ژیاننامەی یۆگییەک

بەدوایدا...

وتارە ڕۆحییەکانی...

پارامهانسا یۆگاناندا

بۆ کۆپیکردن بۆ سایتەکانی سۆشیال میدیا

ژياننامه لە ئە یۆگی



لە

لایەن

پارامهانسا

یۆگاناندا

BY بە پێشەکییەکەوە

.WY Evans-Wentz, MA, D.Litt., D.Sc

"جگە لە ئێوە

بینین

نیشانەکان و
سەرسوڕهێنەر
ەکان، باوەڕ
ناکەن."-یۆحەنا
.٤:٤٨

تەرخانکراو بۆ ەکە یادگە لە

LUTHER BURBANK

ئان ئەمریکی سەینت

ناوەڕۆک

پێشەکی، لەلایەن WY EVANS- WENT Z

لیستی وێناکردنەکان s

بابەتی

1. دایک و باوکم و ژیانی سەرەتایی ە
2. مردنی دایک و تەعویز
3. ئەو پیرۆزەی دوو جەستەی هەیە (سوامی پراناباناندا)
4. گەشتە بچڕاوەکەم بەرەو هیمالایا
5. "سەینتێکی بۆن" سەرسوڕهێنەرەکانی خۆی ئەنجام دەدات
6. سوامی پڵنگ
7. پیرۆزی بەرزکەرەوە (ناگێندرا ناث بهادوری)
8. زانا و داهێنەری گەورەی هیندستان، جاگادیس چاندرە بۆس
9. پەرستیاری بەختەوەر و ڕۆمانسی گەردوونییەکەی (مامۆستا مەهاسایە)
10. من مامۆستاکەم، سری یوکتێسوار دەناسم
11. دوو کوڕی بێ پارە لە بریندابان
12. دەروێشی مامۆستاکەم
13. پیرۆزی بێخەو (رام گۆپاڵ موزومدار)
14. ئەزموونێک لە هۆشیاری گەردووونیدا
15. دزی گوڵەبەڕۆژە
16. بردنەوەی لە ئەستێرەکان
17. ساسی و سێ یاقوت
18. سەرسوڕهێنەرێکی محەمەدی (ئەفزەل خان)
19. گوروەکەم لە یەک کاتدا لە کەلکەتا و سێرامپۆر دەردەکەوێت
20. کشمیر ناکەین
21. سەردانی کشمیر دەکەین
22. دڵی وێنەیەکی بەرد
23. پروانامەی زانکۆم
24. ڕێنازی سوامی

25. برا ئانانتا و خوشکە نالینی
26. زانستی یۆگای کریا
27. دامەزراندنی قوتابخانەی یۆگا لە ڕانچی
28. کاشی، لەدایک بووەوە و دووبارە دۆزرایەوە

29. من و ڕاسندرانات تاگۆر قوتابخانەکان بەراورد دەکەین
30. یاسای موعجیزە
31. چاوپێکەوتنێک لەگەڵ دایکی پیرۆز (کاشی مۆنی لاهیری)
32. مردن زیندوو دەبێتەوە
33. باباجی، یۆگی-مەسیحی هیندستانی مۆدێرن
34. ماددیکردنی کۆشکێک لە هیمالایا
35. ژیانی مەسیحی لاهیری مەهاسای
36. بەرژەوەندی باباجی لە ڕۆژئاوا
37. من دەچمە ئەمریکا
38. پیرۆزێکی ئەمریکی
39. تێرێزا نیومان، ستەمکاری کاسۆلیکی باڤاریا
40. دەگەڕێمەوە بۆ هیندستان
41. ئیدیلێک لە باشووری هیندستان
42. ڕۆژانی کۆتایی لەگەڵ گورووەکەم
43. زیندووبوونەوەی سری یوکتێسوار
44. لەگەڵ مەهاتما گاندی لە واردا
45. "دایکی خۆشی پڕ لە خۆشی" بەنگالی (ئاناندا مۆی ما)
46. ئەو ژنە یۆگییەی کە هەرگیز ناخوات (گیری بالا)
47. دەگەڕێمەوە بۆ ڕۆژئاوا
48. لە ئێنسینیتاس لە کالیفۆرنیا

وێناکردنەکان

Frontispiec
هـ نەخشەی
هیندستان

هی من باوک، بەگاباتی چاران غۆش
دایکم

سوامی پرانابانانداء "ەکە سەینت لەگەڵ دوو
لاشەکان" برا گەورەکەم، ئاناتنا

فیستیڤاڵ کۆبوونەوە لە ەکە حەوشە لە هی من گورو's هێرمیتاژ لە سێرامبۆر
ناگێندرا ناث بهادوری، "قەدیسەی هەڵدەستێت".

خۆم لە تەمەنی ٦ ساڵیدا

جاگادیس چاندرە بۆس، زانای بەناوبانگ

دوو برایان لە تێرێزا نیومان، لە کۆنێرسرۆس

مامۆستا مەهاسایا، پەرستراوی بەختەوەر

جیتێندرا مەزومدار، ٢٠١٩. هی من هاوڕێ لەسەر ەکە "بێ بارە." تاقیکردنەوە"

لە برینداپان ئاناندا مۆی ما، "دایکی پڕ لە خۆشی".

هیمالایان ئەشکەوت سەرقاڵ تا

باباجی سری یوکتێسوار،

مامۆستاکەم

زەماڵەی خۆبەدیهێنان، بارەگای سەرەکی لۆس ئەنجلۆس

خۆبەدیهێنان کەنیسە لە گشت ئایینەکان، هۆلیوود
دەروێشخانەی کەناری دەریای گوروەکەم لە یوری

خۆبەدیهێنان کەنیسە لە گشت ئایینەکان، سان دیێگۆ
خوشکەکانم -- ڕۆما، نالینی، و ئوما

خوشکەکەم ئومە

پەروەردگار لە لایەنەکەیدا وەک شیڤا

یۆگۆدا بیرکاری، هێرمیتاژ لە داکشینێسوار
قوتابخانەی ڕانچی، بینای سەرەکی

کاشی، لەدایک بووەوە و دووبارە دۆزرایەوە

بیشنو، مۆتیلال موکرجی، باوکم، کاک ڕایت، تی ئێن بۆس، سوامی ساتیاناندا گروپ
لە نوێنەران بۆ ەکە نێودەوڵەتی کۆنگرێس لە ئایینی لیبراڵەکان، بۆستن، ١٩٣٣. ١٩٢٠
گورو و شاگردێک لە دەروێشێکی کۆن

باباجی، ٢٠١٩. ەکە یۆگی-مەسیح لە مۆدێرن
هیندستان لاهیری مەهاسایە

ئە یۆگا پۆل لە واشنتۆن، ٢٠١٩. دی
سی لوتێر بێربانک

تێرێزا نیومان لە کۆنێرسرۆس، باڤاریا تاج
مەحاڵ لە ئاگرا

شانکاری مای جیو، تەنها زیندوو شاگرد لە ەکە مەزن ترایلانگا سوامی
کریشناناندا لەگەڵ شێرە ڕامکراوەکەی

گروپ لەسەر ەکە نانخواردن حەوشە لە هی من گورو'س
سێرامپۆر هێرمیتاژ شاجوان بلێچ، کاک ڕایت و خۆم -- لە میسر

ڕابیندرانات تاگۆر

سوامی کەشاباندا، ٢٠١٩. لە ئەو هێرمیتاژ لە بریندابان
کریشنا، پێغەمبەری کۆن لە هیندستان

مەهاتما گاندی، لە واردا

گیری بالا، ەکە ئافرەت یۆگی کێ هەرگیز
دەخوات بەڕێز ئی.ئێ دیکنسۆن

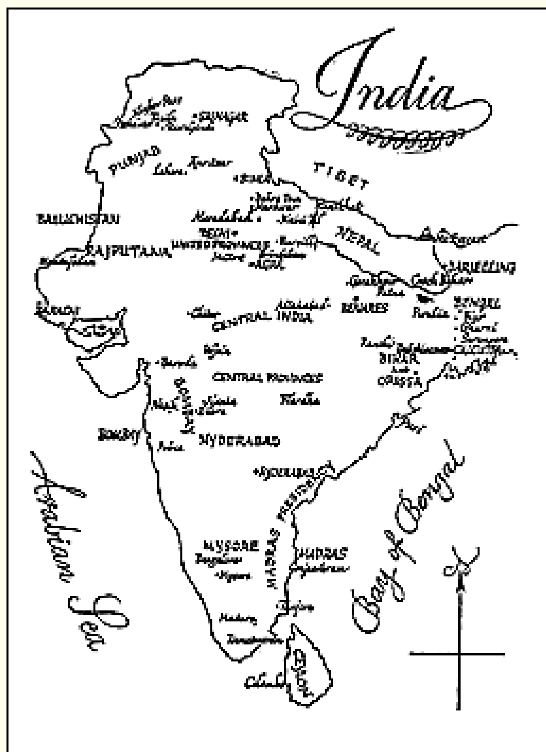
هی من گورو و خۆم
خوێندکارانی ڕانچی
ئێنسینیتاس

کۆنفرانس لە سان

فرانسیسکۆ سوامی پرێماناندا

باوکم





نەخشە لە هیندستان

پێشەکی

لەلایەن WY EVANS-WENTZ، MA، D.Litt.، D.Sc.

عیسا کۆلێژ، ئۆکسفۆرد؛ نووسەر لە
کتێبی مردووەکانی تبت، یۆگی
گەورەی تبت میلارێپا،

یۆگای تبت و عەقیدەی نهێنی و هتد .

بەهای ژیاننامەی یۆگاناندا زۆر بەرز دەبێتەوە بەهۆی ئەوەی کە یەکێکە لەو کتێبە کەمانەی بە زمانی ئینگلیزی دەربارەی داناکانی هیندستان کە لەلایەن ڕۆژنامەنووسێک یان بیانییەکەوە نووسراوە، بەڵکو لەلایەن یەکێک لە ڕەگەز و ڕاهێنانی خۆیانەوە--بە کورتی کتێبێکە دەربارەی یۆگییەکان لەلایەن یۆگییەکەوە. وەک شایەتحاڵێک گێڕانەوەی نائاسایی دەژیت و دەسەڵاتەکان لە مۆدێرن هیندۆسی پیرۆزەکان، ەکە کتێب هەیەتی گرنگی هەردووک لە کاتی خۆیدا و بێ کات. بۆ نووسەرە بەناوبانگەکەی کە خۆشحاڵیم بە ناسینی هەم لە هیندستان و هەم لە ئەمریکادا هەبووە، هەموو خوێنەرێک پێزانین و سوپاسگوزاری پێویست پێشکەش بکات. بە دڵنیاییەوە بەڵگەنامە ژیانی نائاسایی ئەو یەکێکە لە ئاشکراترین بەڵگەنامەکانی قووڵایی عەقڵ و دڵی هیندۆسی و سامانی ڕۆحی هیندستان، کە تا ئێستا لە ڕۆژئاوا بڵاوکراوەتەوە.

ئیمتیازێکی من بووە کە یەکێک لەو حەکیمانەم ناسی کە مێژووی ژیانی لێرەدا گێڕدراوەتەوە- سری یوکتێسوار گیری. هاوشێوەی ئەو پیرۆزە ڕێزدارە وەک بەشێک لە بەرگی پێشەوەی یۆگا و عەقیدەی نهێنی تبتییەکانم دەرکەوت . [1-1] لە پوری بوو، لە ئۆریسا، لەسەر کەنداوی بەنگال، کە ڕووبەڕووی سری یوکتێسوار بوومەوە. ئەو کاتە سەرۆکی ئەشرامایەکی بێدەنگ بوو لە نزیک کەناری دەریا لەوێ، و بە شێوەیەکی سەرەکی سەرقاڵی ڕاهێنانی ڕۆحی گروپێک بوو لە گەنجی شاگردەکان. ئەو دەربڕیوە پەرۆش

حەز لە ەکە خۆشگوزەرانی لە ەکە خەڵک لە ەکە یونایتد دەوڵەتان و لە هەموو ئەمریکاکان و ئینگلتەراش، و پرسیاری لێکردم سەبارەت بە چالاکییە دوورەکان، بەتایبەتی ئەوانەی لە کالیفۆرنیا، شاگردی سەرەکییەکەی، پارامهانسا یۆگاناندا، کە زۆر خۆشی دەویست و لە ساڵی ١٩٢٠دا وەک نێردراوی خۆی بۆ ڕۆژئاوا ناردبووی.

سری یوکتێسوار ڕوخسار و دەنگێکی نەرم و نیان بوو، ئامادەبوونی دڵخۆشکەر بوو و شایەنی ئەو ڕێزە بوو کە ئەوی

شوێنکەوتووانی لەخۆوە پێیان بەخشیبوو. هەر کەسێک کە دەیناسی، چ لە کۆمەڵگەی خۆی بێت یان نا، لە بەرزترین ڕێزدا پێی دەگرت. بە شێوەیەکی زیندوو کەسایەتییە باڵابەرز و ڕاست و زاهیدەکەیم بیر دێتەوە، کە جل و بەرگی ڕەنگی زەعفەرانیی کەسێکی لەبەردا بوو کە وازی لە هەوڵە دونیاییەکان هێناوە، کاتێک لە دەروازەی دەروێشەکەدا وەستابوو بۆ ئەوەی پێشوازیم لێ بکات. قژی درێژ و تا ڕادەیەک لوول بوو، دەموچاوی ڕیش بوو. جەستەی لە ڕووی ماسولکەوە پتەو بوو، بەڵام باریک و باریک و باش پێکهاتووە، و ئەو هەنگاو وزەبەخش. ئەو هەی بوو هەڵبژێردراوە وەک ئەو شوێن لە زەمینی نیشتەجێبوون ەکە پیرۆزە شاری پوری، کە کۆمەڵێک هیندۆسی خواپەرست، نوێنەری هەموو پارێزگاکانی هیندستان، ڕۆژانە دێن بۆ زیارەتکردن بۆ پەرستگای بەناوبانگی جاگانات، "پەروەردگاری جیهان". لە پوری بوو کە سری یوکتێسوار چاوە فانییەکانی داخست، لە ساڵی ١٩٣٦دا، بە دیمەنەکانی ئەم حاڵەتە ڕاگوزەرەی بوون و تێپەڕی، بەو پێیەی دەیزانی کە جەستەبوونی خۆی بۆ تەواوبوونێکی سەرکەوتووانە گواسترایەوە. بەڕاستی دڵخۆشم کە توانیم ئەم شایەتحاڵییە تۆمار بکەم بۆ ەکە بەرز کاراکتەر و پیرۆزی لە سری یوکتێسوار. ناوەڕۆک بۆ مانەوە لە دوورەوە لە ەکە فرەیی، بێ ئیحترام و بە ئارامی خۆی بەخشی بەو ژیانە ئایدیاڵە کە پارامهانسا یۆگاناندا، شاگردەکەی، ئێستا بۆ تەمەنەکان باسی کردووە. WY EVANS-WENTZ

1-1 : ١٩٣٥ چاپخانەی زانکۆی ئۆکسفۆرد، .

نووسەری... سوپاس و پێزانین

من زۆر قەرزاری شاجوان ئێڵ ڤی پراتم بۆ کاری سەرنوسەری درێژخایەنی لەسەر دەستنووسی ئەم کتێبە. سوپاس و پێزانینم بریتین لە بەهۆی هەروەها بۆ بیرکردن ڕوت زان بۆ ئامادەکاری لە ەکە ئیندێکس، بۆ کاک د. ج. ڕیچارد ڕایت بۆ مۆڵەتی بەکارهێنانی وەرگیراوەکانی یاداشتنامەی گەشتە هیندییەکەی، و بۆ دکتۆر دبلیو وای ئیڤانس-وێنتز بۆ پێشنیار و هاندانی.

PARAMHANSA YOGANANDA

٢٨ی تشرینی یەکەمی
١٩٤٥ ئینسینیتاس،
کالیفۆرنیا

بابەتی: ١. 1

تایبەتمەندییە تایبەتەکانی کولتوری هیندستان لە مێژە گەڕانە بەدوای ڕاستییە کۆتاییەکان و شاگرد-گوروی هاوکات 2-1 پەیوەندی. ڕێگای خۆم بردمی بۆ لای حەکیمێکی مەسیحی کە ژیانی جوانی بۆ تەمەنەکان چەقێنرابوو. ئەو یەکێک بوو لەو وەستا گەورانەی کە تاکە کەسی هیندستانە

سامانی ماوەتەوە. لە هەموو نەوەیەکدا سەرهەڵدەدەن، خاکەکەیان لە بەرامبەر چارەنووسی بابل و میسردا قەڵغان کردووە.

من بیرەوەرییە سەرەتاییەکانم دەبینمەوە کە تایبەتمەندییە ئەناکرۆنیستەکانی جەستەبوونێکی پێشوویان داپۆشیوە. بیرەوەری ڕوون لە ژیانێکی دوور، یۆگی 3-1 هاتە بێش چاوم لە نێوان بەفرەکانی هیمالایادا. ئەم وردەکاریانەی ڕابردوو، بە هەندێک پەیوەندی بێ ڕەهەند، وردەکارییەکی داهاتوویان پێبەخشیم.

زەلیلکردنی بێدەسەڵاتەکانی کۆرپەیی لە مێشکمدا دەرناکرێن. بە ناڕەزاییەوە ئاگادار بووم کە نەمتوانی بە پێ بڕۆم و بە ئازادی خۆم دەربپڕم. کاتێک درکم بە بێتوانایی جەستەییم دەکرد، زەریای نوێژکردن لەناومدا سەریهەڵدا. ژیانی سۆزداری بەهێزم وەک وشە بە زۆر زمان فۆرمێکی بێدەنگی وەرگرت.
لە نێو سەرلێشێواوی ناوەوەی زمانەکاندا، گوێم وردە وردە خۆی بە بزوێنە بەنگالییە دەوروبەرییەکانی گەلەکەم ڕاهات. مەودای فریودەرانەی مێشکی کۆرپە! لە ڕووی گەورەساڵانەوە بە سنووردار لە یاری و پەنجەی قاچ دادەنرێت.

پەرداخکردنی دەروونی و جەستەی بێ وەڵامم، منی گەیاندە زۆرێک لە جادووەکانی گریان و سەرسەخت. سەرلێشێواوی گشتی خێزانەکەم لە ناڕەحەتیمدا بەبیر دێتەوە. یادەوەرییە خۆشەکانیش، قەرەباڵغیم دەکەن: نازەکانی دایکم، و یەکەم هەوڵەکانم بۆ دەستەواژەی قسەکردن و هەنگاوی بچووک. ئەم سەرکەوتنە سەرەتاییانە کە بەزۆری بە خێرایی لەبیر دەکرێن، هێشتا بنەمایەکی سروشتی متمانە بەخۆبوونن.

یادەوەرییە دوور مەوداکانم تایبەت نین. زۆرێک لە یۆگییەکان بەو کەسانە ناسراون کە خۆئاگایی خۆیان بەبێ پچڕان بەهۆی گواستنەوەی دراماتیکییەوە بۆ و لە "ژیان" و "مردن"ەوە پاراستووە. ئەگەر مرۆڤ تەنیا جەستەیەک بێت، بەڕاستی لەدەستدانی قۆناغی کۆتایی دەخاتە سەر ناسنامە. بەڵام ئەگەر پێغەمبەران لە هەزارەکاندا بە ڕاستی قسەیان کردبێت، مرۆڤ لە بنەڕەتدا سروشتی بێ جەستەی هەیە. ناوەکی بەردەوامی ئیگۆی مرۆڤ تەنیا بۆ ماوەیەکی کاتی هاوپەیمانی تێگەیشتنی هەستەکانە.

هەرچەندە سەیر و سەمەرە، یادەوەرییە ڕوونەکانی تەمەنی کۆرپەیی لەڕادەبەدەر دەگمەن نین. لە کاتی گەشتەکانم لە چەندین وڵاتدا، لە لێوی ژن و پیاوە ڕاستگۆکانەوە گوێم لە بیرەوەرییە سەرەتاییەکان بووە.

من لە دەیەی کۆتایی سەدەی نۆزدەهەمدا لەدایک بووم، و هەشت ساڵی یەکەمم لە گۆرەخپور تێپەڕاند. ئەمە شوێنی لەدایکبوونی من بوو لە پارێزگا یەکگرتووەکانی باکووری ڕۆژهەڵاتی هیندستان. هەشت منداڵ بووین: چوار کوڕ و چوار کچ. من، موکوندا لال غۆش 4-1, کوڕی دووەم و منداڵی چوارەم بووم .

باوک و دایکی بەنگالی بوون، لە کاستی کشاتریا . 5-1 هەردووکیان بە سروشتی پیرۆزیان بەختەوەر بوون. خۆشەویستی یەکتریان کە ئارام و بە کەرامەت بوو، هەرگیز بە بێ بایەخ خۆی دەرنەبڕی. هاوسەنگییەکی تەواو لە دایک و باوکدا، ناوەندی ئارام بوو بۆ گێژاوی سووڕاوەی هەشت ژیانی گەنج.

باوکم، بەگاباتی چاران غۆش، میهرەبان بوو، گۆڕ بوو، هەندێکجاریش توند بوو. ئێمەی منداڵان کە زۆرمان خۆشدەویست، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا مەودایەکی دیاریکراوی ڕێزگرتنمان هەبوو. بیرکار و لۆژیکییەکی نایاب بوو، بە شێوەیەکی بنەڕەتی لەلایەن عەقڵی خۆیەوە ڕێنمایی دەکرا. بەڵام دایکم شاژنی دڵەکان بوو، و تەنها لە ڕێگەی خۆشەویستییەوە فێری کردین. دوای مردنی باوکم زیاتر ناسکی ناوەوەی خۆی نیشان دا. ئەو کاتە تێبینیم کرد کە زۆرجار نیگای ئەو دەگۆڕێت بۆ نیگاکانی دایکم.

لە ئامادەبوونی دایکمدا تامی سەرەتاییترین ئاشنابوونی تاڵ-شیرینمان لەگەڵ کتێبە پیرۆزەکاندا کرد.

و ڕامایانا 6-1 بوون بە ئیمکاناتەوە بانگ کرا بۆ چاوپێکەوتن ەکە *mahabharata* حیکایەتەکان لە... ەکە پێویستییەکان

لە بنەما. ڕێنمایی و سزادان چوو دەست لە دەست.

ڕۆژانە ژێستێکی ڕێزگرتن لە باوک دەدرا بەهۆی ئەوەی دایکم لە نیوەڕۆکاندا بە وردی جل و بەرگمان بۆ دەپۆشی بۆ ئەوەی لە ئۆفیسەوە پێشوازی لێبکەین بۆماڵەوە. پێگەی ئەو هاوشێوەی پۆستی جێگری سەرۆک بوو، لە هێڵی ئاسنی بەنگال-ناگپور کە یەکێکە لە کۆمپانیا گەورەکانی هیندستان. کارەکانی بریتی بوون لە گەشتکردن و خێزانەکەمان لە ماوەی منداڵیدا لە چەند شارێکدا دەژیا.

دایکم دەستێکی کراوەی بەرەو هەژاران گرت. باوکیش بە میهرەبانییەوە مەیلی هەبوو، بەڵام ڕێزی لە یاسا و ڕێکوپێک درێژبووەوە بۆ بودجە. دوو هەفتەیەک دایکم بەسەر برد، لە خۆراکدانی هەژاران، زیاتر لە داهاتی مانگانەی باوک.

" تکایە تەنها شتێک کە داوای دەکەم ئەوەیە کە ڕێکخراوە خێرخوازییەکانتان لە سنوورێکی گونجاودا بهێڵنەوە." تەنانەت سەرزەنشتێکی نەرم و نیان لەلایەن هاوسەرەکەیەوە بۆ دایکی خەمبار بوو. فەرمانی بە گالیسکەیەکی هاکنی کرد، ئاماژەی بە منداڵەکان نەکرد کە هیچ ناکۆکییەکیان هەبێت.

"من am ماڵئاوا؛ ئۆڵتیماتۆم کۆن." دایک ماڵەوە. بۆ هی من هی بۆ دوور چوون!

ئێمە کەوتینە ناو گریانی سەرسوڕهێنەرەوە. مامی دایکی ئێمە بە دەرفەت گەیشت؛ چەند ئامۆژگاریەکی حەکیمی بۆ باوکی چرپاند، گومانی لە سەردەمەکانەوە کۆکردەوە. دوای ئەوەی باوکم چەند قسەیەکی ئاشتەوایی کرد، دایکم بە خۆشحاڵییەوە تاکسییەکەی لە کارەکەی دوورخستەوە. بەم شێوەیە تاکە کێشەیەک کە لە نێوان دایک و باوکمدا تێبینیم کردبوو کۆتایی هات. بەڵام باسێکی تایبەتمەندم بەبیر دێتەوە.

" تکایە دە ڕوپیەم پێ بدە بۆ ژنێکی بەدبەخت کە تازە گەیشتوەتە ماڵەکە." زەردەخەنەی دایکی قەناعەت پێکردنی خۆی هەبوو.

" بۆچی دە ڕوپیە؟ یەک بەسە." باوکم پاساوێکی زیاد کرد: "کاتێک باوکم و باپیرە و باپیرەم لەناکاو مردن، یەکەم تامی هەژاریم هەبوو. تاکە نانی بەیانیم، پێش ئەوەی چەندین کیلۆمەتر بە پێ بچمە قوتابخانەکەم، مۆزێکی بچووک بوو. دواتر لە زانکۆدا، ئەوەندە پێویستم پێی بوو کە داواکاریم پێشکەش بە دادوەرێکی دەوڵەمەند کرد بۆ یارمەتیدانی یەک ڕوپیە لە مانگێکدا. ئەو ڕەتیکردەوە، تێبینی ئەوەی کرد کە تەنانەت یەک ڕوپیە گرنگە".

" چەند بە تاڵییەوە ئینکاری ئەو ڕوپیەتان بیر دێتەوە!" دڵی دایک لۆژیکێکی چرکەساتی هەبوو. "دەتەوێت ئەم ژنەش بە ئازارەوە ڕەتکردنەوەی دە ڕوپیەتان لەبیر بێت کە بەپەلە پێویستی پێیەتی؟"

" تۆ سەردەکەویت!" بە ئاماژەی بێ یادگاری مێردە دۆڕاوەکان، جزدانەکەی کردەوە. "ئەوەتا دراوێکی دە ڕوپیە. بە ئیرادەی باشم پێی بدەم."

باوک مەیلی ئەوەی هەبوو سەرەتا بڵێت "نا" بۆ هەر پێشنیارێکی نوێ. هەڵوێستی بەرامبەر بەو ژنە نامۆیەی کە... هاوسۆزی دایکی کە بە ئامادەییەوە وەرگیرابوو، نموونەی وریایی نەریتی ئەو بوو. ڕق و کینە لە قبوڵکردنی خێرا- کە تایبەتە بە عەقڵی فەرەنسی لە ڕۆژئاوا- لە ڕاستیدا تەنها ڕێزگرتنە لە بنەمای "ڕەنگدانەوەی پێویست". هەمیشە باوکم بە عەقڵانی و هاوسەنگی یەکسان لە حوکمەکانیدا دەبینی. ئەگەر من دەتوانێت بە یەک یان دوو ئارگیومێنتی باش داواکارییە زۆرەکانم بەهێزتر بکات، ئەو بەبێ گۆڕانکاری ئەو ئامانجە تامەزرۆیەی دەخستە دەستم، جا گەشتێکی پشوو بێت یان ماتۆڕسکیلێکی نوێ.

باوک لە ساڵانی سەرەتایی منداڵەکانیدا دیسپلینکارێکی توند بوو، بەڵام هەڵوێستی بەرامبەر بە... خۆی بەڕاستی سپارتایی بوو. بۆ نموونە هەرگیز سەردانی شانۆی نەکردووە، بەڵکو بەدوای کات بەسەربردنی خۆیدا دەگەڕا لە پراکتیزە ڕۆحییە جۆراوجۆرەکان و لە خوێندنەوەی بەگاڤاد گیتادا . 7-1 بە دوورکەوتنەوە لە هەموو شتە گرانبەهاکان، خۆی دەچەسپاند بۆ یەک بەتەمەن جووت لە پێڵاو تا ئەوان بوون بێ سوود. هی کوڕان کڕی ئۆتۆمبێلەکان دوای ئەوان هاتنە ناو بەکارهێنانی باوەوە، بەڵام باوکم هەمیشە بە ئۆتۆمبێلی ترۆلی ڕازی بوو بۆ سواربوونی ڕۆژانەی خۆی بۆ ئۆفیس. کەڵەکەکردنی پارە لە پێناو دەسەڵاتدا نامۆ بوو بە سروشتی ئەو. جارێک دوای ڕێکخستنی بانکی شارستانی کەلکەتا، ڕەتیکردەوە سوود لە خۆی وەربگرێت بە هەڵگرتنی هیچ پشکێکی. تەنیا ئاواتی ئەوە بوو لە کاتی بەتاڵیدا ئەرکێکی مەدەنی ئەنجام بدات.

دوای چەند ساڵێک لە خانەنشینبوونی باوکم بە خانەنشینی، ژمێریارێکی ئینگلیزی گەیشتە لای بۆ ئەوەی کتێبەکانی کۆمپانیای شەمەندەفەری بەنگال-ناگپور بپشکنێت. لێکۆڵەرە سەرسامەکە بۆی دەرکەوت کە باوکم هەرگیز داوای پاداشتی دواکەوتووی نەکردووە.

ئەو ئەنجامی دا ەکە کار لە سێ پیاوان!" ەکە ژمێریار پێی ووت ەکە کۆمپانیا. "ئەو هەیەتی ڕووپیە ١٢٥ هەزار " (دەربارەی
قەرزاری ئەو وەک قەرەبووی پشتەوە." بەرپرسەکان چێکێکیان پێشکەش بە باوک کرد بۆ ئەم (.$41,250 بڕە پارەیە. ئەو ئەوەندە کەم بیری لەوە کردەوە کە چاوپۆشی لە هەر باسکردنێک بوو بۆ خێزانەکە. زۆر دواتر لەلایەن برا بچووکەکەمەوە بیشنۆ لێپرسینەوەی لەگەڵدا کرا، کە سەرنجی ئەو پارە گەورەیەی لەسەر بەیاننامەیەکی بانکی دا.

بۆچی بە قازانجی ماددی دڵخۆش بیت؟" باوکم وەڵامی دایەوە. "ئەو کەسەی بەدوای ئامانجێکی " یەکسانبووندا دەگەڕێت، نە بە قازانج دڵخۆشە و نە بە زیان خەمۆکە. دەزانێت مرۆڤ بێ پارە دەگاتە ئەم جیهانە، و بەبێ یەک ڕووپیە دەڕوات."



باوک
بەگاباتی چاران غۆش
ئە شاگرد لە لاهیری مەهاسایە

لە سەرەتای ژیانی هاوسەرگیرییاندا، دایک و باوکم بوون بە شاگردی مامۆستایەکی گەورە، لاهیری مەهاسایای بێنارێس. ئەم بەرکەوتنە میزاجی سروشتی باوکی بەهێزتر کرد کە زاهید بوو. دایکم دانپێدانانێکی سەرنجڕاکێشی بۆ خوشکە گەورەکەم ڕۆما کرد: "من و باوکت ساڵانە تەنها جارێک وەک ژن و مێرد پێکەوە دەژین، بە مەبەستی منداڵبوون."

باوکم بۆ یەکەمجار لە ڕێگەی ئەبینەش بابووەوە لاهیری مەهاسای ناسی، 8-1 کارمەندێک لە ئۆفیسی گۆراخپور لە هێڵی ئاسنی بەنگال-ناگپور. ئەبیناش گوێچکە گەنجەکانی منی بە چیرۆکە سەرنجڕاکێشەکانی زۆرێک لە پیرۆزەکانی هیندستان ڕێنمایی کرد. بەبێ گۆڕان بە ڕێزلێنان لە شکۆمەندییە باڵاکانی گورووەکەی خۆی کۆتایی پێهێنا.

"هەرگیز گوێت لەو بارودۆخە نائاساییە بووە کە باوکت بووەتە شاگردی لاهیری مەهاسای؟"

ئەوە لە پاشنیوەڕۆیەکی تەمبەڵی هاویندا بوو، کە من و ئەبیناش پێکەوە لە کۆمەڵگەی ماڵەکەمدا دانیشتبووین، کە ئەم پرسیارە سەرنجڕاکێشەی خستەڕوو. بە زەردەخەنەیەکی چاوەڕوانییەوە سەرم لەقاند.

" ساڵانێک لەمەوبەر، پێش ئەوەی لەدایک بیت، داوام لە ئەفسەری باڵام-باوکت-کرد کە هەفتەیەک مۆڵەتم پێبدات لە ئەرکەکانی گۆراخپورم بۆ ئەوەی سەردانی گورووەکەم بکەم لە بێنارێس. باوکت گاڵتە بە پلانەکەم دەکات."

"'ئایا دەبێتە کەسێکی کۆنەپەرستی ئایینی؟' پرسیاری کرد: 'ئەگەر دەتەوێت پێشبکەویت، سەرنجت لەسەر کاری ئۆفیسەکەت بێت.'

" بەداخەوە ئەو ڕۆژە بە درێژایی ڕێگایەکی دارستانیدا دەگەڕامەوە ماڵەوە، باوکتم بە پالانکینەوە ناسی. خزمەتکار و گواستنەوەی خۆی لە کارەکەی دوورخستەوە، و کەوتە هەنگاوێک لە تەنیشتمەوە. بە هەوڵی دڵنەواییمەوە، ئاماژەی بە سوودەکانی هەوڵدان بۆ سەرکەوتنی دونیای کرد. بەڵام بێ ئیرادە گوێم لێ بوو. دڵم دووبارەی دەکردەوە: 'لاهیری مەهاسایە! ناتوانم بەبێ بینینی تۆ بژیم!'

" ڕێگاکەمان بردمانە لێواری کێڵگەیەکی ئارام، کە تیشکی خۆری درەنگانی پاشنیوەڕۆ هێشتا تاجی شەپۆلی بەرزی چیمەنە کێوییەکان دەکرد. لە سەرسامیدا وەستاین. لەوێ لە کێڵگەکەدا، تەنها چەند مەترێک لە ئێمەوە دوورە، لەناکاو فۆڕمی گورو گەورەکەم دەرکەوت !

"'بەگاباتی، تۆ زۆر سەختیت لەسەر کارمەندەکەت!' دەنگی لە گوێچکە سەرسوڕهێنەرەکانماندا دەنگی دایەوە، وەک چۆن هاتبوو، بە شێوەیەکی نهێنی ون بوو. باوکت بۆ چەند ساتێک لە سەرسوڕمان بێ جووڵە بوو.

مۆڵەتت پێدەدەم ، بەڵکو مۆڵەت بە خۆم دەدەم تا سبەی بۆ بێنارێس دەست پێبکەم. دەبێت ئەم لاهیری مەهاسایە گەورەیە بناسم، کە توانای ئەوەی هەیە بە ئارەزووی خۆی خۆی بەدیبهێنێت بۆ ئەوەی شەفاعەتت بۆ بکات! هاوسەرەکەم دەبەم و داوا لەم وەستایە دەکەم کە دەستپێشخەریمان بکات لە ڕێبازە ڕۆحییەکانیدا. ئایا ڕێنماییمان دەکەیت بۆ لای؟'

"'بێگومان.' خۆشی پڕ بووم لە وەڵامی موعجیزەئامێزی دوعاکەم، و وەرچەرخانی خێرا و لەباری ڕووداوەکان.

"ئێوارەی دواتر من و دایک و باوکت بۆ بێنارێس بەشداریمان کرد. ڕۆژی دواتر عەرەبانەیەکی ئەسپمان گرت، و ئەو کات هەی بوو بۆ پیاسە لەڕێگەی تەسک هێڵەکان بۆ هی من گورو's گۆشەگیرە ماڵەوە.

چوونە ژوورەوە ئەو کەم

پارلۆر، لەبەردەم وەستاکەدا کڕنۆشمان دانا، لە دۆخی خوویی نیلوفەرەکەیدا قفڵ بووین. چاوە کونکەرەکانی ترپاند و لەسەر باوکت یەکسان کرد.

"'بەگاباتی، تۆ زۆر سەختیت لەسەر کارمەندەکەت!' قسەکانی هەمان ئەو قسانەی بوو کە دوو ڕۆژ پێشتر لە کێڵگەی گۆڕەخپور بەکاری هێنابوو، ئاماژەی بەوەشکرد، خۆشحاڵم کە ڕێگەت بە ئەبیناش داوە سەردانم بکات، و تۆ و هاوسەرەکەت لەگەڵیدا بوون.

"بۆ خۆشحاڵی ئەوان، ئەو دەستپێشخەری دایک و باوکت کرد لە پراکتیزەکردنی ڕۆحی یۆگای کریا . 1-10."

– باوکت و منیش وەک شاگردی برا، لە ڕۆژی یادگاری بینینەکەوە هاوڕێی نزیک بووم. لاهیری مەهاسایا گرنگییەکی دیاریکراوی بە لەدایکبوونی خۆت دا. بە دڵنیاییەوە ژیانت بەستراوەتەوە بە ژیانی خۆیەوە: نیعمەتی ئاغا هەرگیز شکست نایەت."

لاهیری مەهاسایا دوای ماوەیەکی کەم لە چوونە ناوەوەم ئەم جیهانەی بەجێهێشت. وێنەکەی کە لە چوارچێوەیەکی ڕازاوەدا بوو، هەمیشە قوربانگای خێزانەکەمانی لە شارە جیاوازەکاندا دەڕازاندەوە کە باوک لەلایەن ئۆفیسەکەیەوە گواسترایەوە. زۆرێک لە بەیانیان و ئێواران من و دایکم دەبینی کە لەبەردەم مەزارگەیەکی خۆماڵیدا مێدیتەیشنمان دەکرد و گوڵی نوقمکراومان لە هەویرێکی بۆنخۆشی دار سەندەلدا پێشکەش دەکرد. بە بخور و مۆر و هەروەها بە پەرستنی یەکگرتوومان، ڕێزمان لەو خوداوەندییە گرت کە لە لاهیری مەهاسایدا دەربڕینی تەواوی دۆزیبووەوە.

هی وێنە هەی بوو ئە تێپەڕاندن کاریگەری بەسەر هی من ژیان. وەک من گەشەی کرد، ەکە بیرۆکە لە ەکە سەرەکی گەشەی کرد لەگەڵ من. لە نێوەندگیری من ویستن زۆرجار بینین ئەو فۆتۆگرافی وێنە دەرکەوتن لە ئەو بچووک چوارچێوە و، بە وەرگرتنی فۆرمێکی زیندوو، لەبەردەمم دابنیشە. کاتێک هەوڵمدا دەست لە پێی جەستەی ڕووناکی ئەو بدەم، دەگۆڕا و دیسانەوە دەبووە وێنەکە. لەگەڵ خۆخلیسکاندنی لە ئە cribbed ،منداڵی بۆ کوڕێتی، لاهیری مەهاسایەم دۆزیەوە گۆڕاوە لە هی من ئەقڵ لە ئە کەم وێنە چوارچێوە، بۆ ئە ئامادەیی زیندوو و ڕۆشنگەرانە. زۆرجار لە ساتەکانی تاقیکردنەوە یان سەرلێشێواویدا دوعای بۆ دەکردم، لەناو خۆمدا ئاراستەی دڵنەواییکەری ئەوم دۆزیەوە. سەرەتا خەمبار بووم چونکە لە ڕووی جەستەییەوە نەمابوو. وەک چۆن دەستم پێکرد بۆ ئەوەی بوونی نهێنی لە هەموو شوێنێکدا بدۆزمەوە، ئیتر ناگریم نەکرد. زۆرجار بۆ ئەوانەی شاگردەکانی نووسیبووی کە لەڕادەبەدەر دڵەڕاوکێیان هەبوو بۆ بینینی: "بۆچی بێم سەیری ئێسک و گۆشتم بکەم، لەکاتێکدا من هەرگیز لە مەودای کوتاستا (بینینی ڕۆحی)ی تۆدام؟"

نزیکەی تەمەنی هەشت ساڵیم بە چاکبوونەوەیەکی نایاب لە ڕێگەی وێنەی لاهیری مەهاسایاوە بەختەوەر بووم. ئەم ئەزموونە چڕبوونەوەی خۆشەویستیم بەخشی. لە کاتێکدا لە ئیستێت خێزانەکەمان لە ئیچاپور لە بەنگال بووم، تووشی کۆلێرا ئاسیا بووم. ژیانم لێی بێ هیوا بوو؛ پزیشکەکان دەیانتوانی بیکەن هیچ. لە تەنیشت جێگاکەمەوە دایکم بە پەرۆشەوە ئاماژەی پێکردم کە سەیری وێنەی لاهیری مەهاسایای لەسەر دیواری سەر سەرم بکەم.

"لە ڕووی دەروونییەوە کڕنۆشی بۆ ببە!" دەیزانی من زۆر لاوازم تەنانەت دەستەکانم بەرز بکەمەوە بۆ سڵاوکردن. "ئەگەر بەڕاستی پەرۆشی خۆت نیشان بدەیت و لە ناوەوە لەبەردەمیدا ئەژنۆی بدەیت، ئەوا ژیانت ڕزگار دەبێت!"

چاوم لە وێنەکەی بوو و لەوێدا ڕووناکییەکی کوێرکەرم بینی، جەستەم و هەمووی گرتبووەوە ژوور. سکچوون و نیشانە کۆنتڕۆڵنەکراوەکانی ترم نەما؛ من باش بووم. لە یەک کاتدا هەستم بە بەهێزییەک کرد کە بچمە خوارەوە و دەست لە پێیەکانی دایکم بدەم وەک پێزانینی باوەڕە بێئەندازەیەکەی بە گوروەکەی.

دایکم چەندین جار سەری بە وێنە بچووکەکەدا فشار دەخستە سەر.

"ڕووناکی هەیە چاک بووەوە هی من کوڕم thy ئۆ." لە هەموو شوێنێکدا سەرەکی، من سوپاس تۆ کە!"

تێگەیشتم کە ئەویش شایەتحاڵی ئەو ئاگرە ڕووناکەیە بووە کە من لە ڕێگەیەوە دەستبەجێ لە نەخۆشییەکی بەزۆری کوشندە چاک بوومەتەوە.

یەکێک لە بەنرخترین شتەکانم هەمان ئەو وێنەیەیە. لەلایەن خودی لاهیری مەهاسایاوە دراوە بە باوک، هەڵگری لەرزینێکی پیرۆزە. وێنەکە سەرچاوەیەکی موعجیزەئامێزی هەبوو. چیرۆکەکەم لە شاگردی برای باوکەوە بیست، کالی کومار ڕۆی.

وا دیارە وەستاکە ڕقی لە وێنەگرتن هەبووە. لەسەر ناڕەزایەتییەکەی، جارێک وێنەیەکی گرووپی گیرا کە ئەو و کۆمەڵێک پەرستراویان تێدابوو، لەنێویاندا کالی کومار ڕۆی. ئەوە فۆتۆگرافەرێکی سەرسوڕهێنەر بوو کە بۆی دەرکەوت کە ئەو پلێتەی کە وێنەی ڕوونی هەموو شاگردەکانی لەسەر بوو، جگە لە شوێنێکی سپی لە ناوەندەکەدا زیاتر هیچی دەرنەخست کە بە شێوەیەکی مەنتقی چاوەڕێی ئەوە بوو هێڵکارییەکانی لاهیری مەهاسایای تێدا بدۆزێتەوە. ئەو دیاردەیە بە شێوەیەکی بەرفراوان باس کرا.

خوێندکارێکی دیاریکراو و فۆتۆگرافەرێکی شارەزا بە ناوی گەنگا دار بابو شانازی بەوە دەکرد کە ئەو کەسایەتییە هەڵهاتووە لێی ڕزگاری نابێت. بەیانیەکەی دیکە، وەک گورووەکە لە دۆخی نیلوفەردا لەسەر کورسییەکی دار دانیشتبوو لەگەڵ... شاشەیەک لە پشتیەوە، گەنگا دار بابو بە ئامێرەکانیەوە گەیشتە لای. بە گرتنەبەری هەموو ڕێوشوێنێکی خۆپارێزی بۆ سەرکەوتن، بە تەماحەوە دوانزە پلێتەکەی ئاشکرا کرد. لەسەر هەریەکەیان زۆری نەخایاند جێپەنجەی کورسی و شاشەی دارەکەی دۆزیەوە، بەڵام جارێکی دیکە فۆرمی وەستاکە نەمابوو.

گەنگا دار بابو بە فرمێسک و شانازییەکی شکاوەوە بەدوای گورووەکەیدا گەڕا. چەند کاتژمێرێک بوو تا لاهیری مەهاسای بە کۆمێنتێکی دووگیان بێدەنگی خۆی بشکێنێت:

"گیان. دەتوانێت هی تۆ کامێرا ڕەنگدانەوە ەکە لە هەموو شوێنێکدا هەیە نەبینراو؟ am من"

" دەبینم ناتوانێت! بەڵام کاکە پیرۆز، بە خۆشەویستییەوە ئارەزووی وێنەیەکی پەرستگای جەستەیی دەکەم کە بە تەنیا، بە دیدگای تەسکم، ئەو ڕۆحە بە تەواوی دەردەکەوێت کە نیشتەجێیە."

"هاتن، ئەو کات، بەیانی بەیانی. من ویست پۆز بۆ تۆ"

دیسانەوە فۆتۆگرافەرەکە کامێراکەی فۆکەس کرد. ئەمجارەیان فیگەرە پیرۆزەکە کە بە هەستنەکردنێکی نهێنی نەپۆشرابوو، لەسەر پلێتەکە تیژ بوو. وەستا هەرگیز پۆزی بۆ وێنەیەکی تر نەدا؛ لانی کەم، هیچم نەبینیوە.

وێنەکە لەم کتێبەدا بەرهەم هێنراوەتەوە. تایبەتمەندییە داپەروەرەکانی لاهیری مەهاسای، کە کاستێکی گشتگیرە، بەزەحمەت ئەوە پیشان دەدات کە سەر بە چ ڕەگەزێک بووە. خۆشی چڕ و پری ئەو لە خودا-کۆمەڵایەتی کەمێک لە... ئە تا ڕادەیەک پڕ لە مەتەڵ خەندە. هی چاوەکان، نیو کردنەوە بۆ ئاماژەیە بۆ ئە ناوەکی ئاڕاستە لەسەر ەکە جیهانی دەرەوە، نیوە داخراون هەروەها. بە تەواوی بێ ئاگا بوو لە ئامێرە هەژارەکانی زەوی، بە تەواوی بەئاگا بوو لە هەموو کاتێکدا بۆ کێشە ڕۆحییەکانی ئەو گەڕەکانەی کە بۆ بەخششەکەی نزیک دەبوونەوە.

دوای ماوەیەکی کەم لە چاکبوونەوەم لە ڕێگەی هێزی وێنەی گورووەوە، دیدێکی ڕۆحی کاریگەرم هەبوو. بەیانییەک لەسەر جێگاکەم دانیشتبووم، کەوتمە ناو خەونێکی قووڵەوە.

" چی لە پشت تاریکی چاوی داخراوەوەیە؟" ئەم بیرکردنەوە لێکۆڵینەوەیە بەهێز هاتە مێشکمەوە. تیشکێکی

بێئەندازەی ڕووناکی لە یەک کاتدا بە نیگای ناوەوەمدا دەرکەوت. شێوە ئیلاهییەکانی پیرۆزەکان، دانیشتوون لەسەر بچووک سینەمای وێنەی وەک شاخاوییەکاندا، ئەشکەوتە لە مێدیتەیشن دۆخی لە...

شاشەی گەورەی درەوشاوەیی لەناو پێشەوەمدا.

"تۆ کێی؟" بە دەنگی بەرز قسەم کرد.

"ئێمە یۆگیەکانی هیمالایاین." وەڵامی ئاسمانی وەسفکردنی ئەستەمە؛ دڵم وروژا.

"ئاه، تامەزرۆی ئەوەم بچمە هیمالایا و وەک تۆ بم!" بینینەکە نەما، بەڵام تیشکە زیوینەکان لە بازنەی هەمیشە فراوانتردا تا بێکۆتایی فراوانتر بوون.

"ئەو شکۆمەندییە چییە؟"

"من ئیسوارام. [1-11] من ڕووناکیم." دەنگەکە وەک هەوری مورمور بوو. "دەمەوێت لەگەڵ تۆ یەک بم!"

لە کەمبوونەوەی هێواشی ئیکستازی ئیلاهیم، میراتێکی هەمیشەیی ئیلهامم ڕزگار کرد بۆ گەڕان بەدوای خودادا. "ئەو خۆشی ئەبەدییە، هەمیشە نوێیە!" ئەم یادەوەرییە زۆر ڕۆژی دوای ڕۆژی هەڵگرتن بەردەوام بوو.

بیرەوەرییەکی دیکەی سەرەتایی سەرنجڕاکێشە؛ و بە واتایەکی ڕەسەنیش هەروایە، چونکە تا ئەمڕۆش پەڵەکەم هەڵگرتووە. من و خوشکە گەورەکەم ئوما بەیانی زوو لە ژێر دارێکی نیم لە کۆمەڵگەی گۆراخپورمان دانیشتبووین. ئەو بە پرایمەرێکی بەنگالی یارمەتیم دەدا، لە چ کاتێکدا دەمتوانی نیگاکانم لە تووتی نزیکەکان کە میوەی مارگۆسای پێگەیشتوو دەخۆن، ڕزگار بکەم. ئوما گلەیی لە کوڵانێکی قاچی کرد، و پەرداخێک مەڵهەمی هێنا. کەمێک لە دەرمانەکەم لە پێشەوەی قۆڵم ڕشت.

"بۆچی کردن تۆ بەکارهێنان دەرمان لەسەر ئە تەندروست قۆڵ؟"

"باشە سیس، هەست دەکەم سبەی کوڵانم دەبێت. من مەڵهەمەکەت لەو شوێنەدا تاقی دەکەمەوە کە کوڵانەکە دەردەکەوێت."

"تۆ کەم درۆزن!"

"سیس، نەخێر پەیوەندی من ئە درۆزن تا تۆ بینین چی ڕوودەدات لە ەکە بەیانی." تووڕەیی پری کردەوە من.

ئوما سەرسام نەبوو، سێ جار گاڵتەجاڕییەکەی دووبارە کردەوە. بڕیارێکی چەسپاو لە دەنگمدا دەنگی دایەوە کاتێک وەڵامی هێواشم دەدایەوە.

"بە هێزی ئیرادە لە مندا، دەڵێم سبەی لەم شوێنە وردەدا لەسەر قۆڵم کوڵانێکی تا ڕادەیەک گەورەم دەبێت؛ کوڵانەکەت دەئاوسێت بۆ دوو هێندەی قەبارەی ئێستای!"

بەیانی منی بینی بە کوڵانێکی بەهێزەوە لەسەر ئەو شوێنەی کە ئاماژەی پێکرابوو؛ ڕەهەندەکانی کوڵانی ئوما دوو هێندە زیادی کردبوو. خوشکەکەم بە هاوارێکەوە بەپەلە هاتە لای دایکم. "موکوندا بووەتە نەکرۆمانس!" بە توندی دایکم ڕێنمایی کردم کە هەرگیز هێزی وشەکان بۆ زیانگەیاندن بەکارنەهێنم. هەمیشە ئامۆژگارییەکانی ئەوم لەبیرە، و شوێنم کەوتووە.

هی من کوڵان بوو بە نەشتەرگەری چارەسەر کراوە. ئە سەرنجڕاکێشە قەتماخە، چەپ تا ەکە پزیشکی... بڕین، بریتیە لە ئێستا ئەمڕۆ. لەسەر

هی من ڕاست پێشەوەی قۆڵ بریتیە لە ئە جێگیر بیرخەرەوە لە ەکە هێز لە هی پیاو sheer ووشە.

ئەو دەستەواژە سادە و بەڕواڵەت بێ زیانانە بۆ ئوما، کە بە تەرکیزێکی قووڵەوە قسەیان پێدەکرا، خاوەنی هێزێکی شاراوەی ئەوەندە بوون کە وەک بۆمب بتەقنەوە و کاریگەرییەکی دیاریکراو، هەرچەندە بریندارکەر، بەرهەمبهێنن. دواتر تێگەیشتم کە هێزی لەرزینە تەقینەوەکە لە قسەکردندا دەتوانرێت بە ژیرانە ئاراستە بکرێت بۆ ڕزگارکردنی ژیانی مرۆڤ لە سەختییەکان، و بەم شێوەیە بەبێ پەڵە و سەرزەنشت کاربکات. 12-1

خێزانەکەمان ڕوویان لە لاهور کرد لە پەنجاب. لەوێ وێنەیەکی دایکی ئیلاهیم لە شێوەی خوداوەندە کالی بەدەستهێنا. 13-1 مەزارگەیەکی بچووکی نافەرمی لە باڵکۆنی ماڵەکەماندا پیرۆز کرد. قەناعەتێکی بێ دوو دڵی بەسەرمدا هات کە جێبەجێکردن تاجی هەر دوعایەکم دادەنێت کە لەو شوێنە پیرۆزەدا دەگوترێ. ڕۆژێک لەگەڵ ئوما لەوێ وەستابووم، سەیری دوو باڵندە پەپوولەم دەکرد کە بەسەر سەقفی بیناکانی بەرامبەری ڕێڕەوی زۆر تەسکدا دەفڕین.

"بۆچی بریتین لە تۆ بۆیە هێمن؟" ئوما پاڵی نا من بە یاریکردنەوە.

" تەنها بیر لەوە دەکەمەوە کە چەندە نایاب و سەرنجڕاکێشە کە دایکی ئیلاهی هەر شتێک

داوای لێبکەم پێم دەدات." "پێموایە ئەو دوو باڵندەی پێدەدایت!" خوشکەکەم بە

گاڵتەجاڕیەوە پێکەنی.

"بۆچی نەخێر؟" من دەستی پێکرد بێدەنگ نوێژەکان بۆ هی ئەوان هەبوون.

یارییەکان لە هیندستان بە باڵندەی پەپوولە ئەنجام دەدرێن کە تارەکانیان بە چەسپ و شووشەی وردکراو داپۆشراوە. هەر یاریزانێک هەوڵدەدات تارەکەی بەرامبەرەکەی ببڕێت. باڵندەیەکی ئازاد بەسەر سەقفەکاندا دەڕوات؛ خۆشییەکی زۆر هەیە لە گرتنیدا. تا ئەو ڕادەیەی من و ئوما لە باڵکۆنەکەدا بووین، وا دیار بوو مەحاڵ بوو کە هەر باڵندەیەکی شل بتوانێت بێتە دەستمان؛ تارەکەی بە شێوەیەکی سروشتی بەسەر سەقفەکاندا هەڵدەواسرا.

یاریزانانی ئەودیوی هێڵەکە یارییەکەیان دەستپێکرد. یەک تار بڕدرا؛ یەکسەر باڵندەی پەپوولە بە ئاراستەی مندا هەڵفڕی. بۆ ساتێک وەستابوو، لە ڕێگەی کەمبوونەوەی لەناکاوی هەوا، کە... بەسە بۆ ئەوەی بە توندی تارەکە لەگەڵ ڕووەکێکی کاکتوس لە سەرەوەی خانووی بەرامبەردا تێکەڵ بکەیت. لوپێکی تەواو بۆ گرژبوونەکەم دروست بوو. خەڵاتەکەم ڕادەستی ئوما کرد.

" ئەوە تەنها ڕووداوێکی نائاسایی بوو، و وەڵامێک نەبوو بۆ دوعاکەت. ئەگەر باڵندەی پەپوولەی تر بێتە لات، ئەوا باوەڕم پێدەگات." چاوە ڕەشەکانی خوشکەکە زیاتر لە قسەکانی سەرسوڕمانیان دەگەیاند.

بە چڕییەکی کرێسێندۆ بەردەوام بووم لە نوێژەکانم. ڕاکێشانی زۆرەملێ لەلایەن یاریزانەکەی ترەوە بووە هۆی لەدەستدانی لەناکاوی باڵندەی پەپوولە. بەرەو لای من ڕۆیشت و لە بادا سەمای دەکرد. یاریدەدەری یارمەتیدەرم، ڕووەکی کاکتوس، دیسانەوە تارەکەی باڵندەی پەپوولەی لەناو ئەو لوپەی پێویستدا بەستەوە کە دەمتوانی پێی بگرم. جامی دووەمم پێشکەش بە ئوما کرد.

" بەڕاستی دایکی ئیلاهی گوێت لێدەگرێت! ئەمە هەمووی زۆر نادیار و نادیار بۆ من!" خوشکەکە وەکو پەپوولەیەکی ترساو ڕۆیشت.

1-2 : . ڕۆحی مامۆستا؛ لە سانسکریت ڕەگ گو ڕ، بۆ بەرزکردنەوە، بۆ بەرزکردنەوە.

1-3 : . ئە پزیشکی پسپۆڕ لە یۆگا، "یەکێتی"، کۆن هیندی زانست لە نێوەندگیری لەسەر خواوەند.

1-4 : . هی من ناو بوو گۆڕا بۆ یۆگاناندا کەی من هاتە ژوورەوە ەکە کۆن خانەقا سوامی فەرمان لە
.١٩١٤. هی من گورو لە ساڵی ١٩٣٥دا نازناوی ئایینی پارامهانسای پێبەخشیم (بڕوانە بەشی ٢٤ و 42)

1-5 : . بە شێوەیەکی نەریتی، ەکە دووەم کاست لە جەنگاوەران و فەرمانڕەواکان.

1-6 : . لە هیندستان... مێژوو، ئەفسانە، و فەلسەفە. ئان hoard ئەمانە کۆن داستانەکان بریتین لە ەکە "هەموو مرۆڤێکە." کتێبخانە" قەبارە،
ڕامایانا و مەهابارات , . بریتیە لە ئە چڕبوونەوە لە ئینگلیزی ئایەت تا ڕۆمێش دوت (نوێ یۆرک: هـ. پ. دوتۆن).

1-7 : ئەم شیعرە بەرزە سانسکریتە کە وەک بەشێک لە داستانی مەهابارات ڕوودەدات ، کتێبی پیرۆزی هیندۆسییە. شیعریترین وەرگێڕانی ئینگلیزی، کتێبی گۆرانی ئاسمانی (فیلادلفیا: دەیڤید مەککەی، ٧٥ سەنت)ی ئێدوین ئارنۆڵدە. یەکێک لە باشترین وەرگێڕانەکان لەگەڵ وردەکارییەکانی شرۆڤە بریتیە لە سری ئاورۆبیندۆ'س پەیام لە ەکە گیتا (موشتەری پەستان، 16 سێمودۆس شەقام.، مەدرەس، هیندستان، ٣.٥٠ دۆلار).

1-8 : . بابو (مستەر) بریتیە لە دانراوە لە بەنگالی ناوەکان لە ەکە کۆتایی.

1-9 : . ەکە دیاردەیی دەسەڵاتەکان خاوەندارێتی کراوە تا مەزن وەستاکان بریتین لە ڕوونی کردەوە لە "ەکە یاسا لە موعجیزە . ، بابەتی 30."

1-10 : . ئە یۆگی تەکنیک کە بەهۆیەوە ەکە هەستیاری گێژاو بریتیە لە بێدەنگ بوو، ڕێگەپێدان پیاو بۆ بەدەست هێنان ئان هەمیشە لە زیادبووندایە ناسنامە لەگەڵ هۆشیاری گەردوونی. (بڕوانە بەشی ٢٦ .)

1-11 : . ئە سانسکریت ناو بۆ خواوەند وەک ڕاستە لە ەکە گەردوون؛ لە ەکە ڕەگ بریتیە لە ، . بۆ ڕێسا. لەوێ بریتین لە 108 ناوەکان بۆ خواوەند لە کتێبە پیرۆزەکانی هیندۆسی، هەریەکەیان سێبەرێکی جیاوازی مانای فەلسەفییان هەڵگرتووە.

1-12 : . ەکە بێکۆتایی تواناکان لە دەنگ وەرگرتن لە ەکە داهێنانکار ووشە، ئاوم ، . ەکە گەردوونی لەرزین هێز لەدواوە گشت وزە ئەتۆمییەکان. هەر وشەیەک بە درککردنێکی ڕوون و تەرکیزێکی قووڵەوە قسە بکرێت بەهایەکی بەدیهێنانی هەیە. دووبارەکردنەوەی دەنگی بەرز یان بێدەنگ لە ئیلهامبەخشە وشەکان هەیەتی بووە دۆزیەوە کاریگەر لە کوێیزم و هاوشێوە سیستەمەکان لە چارەسەری دەروونی؛ ەکە نهێنی دەکەوێتە لە... هەنگاونان بەرەو سەرەوە لە ەکە مێشکی... لەرزین ڕێژە. ەکە شاعیر تێنیسۆن هەیەتی چەپ ئێمە، لە ئەو بیرەوەریەکان ، . ئان ئەژمێر لە ئەو ئامێری دووبارەبووەوە بۆ تێپەڕین لە عەقڵی هۆشیار بۆ ناو سەرووئاگایی:

تێنیسۆن نووسیویەتی: "جۆرێک لە ترانسی بەئاگابوون- ئەمە بەهۆی نەبوونی وشەیەکی باشترەوە- زۆرجار هەمبووە، تەواو لە کوڕێتییەوە، کاتێک هەموو تەنیا بووم". "ئەمە لە ڕێگەی دووبارەکردنەوەی ناوی خۆمەوە بۆ خۆم بە بێدەنگی هاتۆتە سەرم ، تا بە یەکجار، وەک ئەوەی لە چڕی هۆشیاری تاکایەتی دەرچوویێت، وا دیار بوو تاکایەتی خۆی دەتوێتەوە و کاڵ دەبێتەوە بۆ ناو." بێ سنوور بوون، و ئەمە نەخێر ئە شێواو دۆخ بەڵام ەکە ڕوونترین، ەکە دڵنیاترین لە ەکە دڵنیاترین، بە تەواوی دوای وشەکان- کە مردن مەحاڵێکی نزیکەی پێکەنیناوی بوو- لەدەستدانی کەسایەتی (ئەگەر وا بووایە) کە پێدەچێت هیچ لەناوچوونێک نەبێت، بەڵام تاکە ژیانی ڕاستەقینە." زیاتر نووسیویەتی: "ئەوە هیچ ئیکستازییەکی تەمومژاوی نییە، بەڵکو حاڵەتێکی سەرسوڕمانی زاڵ نییە، کە پەیوەندی بە ڕوونی ڕەهای دەروونەوە هەیە."

1-13 : . کالی بریتیە لە ئە هێما لە خواوەند لە ەکە لایەن لە نەمر دایک سروشت.

بابەتی: ٢ .١

هی من هی دایک مەرگ و ەکە میستیک تەعویز

هی من هی دایک گەورەترین ویستن بوو ەکە هاوسەرگیری لە هی من بە تەمەنتر برا. "ئاە، کەی من سەیرکە ەکە دەموچاو لە

هاوسەری ئانانتا، بەهەشت لەسەر ئەم زەوییە دەدۆزمەوە!" زۆرجار گوێم لە دایکم بوو کە بەم وشانە هەستی بەهێزی هیندی خۆی بۆ بەردەوامی خێزان دەربڕی.

لە کاتی دەزگیرانی ئانانتا تەمەنم نزیکەی یازدە ساڵ بوو. دایکم لە کەلکەتا بوو، بە خۆشحاڵییەوە سەرپەرشتی ئامادەکارییەکانی هاوسەرگیری دەکرد. من و باوکم بە تەنیا لە ماڵەکەمان لە بارێلی لە باکووری هیندستان ماینەوە، لەوێ باوکم دوای دوو ساڵ لە لاهور گواسترایەوە.

پێشتر شاهیدی شکۆمەندی ڕێوڕەسمی هاوسەرگیری بووم بۆ دوو خوشکە گەورەکەم، ڕۆما و ئوما؛ بەڵام بۆ ئانانتا وەک کوڕە گەورەکە پلانەکان بەڕاستی ورد بوون. دایکم پێشوازی لە چەندین خزم و کەسوکاری دەکرد، ڕۆژانە لە ماڵە دوورەکانەوە دەگەیشتە کەلکەتا. بە ئاسوودەیی لە خانوویەکی گەورە و تازە دەستکەوتوو لە شەقامی ٥٠ی ئەمهێرسدا جێگیریان کرد. هەموو شتێک لە ئامادەباشیدا بوو- خواردنە خۆشەکانی ئاهەنگەکە، ئەو تەختە هاوڕەگەزبازانەی کە بڕیار بوو برا لەسەری هەڵبگیرێت بۆ ماڵی بووک، ڕیزەکانی گڵۆپی ڕەنگاوڕەنگ، فیل و وشترە کارتۆنییە گەورەکان، ئۆرکێسترای ئینگلیز، سکۆتلەندی و هیندی، ئاهەنگگێڕە پیشەییەکان، قەشە بۆ ڕێوڕەسمە کۆنەکان.

من و باوکم، بە ڕۆحی گالا، پلانمان دانابوو لە کاتی خۆیدا بەشداری خێزانەکەمان بکەین بۆ ئاهەنگەکە. بەڵام کەمێک پێش ئەو ڕۆژە گەورەیە، بینینێکی نەخوازراوم هەبوو.

لە نیوەشەوێکدا لە بارێلی بوو. لە کاتێکدا لە تەنیشت باوکم لەسەر گۆڕەپانی بنگلۆکەمان خەوتبووم، بە لێدانی تایبەتی تۆڕی مێشوولە بەسەر جێگاکەدا لە خەو هەڵسام. پەردە زەق و زەقەکان جیابوونەوە و فۆڕمی خۆشەویستەکەی دایکمم بینی.

- باوکت بەئاگا بێنە! دەنگی تەنها چرپەیەک بوو. "یەکەم شەمەندەفەری بەردەست بگرە، کاتژمێر چواری ئەم بەیانییە. پەلە بکە بۆ کەلکەتا ئەگەر بمبینیت!" ئەو فیگەرە چەقۆکێشە لەناوچوو.

" باوکە باوکە! دایکم خەریکە دەمرێت!" ئەو تیرۆرەی لە تۆنەکەمدا بوو، لە یەک کاتدا وروژاندی. من بە گریانەوە مژدە کوشندەکانم هێنایە ئاراوە.

" هەرگیز ئەو وەسوەسەی تۆ گرنگ نییە." باوک نکۆڵی تایبەتمەندی خۆی بەخشی بە دۆخێکی نوێ. "دایکەکەت تەندروستییەکی زۆر باشە. ئەگەر هەر هەواڵێکی ناخۆشمان پێگەیشت، سبەی دەڕۆین."

"هەرگیز لە خۆت خۆش نابیت کە ئێستا دەستت پێنەکردووە!" ئازار وای لێکردم بە تاڵییەوە زیاد بکەم و بڵێم "هەرگیز لێت خۆش نابم!"

بەیانییە خەمناکەکە بە وشەی ڕوون و ئاشکرا هات: "دایک بە شێوەیەکی مەترسیدار نەخۆش بوو؛ هاوسەرگیری دواخرا؛ یەکسەر وەرە."

من و باوکم بە سەرقاڵییەوە ڕۆیشتین. یەکێک لە مامەکانم لە ڕێگادا لە خاڵێکی گواستنەوە چاوی پێمان کەوت. شەمەندەفەرێک بەرەو ئێمە دەهاتە خوارەوە و بە زیادبوونی تەلەسکۆپییەوە دەهاتە پێشەوە. لە گێژاوی ناوەوەمەوە، ئیرادەیەکی کتوپڕ سەریهەڵدا کە خۆم فڕێ بدەمە سەر هێڵی شەمەندەفەر. هەر لە ئێستاوە بێبەش بووم، هەستم دەکرد، لە دایکم، بەرگەی جیهانێکم نەدەگرت کە لەناکاو تا ئێسک بێ بەرهەم بوو. دایکم وەک ئازیزترین هاوڕێم لەسەر زەوی خۆشدەویست. چاوە ڕەشە دڵنەوایکەرەکانی دڵنیاترین پەناگەم بوون لە کارەساتە بچووکەکانی منداڵیدا.

"ئەو هێشتا ژیان؟" من وەستا بۆ یەک دوایین پرسیار بۆ هی من مام." دەکات.

" بێگومان ئەو لە ژیاندایە!" ئەو درەنگ نەبوو لە لێکدانەوەی ئەو بێهیواییەی لە ڕووخسارمدا بوو. بەڵام بەدەگمەن باوەڕم پێی دەکرد.

کاتێک گەیشتینە ماڵەکەمان لە کەلکەتا، تەنها بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی نهێنی سەرسوڕهێنەری مردن بوو. من داڕما و بوومە دۆخێکی نزیکەی بێ ژیان. ساڵان تێپەڕی تا هیچ ئاشتەواییەک بچێتە ناو دڵمەوە. بە هێرشکردنە سەر دەروازەکانی بەهەشت، دواجار هاوارەکانم دایکی ئیلاهییان بانگ کرد. قسەکانی چاکبوونەوەی کۆتایی بۆ برینە چڵکدارەکانم هێنا:

" ئەوە منم کە چاودێری تۆم کردووە، ژیان لە دوای ژیان، لە ناسکی زۆر دایکدا! لە نیگای مندا دوو چاوە ڕەشەکە ببینە، چاوە جوانە ونبووەکان، تۆ بەدوایدا دەگەڕێیت!"

من و باوکم هەر زوو دوای ڕێوڕەسمی سووتاندنی تەرمی خۆشەویستەکە گەڕاینەوە بۆ بارێلی. هەموو بەیانیەک زوو یادگاریەکی بەزەییدارم دەکرد- زیارەتێک بۆ دارێکی گەورەی شیۆلی کە سێبەری چەمێکی نەرم و سەوز-ئاڵتونی پێش بنگلۆکەمان دەکرد. لە ساتەوەختە شیعرییەکاندا، پێم وابوو گوڵە سپییەکانی شیۆلی بە پەرستشێکی ئامادەییەوە بەسەر قوربانگا چیمەنتۆییەکاندا خۆیان بڵاودەکەنەوە. بە تێکەڵکردنی فرمێسکەکان لەگەڵ شەبنەمدا، زۆرجار چاودێری ڕووناکییەکی سەیر و سەمەرەی جیهانی دیکەم دەکرد کە لە بەیانییەوە دەردەچوو. ئازارە چڕەکانی حەسرەتی خودا هێرشیان کردە سەرم. هەستم دەکرد بەهێز ڕاکێشراوم بۆ هیمالایا.

یەکێک لە ئامۆزاکەم کە تازە لە قۆناغێکی گەشتکردن لە گردە پیرۆزەکاندا بوو، لە بارێلی سەردانی کردین. بە تامەزرۆییەوە گوێم لە چیرۆکەکانی بوو سەبارەت بە شوێنی نیشتەجێبوونی شاخاوی بەرزی یۆگی و سوامی. 1-2

" با ڕابکەین بۆ هیمالایا." پێشنیارەکەم ڕۆژێک بۆ دوارکا پراساد، کوڕە گەنجەکەی خاوەن خانووەکەمان لە بارێلی، کەوتە گوێی بێ هاوسۆزی. پلانەکەی منی بۆ برا گەورەکەم ئاشکرا کرد کە تازە گەیشتبووە لای باوکم. لەبری ئەوەی بە سوکی پێبکەنێت لەسەر ئەم پلانە ناعەمەلییەی کوڕێکی بچووک، ئانانتا گاڵتەکردن بە منی کردە خاڵێکی دیاریکراو.

"لەکوێ بریتیە لە هی تۆ نارنجی عەبا؟ تۆ ناتوانێت بوون ئە سوامی بەبێ کە!"

بەڵام بە شێوەیەکی ڕوون نەکراو بە قسەکانی وروژام. وێنەیەکی ڕوونیان هێنا کە من وەک دەروێشێک بەناو هیندستاندا دەگەڕێم. ڕەنگە یادەوەرییەکانی ژیانێکی ڕابردوویان بەئاگا هێنابێتەوە؛ لە هەر حاڵەتێکدا، دەستم کرد بە بینینی ئەوەی کە بە چ ئاسانکارییەکی سروشتی جل و بەرگی ئەو ڕێبازە خانەقاییە کۆنە دامەزراوە لەبەر دەکەم.

بەیانییەک لەگەڵ دوارکا لە چاتکردندا، هەستم بە خۆشەویستییەک کرد بۆ خودا کە بە هێزی بەفربارین دادەبەزێت. هاوڕێکەم تەنیا بەشێکی گرنگی بەو قسەخۆشییەی کە بەدوایدا هاتبوو، بەڵام من بە دڵ و گیان گوێم لە خۆم بوو.

ئەو نیوەڕۆیە بەرەو نایینی تال لە دامێنی گردەکانی هیمالایا هەڵهاتم. ئانانتا ڕاوکردنی بەپرواى دا؛ ناچار بووم بە دڵتەنگیەوە بگەڕێمەوە بۆ لای بارێلی. تاکە زیارەتێک کە ڕێگەی پێدام، زیارەتێکی نەریتی بوو لە بەیانیدا بۆ دار شیۆلی . دڵم بۆ دایکە ونبووەکان گریاوە، مرۆڤ و ئیلاهی.

ئەو کرێیەی کە لە قوماشی خێزانەکەدا بەجێماوە تا مردنی دایکم قەرەبوو نەکرایەوە. باوکم لە ماوەی

نزیکەی چل ساڵی مانەوەیدا هەرگیز هاوسەرگیری نەکردەوە. بە وەرگرتنی ڕۆڵی سەختی باوک-دایک بۆ مەڕ بچووکەکەی، بە شێوەیەکی بەرچاو ناسکتر و نزیکتر بوو. بە ئارامی و تێگەیشتن، کێشە جۆراوجۆرەکانی خێزانی چارەسەر کرد. دوای کاتژمێرەکانی ئۆفیس وەک دەروێشێک خانەنشین بوو بۆ خانەی ژوورەکەی و لە ئارامییەکی شیریندا کریا یۆگای ئەنجامدا. زۆر دوای مردنی دایکم، هەوڵمدا دەستگیرانی...

پەرستاری ئینگلیزی بۆ ئەوەی ئاگاداری وردەکارییەکان بێت کە ژیانی دایک و باوکم ئاسوودەتر بکات. بەڵام باوک سەری لەقاند.



هی من دایک

ئە شاگرد لە لاهیری مەهاسایە

"من " خزمەتکردن بۆ من بە دایکت کۆتایی هات." چاوەکانی بە پەرۆشییەکی تەمەن درێژەوە دوور بوون. وەزارەت لە هیچ ژنێکی تر وەرناگرم."

دواى چواردە مانگ لە کۆچی دوایی دایکم، زانیم کە پەیامێکی گرنگی بۆ بەجێهێشتووم. ئانانتا لە سەر تەختی مردنیدا ئامادە بوو و قسەکانی تۆمار کردبوو. هەرچەندە داوای کردبوو کە لە ماوەی ساڵێکدا ئاشکراکردنەکەم بۆ بکرێت، بەڵام براکەم دواکەوت. زۆری نەخایاند بارێلی بەجێدەهێڵێت بۆ کەلکەتا، بۆ ئەوەی هاوسەرگیری لەگەڵ ئەو کچە بکات کە دایکی بۆی هەڵبژاردبوو. 2-2 ئێوارەیەک بانگی کردم بۆ لای خۆی.

" موکوندا، من ئامادە نەبووم هەواڵێکی سەیرت پێ بدەم." تۆنی ئانانتا یاداشتێکی دەستلەکارکێشانەوەی لەخۆگرتبوو. "ترسی من ئەوە بوو کە ئارەزووی دەرچوونت لە ماڵەوە بسووتێنم. بەڵام لە هەر حاڵەتێکدا تۆ بە گەرمی و گەرمییەکی ئیلاهییەوە دەڕۆیت. کاتێک بەم دواییە لە ڕێگەی هیمالایادا تۆم گرت، گەیشتمە بڕیارێکی دیاریکراو. نابێت زیاتر جێبەجێکردنی بەڵێنە ڕێزلێنانەکەم دوابخەم." براکەم سندوقێکی بچووکی پێدام، و پەیامی دایکی گەیاندم.

" با ئەم قسانە کۆتا نیعمەتم بن، کوڕە خۆشەویستەکەم موکوندا!" دایکم گوتبووی. "ئەو کاتژمێرە لێرەدایە کە دەبێت کۆمەڵێک ڕووداوی دیاردەیی دوای لەدایکبوونت بگێڕمەوە. یەکەمجار ڕێگای چارەنووستم زانی کاتێک تۆ تەنها منداڵێکی ساوا بوویت لە باوەشمدا. دواتر تۆم هەڵگرت بۆ ماڵی گوروەکەم لە بێنارێس. نزیک بوو لە پشت جەماوەرێکی شاگردەوە شاردبوومەوە، بەزەحمەت دەمتوانی لاهیری مەهاسای ببینم کاتێک لە مێدیتەیشنێکی قووڵدا دانیشتبوو."

" لەکاتێکدا دەستم لێدەدایت، دوعام دەکرد کە گورو گەورەکە سەرنجی بدات و نیعمەتێک ببەخشێت. لەگەڵ زیادبوونی چڕی داواکاری پەرستنی بێدەنگم، چاوەکانی کردەوە و ئیشارەتی لێکردم کە نزیک ببمەوە. ئەوانی دیکە ڕێگەیەکیان بۆ کردم؛ من کڕنۆشم بۆ پێی پیرۆزەکان دانا. ئاغاکەم تۆی لەسەر چەناگەی خۆی دانیشتوویت، دەستی خستە سەر پێشەوەت بە ڕێگەی ڕۆحی تەعمیدکردنت."

"' دایکە بچووکەکە، کوڕەکەت دەبێتە یۆگی. وەک بزوێنەرێکی ڕۆحی، زۆر ڕۆح دەگوازێتەوە بۆ شانشینی خودا.'

" دڵم لە خۆشیدا بازێکی دا بۆ دۆزینەوەی نوێژە نهێنییەکەم کە لەلایەن گوروی هەموو زانەکەوە بەخشیبووم. کەمێک پێش لەدایکبوونت پێی وتبووم کە تۆ ڕێبازەکەی دەگریت."

" دواتر کوڕەکەم، بینینی تۆ بۆ ڕووناکی گەورە بۆ من و ڕۆمای خوشکەکەت ناسرا، وەک چۆن لە ژووری تەنیشتەوە چاودێری تۆمان دەکرد کە لەسەر جێگاکە بێ جووڵە بوویت. ڕووخساری بچووکت ڕووناک بووەوە؛ دەنگت." بە ئیرادەی ئاسنییەوە دەنگی دایەوە کاتێک باست لە چوون بۆ هیمالایا دەکرد بۆ گەڕان بەدوای ئیلاهییدا.

" بەم ڕێگایانە کوڕە ئازیزەکەم، زانیم کە ڕێگاکەت دوورە لە تەماحە دونیاییەکان. تاکترین ڕووداو لە ژیانمدا پشتڕاستکردنەوەی زیاتری هێنا- ڕووداوێک کە ئێستا پەیامی تەختی مردنم پاڵدەنێت."

" ئەوە چاوپێکەوتنێک بوو لەگەڵ حەکیمێک لە پەنجاب. لە کاتێکدا خێزانەکەمان لە لاهور دەژیا، بەیانییەک خزمەتکارەکە بە پەلە هاتە ژوورەکەمەوە."

"'خاتوونە، ئە نامۆ *sadhu* **2-3** لە موکوندا" بینین ەکە دایک لە موکوندا"بینین ەکە ئەو پێداگری دەکات کە ئەو "بینین ەکە دایک لە موکوندا بریتیە لە لێرە. ئەو پێداگری دەکات کە ئەو."'

" ئەم وشە سادانەی لە ناومدا کۆردێکی قووڵیان لێدا؛ یەکسەر چووم بۆ ئەوەی سڵاو لە میوانەکە بکەم. بە کڕنۆشەوە لەبەردەم پێیەکانیدا هەستم کرد کە پێش خۆم پیاوێکی ڕاستەقینەی خودایە."

وتی: "دایکە، ئاغا گەورەکان ئاواتەخوازن بزانیت کە مانەوەت لەسەر زەوی زۆر ناخایەنێت. نەخۆشی داهاتووت دواجارە.' [4-2] بێدەنگییەک هەبوو، لەو ماوەیەدا هەستم بە هیچ زەنگێک نەدەکرد بەڵکو تەنها لەرزینێکی ئارامییەکی گەورە. لە کۆتاییدا دیسانەوە قسەی بۆ کردم:

"' تۆ دەبێت پارێزەری تەعویزێکی دیاریکراوی زیو بیت. ئەمڕۆ نایدەمە دەستت؛ بۆ ئەوەی ڕاستییەکە لە قسەکانمدا نیشان بدەم، سبەی تەلیسمەکە لە دەستتدا ماددی دەبێت کاتێک مێدیتەیشن دەکەیت. لە سەر تەختی مردنتدا، دەبێت کوڕە گەورەکەت ڕاسپێرێت کە تەعویزەکە بۆ ماوەی ساڵێک بهێڵێتەوە و دواتر ڕادەستی کوڕی دووەمت بکات." پێویستە ئەو کاتە وەربیگرێت کە ئامادەیە دەستبەرداری هەموو هیوا دونیاییەکان بێت و دەست بە گەڕانی ژیانی خۆی بکات بۆ خودا کاتێک تەعویزەکەی بۆ چەند ساڵێک هێشتووەتەوە و کاتێک خزمەت بە مەبەستەکەی کردووە، تەنانەت ئەگەر لە نهێنیترین شوێنیشدا هەڵبگیرێت، ئەوا دەگەڕێتەوە لەو شوێنەی کە هاتووە.'

من 2-5 بەخشینم پێشکەش کرد." بۆ پیرۆزەکە، و بە ڕێزێکی زۆرەوە لەبەردەمیدا کڕنۆشی برد. نەگرتنی ئەو... پێشکەشکردن، بە نیعمەتێکەوە ڕۆیشت. ئێوارەی ڕۆژی دواتر، کاتێک بە دەستی چەماووەوە دانیشتم و لە مێدیتەیشندا دانیشتم، تەعویزێکی زیوین لە نێوان کفنەکانمدا بەدیهات، تەنانەت وەک ئەوەی سادو بەڵێنی پێدابووم. خۆی ناساند تا ئە سارد، لووس دەست لێدان. من هەبوون بە ئیرەیی پاسەوانی دەکرێت ئەو بۆ زیاتر لە دوو ساڵ، و ئێستا لە ژێر چاودێری ئانانتادا جێی بهێڵە. خەمبار مەبە بۆ من، وەک چۆن

لەلایەن گورو گەورەکەمەوە هێنراوم

"بۆ ناو ەکە قوڵەکان لە ەکە بێکۆتایی. خواحافیزی، هی من منداڵ؛ ەکە گەردوونی دایک ویست پاراستن تۆ."

ئاگرێکی ڕووناکی بە خاوەندارێتی تەعویزەکەوە هاتە سەرم؛ زۆر یادەوەری خەوتوو لە خەو هەڵسان. تەلیسمەکە کە گۆڕ و لە کۆندا سەیر و سەمەرە بوو، بە پیتی سانسکریت داپۆشرابوو. تێگەیشتم کە لە مامۆستایانی ژیانی ڕابردووەوە هاتووە، کە بە شێوەیەکی نەبینراو ڕێنمایی هەنگاوەکانم دەکەن. گرنگییەکی دیکەش هەبوو، بەڕاستی؛ بەڵام مرۆڤ دڵی تەعویز بە تەواوی ئاشکرا ناکات.

چۆن دواجار تەلیسمەکە لەناو بارودۆخی ناخۆشی قووڵی ژیانمدا نەما؛ و چۆن لەدەستدانی مژدەدەرێک بوو بۆ قازانجی من لە گورویەک، ناتوانرێت لەم بابەتەدا باس بکرێت.

بەڵام کوڕە بچووکەکە کە لە هەوڵەکانیدا بۆ گەیشتن بە هیمالایا پووچەڵ بووەوە، ڕۆژانە بە باڵەکانی تەعویزەکەیەوە دوور دەڕۆیشت.

2-1 : . سانسکریت ڕەگ واتا لە سوامی بریتیە لە "ئەو کێ بریتیە لە یەک لەگەڵ ئەو خود (سوا)." جێبەجێ کراوە بۆ ئە ئەندام لە ەکە هیندی فەرمان لە دەروێشەکان، نازناوەکە ڕێزی فەرمی "ڕێزدار"ی هەیە.

2-2 : . ەکە هیندی باو، کە بەهۆیەوە دایک هەڵبژاردن ەکە هاوبەشی ژیان بۆ هی ئەوان منداڵ، هەیەتی بەرەنگاری بووەوە ەکە بێمانا هێرشکردنە سەر لە کات. ڕێژەی هاوسەرگیرییە بەختەوەرەکانی هیندستان زۆرە.

2-3 : . ئان ئەنکۆرایت؛ یەک کێ بەدوایدا دەگەڕێت ئە سادانا یان ڕێڕەو لە ڕۆحی بنەما.

2-4 : . کەی من دۆزرایەوە تا ئەمانە وشەکان کە دایک هەی بوو خاوەندارێتی کراوە نهێنی زانیاری لە ئە کورت ژیان، من تێگەیشت بۆ یەکەمیان کات بۆچی ئەو هەی بوو بووە پێداگری دەکات لەسەر پەلەکردن ەکە پلانەکان بۆ ئانانتا'س هاوسەرگیری. گەرچی ئەو مرد پێش ەکە هاوسەرگیری، ئاواتی سروشتی دایکی ئەو ئەوە بووە کە شایەتحاڵی ڕێورەسمەکان بێت.

2-5 : . بۆ ڕێزگرتن لە ئاماژە ئە نەریتی داب و ئە *sadhus* .

بابەتی: ١. 3

ەکە سەینت لەگەڵ دوو جەستەکان

"باوک، ئەگەر من پەیمان بۆ گەڕانەوە ماڵەوە بەبێ زۆرەملێ، ڕەنگە من بردن ئە شوێن بینین گەشت بۆ بێنارێس؟"

خۆشەویستی توندی سەفەرکردنم بە دەگمەن لەلایەن باوکەوە ڕێگری لێدەکرا. تەنانەت وەک کوڕێکی سادەش ڕێگەی پێدام سەردانی زۆر شار و شوێنی زیارەت بکەم. بەزۆری یەکێک یان زیاتر لە هاوڕێکانم لەگەڵم بوون؛ ئێمە بە ئاسوودەیی گەشتمان دەکرد بە پاسی پلە یەک کە لەلایەن باوکەوە دابینکرابوو. پێگەی ئەو وەک بەرپرسێکی هێڵی ئاسن بە تەواوی جێگەی ڕەزامەندی کۆچەرییەکانی ناو خێزانەکە بوو.

باوک بەڵێنی دا بۆ پێدان هی من داواکاری بەهۆی ڕەچاوکردن. ەکە داهاتوو ڕۆژ ئەو بانگ کرا من و ئەنجامدان

دەرەوە ئە گەشت و هاتنەوە و گەڕانەوە تێپەڕین لە بارێلی بۆ بێنارێس، ئە ژمارە لە ڕووپیە تێبینی، و دوو نامەکان.

" من بابەتی بازرگانیم هەیە کە پێشنیاری بکەم بۆ هاوڕێیەکی بێنارێس، کەدار ناث بابو. بەداخەوە ناونیشانەکەیم لەدەستداوە. بەڵام باوەڕم وایە کە دەتوانیت ئەم نامەیەی بۆ بگەیەنیت لە ڕێگەی هاوڕێ هاوبەشەکەمانەوە، سوامی پرانابانانداد. سوامی، شاگردی براکەم، گەیشتە ئاستێکی ڕۆحی بەرز. تۆ سوودمەند دەبیت لەلایەن کۆمپانیاکەییەوە؛ ئەم تێبینییە دووەمە وەک ناساندنەکەت دەبێت."

"هی باوک چاوەکان چرپاند وەک ئەو زیادکرا، "ئەقڵ، نەخێر زیاتر گەشتەکان لە ماڵەوە!"

بە زەوقی دوانزە ساڵەکەمەوە ڕۆیشتم (هەرچەندە کات هەرگیز خۆشیم بە دیمەنە نوێیەکان و دەموچاوە سەیرەکان کاڵ نەکردۆتەوە). گەیشتمە بنارس، یەکسەر بەرەو شوێنی نیشتەجێبوونی سوامی ڕۆیشتم. دەرگای پێشەوە کراوە بوو؛ ڕێگام گرتە بەر بۆ ژوورێکی درێژ و هۆڵی هاوشێوەی نهۆمی دووەم. پیاوێکی تا ڕادەیەک پتەو، تەنها پۆشاکێکی کەمەر لەبەردا بوو، بە دۆخی نیلوفەر لەسەر سەکۆیەکی کەمێک بەرز دانیشتبوو. سەر و دەموچاوی بێ چرچ و لۆچی پاک و خاوێنی ڕیش تاشین بوو؛ زەردەخەنەیەکی خۆش بە لێوەکانیدا یاری دەکرد. بۆ ئەوەی ئەو بیرکردنەوەم کە دەستدرێژیم کردووە، پرەوێنێتەوە، وەک هاوڕێیەکی دێرین سڵاوی لێکردم.

" بابا ئاناند (بەختەوەری بۆ ئازیزم)." پێشوازییەکەی لە دڵەوە بە دەنگێکی منداڵانە کرا. ئەژنۆم دا و دەستم دا لە پێیەکانی.

"بریتین لە تۆ سوامی پرانابانانداد؟"

سەری لە سەری خۆی دانا. "ئایا تۆ کوڕی بەگاباتی؟" قسەکانی دەرچوون پێش ئەوەی کاتم هەبێت نامەکەی باوکم لە گیرفانی خۆمەوە وەربگرم. بە سەرسوڕمانەوە یاداشتنامەی ناساندنەکەم پێدا، کە ئێستا وا دیار بوو زیادەڕۆیی بوو.

" بێگومان شوێنی کێدار ناث بابو بۆ تۆ دەدۆزمەوە." پیرۆزەکە دیسانەوە بە ڕوناکییەکەی سەرسامی کردم. چاوێکی لە نامەکە کرد، و چەند ئاماژەیەکی سۆزداری بۆ دایک و باوکم کرد.

- دەزانی من چێژ لە دوو خانەنشینی وەردەگرم، یەکێکیان بە ڕاسپاردەی باوکت، کە جارێک بۆی بووم کاری کردووە لە ەکە هێڵی ئاسن نووسینگە. ەکە ئی تر بریتیە لە تا ەکە پێشنیار لە هی من بەهەشتی باوکە، کە بە ویژدان ئەرکە زەمینییەکانم لە ژیاندا بۆی تەواو کردووە".

ئەم تێبینیەم زۆر ناڕوون زانی. "کاکە، چ جۆرە خانەنشینییەک لە باوکی ئاسمانی وەردەگریت؟ پارە دەخاتە ناو چەناگەتەوە؟"

پێکەنی. "مەبەستم خانەنشینییەکی ئاشتی بێ تێگەیشتنە- پاداشتێک بۆ چەندین ساڵ لە مێدیتەیشنێکی قووڵ. ئێستا هەرگیز ئارەزووی پارە ناکەم. چەند پێداویستییە مادییەکانم بە شێوەیەکی بەرفراوان دابینکراون. دواتــر لە گرنگی خانەنشینی دووەم تێدەگەیت."

لەناکاو کۆتایی بە گفتوگۆکەمان هێنا، پیرۆزەکە بە شێوەیەکی سەخت بێ جووڵە بوو. هەوایەکی هاوشێوەی ئیسفەنجەکان دەیگرێتەوە. سەرەتا چاوەکانی دەدرەوشایەوە، وەک ئەوەی چاودێری شتێکی سەرنجڕاکێش بکات، پاشان مات بوون. هەستم بە شەرمەزاری دەکرد لە پاوسیلۆکییەکەی؛ هێشتا پێی نەوتبووم کە چۆن بتوانم هاوڕێی باوکم بناسم. شتێکی بچووک بە بێ ئارامییەوە، لە ژوورە ڕووتەکەدا بە دەوری خۆمدا سەیرم

کرد، جگە لە ئێمە دوو کەسی بەتاڵ. نیگای بێکارەکەم سەندەلە دارەکەی گرت کە لە ژێر کورسی سەکۆکەدا پاڵکەوتبوو.

" کاکه بچووک، ٣-١. " نیگەران مەبە. ئەو پیاوەی کە ئارەزووی بینینی دەکەیت نیو کاتژمێری تر لەگەڵت دەبێت." یۆگیەکە خەریکی خوێندنەوەی مێشکم بوو- کارەساتێک کە لە ئێستادا زۆر قورس نەبوو!

دیسانەوە کەوتە ناو بێدەنگییەکی نەزانراوەوە. کاتژمێرەکەم ئاگاداری کردمەوە کە سی خولەک تێپەڕیوە.

سوامی خۆی وروژاند. "پێموایە کەدار ناث بابو لە دەرگاکە نزیک بووەتەوە."

گوێم لە کەسێک بوو کە بە پلیکانەکاندا دەهاتە سەرەوە. لەناکاو تێنەگەیشتنێکی سەرسوڕهێنەر سەریهەڵدا؛ بیرکردنەوەکانم لە سەرلێشێواویدا پێشپرکێیان دەکرد: "چۆن دەکرێت هاوڕێی باوکم بەبێ یارمەتی پێغەمبەرێک بانگهێشتی ئەم شوێنە بکرێت؟ سوامی لە هاتنی منەوە جگە لە خۆم لەگەڵ کەسدا قسەی نەکردووە!"

لەناکاو ژوورەکەم بەجێهێشت و لە پلیکانەکاندا دابەزیم. لە نیوەی ڕێگادا پیاوێکی تەنک و پێست سپیم ناسی کە باڵای مامناوەند بوو. وا دەرکەوت کە پەلەی کردووە.

"بریتین لە تۆ کەدار ناث بابو؟" خۆشی ڕەنگاوڕەنگ هی من دەنگ.

" بەڵێ. تۆ کوڕی بەگاباتی نیت کە لێرە چاوەڕێی ئەوە بوویت چاوت پێم بکەوێت؟" بە شێوەیەکی دۆستانە زەردەخەنەی کرد .

" بەڕێز، چۆن کردن تۆ ڕوویدا بۆ هاتن لێرە؟" من هەستی کرد سەری لێ شێوا نائاسوودەیی بەسەر ئەو ڕوون نەکراوەتەوە هەبوون.

" ئەمڕۆ هەموو شتێک نهێنییە! کەمتر لە کاتژمێرێک پێش ئێستا تازە حەمامەکەم لە گەنجس تەواو کردبوو کە... سوامی پرانابانانداندا نزیک بووەوە من. من هەبوون نەخێر بیرۆکە چۆن ئەو زانی من بوو لەوێ لە کە کات.

وتی: "کوڕی بەگاباتی لە شوقەکەم چاوەڕێت دەکات. لەگەڵم دێیت؟" منیش بە خۆشحاڵییەوە ڕازی بووم کە دەست بە دەست بە دەڕۆیشتین، سوامی بە سەندەلی دارەکەیەوە بە شێوەیەکی سەیر توانی لە من تێپەڕێت، هەرچەندە من ئەم پێڵاوە پتەوانەی ڕۆیشتنم لەبەردا بوو.

"'چەند کاتت دەوێت تا دەگەیتە شوێنی من؟' پرانابانانداجی لەناکاو وەستا بۆ ئەوەی ئەم پرسیارەم لێ بکات .

"'دەربارەی نیو ئان کاتژمێر.'

"' لە ئێستادا شتێکی ترم هەیە بیکەم'." چاوێکی پڕ لە مەتەڵانەی لێدام 'دەبێت تۆ بەجێبهێڵم تۆ دەتوانیت لە ماڵەکەمدا بەشداریم بکەیت، کە من و کوڕی بەگاباتی چاوەڕێی تۆ دەبین.'

" پێش ئەوەی بتوانم ناڕەزایەتی دەرببڕم، بە خێرایی بەلای مندا تێپەڕی و لەناو خەڵکەکەدا ون بوو. من بە خێرایی لێرە ڕۆیشتم."

ئەمە ڕوونکردنەوە تەنها زیادی کرد هی من سەرلێشێواوی. من پرسیاری کرد چۆن درێژ ئەو هەی بوو زانراو سوامی کە.

غاتی خۆشۆردن بینیمەوە ."

" من ناتوانێت باوەڕ هی من گوێکان! ئام من دۆڕان هی من ئەقڵ؟ ئەنجامی دا تۆ چاوپێکەوتن ئەو لە ئە دیدگا،

یان ئەنجامی دا تۆ لە ڕاستیدا

"بینین ئەو، دەست لێدان ئەو دەست، و بیستن ەکە دەنگ لە ئەو پێ؟

" نازانم بە چی لێدەخوریت!" بە تووڕەییەوە سوور بووەوە. "درۆت لەگەڵ ناکەم. ناتوانی تێبگەیت کە تەنها "لە ڕێگەی سوامییەوە دەمتوانی بزانم کە تۆ لەم شوێنە چاوەڕێی من دەکەیت؟

" بۆچی، ئەو پیاوە، سوامی پرانابانانداا، ساتێکیش چاوی منی بەجێنەهێشتووە لەو کاتەوەی کە بۆ یەکەمجار نزیکەی کاتژمێرێک لەمەوبەر هاتوومەتە دەرەوە." هەموو چیرۆکەکەم بە زەق وت.

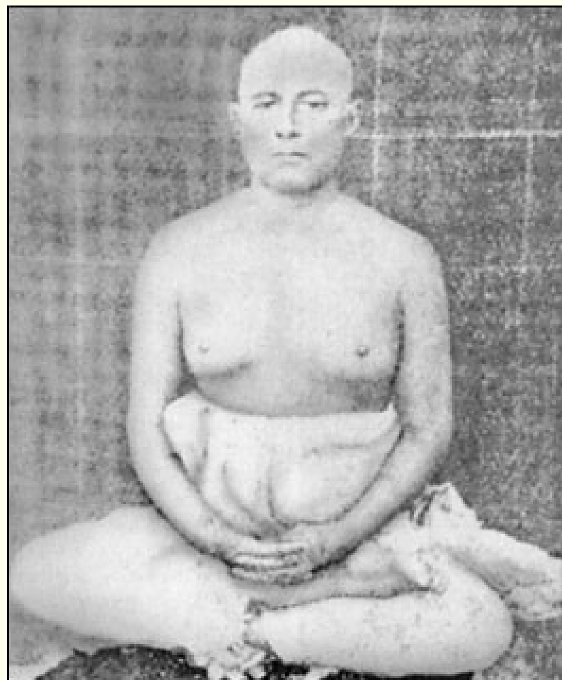
چاوەکانی بە فراوانی کرایەوە. "ئایا ئێمە لەم سەردەمە ماددییەدا دەژین، یان خەون دەبینین؟ هەرگیز چاوەڕێی ئەوەم نەدەکرد لە ژیانمدا شاهیدی موعجیزەیەکی لەو شێوەیە بم! من پێم وابوو ئەم سوامییە تەنها پیاوێکی ئاساییە، ئێستاش من." بزانە دەتوانێت جەستەیەکی زیادە بەدی بهێنێت و لە ڕێگەیەوە کار بکات!" پێکەوە چووینە ژووری پیرۆزەکە.

"ئەو" سەیرکە، ئەوانە هەر ئەو سەندەلانەن کە لە غاتەکەدا لەبەری کردبوو ،" کەدار ناث بابو بە چرپە گوتی. "تەنها پۆشاکی کەمەرێکی لەبەردا بوو، هەروەک چۆن ئێستا دەیبینم."

وەک ەکە سەردانکەر کڕنۆشی برد پێش ئەو، ەکە پیرۆز وەرگەڕا بۆ من لەگەڵ ئە پرسیارکەر خەندە.

" بۆچی لەم هەموو ئەمانەدا سەرت لێ شێوا؟ یەکێتی وردی جیهانی دیاردەیی لە یۆگی ڕاستەقینە شاراوە نییە. من لە یەک کاتدا شاگردەکانم لە کەلکەتای دوور دەبینم و گفتوگۆیان لەگەڵدا دەکەم. ئەوانیش بە هەمان شێوە دەتوانن بە ئارەزووی خۆیان هەموو بەربەستێکی ماددە گەورەکان تێپەڕێنن."

ڕەنگە لە هەوڵێکدا بووبێت بۆ وروژاندنی گەرمی ڕۆحی لە مەمکە گەنجەکەمدا کە سوامی خۆبەزلزانین بوو بۆ پێ ووتن من لە ئەو دەسەڵاتەکان لە ئەستێرەیی ڕادیۆ و تەلەفزیۆن. 2-3 بەڵام لەجیاتی لە حەماسەتدا، تەنیا ترسێکی سەرسوڕهێنەرم ئەزموون کرد. تا ئەو ڕادەیەی کە قەدەر بووم لە ڕێگەی گوروێکی تایبەتەوە گەڕانی خودایی خۆم ئەنجام بدەم- سری یوکتێسوار، کە هێشتا نەمبینیبوو- هەستم بە هیچ مەیلێک نەدەکرد بۆ قبوڵکردنی پرانابانانداا وەک مامۆستاکەم. بە گومانەوە چاوێکم لێکرد، پێم وابوو ئایا ئەوە؟ ئەو یان هاوتاکەی پێش من بوون.



سوامی پرانابابانادا
"ەکە سەینت لەگەڵ دوو لاشەکان"

ئان بەرزکراوەتەوە شاگرد لە لاهیری مەهاسایە

وەستاکە هەوڵیدا بە بەخشینی نیگایەکی ڕۆحی وروژێنەر، و بە چەند وشەیەکی ئیلهامبەخش سەبارەت بە گوروەکەی، ناڕەحەتییەکانم دووربخاتەوە.

" لاهیری." مەهاسایە بوو ەکە گەورەترین یۆگی من قەت زانی. ئەو بوو خودایی بوون خۆی لە ەکە فۆرم لە گۆشتی مرۆڤ."

ئەگەر شاگردێک، بیرم لەوە دەکردەوە، بتوانێت فۆرمێکی گۆشتی زیادە بە ئارەزووی خۆی بەدی بهێنێت، بەڕاستی چ موعجیزەیەک دەتوانرێت لەبەردەم ئاغاکەیدا قەدەغە بکرێت؟

" پێتان دەڵێم یارمەتی گورو چەندە بێ نرخە. هەموو شەوێک بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر لەگەڵ شاگردێکی دیکەدا مێدیتەیشنم دەکرد. دەبوو بە ڕۆژ لە ئۆفیسی هێڵی ئاسن کار بکەین. بە دۆزینەوەی سەختی لە ئەنجامدانی ئەرکە ڕۆحانییەکانم، ئارەزووی ئەوەم دەکرد هەموو کاتەکانم بۆ خودا تەرخان بکەم. بۆ ماوەی هەشت ساڵ خۆڕاگر بووم، نیوەی شەوەکە مێدیتەیشنم کرد. ئەنجامێکی نایابم هەبوو؛ تێگەیشتنە ڕۆحییە گەورەکانم ڕۆشنایی دەکردەوە." بەڵام هەمیشە پەردەیەکی بچووک لە نێوان من و بێکۆتاییدا مابووەوە تەنانەت بە جددییەکی سەروو مرۆیی، ئێوارەیەک سەردانی لاهیری مەهاسایم کرد و داوای شەفاعەتی ئیلاهیم کرد.

"' گوروی فریشتە، ئازارە ڕۆحییەکانم بەجۆرێکە کە چیتر ناتوانم بەرگەی ژیانم بگرم بەبێ ئەوەی ڕووبەڕووی خۆشەویستە گەورەکە ببینم!'

"'چی دەتوانێت من کردن؟ تۆ پێویستە مێدیتەیشن بکە زیاتر بە قووڵی.'

"' من بانگەوازت بۆ دەکەم، ئەی خودایە مامۆستاکەم! دەبینم تۆ لەبەردەممدا لە جەستەیەکی فیزیکیدا ماددی بوویت؛ بەرەکەتم پێ ببەخشە تا لە فۆرمی بێکۆتایی خۆتدا هەستت پێبکەم!'

" لاهیری مەهاسایا دەستی درێژ کرد بە ئاماژەیەکی بێهۆشکەر. 'ڕەنگە ئێستا بچیت و مێدیتەیشن بکەیت. من لەگەڵ براهما شەفاعەتم بۆ کردوویت.' 3-3

" بە شێوەیەکی بێئەندازە بەرزبوومەوە، گەڕامەوە ماڵەکەم. لە مێدیتەیشندا ئەو شەو، ئامانجی سووتێنەری ژیانم بەدەست هات. ئێستا بێ وەستان چێژ لە خانەنشینی ڕۆحی وەردەگرم. هەرگیز لەو ڕۆژەوە دروستکەری بەختەوەر لە پشت هیچ شاشەیەکی وەهمەوە لە چاوەکانمدا شاراوە نەبووە."

دەموچاوی پرانابابانادا پڕ بوو لە ڕووناکی خودایی. ئارامی دونیایەکی تر هاتە ناو دڵمەوە؛ هەموو ترسێک هەڵهاتبوو. پیرۆزەکە متمانەیەکی زیاتری پێبەخشی.

" دوای چەند مانگێک گەڕامەوە بۆ لاهیری مەهاسایە و هەوڵمدا سوپاسی بکەم بۆ بەخشینی ئەو دیارییە بێ سنوورە". دواتر باسم لە بابەتێکی دیکە کرد.

"' گوروی ئیلاهی، چیتر ناتوانم لە ئۆفیس کاربکەم. تکایە ئازادم بکە. براهما بەردەوام سەرخۆشم دەکات.'

"'چ" '.داوای خانەنشینی لە کۆمپانیاکەتان بکەن

هۆکارێک بدەم، ئەوەندە زوو لە خزمەتەکەمدا؟' "'چی

هەست دەکەیت بیڵێ'."

" ەکە داهاتوو ڕۆژ من دروستیکرد هی من داواکاری. ەکە پزیشک پرسیاری کرد ەکە زەمینە بۆ هی من پێشوەختە داواکاری.

"' لە شوێنی کارەکەمدا هەستێکی زاڵم دەبینم کە لە بڕبڕەی پشتمدا بەرز دەبێتەوە. 4-3 هەمووو جەستەم دەگرێتەوە، بۆ جێبەجێکردنی ئەرکەکانم ناگونجێت'.

" بەبێ پرسیاری زیاتر پزیشکەکە پێشنیارێکی زۆری کردم بۆ خانەنشینی، کە زۆری نەخایاند وەرمگرت. من دەزانم ئیرادەی خودایی لاهیری مەهاسایە لە ڕێگەی پزیشک و بەرپرسانی هێڵی ئاسنەوە کاریان کردووە، لەنێویاندا باوکت. بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی گوێڕایەڵی ئاراستەی ڕۆحی گورو گەورەکە بوون، و ئازادیان کردم بۆ ژیانێکی هاوبەشی نەشکاو لەگەڵ خۆشەویستەکە." 5-3

دوای ئەم ئاشکراکردنە نائاساییە، سوامی پرانابانادا خانەنشین بوو لە یەکێک لە بێدەنگییە درێژخایەنەکانیدا. وەک مۆڵەتم دەگرت، بە ڕێزەوە دەستم لە پێیەکانی دەدا، نیعمەتەکەی پێدام:

" ژیانت سەر بە ڕێگای وازهێنان و یۆگا. جارێکی تر دەتبینمەوە، لەگەڵ باوکت، دواتر." ساڵەکان جێبەجێکردنی هەردوو ئەم پێشبینیانەیان هێنایە ئاراوە. 6-3

کێدار ناث بابو لە تاریکی کۆبوونەوەکەدا لە تەنیشتمەوە ڕۆیشت. نامەکەی باوکم گەیاند، هاوڕێکەم لە ژێر چرای شەقامێکدا خوێندیەوە.

" باوکت پێشنیاری ئەوە دەکات کە من پۆستێک لە ئۆفیسی کەلکەتای کۆمپانیای شەمەندەفەرەکەی وەربگرم. چەندە خۆشە چاوەڕێی لانیکەم یەکێک لەو خانەنشینییانە بکەم کە سوامی پرانابانادا چێژی لێ وەردەگرێت! بەڵام مەحاڵە؛ ناتوانم بێنارێس بەجێبهێڵم. بەداخەوە، دوو تەرمی هێشتا بۆ من نییە!"

3-1 : . چۆتۆ مەهاسایە بریتیە لە ەکە چەمک تا کامە ئە ژمارە لە هیندی پیرۆزەکان ئادرەس کراوە من. ئەو وەرگێڕان دەکات "کەم بەڕێز".".

3-2 : زانستی فیزیایی بە شێوازی خۆی، ڕەوایەتی ئەو یاسایانە دوویات دەکاتەوە کە یۆگەکان لە ڕێگەی زانستی دەروونییەوە دۆزیویانەتەوە. بۆ نموونە، ئە خۆپیشاندان کە پیاو هەیەتی تەلەفزیۆنی دەسەڵاتەکان بوو دراو لەسەر نۆڤەمبەر. ٢٦، ٢٠١٩. ١٩٣٤ لە ەکە ڕۆیاڵ زانکۆ لە ڕۆما. "دکتۆر جوزێپی کالیگاریس، پرۆفیسۆری دەروونناسی دەمار، هەندێک خاڵی جەستەی کەسێکی فشاری خستە سەر و بابەتەکە بە وەسفی خولەکی کەس و شتەکانی دیکە لە دیوی بەرامبەری دیوارێکدا وەڵامی دایەوە. دکتۆر کالیگاریس بە پرۆفیسۆرەکانی دیکەی وتووە، ئەگەر هەندێک ناوچەی پێستی تووشی شڵەژان بێت، ئەوا بابەتەکە کاریگەریی سەروو هەستیاری پێدەدرێت کە بە پێچەوانەوە نەیتوانیوە ئەو شتانە ببینێت کە بە پێچەوانەوە نەیتوانیوە ببینێت". بۆ ئەوەی سووژەکەی بتوانێت شتەکانی ئەودیوی دیوارێک دەستنیشان بکات، دکتۆر کالیگاریس بۆ ماوەی پانزە خولەک فشاری خستە سەر خاڵێک لە لای ڕاستی سنگدا.

3-3 : . ڕەگ لە سانسـکریت لە دروسـتکەر؛ لە لایـەن لە هی خواوەند *brih* ، . کـەی. فراوانکـردن بۆ
ئیمێرسـۆن's هـۆنراوە براهما دەرکـەوت لە زەریـای ئەتڵەسی مانگانە لە ١٨٥٧، ٢٠١٩. زۆرینە ەکە
خوێنەران بوون سەری لێ شێوا. ئیمێرسۆن پێکەنی. "پێ ووتن ئەوان،" ئەو ووتی، "بۆ ووتن 'یەهۆڤا'
لەبری 'براهما' و هەست بە هیچ سەرلێشێواوییەک ناکەن".

3-4 : . لە قـووڵ نێوەنـدگیری، ەکە یەکـەم ئـەزموون لە گیـان بریتیـە لە لەسـەر ەکە قوربانگا لە ەکە
بڕبڕەی پشت، و ئەو کات لە ەکە مێشک. ەکە بەختەوەرییە زەبەلاحەکان سەرسـەختە، بـەڵام یـۆگی
فێر دەبێت کۆنتڕۆڵی دەرکەوتنە دەرەکییەکانی بکات.

3-5 : . دوای ئەو خانەنشین بوون، پرانابانانداا نووسی یەک لە ەکە زۆرینە کاریگەر شرۆڤەکان لەسەر
ەکە بەگاڤاد گیتا، ٢٠١٩. بە زمانەکانی بەنگالی و هیندی بەردەستە.

بابەتی: ١. 4

هی من پچڕاوە گەشتی ئاسمانی بەرەو ەکە هیمالایا

" بە بیانووی بێ بایەخ پۆلەکەت بەجێبهێڵە، و سواری گالیسکەیەکی هاکنی بکە. لەو هێڵەدا بوەستە کە کەس لە ماڵەکەمدا نەتوانێت بتبینێت."

ئەمانە دوا ڕێنماییەکانم بوون بۆ ئامار میتەر، هاوڕێیەکی ئامادەیی کە پلانی دانابوو لەگەڵمدا بچێتە هیمالایا. ڕۆژی دواترمان بۆ گەشتەکەمان هەڵبژاردبوو. خۆپارێزی پێویست بوو، چونکە ئانانتا چاوێکی وریا بوو. ئەو بڕیاریدا پلانەکانی هەڵهاتن پووچەڵ بکاتەوە کە گومانی لێدەکرد لە سەرەوەی مێشکمدا بن. تەعویزەکە وەک مەعجوونێکی ڕۆحی، بە بێدەنگی لەناومدا کاردەکرد. لە نێوان بەفرەکانی هیمالایادا، هیوای ئەوەم دەخواست ئەو وەستایە بدۆزمەوە کە زۆرجار لە بینینەکاندا ڕووخساری بۆم دەردەکەوێت.

خێزانەکە ئێستا لە کەلکەتا دەژیا، باوکم بۆ هەمیشە لەوێ گواسترابووەوە. ئانانتا بە پەیڕەوکردنی داب و نەریتی پیاوسالاری هیندی، بووکەکەی هێنابوو بۆ ئەوەی لە ماڵەکەماندا بژی، ئێستا لە 4 گورپار ڕۆددایە. لەوێ لە ژوورێکی بچووکی ژێرزەمیندا خەریکی مێدیتەیشنەکانی ڕۆژانە بووم و مێشکم بۆ گەڕانی خودایی ئامادە دەکرد.

بەیانی یادگاری بە بارانێکی ناخۆش گەیشت. بە بیستنی تایەی گالیسکەکەی عەمار لە جادەدا، بەپەلە بەتانییەک، جووت سەندەلێک، وێنەی لاهیری مەهاسای، کۆپییەکم بەیەکەوە بەستەوە بەگاڤاد گیتا، تارێک لە دەنکۆڵەی نوێژ و دوو پۆشاکی کەمەر. ئەم باندڵە لە پەنجەرەی نهۆمی سێیەممەوە فڕێمدا. بە پلیکانەکاندا ڕامکرد و بەلای مامدا تێپەڕیم، لە دەرگاکە ماسیم دەکڕی.

"هی نیگا؟" بە گومانەوە بەسەر هی من کەس roved چی بریتیە لە ەکە خۆشی.

زەردەخەنەیەکی بێ پابەنـدبوونم پێکـرد و بـەرەو هێڵەکـە ڕۆیشـتم. بـە وەرگرتنـەوەی باندڵەکەمـەوە، بـە وریایی پیلانگێڕییەوە پەیوەندیم بە ئامارەوە کرد. بە ئۆتۆمبێـل ڕۆیشـتین بـۆ چـادنی چـۆک کـە ناوەنـدێکی کاڵایە. چەند مانگێک بوو پارەی تیفینـەکانمان پاشـەکەوت دەکـرد بـۆ کڕیـنی جـل و بـەرگی ئینگلـیزی. بـە زانینی ئەوەی کە برا زیرەکەکەم دەتوانێت بە ئاسانی ڕۆڵی بەدواداچوون بگێڕێت، بیرمـان لـەوە کـردەوە کە بە جلوبەرگی ئەوروپی لێی تێپەڕێنین.

لە ڕێگای وێستگەکەدا بۆ ئامۆزاکەم جۆتین غۆش وەستاین کە ناوم لێنا جاتینـدا. ئـەو کەسـێکی تـازە گـۆڕاو بوو, تامەزرۆی گورو بوو لە هیمالایا. ئەو عەزییـە نوێیـەی لەبـەر کـرد کـە هـەمانبوو لـە ئامادەباشـیدا. بـاش- خۆدزینەوە، ئێمە هیوامان خواست! خۆشحاڵییەکی قووڵ خاوەنی دڵمان بوو.

" ئێستا تەنها پێویستمان بە پێڵاوی کانڤاسە." هاوڕێکانمم بردە دوکانێک کە پێڵاوی لاستیکیی تێدا نمایشکرابوو. "بابەتەکان." لە پێست، گەیشتوە تەنها لەڕێگەی ەکە سەربڕین لە ئاژەڵ، پێویستە بوون نەهاتوو لەم گەشتە پیرۆزەدا." لەسەر شەقامەکە وەستام بۆ لابردنی کەڤەری چەرم لە بەگاڤاد گیتا , و تەوقە چەرمەکان لە سۆلا تۆپی (کڵاو) ی دروستکراوی ئینگلیزیم .

لە وێستگەکەدا بلیتمان کڕی بۆ بوردوان، لەوێ پلانمان دانا بۆ گواستنەوە بۆ هاردوار لە دامێنی هیمالایا. هەر کە شەمەندەفەرەکە وەک خۆمان لە فڕیندا بوو، قسەم بە چەند پێشبینییەکی شکۆمەندی خۆم کرد.

"تـەنها بیهێنـە بـەرچاوت!" من ڕژام. "ئێمـە لەلایـەن وەسـتاکانەوە دەستپێشـخەری دەبین و ئـەزموونی ترانسی هۆشیاری گەردوونی دەکەین. گۆشتەکەمان بە موگناتیسییەکی وەها بارگاوی دەبێتەوە کـە ئاژەڵـە کێوییەکانی هیمالایا بە شێوەیەکی ڕام لە ئێمە نزیک دەبنەوە. پڵنگەکان لە پشیلەی ماڵەوەی نـەرم و نیـان زیاتر نابن کە چاوەڕێی نازەکانمان دەکەن !"

ئەم تێبینییە- وێناکردنی ئاسۆیەک کە من بە سەرنجڕاکێشم دەزانی، چ لە ڕووی مێتافۆریک و چ بە شێوەیەکی ڕستەیی- زەردەخەنەیەکی جۆش و خرۆشی لە ئامارەوە هێنا. بەڵام جاتیندا چاوەکانی لابرد و لە پەنجەرەکەوە ئاراستەی دیمەنە پەلەوەرەکەی کرد.

" با پارەکە بەسەر سێ بەشدا دابەش بکرێت." جاتیندا بەم پێشنیارە بێدەنگییەکی درێژخایەنی شکاند. " هەریەکێکمان پێویستە بلیتی خۆی لە بوردوان بکڕێت. بەم شێوەیە کەس لە وێستگەکە گریمانە ناکات کە پێکەوە هەڵدێن."

بێ گومان ڕازی بووم. لە کاتی خەوتن شەمەندەفەرەکەمان لە بوردوان وەستا. جاتیندا چووە ناو نووسینگەی بلیتەکانەوە؛ من و ئامار لەسەر سەکۆکە دانیشتین. پانزە خولەک چاوەڕێمان کرد، پاشان پرسیاری بێ سوودمان کرد.
بە گەڕان بە هەموو ئاراستەکاندا، بە بەپەلەی ترسەوە ناوی جاتینداامان هاوار کرد. بەڵام کاڵ بووبووەوە لەناو ئەو نادیار تاریکییەدا کە دەوری وێستگە بچووکەکەی دابوو.

بە تەواوی بێهێز بووم، تووشی شۆک بووم بە بێهێزییەکی تایبەت. کە خودا ڕووبەڕووی ئەم ئەڵقە خەمۆکە بێتەوە! بۆنەی ڕۆمانسی یەکەم گەشتم کە بە وردی پلانم بۆ داڕێژرابوو دوای ئەو بە شێوەیەکی دڕندانە تێکچوو.

- عەمار، دەبێت بگەڕێینەوە ماڵەوە. وەک منداڵێک دەگریام. "ڕۆیشتنی بێ بەزەیی جاتیندا نیشـانەیەکی ناخۆشە. ئەم گەشتە مەحکومە بە شکست."

"بریتیە لە ئەمە هی تۆ خۆشەویستی بۆ ەکە گەورە؟ ناتوانێت تۆ وەستان ەکە کەم تاقیکردنەوە لە ئە خیانــەتکار هاوڕێ؟"

لە ڕێگەی پێشنیاری عەمارەوە بۆ تاقیکردنەوەیەکی ئیلاهی، دڵم خۆی جێگیر کرد. خۆمان تازە کردەوە بە شیرینی بەناوبانگی بوردوان، سیتابۆگ (خواردن بۆ خوداوەند) و مۆتیچور (ناگێتەکانی مرواری شیرین). لە چەند کاتژمێرێکدا، بەرەو هاردوار، لە ڕێگەی بارێلیەوە، خۆمان ڕاهێنان کرد. لە گۆڕینی شەمەندەفەرەکان لە مۆغول سێرای، باسمان لە بابەتێکی گرنگ کرد لەکاتێکدا لەسەر سەکۆکە چاوەڕێمان دەکرد.

" عەمار، ڕەنگە بەم زووانە لە نزیکەوە لەلایەن بەرپرسانی هێڵی ئاسنەوە لێپرسینەوەمان لەگەڵدا بکرێت. من داهێنەری براکەم بە کەم نازانم! گرنگ نییە دەرئەنجامەکەی چی بێت، من قسەی ناڕاست ناکەم."

" گشت من پرسیارکردن لە تۆ، موکوندا، ٢٠١٩. بریتیە لە بۆ پاراستن هێشتا. نەخێر پێکەنین یان پێکەنین
من لەکاتێکدا am قسەکردن."

لەم ساتەدا بریکاری وێستگەیەکی ئەوروپی هێرشی کردە سەرم. تەلەگرامێکی دەستی کە یەکسەر
هاوردەکردنی تێگەیشتم.

"بریتین لە تۆ ڕاکردن دوور لە ماڵەوە لە تووڕەیی؟"

" نەخێر!" خۆشحاڵ بووم کە هەڵبژاردنی وشەکانی ڕێگەی پێدام وەڵامی جەختکەرەوە بدەمەوە.
نەک تورەیی بەڵکو "خەمۆکی خودایی" بەرپرسیار بوو، دەمزانی، لە ڕەفتارە ناتەقلیدییەکانم.

پاشان ئەو بەرپرسە ڕووی لە عەمار کرد. دووانەی ژیرییەکان کە بەدوایدا هات، بەزەحمەت ڕێگەی پێدام کە
هێزی کێشکردنی ستۆیکی ئامۆژگاریکراو بپارێزم.

- کوڕی سێیەم لە کوێیە؟ کابرا ئەڵقەیەکی تەواوی دەسەڵاتی لە دەنگیدا دەرزی لێدا. "وەرە؛ ڕاستییەکان
بڵێ!"

- کاکە تێبینی دەکەم چاویلکەت لەبەردایە، نابینیت کە ئێمە تەنها دووین؟ ئامار بە بێئەدەبیەوە زەردەخەنەی کرد.
"من ساحیر نیم؛ ناتوانم هاوڕێی سێیەم جادوو بکەم."

ئەو بەرپرسە کە بە شێوەیەکی بەرچاو بەم بێئەدەبییە سەری لێ شێوابوو، بەدوای مەیدانێکی نوێی

"هێرشکردندا گەڕا. "ناوت چیە؟

من ناوم تۆماسە. کوڕی دایکی ئینگلیزیم و باوکێکی هیندی مەسیحی گۆڕاوم." - ناوی هاوڕێکەت چییە؟"

"من پەیوەندی ئەو تۆمپسۆن”.

تا ئەم کاتە خۆشی ناوەوەم گەیشتبووە لوتکە؛ بەبێ ڕێوڕەسم بەرەو شەمەندەفەرەکە ڕۆیشتم و فیشەم
لێدا بۆ ڕۆشتن. عەمار لەگەڵ ئەو بەرپرسەدا بەدوایدا هات کە بەس باوەڕپێنەکراو و پابەند بوو بۆ ئەوەی
بمانخاتە ناو ژوورێکی ئەوروپی. دیارە بیرکردنەوە لە دوو کوڕی نیوە ئینگلیزی کە بۆ خەڵکی ڕەسەن
تەرخان کراوە، گەشتیان دەکرد، ئازاری دەدا. دوای دەرچوونی بە ئەدەبەوە، لەسەر کورسییەکە پاڵکەوتمەوە
و بێ کۆنتڕۆڵ پێکەنیم. هاوڕێکەم دەربڕینی ڕەزامەندییەکی خۆشی لەبەردا بوو کە لە بەرپرسێکی دێرینی
ئەوروپی بردووەتەوە.

لەسەر ئەو سەکۆیەی کە بۆ خوێندنەوەی تەلەگرامەکە داڕێژم بـوو. لـە براکەمـەوە بـەم شـێوەیە بـوو:
"سێ کوڕی بەنگالی بە جل و بەرگی ئینگلیزییەوە لە ماڵەوە هەڵدێن بەرەو هاردوار لە ڕێگەی مۆغــول
سێرایەوە. تکایە تا هاتنی من ڕایانبگرن. پاداشتی زۆر بۆ خزمەتەکانتان."

ئامار، پێم وتیت خشتەی کاتی دیاریکراو لە ماڵەکەتدا بەجێ مەهێڵـە." نیگاکـەم سەرزەنشـتانە بـوو. -"
دەبێ براکەم لەوێ یەکێکی دۆزیبێتەوە.

هاوڕێکەم بە شەرمەوە دان بە پاڵنەرەکەدا نا. بۆ ماوەیەکی کورت لە بارێلی وەستاین، کە دوارکە لەوێیە
پراساد بە تەلەگرامێکەوە لە ئانانتا چاوەڕێی ئێمەی دەکرد. هاوڕێ کۆنەکەم بە ئازایەتی هەوڵیدا ئێمە
ڕابگرێت؛ قەناعەتم پێکرد کە گەشتەکەمان بە سوکی ئەنجام نەدراوە. وەک لە بۆنەیەکی پێشوودا، دوارکە

ڕەتی کردەوە هی من بانگێشتکردن بۆ دانان بۆ پێشەوە بۆ ەکە هیمالایا.

لە کاتێکدا ئەو شەوە شەمەندەفەرەکەمان لە وێستگەیەک وەستابوو، منیش نیوە خەوتبووم، عەمار لە لایەن بەرپرسێکی دیکەی لێپرسینەوە لە خەو هەڵسا. ئەویش بوو بە قوربانی سۆز و خۆشەویستییە تێکەڵەکانی "تۆماس" و "تۆمپسۆن". شەمەندەفەرەکە بە سەرکەوتوویی ئێمەی بردە ناو گەیشتنێکی بەیانی لە هەردوار. شاخە مەزنەکان لە دوورەوە بە شێوەیەکی بانگهێشتکەر دەرکەوتن. بە پەلە بەناو وێستگەکەدا ڕۆیشتین و چووینە ناو ئازادی قەرەباڵغی شارەوە. یەکەم کردەوەمان گۆڕین بوو بۆ جلوبەرگی ڕەسەن، چونکە ئانانتا بە جۆرێک هاتبووە ناو جلوبەرگی ئەوروپیمانەوە. پێشبینییەکی گرتن لە مێشکمدا قورس بوو.

بە باشی زانی یەکسەر هاردوار بەجێبهێڵین، بلیتمان کڕی بۆ ئەوەی بەرەو باکوور بچینە ڕیشیکێش، خاکێک کە ماوەیەکی زۆرە بە پێی زۆرێک لە وەستاکان پیرۆز کراوە. من پێشتر سواری شەمەندەفەرەکە بووم، لە کاتێکدا عەمار لەسەر سەکۆکە دواکەوتبوو. بەهۆی هاوارێکی پۆلیسێکەوە لەناکاو وەستا. پاسەوانە نەخوازراوەکەمان بە یاوەرییەوە بردین بۆ بنگلۆیەکی وێستگە و بەرپرسیارێتی پارەکەمانی گرتە ئەستۆ. بە ڕەوشتەوە ڕوونی کردەوە کە ئەرکی خۆیەتی تا برا گەورەکەم دەگاتە دەستمان بگرێت.

فێربوون کە ەکە ' جێمەبەست هەی بوو بووە ەکە هیمالایا، ەکە ئەفسەر پەیوەست ئە نامۆ چیرۆک.

" تەنها "دەبینم تۆ شێتی پیرۆزەکانیت! هەرگیز پیاوێکی گەورەتری خودا نابینیت لەوەی کە من بینیومە. دوێنێ. من و ئەفسەری براکەم بۆ یەکەمجار پێنج ڕۆژ لەمەوبەر ڕووبەڕووی بووینەوە. ئێمە دەوریەمان دەدا لە لای گەنجس، لە چاودێرییەکی تیژدا بۆ بکوژێکی دیاریکراو. ڕێنماییەکانمان ئەوە بوو کە بە زیندووی یان مردوو بیگرین. بەو کەسە ناسرابوو کە خۆی وەک سادو دەگۆڕێت بۆ ئەوەی دزی لە زیارەتکاران بکات. ڕێگایەکی کورت پێش خۆمان، سیخوڕیمان کرد کە کەسایەتییەک کە لە وەسفی تاوانبارەکە دەچوو. فەرمانی وەستانی ئێمەی پشتگوێ خست؛ ئێمە ڕامانکرد بۆ ئەوەی زاڵ بین بەسەریدا. لە پشتی نزیک بوومەوە، بە هێزێکی زۆرەوە تەقەمەنیەکەم بەکارهێنا؛ قۆڵی ڕاستی پیاوەکە نزیکەی تەواو لە جەستەی پڕابوو.

" بەبێ هاوار و هیچ چاوخشاندنێک بە برینە ترسناکەکە، نامۆکە بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر بەردەوام بوو لە خێراییەکەی. کاتێک ئێمە بازمان لە بەردەمیدا دەدا، بە هێمنی قسەی دەکرد."

"'من am نەخێر ەکە بکوژ تۆ بریتین لە بەدوایدا دەگەڕێت.'

" خۆم لە "بە قووڵی خەمبار بووم کە بینیم کەسایەتی حەکیمێکی ئیلاهیم بریندار کردووە. سوجدەم برد. پێیەکانیدا، داوای لێبوردنم لێکرد و قوماشی عەمامەکەم پێشکەش کرد بۆ ئەوەی خوێنی قورس چەسپێنم.

"'ڕاکردن' کوڕم، ئەوە تەنها هەڵەیەکی تێگەیشتوو بوو لەلایەن تۆوە.' پیرۆزەکە بە میهرەبانی سەیری کردم و خۆت سەرزەنشت مەکە دایکی خۆشەویست ئاگاداری منە.' قۆڵە هەڵواسراوەکەی پاڵدا بە کوتەکەی و بپروانە خوێنەکە بە شێوەیەکی ڕوون نەکراو وەستا.

"' دوای سێ ڕۆژ وەرە لام لە ژێر دارێکی ئەوێ و من دەبینیت کە بە تەواوی چاک بوومەتەوە. بەم شێوەیە هەست بە هیچ پەشیمانییەک ناکەیت.'

" دوێنێ من و ئەفسەری براکەم بە تامەزرۆییەوە چووینە شوێنی دیاریکراو. سادوەکە لەوێ بوو و ڕێگەی پێداین پشکنینی قۆڵی بکەین. هیچ پەڵە و شوێنەواری ئازاری نەبوو!

"'من am چوون لەڕێگەی ڕیشیکێش بۆ ەکە هیمالایان تەنیاییەکان.' ئەو بەرەکەتکراو ئێمە وەک ئەو ڕۆیشت

بەخێرایی. من

هەست کە هی من ژیان هەیەتی بووە بەرزکراوەتەوە لەڕێگەی ئەو پیرۆزی."

ئەفسەرەکە بە ڕژاندنێکی خواپەرستانە کۆتایی بە قسەکانی هێنا؛ دیار بوو ئەزموونەکەی لە قووڵایی ئاسایی خۆی تێپەڕاندبوو. بە ئاماژەیەکی سەرنجڕاکێشەوە، بڕگەیەکی چاپکراوی سەبارەت بەو موعجیزەیەی پێدام. بە شێوازی ئاسایی چەواشەکاری جۆری هەستیاری ڕۆژنامە (نەبوو، ئەفسووس! تەنانەت لە هیندستانیش)، وەشانی پەیامنێرەکە کەمێک زیادەڕەوی تێدا کرابوو: ئاماژەی بەوە دەکرد کە سادو بووە خەریکە سەربڕین!

من و ئامار خەمبار بووین کە بیری ئەو یۆگییە گەورەیەمان کردووە کە دەتوانێت بەو شێوەیەی وەک مەسیحی لە گۆشەگیرکەرەکەی خۆش بێت. هیندستان کە لە دوو سەدەی ڕابردوودا لە ڕووی ماددییەوە هەژار بووە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا سندوقێکی نەبڕاوەی سامانی خودایی هەیە؛ ڕەنگە ناوبەناو لە کەناری ڕێگاکەدا ڕووبەڕووی "ئاسمان ڕوتەکان"ی ڕۆحی ببنەوە، تەنانەت لەلایەن پیاوە دونیاییەکانی وەک ئەم پۆلیسەوە.

سوپاسی ئەفسەرەکەمان کرد کە بە چیرۆکە سەرسوڕهێنەرەکەی بێزاریەکەمان ڕزگار کرد. ڕەنگە ئەو ئاماژەی بەوەدابێت کە لە ئێمە بەختەوەرترە: بەبێ هەوڵدان پیرۆزێکی ڕووناککراوی ناسیوە؛ گەڕانی جددیمان کۆتایی هاتبوو، نەک لە پێی وەستایەکدا، بەڵکو لە بنکەیەکی پۆلیسی درشتدا!

ئەوەندە لە نزیک هیمالایا و لەگەڵ ئەوەشدا، لە دیلێتی ئێمەدا، تا ئێستا، بە ئامارم گوت کە هەستم بە دوو هێندە پاڵنەر کردووە بۆ گەڕان بەدوای ئازادیدا.

" با کاتێک دەرفەتمان بۆ ڕەخساوە خۆمان بخزێنین. دەتوانین بە پێ بچینە ڕیشیکێشی پیرۆز." بە هاندەرانە زەردەخەنەیەکم کرد .

بەڵام هاوڕێکەم هەر کە پرۆپێکی چەقبەستووی پارەکەمان لێ وەرگیرابوو، ڕەشبین بووبوو.

" ئەگەر ئێمە دەستمان بە گەشتێک کرد بەسەر زەوییە جەنگەڵییەکانی وەها مەترسیداردا، پێویستە تەواو بکەین، نەک لە شاری پیرۆزەکان، بەڵکو لە سکی پڵنگەکاندا!"

ئانانتا و براکەی ئامار دوای سێ ڕۆژ گەیشتن. عەمار بە ئیسراحەتێکی سۆزدارەوە سڵاوی لە خزمەکەی کرد. من ئاشت نەبووم؛ ئانانتا لە سەرزەنشتێکی توند زیاتری لێم وەرنەگرت.

" من تێدەگەم کە تۆ چۆن هەست دەکەیت." براکەم بە ئارامکەرەوە قسەی کرد. "تەنها داوات لێدەکەم ئەوەیە کە یاوەریم بکەیت بۆ بێنارێس بۆ ئەوەی پیرۆزێکی دیاریکراو ببینم، و بچیتە کەلکەتا بۆ ئەوەی چەند ڕۆژێک سەردانی باوکە خەمگینەکەت بکەیت. پاشان دەتوانیت لێرە دەست بە گەڕانەکەت بکەیتەوە بۆ وەستایەک."

ئامار لەم خاڵەدا هاتە ناو گفتوگۆکە بۆ ئەوەی خۆی لە هەر نیازێکی گەڕانەوە بۆ هەردوار لەگەڵمدا ڕەت بکاتەوە. چێژ لە گەرمی خێزانەکەی دەبینی. بەڵام دەمزانی هەرگیز واز لە گەڕان بەدوای گوروەکەمدا ناهێنم.

هی ئێمە ئاهەنگ وەرگیراوە بۆ بێنارێس. لەوێ من هەی بوو ئە تاک و دەستبەجێ وەڵامدانەوە بۆ هی من نوێژەکان.

پلانێکی زیـرەک لەلایـەن ئانانتـەوە پێشـوەختە ڕێکخرابـوو. پێش ئـەوەی لـە هـاردوار بمبیـنێت، لـە بێنـارێس

وەستابوو تا داوای لە دەسەڵاتدارێکی دیاریکراوی کتێبی پیرۆز بکات کە دواتـر چاوپێکـەوتنم لەگـەڵ بکـات.

هەردوو زاناکە و کوڕەکەی بەڵێنیان دابوو کە وەسوەسەی من لە ڕێگای سانیاسییەک وەربگرن . 1-4

ئانانتا منی بردە ماڵی خۆیان. کوڕەکە، گەنجێکی ڕەوشت بەرز، لە حەوشەدا سڵاوی لێکردم. ئەو منی لە گوتارێکی فەلسەفی درێژخایەندا سەرقاڵ کرد. بە ئیعتیرافەوە کە زانیارییەکی ڕوناکبینانەی لەسەر داهاتووم هەیە، بیرۆکەی دەروێشبوونی منی داشکاند.

" تۆ تووشی بەدبەختی بەردەوام دەبیت، و ناتوانیت خودا بدۆزیتەوە، ئەگەر پێداگری لەسەر وازهێنان لە بەرپرسیارێتییە ئاساییەکانت بکەیت! ناتوانیت کارمای ڕابردووت بە 4-2 کاری لەسەر بکەیت." بەبێ ئەزموونی دونیای."

قسە نەمرەکانی کریشنا لە وەڵامدا بەرەو لێوەکانم بەرزبوونەوە: "'تەنانەت ئەویش بە خراپترین کارما کە بێ وەستان بیرم لێدەکاتەوە، بە خێرایی کاریگەرییەکانی کردەوە خراپەکانی ڕابردووی لەدەست دەدات. بە بوون بە بوونەوەرێکی ڕۆح بەرز، زۆری پێناچێت ئاشتی هەمیشەیی بەدەست دەهێنێت. ئارجونا، ئەمە بە دڵنیاییەوە بزانە: ئەو پەرستراوەی متمانەی بە من دەکات هەرگیز لەناو ناچێت!'" 3-4

بەڵام پێشبینییە زۆرەملێکانی گەنجەکە کەمێک متمانەی منی هەژاندبوو. بە هەموو گەرمی دڵمەوە بە بێدەنگی لە خودام دەپاڕمەوە:

" تکایە سەرلێشێواوییەکەم چارەسەر بکە و وەڵامم بدەرەوە، هەر لێرە و ئێستا، ئەگەر ئارەزووی ئەوەت هەیە ژیانی وازهێنەر یان پیاوێکی دونیا بەڕێوە ببەم!"

سەرنجم دا سادویەکی ڕووخساری بەرز تەنها لە دەرەوەی کۆمەڵگەی ماڵی ئەو شارەزایە وەستابوو. دیارە ئەو گوێی لە گفتوگۆ ڕۆحییەکەی نێوان ئەو کەسە ڕۆشنبیرە خۆبەخشە و خۆم بووبوو، چونکە ئەو نامۆیە بانگی کردم بۆ لای خۆی. هەستم کرد هێزێکی گەورە لە ئارامیەکەیەوە دەڕژا چاوەکان.

" کوڕم گوێ لەو نەزانە مەگرە. لە وەڵامی دوعاکەتدا، پەروەردگار پێم دەڵێت دڵنیات بکەمەوە کە تاکە ڕێگای تۆ لەم ژیانەدا ڕێگای وازهێنەرە."

لەگەڵ سەرسوڕمان وەک باش وەک سوپاسگوزاری، من زەردەخەنەی کرد بە خۆشحاڵیەوە لە ئەمە پەیام یەکلاکەرەوە.

- لەو پیاوە دوور بکەوەرەوە! "نەزان" لە حەوشەوە تەلەفۆنی بۆ دەکردم. ڕێبەری پیرۆزەکەم دەستی بەرزکردەوە بۆ نیعمەت و هێواش هێواش ڕۆیشت.

" ئەو سادویە هەر وەک تۆ شێتە." ئەوە ئەو شارەزای سەر ڕەش بوو کە ئەم تێبینییە دڵڕفێنەی کرد. ئەو و کوڕەکەی بە خەمبارییەوە سەیری منیان دەکرد. "بیستم کە ئەویش ماڵەکەی بەجێهێشتووە لە گەڕانێکی ناڕوون بۆ خودا."

ڕووم کردە سەر. بۆ ئانانتا تێبینیم کرد کە لەگەڵ خانەخوێکانمان بەشداری گفتوگۆی زیاتر ناکەم. براکەم ڕازی بوو بە ڕۆشتنی دەستبەجێ؛ زۆری نەخایاند خۆمان گەیاندە کەلکەتا.



من وەستان لەدواوە هی من بە تەمەنتر برا، ئانانتا.



دوایین فێستیڤاڵی خۆرئاوابوون کە لەلایەن سری یوکتێسوارەوە بەڕێوەچوو، کانوونی دووەمی ساڵی ١٩٣٥. گورووەکەم لە ناوەندەکەدا دانیشتووە؛ من لە لای ڕاستی ئەوم، لە حەوشەی گەورەی دەروێشەکەی لە سێرامپۆر.

- کاک بەدواداچوون، چۆن بۆت دەرکەوت کە لەگەڵ دوو هاوڕێمدا هەڵهاتووم؟ لە کاتی گەشتەکەماندا بۆ ماڵەوە، کنجکاوی زیندووم بۆ ئانانتا دەربڕی. بە خراپەکارییەوە زەردەخەنەی کرد.

" لە قوتابخانەکەت، بۆم دەرکەوت کە عەمار پۆلەکەی بەجێهێشتووە و نەگەڕاوەتەوە، بەیانیەکەی چوومە ماڵەکەی و خشتەیەکی کاتی دیاریکراوم هەڵکەند، باوکی ئامار تازە بەڕێکەوتبوو."

گالیسکە و بوو قسەکردن بۆ ەکە ڕاهێنەر.

"'کوڕەکەم ئەم بەیانییە لەگەڵمدا سواری نابێت بۆ قوتابخانەکەی. دیارنەماوە!' باوکەکە گریای.

پیاوەکە ڕایگەیاندووە، "'لە ڕاهێنەرێکی برامەوە بیستوومە کە کوڕەکەت و دوو کەسی دیکە کە عەزی ئەوروپییان لەبەردا بوو، لە وێستگەی هاوڕە سواری شەمەندەفەر بوون.

"بەم شێوەیە من هەی بوو سێ ئاماژەکان-ئەو خشتەی کاتی، ەکە سێ کەسی لە کوڕان، و ەکە ئینگلیزی جل و بەرگ."

من بە خۆشی و بێزاری تێکەڵاوەوە گوێم لە ئاشکراکردنەکانی ئانانتا بوو. بەخشندەیی ئێمە بۆ ڕاهێنەرەکە کەمێک لە شوێنی خۆیدا نەبوو!

" بێگومان پەلەم کرد بۆ ناردنی تەلەگرام بۆ بەرپرسانی وێستگەکان لە هەموو شارەکان کە عەمار لە خشتەی کاتدا هێمای بۆ کردبوو. ئەو بارێلی پشکنیبوو، بۆیە هاوڕێکەتم لەوێ وایەر کرد. دوای پرسیارکردن لە گەڕەکی کەلکەتامان، زانیم کە ئامۆزام جاتیندا شەوێک ئامادەنەبووە بەڵام بەیانیەکەی بە جلوبەرگی ئەوروپییەوە گەیشتە ماڵەوە. من بەدوایدا گەڕام و بانگهێشتی کردم بۆ نانخواردنی ئێوارە. ئەو." لە ڕێگادا بەبێ گومان بردم بۆ بنکەیەکی پۆلیس کە پێشتر بەهۆی ڕواڵەتێکی دڕندەیانەوە هەڵمبژاردبوو، جاتیندا ڕازی بوو کە لێپرسینەوە لە هەڵسوکەوتە نهێنییەکەی بکات.

"' من بە مەزاجێکی ڕۆحی گەشەسەندووەوە بۆ هیمالایا دەستم پێکرد،' ڕوونیکردەوە. 'ئیلهام پڕکردم لە ئاسۆی ناسینی ئاغاکان. بەڵام هەر کە موکوندا وتی، "لە کاتی ئیکستازییەکانمان لە ئەشکەوتەکانی هیمالایا، پڵنگەکان جادوو دەبن و وەکو کونی ڕامکراو لە دەوروبەرمان دادەنیشن"، ڕۆحەکانم بەست؛ کۆپەڵە ئارەقە لەسەر برۆم دروست بوو. "ئەوا چی؟ "

تورەیی من لە نەمانی جاتیندا لە پێکەنیندا بەهەڵم بوو. بەدواداچوونە پێکەنیناوییەکەی ناو شەمەندەفەرەکە شایەنی ئەو هەموو ئازارە بوو کە بۆی هێنابووم. دەبێ دان بە هەستێکی کەمی ڕەزامەندیدا بنێم: جاتینداش لە ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ پۆلیس ڕزگاری نەبووبوو!

ئانانتا، "4-4. تۆ سەگێکی لەدایکبووی سکوڵیت!" نیگایەکی کات بەسەربردنم بێ هەندێک تورەیی نەبوو. "وە " بە جاتیندا دەڵێم خۆشحاڵم کە هیچ مەزاجێکی خیانەتکردن پاڵنەری نەبووە، وەک ئەوەی دەرکەوت، بەڵکو تەنها بەهۆی غەریزەی وریای خۆپاراستنەوە!"

لە ماڵەوە لە کەلکەتا، باوکم بە کاریگەرەوە داوای لێکردم کە پێی سەرگەردانەکانم کۆنتڕۆڵ بکەم تا لانیکەم خوێندنی ئامادەیی تەواو دەکەم. لە غیابی مندا، بە خۆشەویستییەوە پیلانێکی داڕشتبوو بە ڕێکخستنی بۆ شارەزاییەکی پیرۆز، سوامی کیبالاناندا، 5-4 بۆ ئەوەی بە بەردەوامی بێنە ماڵەوە

"ەکە ژیر ویست بوون هی تۆ سانسکریت مامۆستای تایبەت،" هی من دایک و باوک ڕایگەیاند بە متمانەوە.

باوک هیوای خواست بۆ ڕازی بوون هی من ئایینی تامەزرۆیی تا ڕێنماییەکان لە ئە فێربووە فەیلەسوف.
بەڵام مێزەکان بە شێوەیەکی نادیار وەرگەڕان: مامۆستا نوێیەکەم، دوور لە پێشکەشکردنی وشکی فیکری،
ئاگری ئاواتخوازی خودایی منی هەڵکرد. سوامی کیبالاناندا بەبێ ئەوەی باوکم بزانێت، شاگردێکی بەرزی
لاهیری مەهاسایا بوو. گوروی بێهاوتای هەزاران شاگردی هەبوو، بە بێدەنگی بۆ لای خۆی ڕاکێشرابوو
بەهۆی بەرگەنەگرتنی موگناتیسییە ئیلاهییەکەیەوە. دواتر زانیم کە لاهیری مەهاسای زۆرجار تایبەتمەندی
کەبالاناندای وەک ڕیشی یان حەکیمی ڕووناککراوە کردووە.

لوولەی نایاب لە چوارچێوەی دەموچاوە قۆزەکەی مامۆستاکەمدا بوون. چاوە ڕەشەکانی بێ فێڵ و
شەفافیەتی منداڵێک بوون. هەموو جووڵەکانی جەستەی سووکەکەی بە وردبینییەکی پشوودرێژانە دیاری
کرابوو. هەمیشە نەرم و نیان و خۆشەویست بوو، لە هۆشیاری بێکۆتاییدا بە توندی جێگیر بوو. زۆرێک لە
کاتژمێرە خۆشەکانمان پێکەوە لە مێدیتەیشنی قووڵی کریا بەسەرمان برد.

کەبالاناندا دەسەڵاتدارێکی دیار بوو لەسەر شاسترا کۆنەکان یان کتێبە پیرۆزەکان: زانستییەکەی نازناوی
"شاستری مەهاسایای"ی بەدەستهێنابوو، کە بەزۆری بەهۆیەوە قسەی لەسەر دەکرا. بەڵام پێشکەوتنم لە
زانستی سانسکریتدا جێگەی سەرنج نەبوو. من بەدوای هەموو دەرفەتێکدا دەگەڕام بۆ ئەوەی واز لە
ڕێزمانی پرۆزایک بهێنم و باسی یۆگا و لاهیری مەهاسای بکەم. مامۆستاکەم ڕۆژێک پابەندی کردم بە
گێڕانەوەی شتێکی ژیانی خۆی لەگەڵ وەستاکەدا.

" بە دەگمەن بەختەوەر، من بوو توانا بۆ مانەوە نزیک لاهیری مەهاسایە بۆ دە ساڵ. هی بێنارێسماڵەوە
ئامانجی شەوانەم بوو لە زیارەتدا. گورو هەمیشە لە هۆڵێکی بچووکی پێشەوە لە نهۆمی یەکەمدا ئامادە بوو.
لە کاتێکدا بە دۆخی نیلوفەر لەسەر کورسییەکی دار بێ پشت دانیشتبوو، شاگردەکانی بە شێوەی نیمچە
بازنەیی تاجە گوڵینەیان بۆ دانا. چاوەکانی بە خۆشی ئیلاهی دەدرەوشایەوە و سەمایان دەکرد. هەمیشە نیوە
داخراو بوون، لە ڕێگەی گۆشەی تەلەسکۆپی ناوەوەیەوە چاویان دەخستە ناو کایەی بەختەوەری ئەبەدی. بە
دەگمەن بە درێژی قسەی دەکرد. ناوبەناو نیگاکانی لەسەر خوێندکارێک بوو کە پێویستی بە یارمەتی بوو؛
وشەی چارەسەرکەر ئەو کاتە وەک بەفربارینێکی ڕووناکی ڕژا.

" ئاشتییەکی وەسفنەکراو لەناومدا بە نیگای وەستاکەدا گوڵی کرد. من بە بۆنەکەیەوە ڕژابووم، وەک ئەوەی
لە نیلوفەرێکی بێکۆتاییەوە هاتبێت. لەگەڵیدا بم، تەنانەت بەبێ ئەوەی بۆ چەند ڕۆژێک وشەیەک ئاڵوگۆڕ
بکەم، ئەزموونێک بوو کە هەموو بوونم گۆڕی. ئەگەر هەر بەربەستێکی نەبینراو لە ڕێگای... تەرکیزەکەم،
لە پێی گورودا مێدیتەیشنم دەکرد. لەوێدا لاوازترین حاڵەتەکان بە ئاسانی هاتنە ژێر دەستی منەوە. ئەم
جۆرە تێڕوانینانە لە ئامادەبوونی مامۆستایانی کەمتردا لە من ڕزگاریان بوو. وەستا پەرستگایەکی زیندووی
خودا بوو کە دەرگا نهێنییەکانی بەڕووی هەموو شاگردەکاندا کراوە بوو لە ڕێگەی پەرستشەوە.

" لاهیری مەهاسایا هیچ وەرگێڕێکی کتێبپەرستی کتێبە پیرۆزەکان نەبوو. بێ ماندووبوون خۆی نوقم کرد لە
'کتێبخانەی خودایی'." کەفی وشە و ڕشاندنی بیرکردنەوەکان لە کانیاوی هەموو زانستەکەیەوە دەڕژا
ئەگەر داوای لێبکرێت ئەو تەختە جیاوازانەی هۆشیاری کە لە دەقە کۆنەکاندا باسکراون ڕوون بکاتەوە، ئەوا
بە زەردەخەنەوە ڕەزامەندی دەدا.

"' من ئەو حاڵەتانە تێدەپەڕم، و لە ئێستادا پێتان دەڵێم ئەوەی هەستی پێدەکەم'." بەم شێوەیە ئەو بە
شێوەیەکی تیرە جیاواز بوو لە ەکە مامۆستایان کێ ئەنجام دان کتێبی پیرۆز بۆ یادگە و ئەو کات پێدان بۆ
پێشەوە بەدی نەهاتووە ئەبستراکتەکان.

"'تکایە بڕگە پیرۆزەکان ڕوون بکەرەوە، بەو پێیەی ماناکە دێتە بەرچاوت.' زۆرجار گوروی بێدەنگ ئەم ڕێنماییەی
بە شاگردێکی نزیک دەدا 'من بیرکردنەوەکانت ڕێنمایی دەکەم، کە لێکدانەوەی دروست بێت.'

قسەی کرد.' بەم شێوەیە زۆرێک لە تێڕوانینەکانی لاهیری مەهاسایە تۆمارکران، لەگەڵ شرۆڤەی بەرفراوان لەلایەن خوێندکارانی جۆراوجۆرەوە.

"ئاغا هەرگیز ئامۆژگاری بیروباوەڕی کۆیلایەتی نەکردووە. 'وشەکان تەنها توێکڵن'. 'قەناعەت بە بوونی خودا بەدەستبهێنە لەڕێگەی بەرکەوتنی خۆشی خۆتەوە لە مێدیتەیشندا'."

"نەخێر بابەت چی ەکە شاگردی کێشە، ەکە گورو ئامۆژگاری کرد کریا یۆگا بۆ ئەو چارەسەر."

"'کلیلی یۆگا کارایی خۆی لەدەست نادات کاتێک من چیتر لە جەستەدا ئامادە نەبم بۆ ڕێنمـاییکردنت. ئـەم تەکنیکە ناتوانرێت بەسترێتەوە و فایل بکرێت و لەبیر بکرێت، بە شێوازی ئیلهامەکانی تیـۆری. بێ وەسـتان بەردەوام بە لەسەر ڕێگای ڕزگاربوونت لە ڕێگەی کریا , کە دەسەڵاتەکەی لە پراکتیکدایە.'

"من خۆم کریا بە کاریگەرترین ئامێری ڕزگاربوون لە ڕێگەی هەوڵی خۆوە دەزانم کە تا ئێستا لە گەڕانی مرۆڤدا بۆ بێکۆتایی پەرەی سەندووە." کەبالاناندا بەم شایەتحاڵییە جددییە کۆتایی بە قسەکانی هێنا. "لە ڕێگەی بەکارهێنانیەوە، خودای بەهێز کە لە هەموو مرۆڤەکاندا شاراوەتەوە، بە شێوەیەکی دیار لە گۆشتی لاهیری مەهاسای و ژمارەیەک لە شاگردەکانیدا جەستەی وەرگرتووە."

موعجیزەیـەکی هاوشـێوەی مەسـیح لەلایـەن لاهـیری مەهاسـایەوە لـە ئامـادەبوونی کەبالانانـدا ڕوویـدا. مامۆستای پیرۆزەکەم ڕۆژێک چیرۆکەکەی گێڕایەوە، چاوەکانی لە دەقە سانسـکریتەکانی پێش ئێمـە دوور بوون.

"شاگردێکی کوێر، ڕامو، بەزەیی چالاکانەی منی ورووژاند. ئایا نابێت هیچ ڕووناکییەک لە چاوەکانیدا نەبێت، کاتێک بە دڵسۆزیەوە خزمەت بە ئاغاکەمان دەکرد، کە ئیلاهی بە تەواوی تێیدا دەسووتێت؟ بەیانییەک هەوڵمدا قسە لەگەڵ ڕامو بکەم، بەڵام ئەو بۆ چەند کاتژمێرێکی سەبردار دانیشت و بە پونخایەکی دەستی دروستکراوی گەڵای خورما گوروەکەی فڕێدا . کاتێک لە کۆتاییدا پەرستراوەکە ژوورەکەی بەجێهێشت، منیش بەدوایدا ڕۆیشتم."

"'ڕامو، چۆن درێژ هەبوون تۆ بووە کوێر؟'"

"' لە لەدایکبوونمەوە کاکە! هەرگیز چاوەکانم بە چاوخشاندنێکی خۆر بەختەوەر نەبوون.' "

"'گورەی هەموو شتێکمان دەتوانێت یارمەتیت بدات.' تکایە دوعایەک بکەن'."

"ڕۆژی دواتر ڕامو بە دوودڵیەوە نزیک بووەوە لە لاهیری مەهاسای. شاگردەکە هەستی بە شەرمەزاری کرد کە داوای ئەوە بکات سامانی جەستەیی زیاد بکرێت بۆ زۆری ڕۆحییەکەی."

"' مامۆستا، ڕووناککەرەوەی گەردوون لە تۆدایە. داوات لێدەکەم ڕووناکی خۆی بهێنیتە ناو چاوەکانمەوە، بۆ ئەوەی هەست بە درەوشاوەیی کەمتری خۆر بکەم.'

"' ڕامو، کەسێک پیلانی بەستووە بۆ ئەوەی من بخاتە دۆخێکی سەختەوە. هیچ هێزێکی

چارەسەرکردنم نییە.' "'کاکە، ئەو بێکۆتایەی لەناو تۆدا بە دڵنیاییەوە دەتوانێت چاک بێتەوە.'

"' بەڕاستی ئەوە جیاوازە، ڕامو. سنووری خودا لە هیچ شوێنێکدا نییە! ئەو کەسەی ئەستێرەکان و خانەکانی گۆشت بە درەوشاوەیی ژیانی نهێنی ئاگر دەکاتەوە، بە دڵنیاییەوە دەتوانێت بریقەی بینین بهێنێتە ناو

چاوەکانتەوە.'

وەستاکە دەستی لە پێشەوەی ڕامو داوە لە خاڵی نێوان برۆکان. 4-7ـ " "'بیرکردنەوەت چڕ بکـەرەوە.'"

لەویٚ، و بەردەوام سروود ەکە ناو لە ەکە پێغەمبەر ڕاما 4-8 بۆ حەوت ڕۆژان. ەکە

شکۆمەندی لە ەکە خۆر پێویستە هەبوون ئە تایبەت بەیانی بۆ تۆ.'

"لۆ! لە ماوەی هەفتەیەکدا وا بوو. بۆ یەکەمجار، ڕامو ڕووخساری دادپەروەری سروشتی بینی. زانای هەموو شتێک بەبێ هەڵە ڕێنمایی شاگردەکەی کردبوو کە ناوی ڕاما دووبارە بکاتەوە، کە لەلایەن ئەوەوە لە سەرووی هەموو پیرۆزەکانی ترەوە پەرسترابوو. ئیمانی ڕامو ئەو خاکە بوو کە بە شێوەیەکی پەرستشانە کێڵاوە کە تێیدا تۆوی بەهێزی هەمیشەیی گورو بوو." چاک بوونەوە ڕواوەتەوە." کەبالاناندا بوو بێدەنگ بۆ ئە سات، ئەو کات پارەی دا ئە زیاتر ڕێزلێنان لە گورەوەکەی.

"9-4 لە هەموو ئەو موعجیزەدا دیار بوو کە لاهیری مەهاسای ئەنجامدابوو کە هەرگیز ڕێگەی بە بنەمای ئیگۆ نەدا." بۆ ئەوەی خۆی بە هێزێکی هۆکارانە بزانێت. وەستا بە کامڵبوونی تەسلیمبوونی بێ بەرگری، هێزی چارەسەرکەری سەرەکی توانی بە ئازادی بەناودا بڕوات.

" ئەو جەستە زۆرانەی کە بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێش لە ڕێگەی لاهیری مەهاسایەوە چاککرانەوە، لە کۆتاییدا ناچار بوون خۆراک بدەن بە بڵێسەی سووتاندن. بەڵام ئەو بەئاگاهاتە ڕۆحییە بێدەنگانەی کە کاریگەرییان هەبوو، ئەو شاگردە مەسیحییانەی کە دروستی کردوون، موعجیزە نەفەوتاوەکانی ئەون."

من هەرگیز بوو ئە سانسکریت زانا؛ کەبالاناندا فێرکرد من ئە فەلەکناس ڕستەسازی.

4-1 : . واتایی، "دەستبەرداربوونەوە." لە سانسکریت کردار ڕەگ و ڕیشە، "بۆ تیم بە لایەکدا."

4-2 : . کاریگەریەکانی لە ڕابردوو کردارەکان، لە ئەمە یان ئە پێشووتر ژیان؛ لە سانسکریت کری , . "بۆ کردن."

4-3 : . کریشنا بوو ەکە گەورەترین پێغەمبەر لە هیندستان؛ ئارجونا بوو ئەو لە پێش هەموو شتێکەوە شاگرد. بەگاڤاد گیتا , . IX، 30-31.

4-4 : . من گشت کاتێک ئادرەس کراوە ئەو وەک ئانانتا-دا. دا بریتیە لە ئە ڕێزدار پاشگر کامە ەکە گەورەترین برا لە ئان هیندی خێزان لە خوشک و برا بچووکەکانەوە وەردەگرێت.

4-5 : لە کاتی کۆبوونەوەکەماندا، کەبالاناندا هێشتا نەچووبووە ناو ڕێکخراوی سوامی و بە گشتی پێی دەگوترا "شاستری مەهاسای". بۆ بەدوورگرتن شێوان لەگەڵ ەکە ناو لە لاهیری مەهاسایە و لە ئاماژەکردن بۆ من سانسکریت مامۆستای تایبەت تەنها تا am سەرەکی مەهاسایە (بەشی 9) ، من ئەو دواتر خانەقا ناو لە سوامی کەبالاناندا. هی ژیاننامە هەیەتی بووە بەم دواییانە بڵاوکراوەتەوە لە بەنگالی. لەدایک بوون لە ەکە خولنا قەزا لە بەنگال لە ١٨٦٣، ٢٠١٩. کەبالاناندا پێیدا سەروو ئەو جەستە لە بێنارێس لە ەکە تەمەن لە شەست و هەشت.

هی خێزان ناو بوو ئاشوتۆش چاتەرجی.

4-6 : . ەکە کۆن چوار ڤێداس پێکدێت بەسەر 100 ئێستاش هەیە کانۆنیکی کتێبەکان. ئیمێرسۆن پارەی دا ەکە دواتر ڕێزلێنان لە ئەو گۆڤار بۆ بیرکردنەوەی ڤێدی: "وەک گەرما و شەو و زەریایەکی بێ هەناسە بەرزە. هەموو هەستێکی ئایینی لەخۆدەگرێت، هەموو ئەو ئەخلاقییە گەورەیانەی کە بە نۆرە هیچ سوودێکی نییە کتێبەکە دوور بخەمەوە؛ ئەگەر .... سەردانی هەر عەقڵی شیعری بەرز دەکەن. متمانەم بە خۆم هەبێت بە...
دارستانەکان یان لە ئە بەلەم بەگوێرەی ەکە پۆند، سروشت دەکات ئە براهیمن لە من لە ئێستادا:
نەمر پێویستی، نەمر قەرەبووکردنەوە، دەسەڵاتی بێدەنگ، بێدەنگی نەشکاو. ئەمە عەقیدەی ئەو کچەیە. ئاشتی، ئەو پێم دەڵێت، و پاکی و ڕەها

وازهێنان- ئەمانە چارەسەری دەرمان کەفارەت گشت گوناە و هێنان تۆ بۆ ەکە بەختەوەری لە ەکە هەشت خوداوەندەکان."

4-7 : . ەکە کورسی لە ەکە "تاک" یان ڕۆحی چاو. لە مەرگ ەکە هۆشیاری لە پیاو بریتیە لە بەگشتی کێشراوە بۆ ئەمە پیرۆزە پەڵە، حساب بۆ ئەو چاوە بەرزبووانە دەکات کە لە مردووەکاندا دەدۆزرێتەوە.

4-8 : . ڕامایانا ناوەندی پیرۆز شێوە لە ەکە سانسکریت ئەفسانەیی، ەکە .

4-9 : . . , ئاهانکارا، ٢٠١٩. ئیگۆیزم؛ واتایی، "من کردن." ەکە ڕەگ هۆکار لە دووانەیی یان وەهم لە مایا کە بەهۆیەوە ەکە بابەت (خۆپەسەند) وەک ئۆبژێکت دەردەکەوێت؛ بوونەوەرەکان خۆیان وەک دروستکەر خەیاڵ دەکەن.

بابەتی: ١. 5

ئە "بۆن." سانت" پیشان دەدات هی سەرسورهێنەرەکان

"بۆ هەموو شت لەوێ بریتیە لە ئە وەرز، و ئە کات بۆ هەموو مەبەست لەژێر ەکە بەهەشت."

ئەم حیکمەتەی سلێمانم نەبوو کە دڵنەواییم بدات؛ بە گەڕان بەدوای خۆمدا دەگەڕام، لە هەر گەشتێکدا لە ماڵەوە، بۆ ڕووخساری گوروی قەدەرم. بەڵام ڕێگاکەم ڕێگای خۆی نەپری تا دوای تەواوبوونی خوێندنی ئامادەیی.

دوو ساڵ لە نێوان گەشتەکەم لەگەڵ ئامار بەرەو هیمالایا، و ڕۆژی گەورەی هاتنی سری یوکتێسوار بۆ ژیانم تێپەڕی. لەو ماوەیەدا ژمارەیەک حەکیمم ناسی- "قەدیسی بۆن"، "سوامی پڵنگ"، ناگێندرا ناث بهادوری، مامۆستا مەهاسایا و زانای بەناوبانگی بەنگالی، جاگادیس چاندرە بۆس.

بەریەککەوتنم لەگەڵ "سەینت بۆن" دوو پێشەکی هەبوو، یەکێکیان هاوسەنگ و ئەوی دیکەیان گاڵتەجاڕانە.

"خودا سادەیە. هەموو شتێکی تر ئاڵۆزە. لە جیهانی ڕێژەیی سروشتدا بەدوای بەها ڕەهاکاندا مەگەڕێ ."

ئەم کۆتاییە فەلسەفیانە بە نەرمی هاتنە ناو گوێمەوە کاتێک بە بێدەنگی لەبەردەم وێنەیەکی پەرستگای کالی وەستابووم. بە وەرگەڕان، ڕووبەڕووی پیاوێکی باڵابەرز بوومەوە کە جل و بەرگی، یان نەبوونی جل و بەرگی، سادویەکی سەرگەردانی بۆ دەرخست .

بەڕاستی تۆ چوویتە ناو سەرلێشێواوی بیرکردنەوەکانمەوە!" بە سوپاسەوە زەردەخەنەیەکم کرد. "

"سەرلێشێواوی لایەنە بێهۆش و ترسناکەکان لە سروشتدا، وەک ئەوەی کالی هێمای بۆ دەکات، 5-1. " سەری ژیرتری لە سەری من سەری لێ شێوا!"

"کەم کەس هەیە نهێنییەکەی چارەسەر بکات! چاکە و خراپە ئەو مەتەڵە تەحەدایە کە ژیان وەک سفینکسێک لەبەردەم هەموو زیرەکییەکدا دادەنێت. هەوڵدان بۆ هیچ چارەسەرێک، زۆربەی پیاوان بە ژیانی خۆیانەوە زەبر و زەنگ دەدەن، سزا ئێستا تەنانەت وەک لە سەردەمی تیبس. لێرە و لەوێ، کەسایەتییەکی تەنیای بەرز هەرگیز ناگری شکست. لە مایا 5-2." لە دووانەییدا ئەو ڕاستییە بێ چەقۆی یەکێتی دەڕژێنێت."

"تۆ قسەکردن لەگەڵ سزادان، بەڕێز."

من لە مێژە خۆڕاگرییەکی ڕاستگۆیانەم کردووە، ڕێبازی ئازاربەخشی نایاب بۆ حیکمەت. خۆپشکنین، " ڕەچاوکردنی بێوچان بۆ بیرکردنەوەکانی مرۆڤ، ئەزموونێکی توند و شکێنەرە. پتەوترین ئیگۆ دەشکێنێت. بەڵام خۆشیکاری ڕاستەقینە لە ڕووی بیرکارییەوە کاردەکات بۆ بەرهەمهێنانی بینەر. شێوازی 'خۆدەرپڕین،' دانپێدانانی تاکەکەسی، ئەنجامەکەی ئیگۆیستەکان، دڵنیابن لە مافی خۆیان

تایبەت لێکدانەوەکان لە خواوەند و ەکە گەردوون."

" ڕاستی بە خۆبەزلزانین خانەنشین دەبێت، نەخێر گومان، پێش چەشن لووت بەرز ڕەسەنایەتی." من بوو چێژ وەرگرتن ەکە گفتوگۆ.

" مرۆڤ ناتوانێت لە هیچ ڕاستییەکی ئەبەدی تێبگات تا خۆی لە خۆنمایشکردنەکان ڕزگار نەکات. عەقڵی مرۆڤ کە ڕووت بووەتەوە بە چەقۆیەکی سەدەیی، پڕ بووە لە ژیانی ڕقاوی و بێشوماری وەهمەکانی جیهان."
ململانێکانی بەرەکانی شەڕ لێرەدا کاڵ دەبنەوە و بێ بایەخ دەبن، کاتێک مرۆڤ بۆ یەکەمجار لەگەڵ دوژمنە ناوەکییەکان ململانێ دەکات! هیچ دوژمنێکی فانی ئەمانە، بۆ ئەوەی بە ڕیزبەندییەکی دڵتەزێن لە هێزدا زاڵ بن! ئەم سەربازانەی شەهوەتی نەزانانە، لە هەموو شوێنێکدا، نائارام، تەنانەت لە خەویشدا بەدوای مرۆڤدا دەگەڕێن، بە شێوەیەکی نادیار چەکێکی میاسمیکییان پێیە، بەدوای کوشتنی هەمووماندا دەگەڕێن. بێ بیرکردنەوە ئەو پیاوەیە کە ئایدیاڵەکانی دەنێژێت، تەسلیمی... چارەنووسی هاوبەش. ئایا دەتوانێت جگە لە بێدەسەڵات، دار، شەرمەزارکەر دەرکەوێت؟"

" بەڕێز بەڕێز، ئایا هیچ هاوسۆزییەکت بۆ جەماوەرە سەرلێشێواوەکە نییە؟" "

حەکیمەکە بۆ ساتێک بێدەنگ بوو، پاشان بە مەیل وەڵامی دایەوە.

" خۆشویستنی هەردوو خودای نەبینراو، کۆگای هەموو فەزیلەتەکان و مرۆڤی بینراو، کە بەڕواڵەت خاوەنی هیچیان نییە، زۆرجار سەرلێشێواو دەکات! بەڵام داهێنەریی یەکسانە بە مەزە. لێکۆڵینەوە ناوخۆییەکان بەم زووانە یەکێتییەک لە هەموو مێشکی مرۆڤدا ئاشکرا دەکەن- خزمایەتییەکی پتەوی پاڵنەری خۆپەرستانە. لانیکەم بە مانایەک برایەتی مرۆڤ ئاشکرا دەبێت. خۆبەزلزانینێکی سەرسوڕهێنەر بەدوای ئەم ئاستکردنەدا دێت." دۆزینەوە.

" ەکە پیرۆزەکان لە هەموو تەمەن، بەڕێز، هەبوون هەستی کرد حەزپێکردن خۆت بۆ ەکە خەمەکان لە ەکە جیهان."

"تەنها مرۆڤی قووڵ وەڵامدانەوەی خۆی بۆ ئازارەکانی ژیانی ئەوانی دیکە لەدەست دەدات، کاتێک لە ئازارە تەسکەکانی خۆیدا نوقم دەبێت." ڕووخساری توند و تیژی سادو بە شێوەیەکی بەرچاو نەرم بووەوە. "ئەو کەسەی کە مەشق دەکات." خۆپاراستنێکی چەقۆکێشان فراوانبوونی بەزەیی گشتگیر دەزانێت. ئازادی لە داواکارییە کەڕکەرەکانی ئیگۆی خۆی پێدەدرێت. خۆشەویستی خودا لەسەر خاکی ئاوا گوڵ دەکات. دواجار بوونەوەرەکە ڕوو لە دروستکەرەکەی دەکات، ئەگەر بە هیچ هۆکارێکی تر نەبێت جگە لەوەی بە دڵەڕاوکێیەوە بپرسێت: 'بۆچی پەروەردگار بۆچی؟' مرۆڤ بە قامچی ناشەرعیانەی ئازار، لە کۆتاییدا دەخرێتە ناو ئامادەیی بێکۆتاییەوە، کە تەنها جوانییەکەی دەبێت سەرنجی ڕابکێشێت."

من و حەکیمەکە لە پەرستگای کالیغات لە کەلکەتا ئامادە بووین، کە چووبوومە ئەوێ بۆ بینینی شکۆمەندییە بەناوبانگەکەی. هاوڕێی بەڕێکەوتم بە ئاماژەیەکی گشتگیر، کەرامەتی ڕازاوەی ڕەتکردەوە.

" خشتەکان." و هاوەن گورانی ئێمە نەخێر دەنگی دەبیسترێت ئاواز؛ ەکە دڵ دەکرێتەوە تەنها بۆ ەکە مرۆڤ سروود لە بوون."

بە پێ ڕۆیشتین بۆ تیشکی خۆری بانگهێشتکەر لە دەروازەی چوونە ژوورەوە، کە جەماوەرێکی زۆر لە پەرستیارەکان بەملا و ئەولادا تێدەپەڕین.

- تۆ گەنجیت. حەکیمەکە بە بیرکردنەوە ڕاپرسییەکی لەگەڵ کردم. "هیندستانیش گەنجە. ڕیشییە کۆنەکان

3-5." نەخشەی بنبڕ نەکراوی ژیانی ڕۆحی دانا. قسە ڕەش و ڕەشەکانیان بەسە بۆ ئەم ڕۆژە و خاکە. نەک بەسەرچوو، نەک نائاسایی لە بەرامبەر فێڵەکانی ماتریالیزم، فەرمانە دیسپلینییەکان هێشتا هیندستان لە قاڵب دەدەن. بە هەزاران ساڵ- زیاتر لە زانایانی شەرمەزار گرنگی بە حیسابکردن دەدەن!-کاتی گوماناوی بەهای ڤێدی پشتڕاست کردووەتەوە. بۆ میراتەکەت بیبە".

سادوی قسەخۆش دەکرد ، ئەو تێڕوانینێکی ڕوناکبینانەی ئاشکرا کرد: "دوای ئەوەی ئەمڕۆ لێرە دەڕۆیت، ئەزموونێکی نائاسایی دێتە ڕێگات."

وازم لە ناوچەی پەرستگاکە هێنا و بێ ئامانج بەو ڕێگایەدا سەرگەردان بووم. گۆشەیەکم گۆڕی و تووشی ناسیاوێکی کۆن بووم- یەکێک لەو هاوڕێ درێژخایەنانەی کە هێزەکانی گفتوگۆکردنیان کات پشتگوێ دەخەن و ئەبەدیەت لە باوەش دەگرن.

" لە ماوەیەکی زۆر کورتدا ڕێگەت پێدەدەم بچیت، ئەگەر هەموو ئەو شتانەم پێ بڵێیت کە لە ماوەی شەش ساڵی جیابوونەوەماندا ڕوویانداوە."

"چی ئە پارادۆکس! من پێویستە جێهێشتن تۆ ئێستا."

بـەڵام دەسـتی گـرتم و بـە زۆر زانیـاری وردی دەرهێنـا. ئـەو وەک گـورگێکی خۆڕسـک بـوو، بـە کـات بەسەربردن بیرم دەکردەوە؛ تا زیاتر قسـەم دەکـرد، زیـاتر بـە برسـێتی بـۆنی هەواڵـەکانی دەکـرد. لـە ناوەوە داوام لە خوداوەند کالی کرد کە ئامرازێکی جوانی هەڵهاتن داپڕێژێت.

هاوڕێکەم لەناکاو جێی هێشتم. بە ئاسوودەیی ئاهێکم هەڵکێشـا و خێراییەکـەم دوو هێنـدە کـرد، ترسـم لـە هەر دووبارەبوونەوەی تای زەق و زەقەکە هـەبوو. بـە بیسـتنی هـەنگاوی خـێرا لـە پشـتمەوە، خێراییەکـەم خێراتر کرد. نەموێرا ئاوڕێک لە دواوە بدەمەوە. بەڵام بە بەستنەوەیەک، گەنجەکە پەیوەندیم پێـوە کـردەوە و بە خۆشحاڵییەوە شانم گرت.

" لەبیرم چوو باسی گاندا بابا (سەینت بۆن)ت بۆ بکەم، کە ماڵەکەی ڕازاندەوە." ئاماژەی بە... شوێنی نیشتەجێبوونێک کە چەند مەترێک لە دوورییەوەیە. "ئەو بناسە؛ سەرنجڕاکێشە. لەوانەیە ئەزموونێکی نائاساییت هەبێت. ماڵئاوا" و لە ڕاستیدا جێی هێشتم.

پێشبینی هاوشێوەی وشەی سادو لە پەرستگای کالیگات لە مێشکمدا چرپاند. بە دڵنیاییەوە سەرسام بووم، چوومە ناو ماڵەکە و بردیانمە ناو هۆڵێکی پڕ لە شتومەک. جەماوەرێک خەڵک دانیشتبوون، لە ڕووی ڕۆژهەڵاتەوە، لێرە و لەوێ لەسەر فەرشێکی ئەستووری ڕەنگی پرتەقاڵی. چرپەیەکی سەرسوڕهێنەر گەیشتە گوێم:

"سەیرکە گاندە بابا لەسەر پێستی پلنگەکە. دەتوانێت بۆنی سروشتی هەر گوڵێک بدات بـە کەسـێکی بێ خۆشە exude بۆن." یەک، یان زیندوو بکەرەوە ئە پژمینە گـوڵ، یـان دروسـتکردن ئە کەسـەکە پێست بۆن و بۆن."

ڕاستەوخۆ سەیری پیرۆزەکەم کرد؛ نیگای خێرای ئەو لەسەر نیگای من بوو. چەقۆکێش و ڕیشدار بوو، پێستی ڕەش و چاوی گەورە و درەوشاوە بوو.

" "بۆ چی؟" "بۆ نە؟" کوڕم خۆشحاڵم بە بینینی تۆ، ئەوەی دەتەوێت بیڵێ، حەزت لە هەندێک بۆنە

پێم وابوو تێبینییەکەی تا ڕادەیەک منداڵانە بوو.

" ".بۆ ئەزموونکردنی شێوازی موعجیزەئامێزی چێژوەرگرتن لە بۆنەکان

؟بەکارهێنانی خودا بۆ دروستکردنی بۆن""

"چی لە ئەو؟ خواوەند دەکات بۆن هەرچۆنێک بێت."

" بەڵێ، بەڵام ئەو شووشەی لاوازی گەڵاکان دروست دەکات بۆ بەکارهێنانی تازە و فڕێدانی. ئایا
دەتوانیت گوڵەکان بەدی بکەیت؟"

"من ماددی بوون بۆنەکان، کەم هاوڕێم."

"ئەو کات بۆن کارگەکان ویست بڕۆ دەرەوە لە بزنس."

"ڕێگەیان پێدەدەم پیشەکەیان بپارێزن! مەبەستی خۆم نیشاندانی هێزی خودایە." - کاکە ئایا پێویستە خودا

بسەلمێنیت؟ ئایا لە هەموو شتێکدا، لە هەموو شوێنێکدا موعجیزە ناکات؟ "بەڵێ، بەڵام ئێمەش دەبێ

هەندێک لە جۆراوجۆرییە بێکۆتاییە داهێنەرەکانی ئەو دەربخەین."

" چەند کاتت پێچوو تا شارەزا بوویت لە

هونەرەکەت؟" "دوانزە ساڵ."

" بۆ دروستکردنی بۆنەکان بە ڕێگەی ئەستێرەیی! پێدەچێت، پیرۆزە بەڕێزەکەم، تۆ دەیان ساڵ بەفیڕۆ
بدەیت بۆ بۆنەکان کە دەتوانیت بە چەند ڕووپیەیەک لە دوکانی گوڵفرۆشێکەوە بەدەستی بهێنیت."

"بۆنەکان." کزبوون لەگەڵ گوڵەکان."

"بۆنەکان." کزبوون لەگەڵ مەرگ. بۆچی پێویستە من ویستن کە کامە تکایە ەکە جەستە تەنها؟"

" جەنابی فەیلەسوف، تۆ دڵی مێشکم خۆش دەکەیت. ئێستا، دەستی ڕاستت درێژ بکەرەوە." ئاماژەیەکی
نیعمەتی کرد.

چەند پێیەک لە گاندە بابا دوور بووم؛ کەسی تر ئەوەندە نزیک نەبوو کە پەیوەندی بە جەستەمەوە بکات.
دەستم درێژ کرد، کە یۆگی دەستی نەدا.

- "ڕۆز؟ چ بۆنێکت دەوێت."

"بوون ئەو بۆیە."

سەرسام بووم کە بۆنی دڵڕفێنی گوڵەبەڕۆژە بە توندی لە ناوەڕاستی کفنمەوە هەڵدەهات. بە زەردەخەنەوە
گوڵێکی گەورەی سپی بێ بۆنم لە گوڵدانێکی نزیکەوە وەرگرت.

"ئایا ئەم گوڵە بێ بۆنە دەتوانێت یاسمین پڕ بێت؟" "وابێت."

بۆنێکی یاسمین دەستبەجێ لە گەڵاکانیەوە تەقەی کرد. سوپاسی سەرسوڕهێنەرەکەم کرد و لە لای یەکێک
لە خوێندکارەکانی دانیشتم. ئاگاداری کردمەوە کە گاندە بابا کە ناوی ڕاستەقینەی ڤیشودانانندا بووە،
چەندین نهێنی سەرسوڕهێنەری یۆگای لە وەستایەک لە تبت فێر بووە. تبتییەکان

یۆگی، من بوو دڵنیا کراوەتەوە، هەی بوو گەیشتوە ەکە تەمەن لە بەسەر ئە هەزارساڵ.

"شاگردەکەی گاندە بابا هەمیشە کارەساتەکانی بۆنەکانی بـەو شـێوازە زارەکییـە سـادەیەی کـە تـازە بینیوتـە ئـەنجام نـادات." خوێندکارەکـە بـە شـانازییەکی ئاشـکرا بـە وەسـتاکەیەوە قسـەی دەکـرد. "رێکارەکانی جیاوازییەکی زۆری هەیـە، بـۆ ئـەوەی لەگـەڵ هەمـەجۆریی میزاجەکانـدا بگـونجێت. ئـەو سەرسوڕهێنەرە! زۆرێک لە ئەندامانی ڕۆشنبیرانی کەلکەتا لەنێو شوێنکەوتووانیدان."

لە ناوەوە بڕیارمدا خۆم زیاد نەکەم بۆ ژمارەکەیان. گورویەک زۆر بە واتایەکی ڕەسەن "سەرسوڕهێنەر" بە دڵی من نەبوو. بە سوپاسێکی ئەدەبەوە بۆ گاندا بابا، ڕۆیشتم. بە پەلە لە ماڵەوە، بیرم لەو سێ بەریەککەوتنە جۆراوجۆرە کردەوە کە ئەو ڕۆژە بەدوای خۆیدا هێنابوو.

ئومەی خوشکم کاتێک چوومە ناو دەرگای جادەی

گورپەرەکەمانەوە چاوی پێم کەوت. "تۆ تەواو شیک دەبیت، بۆن

بەکاردەهێنیت!"

بەبێ ئە ووشە، من ئیشارەتی کرد ئەو بۆ بۆن هی من دەست.

"چی ئان سەرنج ڕاکێش گوڵەبەڕۆژە بۆن و بۆن! ئەو بریتیە لە بە شێوەیەکی نائاسایی بەهێز!"

بەو بڕوایەی کە "بە توندی نائاساییە"، بە بێدەنگی گوڵە بۆنخۆشەکەی ئەستێرەییم لە ژێر کونەکانی لووتیدا دانا.

" ئۆە، من یاسمینم خۆشدەوێت!" دەستی بەسەر گوڵەکەدا گرت. سەرلێشێواوییەکی گاڵتەجاڕانە بەسەر دەموچاویدا تێپەڕی کاتێک چەندین جار بۆنی یاسمین لە جۆرە گوڵێکەوە دەکرد کە باش دەیزانی بێ بۆنە. کاردانەوەکانی ئەو گومانەکانی منیان بێچەک کرد کە گاندە بابا حاڵەتێکی خۆپێشنیارانەی لێکەوتەوە کە بە تەنیا دەتوانم بۆنەکان دەستنیشان بکەم.

دواتر لە هاوڕێیەکمەوە بیستم کە ئەلاکاناندا بوو کە "قەدیسی بۆن" دەسەڵاتێکی هەیە کە خۆزگە ملیۆنان برسی ئاسیا و ئەمڕۆش ئەوروپا خاوەندارێتییان دەکرد.

ئالاکاناندا پێی وتم: "لەگەڵ سەد میوانی دیکە لە ماڵی گاندە بابا لە بوردوان ئامادە بووم". "ئەوە بۆنەیەکی گالا بوو. لەبەر ئەوەی یۆگی بەناوبانگ بوو کە هێزی دەرهێنانی شتەکانی لە هەوای تەنکەوە هەبوو، بە پێکەنینەوە داوام لێکرد هەندێک تەنژینی دەرەوەی وەرز بەدیبهێنێت. یەکسەر لوچیس 4-5 ـ" کە لەسەر هەموو پلێتەکانی گەڵای مۆز هەبوون، پف بوون. هەریەک لە زەرفە نانەکان سەلماندی کە تەنژینێکی توێکڵکراوی تێدایە. بە هەندێک لەرزەوە گازم لە خۆم گرت، بەڵام بە تامم زانی."

ساڵانێک دواتر بە تێگەیشتنی ناوەوە تێگەیشتم کە چۆن گاندە بابا بەدیهێنانی ماددە بوونەکانی خۆی بە ئەنجام گەیاندووە. شێوازەکە، ئەفسووس! لەدەرەوەی دەستی جەماوەرە برسیەکانی جیهانە.

ئەو هاندەرە هەستیارە جیاوازانەی کە مرۆڤ کاردانەوەیان لەگەڵدا دەبێت- تەکتیک، بینین، تامکردن، بیستن و بۆنکردن- بەهۆی گۆڕانکارییەکانی لەرزین لە ئەلکترۆن و پرۆتۆنەکاندا بەرهەم دەهێنرێن. لەرزینەکان لە بەرامبەردا لەلایەن "لایفیترۆنەکان"ەوە ڕێکدەخرێن، هێزی ژیانی ورد یان وزەی وردتر لە ئەتۆمی کە بە شێوەیەکی زیرەک بارگاوی کراون بە پێنج بیرۆکەی هەستیاری جیاواز- ماددە.

گاندە بابا کە خۆی لەگەڵ هێزی گەردوونیدا بە هەندێک پراکتیزەکردنی یۆگا کۆدەکردەوە، توانی ڕێنمایی بکات لایفترۆنەکان بۆ ڕێکخستنەوەی پێکهاتەی لەرزینەکانیان و بە بابەتیکردنی ئەنجامی خوازراو. بۆن و میوە و موعجیزەکانی دیکەی بەدیهێنانی ڕاستەقینەی لەرزینە ئاساییەکان بوون، نەک هەستەکانی ناوەوە کە بە شێوەیەکی هیپنۆتیک بەرهەم دەهێنرێن. 5-5

نمایشەکانی موعجیزە وەک ئەوەی "قەدیسی بۆن" نیشانی داوە سەرنجڕاکێشن بەڵام لە ڕووی ڕۆحییەوە بێسوودن. بەهۆی ئەوەی ئامانجێکی کەمیان هەیە لە دەرەوەی کات بەسەربردن، ئەوان لادانن لە گەڕانێکی جددی بۆ خودا.

هیپنۆتیزم لەلایەن پزیشکانەوە لە نەشتەرگەرییە بچووکەکاندا وەک جۆرێک لە کلۆرۆفۆرمی دەروونی بـۆ ئـەو کەسانە بەکارهێنراوە کە ڕەنگە بەهۆی دەرمانی بێهۆشـکەرەوە مەترسـی لـەناوچوونیان لەسـەر بێت. بـەڵام حاڵەتێکی هیپنۆتیک زیانبەخشە بۆ ئەوانـەی زۆرجـار تووشـی دەبن؛ کاریگەرییـەکی دەروونی نـەرێنی بـەدوای خۆیدا دەهێنێت کە بە تێپەڕبوونی کات خانەکانی مێشک تێکدەدات.
هیپنۆتیزم بریتییە لە دەستدرێژیکردنە سەر خاکی هۆشیاری کەسێکی تر. دیاردە کاتیەکانی هیچ هاوبەشییەکیان لەگەڵ ئەو موعجیزەدا نییە کە پیاوانی وەدیهێنانی خودایی ئەنجامی دەدەن. لە خودادا بەئاگا بن، پیرۆزە ڕاستەقینەکان گۆڕانکارییەکان لەم جیهانە خەوناوییەدا بە یارمەتی ئیرادەیەک کە بە شێوەیەکی هاوسەنگ لەگەڵ خەونبینی گەردوونی داهێنەردا هاوئاهەنگن، کاریگەرییان لەسەر گۆڕانکارییەکان هەیە.

نمایشی خۆنمایشانەی دەسەڵاتە نائاساییەکان لەلایەن وەستاکانەوە ئیدانە دەکرێن. عیرفانی فارس، ئەبو سەعید، جارێک پێکەنی بە هەندێک فاکیر کە شانازی بە دەسەڵاتە موعجیزەئامێزەکانیانەوە دەکرد لەسەر ئاو و هەوا و بۆشایی ئاسمان.

- چۆلەکەیەکیش لە ماڵەوەیە لەناو ئاوەکەدا! ئەبو سەعید بە سووکایەتییەکی نەرمەوە ئاماژەی پێدا.
"کەروێشک و کەروێشک بە ئاسانی لە هەوادا دەفڕن؛ شەیتان لە یەک کاتدا لە ڕۆژهەڵات و لە ڕۆژئاوا ئامادەیە! پیاوێکی ڕاستەقینە." بریتیە لە ئەو کێ نیشتەجێیە لە ڕاستودروستی لە نێوان ئەو هاوتا پیاوان، کێ دەکڕێت و دەفرۆشێت، هێشتا بریتیە لە هەرگیز بۆ یەک چرکە لەبیرکردنی خودا!" لە بۆنەیەکی دیکەدا مامۆستای گەورەی فارس بۆچوونەکانی خۆی سەبارەت بە ژیانی ئایینی بەم شێوەیە خستەڕوو: "ئەوەی لە سەرتدا هەیە (ئارەزو و تەماحی خۆپەرستانە) وەلا بنێن؛ بۆ ئەوەی بە ئازادی ئەوەی لە دەستتدایە بیبەخشیت؛ و هەرگیز لە لێدانی ناخۆشیەکان نەلەرزین!"

نە حەکیمی بێلایەن لە پەرستگای کالیگات و نە یۆگی ڕاهێنراوی تبت تامەزرۆیی منیان بۆ گورو تێر نەکردبوو. دڵم پێویستی بە هیچ مامۆستایەکی وانەبێژ نەبوو بۆ دانپێدانانەکانی، و گریای خۆی "براڤۆس!" زیاتر دەنگدانەوەی هەیە چونکە زۆرجار لە بێدەنگیەوە بانگ دەکرێت. کاتێک لە کۆتاییدا ئاغاکەمم ناسی، تەنها بە بەرزایی نموونە پێوەرێکی پیاوی ڕاستەقینەی فێرکردم.

5-1 : . کالی نوێنەرایەتی دەکات ەکە نەمر بنەما لە سروشت. ئەو بریتیە لە بە شێوەیەکی نەریتی لە وێنەکەدا وەک ئە چوار قۆڵی ئافرەت، وەستان لەسەر فۆرمەکە لە ەکە خواوەند شیڤا یان ەکە بێکۆتایی، بەهۆی سروشت یان ەکە دیاردەیی جیهان بریتیە لە ڕەگ و ڕیشەی هەیە لە ەکە نومێنۆن. ەکە چوار قۆڵەکان هێمای سیفەتە سەرەکییەکانن، دوویان سوودبەخش، دوویان وێرانکەر، کە ئاماژەن بۆ دووانەیی جەوهەری مادده یان دروستکردن.

5-2 : . گەردوونی وەهم؛ واتایی، "ەکە پێوانەکەر." مایا بریتیە لە ەکە سیحراوی هـێز لە دروسـتکردن تا کامە سـنووردارکردنەکان و دابەشـبوونەکان بریـتین لە بـە ڕواڵـەت ئێسـتا لە ەکە بێ پێوانـەکردن و جیانەکراوە. ئیمێرسۆن نووسی ەکە دواتر هۆنراوە، بۆ کامە ئەو پێیدا نازناوی مایا : .

وەهم کار دەکات نەچوونە ژوورەوە، بونیادنان وێبەکان بێشومار، ئەو هاوڕەگەزباز وێنەکان هەرگیز شکست، گروپ هەر ئی تر، پەردە لەسەر veil, Charmer who will be believed لەلایەن مرۆڤێکەوە کە تینووی فریودان.

ەکە ڕیشیس , . واتایی "بینەران"، بوون ەکە نووسەران لە ەکە ڤێداس لە . : 5-3

ئان دیارینەکراو کۆنی.. 5-4: نانی تەخت و گۆڕاوی هیندی..

5-5: کەسانی ئاسایی بە دەگمەن ناسینەوە ەکە زەبەلاح هەنگاوەکان لە سەدەی بیستەم زانست. گۆڕانکاری لە کانزاکان و ئی تر خەونی کیمیایی بریتین لە بینین جێبەجێکردن هەموو ڕۆژ لە ناوەندەکان لە زانستی توێژینەوە بەسەر ەکە جیهان. ەکە دیار و دیار فەرەنسی کیمیاکار، م.جۆرج کلۆد، لە ساڵی ١٩٢٨ لە فۆنتەینبلۆ "موعجیزە"ی ئەنجامدا پێش کۆبوونەوەیەکی زانستی لە ڕێگەی زانیاری کیمیایی خۆیەوە لەسەر گۆڕینی ئۆکسجین. "چەقۆی ساحیر"ەکەی ئۆکسجینی سادە بوو، لەناو بۆرییەکدا لەسەر مێزێک دەبڵقاند. ئەو زانایە "مشتێک خۆڵ و خۆڵەی کردە بەردی بەنرخ، ئاسنی کردە حاڵەتێک کە لە شوکولاتەی تواوە دەچێت و دوای بێبەشکردنی گوڵەکانی لە ڕەنگەکانیان، کردیان بە یەککگرتوویی شووشە".

"م. کلۆد ڕوونیکردەوە کە چۆن دەتوانرێت دەریا بە گۆڕینی ئۆکسجین بگۆڕدرێت بۆ چەندین ملیۆن کیلۆ هێزی ئەسپ؛ چۆن ئاو کامە دەکوڵێت بریتیە لە نەخێر بەپێویستی دەزانێت سووتاندن؛ چۆن کەم تەپۆڵکە لە خۆڵ، تا ئە تاک whiff لە ەکە بۆری فڕێدانی ئۆکسجین، دەتوانرێت بگۆڕدرێت بۆ یاقوت و یاقوت و تۆپاز؛ و پێشبینی ئەو کاتەی کرد کە دەتوانرێت پیاوان لەسەر بنی زەریاکە بڕۆن بە کەمکردنەوەی ئامێرەکانی غەواسەکە. لە کۆتاییدا زاناکە بینەرانی سەرسام کرد بە ڕەشکردنی دەموچاویان بە دەرهێنانی سوورەکە لە تیشکی خۆردا”.

ئەم زانایە بەناوبانگەی فەرەنسی بە شێوازێکی فراوانکردن هەوای شلەی بەرهەم هێناوە کە تێیدا توانیویەتی جۆراوجۆرەکان جیا بکاتەوە گازەکان لە ەکە هەوا، و هەیەتی دۆزرایەوە هەمەجۆر واتە لە میکانیکی بەکارهێنان لە جیاوازیەکان لە پلەی گەرمی لە ئاوی دەریا .

بابەتی: ١. 6

ەکە پڵنگ سوامی

"من هەبوون دۆزرایەوە ەکە پڵنگ هی سوامی ناونیشان. ڕێگە بدە ئێمە سەردان ئەو بەیانی."

ئەم پێشنیارە بەخێرهاتنە لەلایەن چاندییەوە هات کە یەکێک بوو لە هاوڕێکانی قۆناغی ئامادەیی. من بە تامەزرۆییەوە ئەو پیرۆزە بناسم کە لە ژیانی پێش خانەقاییدا بە دەستی ڕووتی پڵنگی گرتبوو و شەڕی لەگەڵدا کردبوو. حەماسەتێکی کورانە بۆ ئەو جۆرە کارە سەرنجڕاکێشانە لەناومدا بەهێز بوو.

ڕۆژی دواتر سەرمای زستانە بوو، بەڵام من و چندی بە خۆشحاڵییەوە ڕۆیشتین. دوای ڕاوکردنی زۆر بێهودە لە بۆوانیپور، لە دەرەوەی کەلکەتا، گەیشتینە ماڵی ڕاست. دەرگاکە دوو ئەڵقەی ئاسنی تێدابوو، کە دەنگی کونکەرم لێدەدا. سەرەڕای ئەو جەنجاڵییە، خزمەتکارێک بە ڕۆیشتنێکی ئارامەوە نزیک بووەوە. ئیرۆنییەکەی خەندە بە واتایەکی تر کە سەردانکەران، سەرەڕای هی ئەوان دەنگەدەنگ، بوون بێ دەسەڵات بۆ بێزارکردن ەکە ئارامگرتن لە ماڵی پیرۆزێک.

من و هاوڕێکەم بە هەستکردن بە سەرزەنشتە بێدەنگەکە سوپاسگوزار بووین کە بانگهێشتکراین بۆ ناو هۆڵەکە. چاوەڕوانی درێژخایەنمان لەوێ گومانی نائارامی لێکەوتەوە. یاسای نەنووسراوی هیندستان بۆ حەقیقەتخواز سەبر و خۆڕاگرییە؛ ڕەنگە وەستایەک بە مەبەست تاقیکردنەوەیەک بۆ تامەزرۆیی مرۆڤ بۆ چاوپێکەوتن لەگەڵیدا بکات. ئەم فێڵە دەروونییە لە ڕۆژئاوا بە ئازادی لەلایەن پزیشک و پزیشکانی ددانەوە بەکاردەهێنرێت!

لە کۆتاییدا لەلایەن خزمەتکارەکەوە بانگکراین، من و چندی چووینە ناو شوقەیەکی نووستن. سۆهۆنگی بەناوبانگ [1-6] سوامی لەسەر جێگاکەی دانیشتبوو. بینینی جەستە زەبەلاحەکەی بە شێوەیەکی سەیر کاریگەری لەسەر ئێمە هەبوو.

بە چاوە گەورەکانەوە بێدەنگ وەستاین. پێشتر هەرگیز سنگێکی وا یان دوو بڕبڕەی وەک تۆپی پێمان نەبینیبوو. لەسەر ملێکی بێئەندازە، دەموچاوی توند و لە هەمان کاتدا ئارامەکەی سوامی بە قفڵ و سمێڵ و سمێڵی ڕژاو ڕازاوەتەوە. ئاماژەیەک بە سیفەتی کۆتر و پڵنگ لە چاوە تاریکەکانیدا دەدرەوشایەوە. جل و بەرگی لەبەردا نەبوو، جگە لە پێستێکی پڵنگ سەبارەت بە کەمەرێکی ماسولکەیی.

من و هاوڕێکەم بە دۆزینەوەی دەنگەکانمان سڵاومان لە دەروێشەکە کرد، سەرسامی خۆمان دەربڕی بۆ لێهاتوویی ئەو لە گۆڕەپانی نائاسایی پشیلەدا.

"تکایە پێمان ناڵێیت چۆن دەتوانرێت بە مشتێکی ڕووت دڕندەترین دڕندەی جەنگەڵ، بەنگالەکانی شاهانە، ملکەچ بکرێت؟"

"کوڕەکانم، شەڕکردن لەگەڵ پڵنگ بۆ من هیچ نییە. ئەگەر پێویست بوو ئەمڕۆ دەمتوانی ئەوە بکەم." "پێکەنینێکی منداڵانەی لێدا. "تۆ وەک پڵنگ سەیری پڵنگ دەکەیت؛ من وەک پشیلەی کونی دەیانناسم."

"سوامیجی، پێموایە دەتوانم نائاگایی خۆم بەو بیرکردنەوە سەرسام بکەم کە پڵنگ پشیلەی کونییە، بەڵام ئایا دەتوانم وا لە پڵنگەکان بکەم باوەڕیان پێی هەبێت؟"

"بێگومان هێزیش پێویستە! مرۆڤ ناتوانێت چاوەڕوانی سەرکەوتن لە کۆرپەیەک بکات کە پڵنگێک وەک پشیلەیماڵەوە خەیاڵ دەکات! دەستی بەهێز چەکی بەسە بۆ من."

داوای لێکردین بەدوایدا بچین بۆ حەوشەکە، لەوێ لێواری دیوارێکی لێدا. خشتێک بە زەویدا کەوتە خوارەوە؛ ئاسمان بە بوێریەوە لە ددانی ونبووی درزاوی دیوارەکەدا سەیری دەکرد. تا ڕادەیەک لە سەرسوڕماندا لەرزۆک بووم؛ ئەو کەسەی کە بتوانێت بە یەک لێدان خشتی هاوەن لە دیوارێکی تۆکمە دەربهێنێت، پێم وابوو، بە دڵنیاییەوە دەبێ بتوانێت ددانی پڵنگەکان ئاوارە بکات!

"ژمارەیەک لە پیاوان هێزی جەستەیی وەک منیان هەیە، بەڵام هێشتا متمانەی فێنکیان نییە. ئەوانەی لە ڕووی جەستەییەوە بەڵام لە ڕووی دەروونییەوە بەهێز نین، ڕەنگە خۆیان ببیننەوە کە تەنها بە بینینی دڕندەیەکی کێوی کە بە ئازادی لە جەنگەڵدا دەسوڕێتەوە. پڵنگ لە دڕندەیی سروشتی و شوێنی نیشتەجێبوونیدا جیاوازییەکی زۆری هەیە لەگەڵ ئاژەڵە سێرکەکەی کە تریاک دەخوات!

"زۆرێک لە پیاوێک کە هێزێکی هێرکولییان هەیە، سەرەڕای ئەوەش پێش هێرشی بەنگالێکی شاهانە تیرۆر کراوە و بووەتە بێدەسەڵاتییەکی گەورە. بەم شێوەیە پڵنگەکە پیاوەکەی گۆڕیوە، لە مێشکی خۆیدا، بۆ." حاڵەتێکی بێ دەمار وەک دۆخی پشیلە کوێرەکە. دەکرێت پیاوێک کە خاوەنی جەستەیەکی تاڕادەیەک بەهێز و ئیرادەیەکی بێئەندازە بەهێز بێت، مێزەکان لەسەر پڵنگەکە بگۆڕێت و ناچاری بکات بە قەناعەتێکی بێ بەرگریی پشیلەی کوێر. چەند جار تەنها ئەوەم کردووە!"

من تەواو ئامادە بووم باوەڕ بەوە بکەم کە تایتانی پێش من توانیویەتی گۆڕانکارییەکانی پڵنگ-کونی پشیلە ئەنجام بدات. پێدەچوو لە مەزاجێکی دیداکتیکدا بێت؛ من و چەندی بە ڕێزەوە گوێمان لێ بوو.

"عەقڵ هەڵگری ماسولکەکانە. هێزی لێدانی چەقۆ پەیوەستە بەو وزەیەی کە بەکاردێت؛ ئەو هێزەی کە ئامێری جەستەیی پیاو دەربڕێت، پەیوەستە بە ئیرادە و بوێری شەڕانگێزییەکەیەوە. جەستە بە شێوەیەکی ڕستەیی لەلایەن عەقڵەوە دروست دەکرێت و بەردەوام دەبێت. لە ڕێگەی فشاری غەریزەکانی ژیانی ڕابردووەوە، خاڵە بەهێزەکان یان لاوازییەکان وردە وردە دەچنە ناو هۆشیاری مرۆڤەوە. کە لە بەرامبەردا ئێسک و پروسکی دەبنە جەستەیەکی خوازراو یان نەخوازراو، لاوازی دەرەکی لە بازنەیەکی خراپدا سەرچاوەی گرتووە، جەستەی بەستراو بە خوو عەقڵ پووچەڵ دەکاتەوە

لەلایەن خزمەتکارێکەوە فەرمان بکرێت، ئەم دووەمیان دەبێتە خۆسەپێن؛ عەقڵ بە هەمان شێوە بە ملکەچبوون بۆ دیکتە جەستەییەکان کۆیلە دەکرێت."

لەسەر داوای ئێمە، سوامی سەرنجڕاکێش ڕەزامەندی دەربڕی کە شتێک لە ژیانی خۆیمان پێ

بڵێت. "سەرەتاییترین ئاواتم شەڕکردن بوو لەگەڵ پڵنگەکان. ئیرادەم بەهێز بوو، بەڵام جەستەم

لاواز بوو."

ڕژانی سەرسوڕمان لە منەوە شکا. باوەڕپێنەکراو دەرکەوت کە ئەم پیاوە کە ئێستا "شانەکانی ئەتڵەسی، گونجاوە بۆ بەرگەگرتن"، هەرگیز دەیتوانی لاوازی بزانێت.

" بە بەردەوامییەکی نەبڕاوە بوو لە بیرکردنەوەکانی تەندروستی و هێزدا کە بەسەر کەمئەندامیەکەمدا زاڵ بووم. هەموو هۆکارێکم هەیە بۆ ستایشکردنی ئەو هێزە دەروونییە زۆرەملێیەی کە بۆم دەرکەوت کە ملکەچکەری ڕاستەقینەی بەنگالەکانی شاهانە."

" پێتوایە سوامی ڕێزدار، کە هەرگیز بتوانم شەڕ لەگەڵ پڵنگەکان بکەم؟" ئەمە یەکەمجار بوو، و دواجاریش بوو کە ئەو تەماحە سەیرە سەردانی مێشکم بکات!

" بەڵێ." زەردەخەنەی دەکرد. "بەڵام پڵنگ زۆر جۆری هەیە؛ هەندێکیان لە جەنگەڵەکانی ئارەزووی مرۆڤدا دەسوڕێنەوە. هیچ سوودێکی ڕۆحی بە لێدانی دڕندەکان بە بێهۆش کۆنابێتەوە. بەڵکو سەرکەوتوو بە بەسەر گەشتیارانی ناوەوەدا."

"لە کێوی خولیاکان؟ tamer لە کێوی پڵنگەکان بۆ ئە tamer ڕەنگە ئێمە بیستن، بەڕێز، چۆن تۆ گۆڕا لە ئە"

سوامی پڵنگ کەوتە بێدەنگی. دووری هاتە ناو چاوەکانی، دیدگاکانی ساڵانی ڕابردووی بانگ دەکرد. من ململانێی دەروونی کەمی ئەوم بۆ بڕیاردان لەسەر ئەوەی کە ئایا داواکارییەکەم جێبەجێ بکات یان نا، تێگەیشتم. لە کۆتاییدا بە ڕەزامەندییەوە زەردەخەنەی کرد.

"کاتێک ناوبانگم گەیشتە لوتکە، سەرخۆشی شانازی هێنایە ئاراوە. بڕیارمدا نەک تەنها شەڕ لەگەڵ پڵنگەکان بکەم بەڵکو بە فێڵە جۆراوجۆرەکان نمایشیان بکەم. ئاواتم ئەوە بوو کە دڕندە دڕندەکان ناچار بکەم وەک ماڵی ڕەفتار بکەن. دەستم کرد بە ئەنجامدانی کارەساتەکانم بە ئاشکرا، بە سەرکەوتنێکی دڵخۆشکەر".

"یەک ئێوارە هی من باوک هاتە ژوورەوە هی من ژوور لە بیرکردنەوە میزاج.

"' کوڕم، وشەی ئاگادارکردنەوەم هەیە. لە نەخۆشییەکانی داهاتوو ڕزگارت دەکرد، کە بەهۆی چەرخی وردکردنی هۆکار و کاریگەرییەوە بەرهەم دەهێنرێت.'

"' ئایا تۆ فاتالیستیت باوکە؟ ئایا پێویستە ڕێگە بە خورافات بدرێت ڕەنگی ئاوە بەهێزەکان یان چالاکییەکانم بگۆڕێت؟'

"' من هیچ فاتالیست نیم کوڕم. بەڵام باوەڕم بە یاسای دادپەروەرانەی تۆڵەسەندنەوە هەیە، وەک لە کتێبە پیرۆزەکاندا فێرکراوە. لە خێزانی جەنگەڵدا ناڕەزایی بەرامبەرت هەیە؛ ڕەنگە هەندێک جار بە تێچووی تۆ کار بکات.'

"' باوکە، تۆ سەرسامم دەکەیت! تۆ باش دەزانیت پڵنگ چییە-جوان بەڵام بێبەزەییانە! تەنانەت یەکسەر دوای

ژەمێکی زەبەلاحی هەندێک بوونەوەری بەدبەخت، پڵنگێک بە بینینی نێچیرێکی نوێ بە شەهوەتی تازە ئاگر دەکرێتەوە. لەوانەیە گازێلێکی خۆش بێت، بەسەر چیمەنی جەنگەڵدا دەسوڕێتەوە. دەیگرێت و دەرگایەک لە قوڕگی نەرمدا دەگزێت، ئەو دڕندە خراپەکارە." تامی تەنها کەمێک لە خوێنی بێدەنگ و گریان دەکات،

و دەچێت ئەو بێهۆشکەر ڕێگا.

"' پڵنگەکان لە ڕەگەزی جەنگەڵدا سووکایەتی پێکراوترینن! کێ دەزانێت؟ ڕەنگە لێدانەکانم هەندێک عەقڵیەتی کەمی ڕەچاوکردن بخەنە ناو سەرە ئەستوورەکانیانەوە. من سەرۆکی قوتابخانەم لە قوتابخانەیەکی تەواوکردنی دارستانەکاندا، بۆ ئەوەی فێری ڕەوشتی نەرمیان بکەم!

" تکایە باوکە، وەک پڵنگ ڕامکەر بیرم لێبکەرەوە و هەرگیز وەک پڵنگ بکوژ بیرم لێبکەرەوە. چۆن کردەوە باشەکانم نەخۆشیان بەسەرمدا دەهێنا؟ داوات لێدەکەم هیچ فەرمانێک نەسەپێنیت کە شێوازی ژیانم بگۆڕم'".

من و چەندی هەمووومان سەرنجمان هەبوو، لە دووڕیانەکەی ڕابردوو تێدەگەین. لە هیندستان منداڵ بە سووکیی سەرپێچی لە خواستی دایک و باوکی ناکات.

" لە بێدەنگییەکی ستۆیکدا باوکم گوێی لە ڕوونکردنەوەکەم گرت. بە ئاشکراکردنێک بەدوایدا هات کە بە توندی وتی."

"'کوڕم، تۆ ناچارم دەکەیت پێشبینییەکی نەخوازراو لە لێوی پیرۆزێکەوە بگێڕمەوە. دوێنێ لێم نزیک بووەوە کاتێک لە مێدیتەیشنی ڕۆژانەمدا لەسەر ڕواندزەکە دانیشتبووم."

"'' هاوڕێی ئازیز، من بە پەیامێکەوە دێم بۆ کوڕە شەڕانگێزەکەت. با واز لە چالاکییە دڕندەکانی بهێنێت. ئەگەرنا، بەریەککەوتنی داهاتووی لەگەڵ پڵنگدا دەبێتە هۆی برینێکی سەختی، دواتر شەش مانگ نەخۆشی کوشندە. پاشان واز لە ڕێگاکانی پێشووی دەهێنێت و دەبێتە دەروێش.'"

" ئەم چیرۆکە سەرسامی نەکردم. من پێم وابوو باوکم بووەتە قوربانییەکی باوەڕپێنەکراوی کۆنەپەرستێکی وەهمیی."

سوامی پڵنگ ئەم دانپێدانانەی بە ئاماژەیەکی بێ تاقەتانە کرد، وەک ئەوەی لە هەندێک گەمژەدا بێت. بۆ ماوەیەکی زۆر بە شێوەیەکی تاریک بێدەنگ بوو، وا دیار بوو لە بوونی ئێمە بێ ئاگا بوو. کاتێک تارە هەڵواسراوەکەی گێڕانەوەکەی گرتە دەست، لەناکاو بوو، بە دەنگێکی چۆکەوە.

" دوای ئاگادارکردنەوەی باوکم زۆری نەخایاند، سەردانی پایتەختی کووچ بێهارم کرد. خاکە وێنەکێشەکە بۆ من تازە بوو، چاوەڕوانی گۆڕانکارییەکی ئارامم دەکرد. وەک هەمیشە لە هەموو شوێنێک، جەماوەرێکی کنجکاو بەدوای مندا دەڕۆیشتن لەسەر شەقامەکان. پارچە کۆمێنتێکی چرپەم دەگرت:

"' ئەمە ئەو پیاوەیە کە شەڕ لەگەڵ پڵنگی

کێوی دەکات.' "'ئایا قاچی هەیە، یان

چەقۆی دار؟'

"'سەیرکردن لە ئەو دەموچاو! ئەو پێویستە بوون ئان جەستەبوون لە ەکە پاشا لە پڵنگەکان خۆی!'

" دەزانن کۆترە گوندنشینەکان چۆن وەک چاپە کۆتاییەکانی ڕۆژنامەیەک کاردەکەن! بە چ خێراییەک بولتینەکانی وتار-بولیتینی تەنانەت دواتری ژنان ماڵ بە ماڵ دەسوڕێنەوە! لە ماوەی چەند کاتژمێرێکدا هەموو شارەکە لە حاڵەتێکی وروژاندندا بوو بەهۆی بوونی منەوە."

" ئێواران بە هێمنی ئارام دەگرتم، گوێم لە لێدانی کۆتایی ئەسپە پەلەوەرەکان بوو. لەبەردەم شوێنی نیشتەجێبوونم وەستان. ژمارەیەک پۆلیسی باڵابەرز و عەمامەدار هاتنە ژوورەوە."

" من سەرم سوڕما. 'هەموو شتێک بۆ ئەم بوونەوەرانەی یاسای مرۆڤایەتی مومکینە'، بیرم کردەوە. 'پێم سەیرە ئایا ئەوان من دەبەنە سەر ئەرک سەبارەت بەو بابەتانەی کە بە تەواوی بۆ من نازانن'." بەڵام ئەفسەرەکان بە ئیحترامێکی نەخوازراوەوە کڕنۆشیان برد.

"' بەڕێز بەڕێز، ئێمە نێردراوین بۆ ئەوەی بەناوی شازادەی کوچ بێهارەوە پێشوازیتان لێ بکەین. خۆشحاڵە سبەی بەیانی بانگهێشتت بکات بۆ کۆشکەکەی.'

" ماوەیەک قسەم لەسەر ئەو ئاسۆیە کرد. بە هۆکارێکی ناڕوون هەستم بە پەشیمانییەکی تیژ کرد لەم پچڕانەی گەشتە بێدەنگەکەمدا. بەڵام شێوازی داواکەری پۆلیسەکان منی جووڵاند؛ من ڕازی بووم بچم."

" ڕۆژی دواتر سەرم لێ شێوا کە بە شێوەیەکی شەرەفانە لە دەرگاکەمەوە بە یاوەرییەوە ببم بۆ ناو ڕاهێنەرێکی شایستە کە چوار ئەسپ کێشرابوو. خزمەتکارێک چەترێکی ڕازاوەی بەدەستەوە بوو بۆ ئەوەی لە تیشکی خۆری سووتێنەر بمپارێزێت. چێژم لە سواربوونە خۆشەکەی شارەکە و پەراوێزی دارستانەکانی وەرگرت. خودی نەوەی شاهانە لە دەرگای کۆشکەکە بوو بۆ پێشوازیکردن لە من. ئەو چەترەکەی خۆی پێشکەش کرد." کورسییەکی برۆکدی زێڕین، بە زەردەخەنەوە خۆی لەسەر کورسییەکی دیزاینێکی سادەتر دانا.

"' ئەم هەموو ئەدەبە بە دڵنیاییەوە شتێکم تێدەچێت!' بە سەرسوڕمانێکی زۆرەوە بیرم کردەوە پاڵنەرەکەی شازادە دوای چەند لێدوانێکی ئاسایی دەرکەوت.

"' شارەکەم پڕە لەو دەنگۆیەی کە دەتوانیت بە هیچ شتێک لە دەستی ڕووتی خۆت شەڕی پڵنگی کێوی بکەیت. ئایا ئەوە ڕاستییەکە؟'

"'ئەو بریتیە لە تەواو ڕاست.'

"' بەدەگمەن باوەڕم پێیەتی! تۆ بەنگالییەکی کەلکەتایت، لەسەر برنجی سپی خەڵکی شار پەروەردە کراویت. تکایە ڕاشکاوانە بڵێ؛ ئایا تەنها شەڕ لەگەڵ ئاژەڵە بێ پڕپڕەکانی پشت و ترپاک نەکردووە؟' دەنگی بەرز و گاڵتەجاڕانە بوو، ڕەنگی لەهجەی پارێزگا بوو.

"من vouchsafed نەخێر وەڵامدانەوە بۆ ئەو سوکایەتیکردن پرسیار.

"' ئەگەر بتوانی بە ئەنجامی ٦-٢." تەحەدات دەکەم کە شەڕی پڵنگە تازە گرتووەکەم، ڕاجا بێگم بکەیتەوە. بە سەرکەوتوویی بەرەنگاری ببیتەوە و بە زنجیرێک بیبەستیتەوە و قەفەسەکەی لە دۆخێکی هۆشیاردا بەجێبهێڵیت، ئەوا ئەم بەنگالە شاهانەیەت دەبێت! هەروەها چەند هەزار ڕوپیە و چەندین دیاری تریش دەبەخشرێت. ئەگەر لە شەڕدا چاوت پێی بکەوێت، من ناوت لە سەرانسەری دەوڵەتدا وەک فێڵبازێک ڕوو دەخەمە!'

" قسە بێئەدەبیەکانی وەکو گوللەیەکی فیشەک لێیدام. قبوڵێکی تووڕەم لێدا. نیوەی لە کورسییەکە لە وروژاندنەکەیدا هەستا، شازادە بە زەردەخەنەیەکی سادیستییەوە نوقم بووەوە، ئیمپراتۆرەکانی ڕۆمم بیرکەوتەوە کە خۆشحاڵ بوون بە دانانی مەسیحییەکان لە گۆڕەپانی ئاژەڵەکاندا."

یاریزانەکە دەڵێت: 'لەمدوا یارییەکە بۆ ماوەی هەفتەیەک دیاری دەکرێت. پەشیمانم لەوەی کە ناتوانم مۆڵەتتان پێ بدەم پێشوەختە سەیری پڵنگەکە بکەن'.

" ئایا شازادە ترسی ئەوەی هەبوو کە من هەوڵی هیپنۆتیزمکردنی دڕندەکە بدەم، یان بە نهێنی تلیاکی پێ

بدەم، نازانم!

ئاماژەی بەوەشکردووە، "کۆشکەکەم بەجێهێشت، بە خۆشحاڵییەوە تێبینیم کرد کە ئێستا چەتری شاهانە و ڕاهێنەری پانۆپلیدەکە نەماوە".

" هەفتەی دواتر بە شێوەیەکی میتۆدی مێشک و جەستەم بۆ تاقیکردنەوەی داهاتوو ئامادە کرد. لە ڕێگەی خزمەتکارەکەمەوە زانیاریم لەسەر چیرۆکە خەیاڵییەکان بوو. پێشبینییە ترسناکەکەی پیرۆزەکە بۆ باوکم بە جۆرێک گەیشتبووە دەرەوەی وڵات، لەگەڵ ڕاکردنیدا گەورەتر بووبوو. زۆرێک لە گوندنشینانی سادە پێیانوابوو کە ڕۆحێکی خراپەکار، کە لەلایەن خوداوەندەکانەوە نەفرەتی لێکرابوو، وەک پڵنگێک جەستەی لەدایکبووەوە کە لە شەودا فۆڕمی شەیتانانەی جۆراوجۆری وەرگرتووە، بەڵام وەک پڵنگێک ماوەتەوە." ئاژەڵێکی ڕەنگاوڕەنگ لە ڕۆژدا بڕیار بوو ئەم پڵنگە جنۆکەیە ئەو کەسە بێت کە نێردراوە بۆ ئەوەی من زەلیل بکات.

" وەشانێکی دیکەی خەیاڵی ئەوە بوو کە دوعای ئاژەڵان بۆ بەهەشتی پڵنگ وەڵامێکی لە شێوەی ڕاجا بێگم بەدەستهێنابوو. ئەو دەبوو ئامرازێک بێت بۆ سزادانی من- دووپێی بوێر، ئەوەندە سووکایەتیکردن بە هەموو جۆرە پڵنگەکە! پیاوێکی بێ پەڕ و بێ ددان کە بوێری تەحەدای پڵنگێکی چنگدار و ئەندامە بەهێزەکانی دەکرد! ژەهری چڕ و پڕی هەموو پڵنگە زەلیلکراوەکان- خەڵکی گوندەکە." ڕاگەیەندرا-زۆرێکی بەس کۆکردبووەوە بۆ بەڕێوەبردنی یاسای شاراوە و هێنانەدی کەوتنی پڵنگە سەربەرزەکان .

" خزمەتکارەکەم زیاتر ئاگاداری کردمەوە کە شازادە لە توخمەکەی خۆیدایە وەک بەڕێوەبەری شەڕی نێوان مرۆڤ و دڕندە. سەرپەرشتی دروستکردنی کۆشکێکی دژە زریان کردبوو، کە بۆ جێگیرکردن دروستکرابوو." هەزاران. ئەو ناوەند ئەنجامدان ڕاجا بێگم لە ئان مەزن ئاسن قەفەس، دەورە دراوە لە لایەن ژوورێکی سەلامەتی دەرەوە. دیلەکە زنجیرەیەک هاوارێکی بێوچانی خوێنڕێژکەری دەرکرد. کەم خۆراکی پێدەدرا، بۆ ئەوەی ئارەزووی خواردنی تووڕەیی هەڵبگیرسێنێت. ڕەنگە شازادە چاوەڕێی ئەوە بووبێت کە من ژەمی پاداشت بم!

" جەماوەرێکی زۆر لە شار و دەوروبەری شارەوە بە تامەزرۆییەوە بلیتیان کڕی لە وەڵامی لێدانی تەپڵەکاندا کە پێشبڕکێ ناوازەکەیان ڕاگەیاند. ڕۆژی شەڕەکە سەدان کەس بەهۆی نەبوونی کورسییەوە ڕوویانکردەوە. زۆرێک لە پیاوان دەرگای چادرەکانیان شکاند، یان هەر شوێنێک لە ژێر گەلەرییەکان قەرەباڵغیان کرد."

لەگەڵ نزیکبوونەوەی چیرۆکی سوامی پڵنگ لە لوتکە، وروژاندنم لەگەڵیدا زیاد بوو؛ هەروەها چاندی بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر بێدەنگ بوو.

" لە نێوان تەقینەوە دەنگییە کونکەرەکانی ڕاجا بێگم، و جەنجاڵی ئەو جەماوەرە تا ڕادەیەک ترساوانە، بە هێمنی دەرکەوتم. بە کەمی لە دەوری کەمەرمدا پۆشرابووم، بە پێچەوانەوە بە جلوبەرگەوە پارێزراو نەبووم. بولتەکەی دەرگای ژووری سەلامەتیم کردەوە و بە هێمنی لە پشتمەوە قفڵم کرد. پڵنگەکە هەستی بە خوێن کرد. بە کەوتنەخوارەوەیەکی ڕەشەبا لەسەر ئەوی خۆی هەڵدەدا." باڕەکان، پێشوازییەکی ترسناکانەی نارد، ئامادەبووان لە ترسێکی بەزەییداردا بێدەنگ بوون.

" لە سێ جاردا لەناو قەفەسەکەدا بووم؛ بەڵام کاتێک دەرگاکەم لێدا، ڕاجا بیگم بە سەرمەوە بوو. دەستی ڕاستم بە نائومێدیەوە دڕابوو. خوێنی مرۆڤ، گەورەترین چارەسەر کە پڵنگ دەتوانێت بزانێت، لە چەمێکی ترسناکدا کەوتە خوارەوە. پێدەچوو پێشبینی ئەو پیرۆزە خەریکە جێبەجێ بێت."

" من دەستبەجێ کۆبوومەوە لە شۆکی یەکەم پێکانێکی سەخت کە تا ئێستا بەدەستم هێنابوو. دەرکردنی... بینینی پەنجە خوێناویەکانم بە پاڵنانی لە ژێر قوماشی کەمەرمدا، قۆڵی چەپم بە لێدانێکی ئێسک درزدا

وەرچەرخاند. دڕندەکە کەوتەوە دواوە و بە دەوری دواوەی قەفەسەکەدا سووڕایەوە و بە تەشەنوجەوە هەڵیکردە پێشەوە. سزای مشتومڕی بەناوبانگم بەسەر سەریدا باری.

" بەڵام تامی خوێنی ڕاجا بێگم وەک یەکەم قووتدانی شەرابێکی شێتکەر مامەڵەی کردبوو بۆ کەسێکی دیپسۆمانیای کە لەمێژە بێبەش بوو. بە هاوارێکی کەڕکەرەوە خاڵبەندی کرابوو، هێرشەکانی دڕندەکە لە تووڕەییدا گەشەیان کرد. بەرگرییەکی ناتەواوم لە تەنها دەستێکدا منی بەجێهێشت لەبەردەم چنگ و ددانەکاندا. بەڵام من مامەڵەی تۆڵەسەندنەوەیەکی سەرسوڕهێنەرم کرد قەفەسەکە خەباتی دەکرد، کاتێک خوێن بە هەموو ئاراستەکاندا دەڕژا و تەقینەوەی ئازار و شەهوەتی کوشندە لە قوڕگی ئاژەڵییەوە دەهات.

"'تەقەی لێ بکە!' 'پڵنگەکە بکوژە!' قیژە لە ئامادەبووان سەرپهەڵدا، مرۆڤ و دڕندە ئەوەندە خێرا دەجووڵان. کە فیشەکی پاسەوانێک بە هەڵەدا چووە. هەموو هێزی ئیرادەم کۆکردەوە و بە توندی هاوارم کرد و دوا لێدانێکی تەزووی مێشکم نیشتەوە. پڵنگەکە داڕما و بە هێمنی پاڵکەوت.

"حەزپێکردن ئە pussycat!" من قسەی کرد.

ەکە سوامی پێکەنی لە دڵسۆزانە پێزانین، ئەو کات بەردەوام بوو ەکە سەرقاڵکەر حیکایەت.

" راجا بێگم لە کۆتاییدا شکستی هێنا. شانازی شاهانەییەکەی زیاتر خۆبەزلزان بوو: بە دەستە دڕاوەکانمەوە، بە بوێرییەوە چەناگەی کردەوە. بۆ ساتێکی دراماتیک، سەرم لەناو تەڵەی مردنی خەواڵوودا گرت. بە دەوروبەرمدا سەیری زنجیرێکم کرد. یەکێکیانم لە کۆمەڵەیەکەوە لەسەر زەوی ڕاکێشا، پڵنگەکەم بە ملیەوە بەستەوە بۆ داری قەفەسەکە. لە سەرکەوتندا بەرەو دەرگاکە ڕۆیشتم."

"بەڵام کە fiend جەستەیی، ڕاجا بێگم، هەی بوو توانای بەرگەگرتن شایستە لە ئەو پێشبینیکراو شەیتانپەرست ڕەسەن. بە سییەکانێکی باوەڕپێنەکراوەوە زنجیرەکەی پڕی و بازێکی بەسەر پشتمدا دا. شانم بە خێرایی لە چەناگەیدا، بە توندوتیژی کەوتمە خوارەوە. بەڵام لە سێ جاردا لە ژێرەوەمدا چەقاندم. لە ژێر لێدانی بێ بەزەییدا، ئاژەڵە خیانەتکارەکە نوقم بوو لە نیوە هۆشیاریدا. ئەمجارەیان بە وریاییەوە مسۆگەرم کرد. هێواش هێواش قەفەسەکەم بەجێهێشت.

" خۆم لە جەنجاڵییەکی نوێدا بینیەوە، ئەمجارەیان جەنجاڵییەکی خۆشی تاکە قوڕگێکی زەبەلاح. بە شێوەیەکی کارەساتبار زەرەرمەند بووم، هێشتا سێ مەرجی شەڕەکەم بەدیهێنابوو- سەرسوڕهێنەرکردنی پڵنگەکە، بەستنەوەی بە زنجیرێک و جێهێشتنی بەبێ ئەوەی پێویستم بە یارمەتی هەبێت بۆ خۆم. جگە لەوەش، هێندە بە توندی ئەو دڕندە شەڕانگێزەم بریندار و ترساندبوو، کە ڕازی بووبوو کە چاوپۆشی لە خەڵاتی دەرفەتی سەرم لە دەمیدا بکات!

" دوای چارەسەرکردنی برینەکانم، ڕێزلێنان و تاجە گوڵینەم لێدرا؛ سەدان پارچە زێڕ لە پێیەکانمدا ڕژا. هەموو شارەکە هاتە ناو قۆناغێکی جەژنەوە. لە هەموو لایەکەوە گفتوگۆی بێکۆتایی بیسترا سەبارەت بە سەرکەوتنم بەسەر یەکێک لە گەورەترین و دڕندەترین پڵنگەکان کە تا ئێستا بینراوم. ڕەجا بێگم پێشکەشی من کرا، وەک بەڵێنم پێدرابوو، بەڵام هەستم بە هیچ خۆشحاڵییەک نەکردبوو. گۆڕانکارییەکی ڕۆحی هاتبووە ناو دڵمەوە. وا دیار بوو." کە بە دوا دەرچوونم لە قەفەسەکە دەرگاکەم لەسەر تەماحە دونیاکانم داخستبوو.

" ماوەیەکی دڵتەزێنی بەدوای خۆیدا هێنا. بۆ ماوەی شەش مانگ لە نزیک مردن پاڵکەوتم بەهۆی ژەهراویبوونی خوێن. هەر کە باش بووم بۆ ئەوەی کوچ بێهار بەجێبهێڵم، گەڕامەوە بۆ شارۆچکەی زێدی خۆم".

"'ئێستا دەزانم کە مامۆستاکەم ئەو پیاوە پیرۆزەیە کە هۆشـداری ژیرانـەی داوە.' من بـە خۆبەزلزانیـەوە ئەم دانپێدانانەم بۆ باوکم کرد 'ئەی ئەگەر تەنها بتوانم بیدۆزمەوە!' حەسرەتەکەم دڵسۆزانە بـوو، چونکـە ڕۆژێک پیرۆزەکە بەبێ مژدە گەیشتە لای.

بەس لە پڵنگ ڕامکردن.' ئەو قسەی کرد لەگەڵ ئارام دڵنیایی. 'هاتن لەگەڵ من؛ من ویست فێرکردن تۆ بۆ'"

دڕندەکانی نەزانی کە لە جەنگەڵەکانی عەقڵی مرۆڤدا دەسوڕێنەوە، ملکەچ بکەن. تۆ لەگەڵ بینەرێکدا ڕاهاتوویت: با گەلەئەستێرەیەکی فریشتە بێت، کە بە شارەزاییە ورووژێنەرەکەت لە یۆگادا سەرقاڵ بکرێت!'

" من لەلایەن گوروی پیرۆزەکەمەوە دەستپێشخەر بووم بۆ ڕێڕەوی ڕۆحی. ئەو دەرگای ڕۆحی منی کردەوە، ژەنگاوی و بەرگریکار بوو لەگەڵ بەکارنەهێنانی بۆ ماوەیەکی زۆر. دەست لە دەست، زۆری نەخایاند بەرەو مەشق و ڕاهێنانەکانم لە هیمالایا ڕۆیشتین."

من و چندی کڕنۆشمان لە پێی سوامیەکەدا دانا، سوپاسگوزار بووین بۆ هێڵکارییە زیندووەکەی بۆ ژیانێکی بەڕاستی سایکلۆنی. هەستم دەکرد پارەیەکی زۆرم بۆ دەگەڕێتەوە بۆ ئەو چاوەڕوانییە درێژخایەنە تاقیکارییە لە هۆڵی سارددا!

6-1 : . "سۆهۆنگ بوو ئەو خانەقا ناو. ئەو بوو بە شێوەیەکی باو زانراو وەک ەکە "پڵنگ سوامی

6-2 : . " شازادە." شازادە"-بۆیە ناوی لێنراوە بۆ ئاماژە پێکردن کە ئەمە دڕندە خاوەندارێتی کراوە ەکە یەکگرتوو دڕندەیی لە پڵنگ و پڵنگ ژن.

بابەتی: ١. 7

ەکە هەڵکشان سەینت

" . دوێنێ شەو لە کۆبوونەوەیەکی گروپیدا بینیم یۆگییەک لە هەوادا ماوەتەوە، چەند پێیەک لە سەرووی زەویەوە". هاوڕێکەم ئۆپێندرە موهون چۆدوری بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێش قسەی کرد.

زەردەخەنەیەکی پڕ لە جۆش و خرۆشم بۆ کرد. "ڕەنگە بتوانم ناوی ئەو پێشبینی بکەم. ئایا بەدوری مەهاسایا بوو، لە ڕێگای بازنەیی سەرەوە؟"

ئۆپێندرە سەری لە سەری خۆی دانا، کەمێک چەقۆی لێدا بۆ ئەوەی هەواڵ هەڵگر نەبێت. پرسیارکردنم سەبارەت بە پیرۆزەکان لە نێو هاوڕێکانمدا بە باشی ناسرابوو؛ خۆشحاڵ بوون بە دانانی من لەسەر ڕێڕەوێکی نوێ.

" یۆگی ئەوەندە نزیک لە ماڵەکەمەوە دەژی کە زۆرجار سەردانی دەکەم." قسەکانم سەرنجێکی زۆری بۆ دەموچاوی ئۆپێندرە هێنایە ئاراوە و متمانەیەکی زیاترم بۆ دروست کرد.

یاریزانی یانەی بەرشەلۆنە دەڵێت: "لە کارەساتی سەرنجڕاکێشدا بینیومە، بە شێوەیەکی شارەزایانە شارەزا بووە لە پرانایاما جیاوازەکاندا بە ئەنجامی 7-1". لە یۆگای هەشت قات و کۆن کە پاتانجالی باسی

کردووە. [2-7] جارێک بەدوری مەهاسایا بە هێزێکی هێندە سەرسوڕهێنەرەوە پێش من بەستریکا پرانایامای ئەنجامدا کە وا دیار بوو زریانێکی ڕاستەقینە لە ژوورەکەدا سەریهەڵداوە! پاشان هەناسە ڕەشەباکەی کوژاندەوە و لە دۆخێکی بەرزی سەروو هۆشیاریدا بێ جووڵە مایەوە. [3-7] ئاوری ئاشتی دوای زریانەکە لەبیرکردن زیاتر زیندوو بوو”.

"من بیستی که ەکە پیرۆز هەرگیز جێدەهێڵێت ئەو ماڵەوە." ئوپێندرە تۆن بوو ئە شتێکی بچووک بێ باوەڕە.

"بەڕاستی ڕاستە! لە بیست ساڵی ڕابردوودا لـە ژوورەوە ژیـاوە. لـە کـاتی فێسـتیڤاڵە پیرۆزەکانمانـدا کەمێک حوکمڕانی خۆسـەپێنراوەکەی ئـارام دەکاتـەوە، کاتێـک تـا شـەقامی پێشـەوەی خـۆی دەڕوات! سواڵکەرەکان لەوێ کۆدەبنەوە، چونکە پیرۆز بەدوری بە دڵی ناسکی ناسراوە."

"چۆن دەکات ئەو مانەوە لە ەکە هەوا، سەرپێچیکردن ەکە یاسا لە کێشکردن؟"

" جەستەی یۆگی دوای بەکارهێنانی هەندێک پرانایاما، گەورەیی خۆی لەدەست دەدات . پاشان وەک چۆلەکەیەکی بازدەر هەڵدەفڕێت یان دەسوڕێتەوە. تەنانەت ئەو پیرۆزانەی کە یۆگایەکی فەرمی ناکەن -7 ناسراون کە لە کاتی حاڵەتێکی پەرستنی چڕ بۆ خودادا هەڵدەفڕن ".4."

" پێم خۆشە زیاتر لەم حەکیمە بزانم. ئایا بەشداری کۆبوونەوەکانی ئێوارانی دەکەیت؟" چاوەکانی ئۆپێندرە لە کنجکاویدا دەدرەوشایەوە.

" بەڵێ، زۆرجار دەڕۆم. بە شێوەیەکی بەرفراوان بەهۆی ژیرییەکانی ناو حیکمەتەکەیەوە سەرقاڵ دەبم. ناوبەناو پێکەنینە درێژخایەنەکانم ڕێوڕەسمی کۆبوونەوەکانی تێکدەدەن. پیرۆزەکە ناڕازی نییە، بەڵام شاگردەکانی وەک خەنجەر دەردەکەون!"

ئەو نیوەڕۆیە لە ڕێگەی گەڕانەوەم بۆ ماڵەوە لە قوتابخانە، بە کۆشکی بەدوری مەهاسایدا تێپەڕین و بڕیارمدا سەردانێک بکەم. یۆگیەکە بۆ خەڵکی گشتی دەستی پێنەدەهات. شاگردێکی تاقانە، کە نهۆمی خوارەوەی داگیرکردبوو، پاسەوانی تایبەتمەندی ئاغاکەی دەکرد. خوێندکارەکە شتێکی مارتینێت بوو؛ ئێستا بە فەرمی پرسیاری ئەوەی کرد کە ئایا من "دەستگیران"م هەیە. گوروەکەی تەنها لە کاتی خۆیدا دەرکەوتنێکی دانا بۆ ئەوەی لە دەرکردنی پوختە ڕزگارم بکات.

" با موکوندا کاتێک دەیەوێت بێت." چاوەکانی حەکیمەکە چرپاند. "یاسای جیابوونەوەی من بۆ ئاسوودەیی خۆم نییە، بەڵکو بۆ ئاسوودەیی کەسانی دیکەیە. مرۆڤە جیهانییەکان حەزیان لەو ڕاشکاوییە نییە کە وەهمەکانیان دەشکێنێت. پیرۆزەکان نەک هەر دەگمەنن بەڵکو سەرلێشێواون. تەنانەت لە کتێبی پیرۆزدا زۆرجار شەرمەزارکەر دەبینرێن !"

بەدوای بەدوری مەهاسایادا ڕۆیشتم بۆ چارەگە سەختەکەی لە نهۆمی سەرەوە، کە بە دەگمەن لێیەوە دەجووڵایەوە. زۆرجار وەستاکان پانۆرامای ئاژاوەی جیهان پشتگوێ دەخەن، لە فۆکۆس دەرچوون تا لە سەردەمەکاندا ناوەندن. هاوچەرخەکانی حەکیمێک بە تەنیا ئەوانی ئێستای تەسک نین.

"مەهاریشی، 5-7 تۆ بریتین لە ەکە یەکەم یۆگی من هەبوون زانراو کێ گشت کاتێک دەمێنێتەوە لە ژوورەوە."

" خواوەند ڕووەکەکان ئەو پیرۆزەکان هەندێک جار لە چاوەڕوان نەکراو خاک، نەک... ئێمە بیرکردنەوە ئێمە ڕەنگە کەمکردنەوە ئەو بۆ ئە ڕێسا!"

حەکیمەکە جەستەی زیندووەکەی لە دۆخی نیلوفەردا قفڵ کرد. لە حەفتاکانی تەمەنیدا هیچ نیشانەیەکی ناخۆشی تەمەن و ژیانی دانیشتوو نیشان نەدا. چەقبەستوو و ڕاستگۆ، لە هەموو ڕوویەکەوە ئایدیاڵ بوو. وەک لە دەقە کۆنەکاندا باسکراوە. سەری بەرز، سمێڵی زۆر، that of a *rishi* , ڕووخساری وا بوو هەمیشە بە توندی ڕاست دانیشتبوو، چاوە بێدەنگەکانی لەسەر هەموو شوێنێک بوو.

ەکە پیرۆز و من هاتە ژوورەوە ەکە مێدیتەیشن دۆخ. دوای ئان کاتژمێر، ئەو هێواش دەنگ وروژا من.

" زۆرجار دەچیتە ناو بێدەنگییەکە، بەڵام ئایا پەرەت بە ئەنوباڤا داوە ؟" 6-7 بیری دەخستمەوە کە زیاتر "خودام خۆش بوێت لە مێدیتەیشن. "تەکنیکەکە بە هەڵە مەزانە بە گۆڵ.

هەندێک بامێی پێشکەش کردم. بەو ژیرییە نوکتە خۆشەی کە لە سروشتی گۆڕەکەیدا زۆر خۆشم زانی، تێبینی کرد: "خەڵک بەگشتی زیاتر حەزیان لە یۆگای جالا (یەکگرتن لەگەڵ خواردن)ە نەک یۆگای دیانا (یەکگرتن لەگەڵ خودا)."

کاریگەری لەسەرە من بە جەنجاڵییەوە pun هی یۆگی.

- چ پێکەنینێکت هەیە! درەوشاوەیەکی سۆزدارانە هاتە ناو چاوەکانی. دەموچاوی خۆی هەمیشە جدی بوو، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بە زەردەخەنەیەکی ئیکستاتیکەوە دەستی لێدەدا. چاوە گەورە و نیلوفەرەکانی پێکەنینێکی شاراوەی ئیلاهییان لەخۆگرتبوو.

" ئەو نامانە لە ئەمریکای دوورەوە هاتوون." حەکیمەکە ئاماژەی بە چەند زەرفێکی ئەستوور کرد لەسەر مێزێک. "لەگەڵ چەند کۆمەڵگەیەک لەوێ دەنووسم کە ئەندامەکانیان ئارەزووی یۆگا دەکەن. ئەوان سەرلەنوێ هیندستان دەدۆزنەوە، بە هەستێکی باشتر لە کۆلۆمبۆس بۆ ئاراستەکردن! خۆشحاڵم کە یارمەتیان دەدەم. زانیاری لەسەر یۆگا بەخۆڕاییە بۆ هەموو ئەوانەی وەریدەگرن، وەک تیشکی ڕۆژی نەڕازێنراو."

" ئەوەی ڕیشیەکان وەک پێویست بۆ ڕزگاربوونی مرۆڤ هەستیان پێدەکەن، پێویست ناکات بۆ ڕۆژئاوا شل بکرێتەوە. لە ڕۆحدا وەک یەک هەرچەندە لە ئەزموونی دەرەوەدا هەمەچەشنن، بەڵام نە ڕۆژئاوا و نە ڕۆژهەڵات گەشە ناکەن ئەگەر جۆرێک لە یۆگای دیسپلینیی ئەنجام نەدرێت."

پیرۆزەکە بە چاوە ئارامەکانی گرتم. من درکم بەوە نەدەکرد کە وتارەکەی ڕێنمایییەکی پێغەمبەرانە پەردەپۆشکراو بێت. تەنیا ئێستایە کە ئەم وشانە دەنووسم، لە مانای تەواوەتی ئەو ئینتیما کازۆئالانەی کە زۆرجار پێی دەدام کە ڕۆژێک دێت فێرکارییەکانی هیندستان دەگوازمەوە بۆ ئەمریکا تێدەگەم.



BHADURI MAHASAYA

"ەکە هەڵکشان سانت"

پرسیارم کرد: کاکە بۆچی کتێبێک لەسەر یۆگا بۆ سوودی جیهان نانووسیت؟ لە وەڵامدا وتی: من شاگردەکان ڕادەهێنم. "ئەوان و خوێندکارەکانیان دەبنە بەرگی زیندوو، بەڵگەیەک لە دژی هەڵوەشاندنەوەی سروشتی کات و لێکدانەوە ناسروشتیەکانی ڕەخنەگران."

"مەهاریشی، من خواست تۆ ویستن نووسین ئە کتێب لەسەر یۆگا بۆ ەکە سوود لە ەکە جیهان."

" من شاگردەکان ڕادەهێنم. ئەوان و خوێندکارەکانیان دەبنە بەرگی زیندوو، بەڵگەیەک لە دژی هەڵوەشاندنەوەی سروشتی کات و لێکدانەوە ناسروشتیەکانی ڕەخنەگران." ژیریی بەدوری منی خستە ناو گەرماوێکی تری پێکەنین.

من بە تەنیا لەگەڵ یۆگیەکەدا مابوومەوە تا ئێوارە شاگردەکانی گەیشتن. بەدوری مەهاسایا هاتە ناو یەکێک لە گوتارە بێ تەقلیدەکانییەوە. وەک لافاوێکی ئارام، پاشماوەی دەروونی گوێگرەکانی ڕشت و بەرەو خودا هەڵیاندا. مەتەڵە سەرنجڕاکێشەکانی بە زمانی بەنگالی بێ کەموکوری دەرپڕدرابوون.

ئـەم ئێوارەیـە بـەدوری خاڵـە فەلسـەفییە جۆراوجۆرەکـانی پەیوەسـت بـە ژیـانی میرابـای ڕوونکـردەوە، شازادەیەکی سەدەی ناوەڕاستی ڕاجپوتانی کە ژیانی دەرباری خۆی جێهێشت بۆ ئـەوەی بـەدوای کۆمپانیـای سادوەکاندا بگەڕێت. یەکێک لە گەورە سانیاسیەکان ڕەتیکردەوە وەریبگرێت چونکە ژن بوو؛ وەڵامەکـەی بـە خۆبەزلزانیەوە هێنایە سەر پێیەکانی.

ژنەکە گوتبووی: "بە وەستاکە بڵێ کە من نەمدەزانی جگە لە خودا هیچ نێرێک لە گەردووندا هەیە؛ ئایا هەموومان پێش ئەو مێ نین؟" (تێڕوانینێکی کتێبی پیرۆز بۆ پەروەردگار وەک تاکە بنەمای داهێنەرانە ئەرێنی، دروستکردنی ئەو هیچ نییە جگە لە مایایەکی پاسیڤ .)

میرابای چەندین گۆرانی ئیکستاتیکی ئامادە کردووە کە تا ئێستاش لە هیندسـتان بـەنرخن؛ لـێرەدا یـەکێکیان وەردەگێرم :

" ئەگەر بە خۆشۆردنی ڕۆژانە خودا بتوانرێت زووتر درک پێبکرێت،
دەبوومە نەهەنگێک لە قووڵاییدا؛
ئەگەر بە خواردنی ڕەگ و میوە بتوانرێت بناسرێت بە خۆشحاڵیەوە ئایا من
فۆڕمی بزن هەڵدەبژێرم؛
ئەگەر ژماردنی تەسبیحەکان ئەوی ئاشکرا دەکرد من دوعاکانم
لەسەر دەنکۆڵەی مامۆس دەگوت؛ ئەگەر کڕنۆش بردن
لەبەردەم وێنە بەردەکاندا پەردەی لەسەر لابدات شاخێکی
چڵکندار بە خۆبەزلزانینەوە دەپەرستم؛
ئەگەر بە خواردنەوەی شیر پەروەردگار بتوانرێت بخرێتە ناوەوە زۆر
گوێدرێژ و منداڵ دەیانناسی؛
ئەگەر وازهێنان لە ژنەکەی خودا بانگ بکات ئایا هەزاران کەسی
خزمایەتی نابن؟
میرابای دەزانێت کە بۆ دۆزینەوەی خودایی تاکە شتێک کە حەتمی
نییە خۆشەویستییە. "

چەند خوێندکارێک ڕوپییەیان خستە ناو نەعلەکانی بەدوری کە لە تەنیشتی کەوتبوو کاتێک بە دۆخی یۆگا دانیشتبوو. ئەم پێشکەشکردنە ڕێزدارە کە لە هیندستاندا نەریتە، ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە شاگرد کاڵا ماددییەکانی لە پێی گورو دادەنێت. هاوڕێی سوپاسگوزار تەنها پەروەردگارن لە پۆشاکدا، چاودێری هاوڕێکانی خۆیان دەکەن.

" مامۆستا، تۆ نایابیت!" خوێندکارێک کە مۆڵەتەکەی وەرگرت و بە گەرمی سەیری حەکیمی پیاوسالاری دەکرد. "ئێوە دەستبەرداری دەوڵەمەندی و ئاسوودەیی بوون بۆ ئەوەی بەدوای خودادا بگەڕێن و حیکمەتمان فێر بکەن!" بەباشی دەزانرا کە بەدوری مەهاسایا لە سەرەتای منداڵیدا وازی لە سامانی گەورەی خێزانی هێناوە، کاتێک بە تاکە بیرەوە هاتە ناو ڕێڕەوی یۆگاکەوە.

" تۆ دۆسیەکە پێچەوانە دەکەیتەوە!" دەموچاوی پیرۆزەکە سەرزەنشتێکی سوکی لەخۆگرتبوو. "چەند ڕوپییەیەکی کەمم بەجێهێشتووە، چەند ڕوپییەیەک." بچووکە چێژەکان، بۆ ئە گەردوونی ئیمپراتۆریەت لە بێ کۆتایی خۆشی. چۆن ئەو کات هەبوون من نکۆڵی کرد خۆم هیچ شتێک؟ خۆشی هاوبەشکردنی گەنجینەکە دەزانم. ئایا ئەوە قوربانیدانێکە؟ بەڕاستی خەڵکی دونیای کورتبین، وازهێنەری ڕاستەقینەن! ئەوان دەستبەرداری خاوەندارێتییەکی بێهاوتای ئیلاهی دەبن بۆ مشتێکی هەژار لە یارییە زەمینییەکان!"

من پێکەنینم بەسەر ئەم تێڕوانینە پارادۆکسیکەیە بۆ وازهێنان- یەکێک کە کەپڵی کرۆسۆس دەخاتە سەر هەر سواڵکەرێکی پیرۆز، لە هەمان کاتدا هەموو ملیۆنێرە سەربەرزەکان دەگۆڕێت بۆ شەهیدی بێئاگا.

" فەرمانی ئیلاهی داهاتوومان بە ژیرانەتر لە هەر کۆمپانیایەکی بیمە ڕێکدەخات." قسە کۆتاییەکانی وەستا، عەقیدەی وەدیهاتووی باوەڕەکەی بوو. "جیهان پڕە لە باوەڕدارانی نائارام لە ئاسایشێکی دەرەکیدا. بیرکردنەوە تاڵەکانیان وەکو پەڵە وایە لەسەر پێشەوەیان. ئەو کەسەی لە یەکەم هەناسەمانەوە هەوا و شیری پێداین دەزانێت چۆن ڕۆژ بە ڕۆژ بۆ پەرستراوەکانی دابین بکات."

من بەردەوام بووم لە زیارەتەکانی دوای خوێندن تا دەرگای پیرۆزەکە. بە زەوقی بێدەنگەوە یارمەتیم دا بۆ گەیشتن بە ئەنوباڤا . ڕۆژێک ڕووی کردە ڕێگای ڕام موهان ڕۆی، دوور لە گەڕەکی ماڵەکەی من لە ڕێگای گورپار. شاگردە خۆشەویستەکانی دەروێشێکی نوێیان بۆ دروست کردبوو، کە بە "ناگێندرا مات" ناسرابوو. 7-7

هەرچەندە چەند ساڵێک لە پێش چیرۆکەکەمەوە دەمخاتە پێشەوە، بەڵام لێرەدا دوا وشەکان دەگێڕمەوە کە لەلایەن بەدوری مەهاساياوە پێم دراوە. کەمێک پێش ئەوەی بچمە ڕۆژئاوا، بەدوایدا گەڕام و بە خۆبەزلزانیەوە ئەژنۆم دا بۆ نیعمەتی ماڵئاوایی:

" کوڕم، بڕۆ بۆ ئەمریکا. کەرامەتی هیندستانی ڕەشکە بۆ قەڵغانەکەت وەربگرە. سەرکەوتن لەسەر برۆت نووسراوە؛ خەڵکی دووری بەڕێز بە باشی پێشوازیت لێدەکەن."

7-1 : . شێوازەکان لە کۆنتڕۆڵکردن هێزی ژیان لەڕێگەی

7-2: پێشەنگی کۆنی یۆگا ڕێکخستن لە هەناسە.

7-3: پرۆفیسۆرە فەرەنسییەکان یەکەم کەس بوون لە ڕۆژئاوادا کە ئامادەبوون بە شێوەیەکی زانستی لێکۆڵینەوە لە ئەگەرەکانی سەروو هۆشیار بکەن ئەقڵ. پرۆفیسۆر جوڵس-بۆیس، ئەندام لە ەکە لۆئیکۆل دی دەروونناسی لە ەکە سۆربۆن، وتارێکی پێشکەش کرد لە ئەمریکا لە ساڵی ١٩٢٨؛ بە ئامادەبووانی گوت کە زانایانی فەرەنسی دانپێدانانیان بە سەرووئاگایی داوە، "کە تەواو پێچەوانەی عەقڵی نائاگایی فرۆید و ئەو توانایەیە کە مرۆڤ دەکاتە مرۆڤ بەڕاستی مرۆڤ و تەنها ئاژەڵێکی سەرووتر نەبێت." م.جولس-بۆیس ڕوونی کردەوە کە بەئاگاهاتنەوەی هۆشیاری باڵا "نابوو لەگەڵ کوێیزم یان هیپنۆتیزم تێکەڵ بکرێت. بوونی عەقڵی سەروو هۆش لە مێژە لە ڕووی فەلسەفییەوە ناسراوە، لە واقیعدا ڕۆحی سەرووترە." قسەی کردووە لە تا ئیمێرسۆن، ١٩٦٣. بەڵام تەنها بەم دواییانە هەیەتی ئەو بووە ناسراوە لە ڕووی زانستییەوە." ەکە فەرەنسی زانا ئاماژەی پێکرد لە دەرەوە کە لە سەرووئاگاییەوە ئیلهام، نابغە، بەها ئەخلاقییەکان دێن. "باوەڕکردن بەم شتە عیرفان نییە هەرچەندە ئەوە."

ناسراوە و بەهادارە ەکە سیفەتەکان کامە عیرفانییەکان بانگەشەی بۆ کردووە."

7-4: شەقام. تێریزا لە ئاڤیلا و ئی تر مەسیحی پیرۆزەکان بوون زۆرجار

چاودێری کراوە لە ئە دۆخ لە هەڵکشان. 7-5: "حەکیمە گەورە."

7-6: ڕاستی وەرگرتن لە خواوەند.

7-7: ەکە سانت'س پڕ ناو بوو ناگێندراناث بەدوری. بیرکاری واتە دەروێشخانە یان ئاشرام .

بابەتی: ١. 8

هیندستان... مەزن زانا، ج.سی بۆس

"جەگادیس." چاندرا بۆس بێ وایەر داهێنانەکان پێشوەختە بووە ئەمانە لە مارکۆنی".

بە بیستنی ئەم تێبینییە ورووژێنەرە، لە کۆمەڵێک پرۆفیسۆر کە سەرقاڵی گفتوگۆی زانستی بوون، نزیک بوومەوە. ئەگەر پاڵنەرەکەم بۆ پەیوەستبوونم بەوانەوە شانازی ڕەگەزی بوویێت، پەشیمانم. ناتوانم ئینکاری حەزی زۆرم بۆ بەڵگەکان بکەم کە هیندستان دەتوانێت بەشێکی پێشەنگ لە فیزیادا بگێڕێت، نەک تەنها میتافیزیک.

"چی کردن تۆ واتە، بەڕێز؟"

پرۆفیسۆرەکە بە پابەندبوون ڕوونی کردەوە. "بۆس یەکەم کەس بوو کە ئامێری کۆهێرەری بێ وایەر و ئامێرێکی بۆ ئاماژەدان بە شکاندنی شەپۆلە کارەباییەکان داهێنا. بەڵام زانای هیندی بە شێوەیەکی بازرگانی داهێنانەکانی نەقۆزێتەوە. زۆری نەخایاند سەرنجی خۆی لە جیهانی نائۆرگانیکەوە گۆڕی بۆ جیهانی ئۆرگانیک. دۆزینەوە شۆڕشگێڕییەکانی وەک فیزیۆلۆژیستێکی ڕووەک تەنانەت لە دەستکەوتە ڕادیکییەکانی وەک فیزیازانێک زیاترە".

بە ئەدەبەوە سوپاسی ڕاهێنەرەکەمم کرد. ئاماژەی بەوەشکردووە، "زانا گەورەکە یەکێکە لە پرۆفیسۆرە براکانم لە کۆلێژی سەرۆکایەتی".

ڕۆژی دواتر سەردانی حەکیمەکەم کرد لە ماڵەکەی کە نزیک بوو لە ماڵەکەی من لە جادەی گورپەر. لەمێژە لە دوورییەکی ڕێزدارەوە سەرسام بووم. گۆڕ و ڕووەکناسە خانەنشینەکە بە میهرەبانییەوە سڵاوی لێکردم. پیاوێکی قۆز و بەهێز بوو لە تەمەنی پەنجا ساڵیدا، قژی ئەستوور و پێشەوەی پان و چاوە ئەبستراکتەکانی

خەونبین بوو. وردبینی لە تۆنەکانیدا خووی زانستی تەواوی ژیانی ئاشکرا دەکرد.

من بەم دواییە لە گەشتێکەوە گەڕامەوە بۆ کۆمەڵگە زانستییەکانی ڕۆژئاوا. ئەندامەکانیان ئارەزووی چڕیان بۆ " ئامێرە ناسکەکانی داهێنانەکەم نیشان دا کە نیشاندەری...

یەکێتی دابەشنەکراوی هەموو ژیان. [1-8] کرێسکۆگرافی بۆس قەبارەی دە ملیۆن گەورەکردنی هەیە. مایکرۆسکۆپ تەنها چەند هەزار جار گەورە دەبێت؛ بەڵام پاڵنەرێکی ژیانی بۆ زانستی بایۆلۆجی هێنایە ئاراوە. کرێسکۆگرافەکە دیمەنی بێ حساب دەکاتەوە".

"تۆ زۆرت کردووە کاکە، بۆ خێراکردنی باوەشکردنی ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا لە باوەشی بێ کەسایەتی زانستدا."

"من لە کامبریج خوێندومە. چەندە جێگەی ستایشە کە شێوازی ڕۆژئاوایی پێشکەشکردنی هەموو تیۆرییەکانە بۆ پشتڕاستکردنەوەی ئەزموونی ورد! ئەو ڕێکارە ئەزموونییە شانبەشانی دیاریی خۆپێشاندان بووە کە میراتی ڕۆژهەڵاتی منە. پێکەوە توانیومە بێدەنگییەکانی کایە سروشتییەکان کە ماوەیەکی زۆرە پەیوەندیدار نەبوون، پارچە پارچە بەڵگەن بۆ گوماناویترینەکان کە ڕووەکەکان سیستەمی دەماری هەستیار و جۆراوجۆریان هەیە ژیانی سۆزداری. خۆشەویستی، ڕق، خۆشی، ترس، چێژ، ئازار، وروژاندن، بێهۆشبوون و وەڵامدانەوەی گونجاوی بێشومار بۆ هاندەرەکان لە ڕووەکەکاندا وەک لە ئاژەڵەکاندا گشتگیرن."

"لێدانی ناوازەی ژیان لە هەموو دروستکراوەکاندا دەتوانێت تەنها وێنەیەکی شیعریی پێش هاتنی تۆ دەربکەوێت، پرۆفیسۆر! پیرۆزێک کە ڕۆژێک دەمناسییەوە هەرگیز گوڵ ناپڕێت. 'ئایا من شانازی بە جوانی لە دار گوڵەبەڕۆژەکە بدزمەوە؟ ئایا بە بێئەدەبیی خۆم بە بێئەدەبیی خۆم سووکایەتی بە کەرامەتی بکەم؟' قسە هاوسۆزیەکانی بە شێوەیەکی ڕستەیی لە ڕێگەی دۆزینەوەکانتەوە پشتڕاست دەکرێنەوە!"

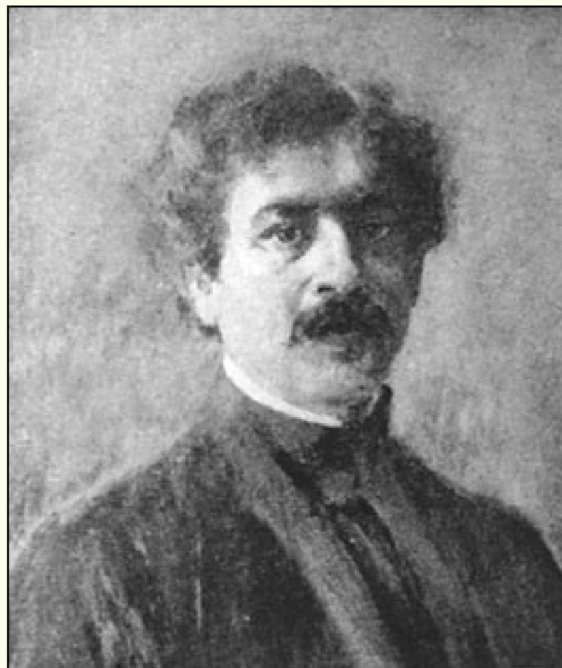
"شاعیر لەگەڵ ڕاستییەکان ئینتیمییە، لە کاتێکدا زاناکە بە نائاسایی نزیک دەبێتەوە. ڕۆژێک وەرە بۆ تاقیگەکەم و شایەتحاڵی بێ دوو دڵی کرێسکۆگرافەکە ببینە."

بە سوپاسەوە بانگهێشتنامەکەم قبوڵ کرد، و ڕۆشتنەکەمم وەرگرت. دواتر بیستم کە ئەو ڕووەکناسە کۆلێژی سەرۆکایەتی بەجێهێشتووە، و پلانی داناوە بۆ ناوەندێکی توێژینەوە لە کەلکەتا.

کاتێک پەیمانگای بۆس کرایەوە، بەشداریم لە خزمەتەکانی تەرخانکردن کرد. سەدان کەسی بە جۆش و خرۆش بەسەر شوێنەکەدا ڕۆیشتن. من بە هونەری و هێمای ڕۆحی ماڵە نوێیەکەی زانستەوە سەرسام بووم. دەروازەی پێشەوەی، تێبینیم کرد، شوێنەوارێکی سەدەیی بوو لە مەزارگەیەکی دوورەوە. لە پشت نیلوفەرەوە [3-8] فۆونتەین، فیگەرێکی پەیکەرسازی مێینە بە مەشخەڵەوە ڕێزی هیندییەکانی بۆ ژن وەک ڕووناکی هەڵگری نەمر دەگەیاند. باخچەکە پەرستگایەکی بچووکی تێدابوو کە لە دەرەوەی دیاردەکان بۆ نومێنۆن پیرۆزکرابوو. بیرکردنەوە لە بێ جەستەیی خودایی بەهۆی نەبوونی هیچ وێنەیەکی قوربانگا پێشنیار دەکرا.



خۆم لە تەمەن شەش



چاندرا بۆس JAGADIS

هیندستان... مەزن فیزیازان، ڕووەکناس، و داهێنەر لە ەکە کرێسکۆگراف

بۆس قسە لەسەر ئەمە مەزن بۆنەیەک ڕەنگە هەبوون دەرچووە لە ەکە لێوەکان لە یەک لە ەکە ئیلهام وەرگرتووە کۆن

ڕیشیس .

ئەمڕۆ ئەم پەیمانگایە نەک تەنها وەک تاقیگەیەک بەڵکو وەک پەرستگایەک تەرخان دەکەم." ڕێوڕەسمی " ڕێزدارانەی وەک پۆشاکێکی نەبینراو بەسەر هۆڵە قەرەباڵغەکەدا دزی. "لە بەدواداچوون بۆ لێکۆڵینەوەکانمدا "بە نائاگاییەوە بردم بۆ ناوچەی سنووری فیزیا و فیزیۆلۆژی. سەرسامم بوو، دۆزیمەتەوە.

هێڵە سنوورییەکان لەناو دەچن، و خاڵەکانی بەرکەوتن سەرهەڵدەدەن، لە نێوان کایەی زیندوو و نازیندوودا. مادده نائۆرگانیکەکان وەک هیچ شتێک جگە لە بێهێز هەستیان پێدەکرا؛ لە ژێر چالاکیی هێزە فرەییەکاندا وروژێنەر بوو.

" پێدەچوو کاردانەوەیەکی گشتگیر کانزا و ڕووەک و ئاژەڵ بخاتە ژێر یاسایەکی باوەوە. هەموویان لە بنەڕەتدا هەمان دیاردەی ماندوێتی و خەمۆکییان پیشان دەدا، لەگەڵ ئەگەرەکانی چاکبوونەوە و... لە بەرزکردنەوە، وەک باش وەک ئەکە هەمیشەیی بێ وەڵامدانەوەی پەیوەست لەگەڵ مەرگ. پڕی کردەوە بە سەرسامیەوە لەم گشتاندنە سەرسوڕهێنەرە، بە هیوایەکی زۆرەوە بوو کە ئەنجامەکانم پێش کۆمەڵەی شاهانە ڕاگەیاند- ئەنجامەکان کە بە تاقیکردنەوەکان نیشاندرا. بەڵام فیزیۆلۆژیستەکانی ئامادەبوو ئامۆژگارییان کردم کە خۆم لە لێکۆڵینەوە فیزیاییەکاندا قەتیس بکەم، کە تێیدا سەرکەوتنم دڵنیا بووبووەوە، نەک دەستدرێژی بکەمە سەر پارێزراوەکانیان. من بەبێ ئەوەی بزانم کەوتبوومە ناو دۆمەینی سیستەمێکی نامۆ و بەم شێوەیە ئادابەکانی توڕە بووم کاستی.

"لایەنگرییەکی نائاگایی ئیلاهیاتیش ئامادەبوو، کە نەزانی لەگەڵ ئیمان تێکەڵ دەکات. زۆرجار لەبیر دەکرێت کە ئەو کەسەی بەم نهێنییە هەمیشە پەرەسەندووەی دروستکردن دەوری داین، ئارەزووی پرسیارکردن و تێگەیشتنیشی لە ئێمەدا چاندووە. لە ڕێگەی چەندین ساڵ لە تێگەیشتنی هەڵە، زانیم کە ژیانی پەرستراوێکی زانست بە ناچاری پڕە لە ململانێی بێکۆتایی. بۆ ئەوە." ژیانی خۆی وەک پێشکەشکردنێکی گەرم و گوڕ- سەبارەت بە قازانج و زەرەر، سەرکەوتن و شکست، وەک یەک فڕێ بدات.

" لە تێپەڕبوونی کاتدا کۆمەڵگە زانستییە پێشەنگەکانی جیهان تیۆرییەکان و ئەنجامەکانی منیان قبوڵ کرد، و گرنگی بەشداریکردنی هیندستانیان لە زانستدا ناسی."[8-4] ئایا هیچ شتێکی بچووک یان سنووردار دەتوانێت هەرگیز مێشکی هیندستان ڕازی بکات؟ بە نەریتێکی زیندوو بەردەوام، و هێزێکی ژیانی گەنجبوونەوە، ئەم خاکە لە ڕێگەی گۆڕانکارییە بێ ژمارەکانەوە خۆی ڕێکخستۆتەوە. هەمیشە هیندییەکان سەریان هەڵداوە کە بە فڕێدانی خەڵاتی دەستبەجێ و هەڵمژینی کاتژمێرەکە، بەدوای بەدیهێنانی ئایدیاڵە بەرزەکانی ژیاندا گەڕاوە- نەک لە ڕێگەی وازهێنانێکی پاسیڤەوە، بەڵکو لە ڕێگەی خەباتی چالاکەوە. ئەو لاوازەی کە ململانێی ڕەتکردۆتەوە، هیچی بەدەست نەهێناوە، هیچی نەبووە دەستبەرداری بکات. تەنها ئەو کەسەی کە هەوڵی داوە و سەرکەوتنی بەدەستهێناوە دەتوانێت جیهان دەوڵەمەند بکات بە بەخشینی بەرهەمی ئەزموونە سەرکەوتووەکەی.

" ئەو کارانەی کە پێشتر لە تاقیگەی بۆسدا ئەنجامدراون لەسەر وەڵامدانەوەی مادده، و ئاشکراکردنی چاوەڕواننەکراو لە ژیانی ڕووەکەکاندا، ناوچەی لێکۆڵینەوەی زۆر فراوانی لە فیزیا، لە فیزیۆلۆژی، لە پزیشکی، لە کشتوکاڵ و تەنانەت لە دەروونناسیدا کردۆتەوە. ئەو کێشانەی تا ئێستا بە ناتواوە سەیر دەکران ئێستا هێنراونەتە ناو کایەی لێکۆڵینەوەی ئەزموونییەوە."

" بەڵام سەرکەوتنی بەرز بەبێ وردبینییەکی ڕەق بەدەست ناهێنرێت. لێرەوە پاتری درێژی ئامێر و ئامێرە زۆر هەستیارەکانی دیزاینەکەم، کە ئەمڕۆ لەبەردەمتدا وەستاون لە کەیسەکانیاندا لە هۆڵی چوونە ژوورەوە. ئەوان پێت دەڵێن هەوڵە درێژخایەنەکان بۆ چوونە پشت ئەو فریودەرانەی کە بەڕواڵەت دەچێتە ناو ئەو واقیعەی کە نەبینراوە، لە زەحمەتکێشانی بەردەوام و خۆڕاگری و ئیمکانات کە بانگەواز دەکرێت بۆ زاڵبوون بەسەر سنوورەکانی مرۆڤدا. هەموو." زانایانی داهێنەر دەزانن کە تاقیگەی ڕاستەقینە عەقڵە، کە لە پشت وەهمەکانەوە یاساکانی ڕاستی ئاشکرا دەکەن.

" ئەو وانانەی لێرە دەدرێن تەنها دووبارەکردنەوەی زانیاری دەستی دوو نابێت. دۆزینەوە نوێیەکان ڕادەگەیەنن، کە بۆ یەکەمجار لەم هۆڵانەدا نمایش دەکرێن. لە ڕێگەی بڵاوکردنەوەی بەردەوامی کارەکانی پەیمانگاکە، ئەم بەشدارییە هیندییانە دەگەنە هەموو جیهان".

دەبنە موڵکی گشتی. هەرگیز هیچ پاتێنتێک وەرناگیرێت. ڕۆحی کولتوری نەتەوەییمان داوای ئەوە دەکات کە بۆ هەمیشە ئازاد بین لە پیسکردنی بەکارهێنانی زانست تەنها بۆ قازانجی کەسی.

ئاماژەی بەوەشکردووە، "ئاواتی زیاتری منە کە ئاسانکارییەکانی ئەم پەیمانگایە بەردەست بێت، تا ئەو جێگایەی کە بتوانرێت، بۆ کرێکارانی هەموو وڵاتان. لەم کارەدا هەوڵدەدەم نەریتی وڵاتەکەم بەرەوپێش ببەم. تا بیست و پێنج سەدە پێش ئێستا، هیندستان لە زانکۆ کۆنەکانی، لە نالاندا و تەکسیلا، زانایانی هەموو بەشەکانی جیهان پێشوازییان لێکرد".

" گەرچی زانست بریتیە لە هیچ یەک لە ەکە خۆرهەڵات نا لە ەکە ڕۆژئاوا بەڵام جیا نێودەوڵەتی لە گشتگیربوونی، بەڵام هیندستان بە شێوەیەکی تایبەت گونجاوە بۆ ئەوەی بەشدارییەکی گەورە بکات. 5-8
خەیاڵی سووتاوی هیندی کە دەتوانێت لە کۆمەڵێک ڕاستی بەڕواڵەت دژبەیەکەوە نەزمی نوێ وەربگرێت، بەهۆی خووی تەرکیزەوە لە ژێر کۆنترۆڵدایە. ئەم خۆگرتنە هێزی ئەوە دەبەخشێت کە بە سەبرێکی بێکۆتاییدا عەقڵ بە شوێنکەوتنی ڕاستییەوە ڕابگرێت".

فرمێسک لە چاوەکانمدا وەستابوو بە قسەی کۆتایی زاناکە. ئایا بەڕاستی "سەبر" هاوواتای هیندستان نییە، کات و مێژوونووسان بە هەمان شێوە سەرلێشێواو دەکات؟

جارێکی تر سەردانی ناوەندی توێژینەوەکەم کردەوە، هەر زوو دوای ڕۆژی کردنەوەی. ڕووەکناسە گەورەکە بە ئاگاداری بەڵێنەکەیەوە بردمی بۆ تاقیگە بێدەنگەکەی.

"من کرێسکۆگرافەکە بەم ڕەشەبایە دەبەستمەوە؛ گەورەکردنەکەی زۆر گەورەیە. ئەگەر خەزانێکی مارمێلکە گەورە بکرایە." لە ەکە هەمان ڕێژە، ەکە بوونەوەرێک ویستن دەرکەوتن بۆ بوون سەفەرکردن حەزپێکردن ئان دەربڕین ڕاهێنان!"

نیگاکانم بە تامەزرۆییەوە لەسەر شاشەکە جێگیر بوو کە سێبەری گەورەکراوی ڕەشەبای ڕەنگدانەوەی بوو. ئێستا جووڵەی ژیانی خولەکی بە ڕوونی هەست پێدەکرا؛ ڕووەکەکە زۆر بە هێواشی لەبەردەم چاوە سەرسامەکانمدا گەشە دەکرد. زاناکە بە دارێکی بچووکی کانزای دەستی لە نوکی ڕەشکە دا. پانتۆمایمی گەشەسەندوو لەناکاو وەستا، هەر کە چەقۆکە کێشایەوە دەستی بە ڕیتمە قسەخۆشەکان کردەوە.

بۆس تێبینی کرد و وتی: "بینیتان کە چۆن هەر دەستێوەردانێکی کەمی دەرەوە زیانبەخشە بۆ شانە هەستیارەکان". "سەیر بن؛ ئێستا کلۆرۆفۆرم دەدەم، و دواتر دژە ژەهرێک دەدەم."

کاریگەری کلۆرۆفۆرم هەموو گەشەیەکی وەستاند؛ دژە ژەهرەکە زیندوو دەکردەوە. ئاماژە پەرەسەندنییەکانی سەر شاشەکە زیاتر لە پلۆتێکی "فیلم" بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێشتر گرتم. هاوڕێکەم (لێرەدا لە ڕۆڵی خراپەکاردا) ئامێرێکی تیژی بە بەشێک لە ڕەشکەدا فڕێدا؛ ئازارەکە بەهۆی پەستانی کرژبوونەوە ئاماژەی پێکرا. کاتێک ڕیشتاشی بەشێکی بەناو لقەکەدا تێپەڕاند، سێبەرەکە بە توندوتیژی دەجووڵایەوە، پاشان بە هێمای کۆتایی مردن خۆی هێور دەکردەوە.

" بە یەکەمجار بە کلۆرۆفۆرمکردنی دارێکی زەبەلاح، چاندنێکی سەرکەوتووم بەدەستهێنا. بەگشتی، ئەم جۆرە پاشاکانی دارستان زۆر بە خێرایی دوای گواستنەوەیان دەمرن." جاگادیس بە خۆشحاڵییەوە زەردەخەنەی کرد کاتێک مانۆڕی ڕزگارکردنی ژیانی دەگێڕایەوە. "گرافیکی ئامێرە ناسکەکەم سەلماندوویەتی کە دارەکان خاوەنی سیستەمێکی سووڕی خوێنن؛ جوڵەی شەربەتەکانیان هاوتایە لەگەڵ پەستانی خوێنی جەستەی ئاژەڵەکان. بەرزبوونەوەی شەربەتی شەربەت لەسەر بنەما میکانیکییەکانی پێشکەوتوو بە شێوەیەکی ئاسایی، وەک ڕاکێشانی موولوولەکان ڕوون ناکرێتەوە. دیاردەکە لە ڕێگەی کرێسکۆگرافەوە چارەسەر کراوە وەک چالاکیی خانە زیندووەکان. شەپۆلەکانی پەریستاڵتیک لە بۆرییەکی

...سلندرییەوە دەردەچن." کە درێژدەبێتەوە بۆ خوارەوەی دارێک و

وەک دڵێکی ڕاستەقینە خزمەت دەکات! تا زیاتر هەست بە قووڵی بکەین، بەڵگەکان زیاتر سەرنجڕاکێش دەبن کە پلانێکی یەکسان هەموو فۆرمێک لە سروشتی فرەچەشندا بەیەکەوە دەبەستێتەوە".

ئامراز بۆس تر دانەیەکی بۆ پێکرد ئاماژەی زانا مەزن کە.

"من تاقیکردنەوەکانتان پیشان دەدەم لەسەر پارچەیەک قەڵەوی. هێزی ژیان لە کانزاکاندا وەڵامی نەرێنی یان سوودبەخش دەداتەوە بۆ هاندەرەکان. نیشانەکانی ڕەنگ کاردانەوە جۆراوجۆرەکان تۆمار دەکەن."

بە قووڵی سەرقاڵ بووم، سەیری ئەو گرافەم کرد کە شەپۆلە تایبەتمەندەکانی پێکهاتەی ئەتۆمی تۆمار دەکرد. کاتێک پرۆفیسۆر کلۆرۆفۆرمی خستە سەر قەڵەویەکە، نووسینە لەرزینەکان وەستان. ئەوان دەستیان پێکردەوە لەگەڵ ئەوەی کانزاکە هێواش هێواش دۆخی ئاسایی خۆی وەرگرتەوە. هاوڕێکەم ئا مادەی کیمیایی ژەهراوی. هاوکات لەگەڵ کۆتایی لەرزۆکەکەی قەڵەویەکەدا، دەرزییەکە بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێش لەسەر هێڵکارییەکە ئاگادارییەکی مردنی نووسیوە.

"ئامێرەکانی بۆس دەریانخستووە کە کانزاکان وەک ئەو پۆڵایەی لە قیچی و ئامێرەکاندا بەکاردەهێنرێت، تووشی ماندوێتی دەبن، و بە پشوودانی وەرزی کارایی بەدەستدەهێننەوە. پەلسی ژیان لە کانزاکاندا زیانێکی زۆری پێدەگات یان تەنانەت لەڕێگەی بەکارهێنانی تڕواندنی کارەبایی یان پەستانی قورسەوە دەکوژێتەوە."

من سەیری کرد نزیکەی ەکە ژوور لە ەکە ژمارەیەکی زۆر داهێنانەکان، قسەخۆش شایەتحاڵی لە ئە بێ ماندووبوون داهێنەریی.

"کاکە، جێگەی داخە کە گەشەپێدانی کشتوکاڵی بەکۆمەڵ بە بەکارهێنانی تەواوی میکانیزمە سەرسوڕهێنەرەکانت خێراتر نابێت. ئایا بە ئاسانی ناتوانرێت هەندێکیان لە تاقیکردنەوە خێراکانی تاقیگەدا بەکاربهێنرێت بۆ ئاماژەدان بە کاریگەری جۆرە جیاوازەکانی پێو لەسەر گەشەی ڕووەکەکان؟"

"تۆ ڕاست دەکەیت. بەکارهێنانی بێشوماری ئامێرەکانی بۆس لەلایەن نەوەکانی داهاتووەوە دەکرێت. زانا بە دەگمەن پاداشتی هاوچەرخ دەزانێت؛ بەسە بۆ ئەوەی خاوەنی خۆشی خزمەتکردنی داهێنەرانــە بێت."

بە دەربڕینی سوپاسگوزاری بێ ئیرادە بۆ حەکیمی مانـدوو نـەناس، مۆڵـەتم وەرگـرت. "ئایـا دەتـوانێت هەرگیز توانای بەخێوکردنی سەرسوڕهێنەری نابغەییەکەی تەواو بێت؟" بیرم کردەوە.

هیچ کەمبوونەوەیەک لەگەڵ ساڵەکاندا نەهات. پاشان بۆس بە داهێنانی ئامێرێکی ئاڵۆز بە ناوی "Resonant Cardiograph"، لێکۆڵینەوەی بەرفراوانی لەسەر ڕووەکی بێشوماری هیندستان ئەنجامدا. دەرماننامەیەکی گەورەی بێ گومان لە دەرمانە بەسوودەکان ئاشکرا بوو. کاردیۆگرافی بە وردبینییەکی بێ هەڵە دروستکراوە کە بەهۆیەوە بەشێکی سەد لە چرکەیەک ئاماژەی پێکراوە گرافێک. تۆمارە دەنگدانەوەییەکان پەپولەی بێکۆتایی بچووک لە ڕووەک و ئاژەڵ و مرۆڤدا دەپێون پێکهاتە. ڕووەکناسە گەورەکە پێشبینی ئەوەی کرد کە بەکارهێنانی کاردیۆگرافەکەی دەبێتە هۆی ڤیڤیسێکشن لەسەر... ڕووەک لەبری ئاژەڵ.

ئاماژەی بەوەشکردووە، "تۆمارە شانبەشانییەکانی کاریگەرییەکانی دەرمانێک کە لە یەک کاتدا بە ڕووەک و ئاژەڵێک دەدرێت، لە ئەنجامدا کۆدەنگییەکی سەرسوڕهێنەریان نیشانداوە". "هەموو شتێک لە مرۆڤدا لە ڕووەکەکەدا سێبەری هەبووە. تاقیکردنەوە لەسەر ڕووەک بەشدار دەبێت لە کەمکردنەوەی ئازارەکانی مرۆڤ."

ساڵانێک دواتر دۆزینەوە پێشەنگەکانی ڕووەکی بۆس لەلایەن زانایانی دیکەوە پشتڕاستکرانەوە. ئەو کارانەی لە ساڵی ١٩٣٨ لە زانکۆی کۆڵۆمبیا ئەنجامدراون لەلایەن ڕۆژنامەی نیویۆرک تایمزەوە بەم شێوەیە ڕاپۆرتکراون :

لە ماوەی چەند ساڵی ڕابردوودا دیاری کراوە کە کاتێک دەمارەکان پەیامەکان دەگوازنەوە لە نێوان مێشک و بەشەکانی تری جەستەدا، ئیمپاڵسی کارەبایی بچووک دروست دەبن. ئەم ئیمپاڵسانە بە گالڤانۆمێتری ناسک پێوانە کراون و ملیۆنان جار بە ئامێری گەورەکەری مۆدێرن گەورە کراون. تا ئێستا هیچ ڕێگەیەکی جێگەی ڕەزامەندی نەدۆزراوەتەوە بۆ لێکۆڵینەوە لە تێپەڕبوونی ئیمپاڵسەکان بە درێژایی ڕیشاڵی دەمارەکان لە ئاژەڵە زیندووەکان یان مرۆڤدا بەهۆی گەورەکانەوە خێرایی کە ئەم ئیمپاڵانە بەو خێراییە دەڕۆن.

د. کەی ئێس کۆل و ئێچ جەی کورتیس ڕاپۆرتیان دا کە بۆیان دەرکەوتووە کە تاکە خانە درێژەکانی نیتێلای ڕووەکی ئاوی شیرین کە زۆرجار لە قاپی ماسی زێڕیندا بەکاردەهێنرێن، بە کردەوە هاوشێوەی تاکە ڕیشاڵی دەمارییە. جگە لەوەش بۆیان دەرکەوتووە کە ڕیشاڵی نیتێلا لە کاتی وروژاندندا شەپۆلی کارەبایی بڵاودەکەنەوە کە لە هەموو ڕوویەکەوە جگە لە خێرایی هاوشێوەی ڕیشاڵی دەمارەکانی ئاژەڵ و مرۆڤن. دەرکەوتووە کە ئیمپاڵسی دەماری کارەبایی لە ڕووەکەکەدا زۆر خاوترە لە چاو ئاژەڵەکاندا. بۆیە ئەم دۆزینەوە لەلایەن کرێکارانی کۆڵۆمبیا وەک ئامرازێک بۆ گرتنی وێنەی جوڵاوی خاو لە تێپەڕبوونی ئیمپاڵسە کارەباییەکان لە دەمارەکاندا دەستی بەسەردا گیرا.

بەم پێیە ڕەنگە ڕووەکی نیتێلا ببێتە جۆرێک لە بەردی ڕۆزێتا بۆ شیکردنەوەی ئەو نهێنییانەی کە لە نزیکەوە پارێزراون و نزیکن لە سنووری دەروون و مادده.

شاعیر ڕابیندرانات تاگۆر هاوڕێیەکی سەرسەختی زانای ئایدیالیستی هیندستان بوو. بۆ ئەو، گۆرانیبێژە شیرینەکەی بەنگالی ئەم دێڕانەی خوارەوەی خستەڕوو: ٨-٦

ئەی دەروێش، تۆ لە وشە ڕەسەنەکانی ئەو سروودە کۆنەی کە
پێی دەوترێت ساما بانگ بکە ؛ "هەڵسە! بەئاگا!" بانگەواز بۆ ئەو
پیاوەی کە شانازی بە زانستی شاستریکی خۆیەوە دەکات لە
ململانێی بێسوود و بێ قازانجەوە، بانگەواز بۆ ئەو شانازییە
گەمژەیە بکە کە بێتە دەرەوە لەسەر ڕووی سروشت، ئەم زەوییە
فراوانە، ئەم بانگەوازە بنێرە بۆ تیپی زاناکانت؛ پێکەوە لە دەوری
قوربانی ئاگرەکەت
با هەموویان کۆببنەوە. هەروەها با هیندستانەکەمان، خاکی
کۆنمان بۆ خۆی بگەڕێتەوە
جارێکی تر دەگەڕێتەوە بۆ کاری چەقبەستوو، بۆ ئەرک و
پەرۆشی، بۆ خەواڵووییەکەی
لە جددی نێوەندگیری؛ ڕێگە بدە ئەو دانیشتن
جارێکی تر بێ چەقەڵ، بێ تەماح، بێ ململانێ، پاک، ئەی جارێکی تر
لەسەر کورسییە بەرزەکەی
و پلاتفۆرم، مامۆستا لە گشت زەویەکان.

8-1 : . " گشت زانست بریتیە لە زاڵانە یان ئی تر تێدەپەڕێت دوور. ڕووەکناسی بریتیە لە ئێستا
بەدەستهێنان ەکە ڕاست تیۆری-ئەو ئاقاتاری لە لە ئێستادا براهما دەبێتە کتێبی دەرسی مێژووی
سروشتی."- ئیمێرسۆن .

8-2 : . ڕەگ، لە ەکە لاتینی *crescere* , . بۆ زیادکردن. بۆ ئەو کرێسکۆگراف و ئی تر داهێنانەکان، بۆس بوو
شۆڕشگێڕ بوو لە ١٩١٧.

8-3 : . ەکە نیلوفەر گوڵ بریتیە لە ئان کۆن ئیلاهی هێما لە هیندستان؛ ئەو کرانەوە گەڵای گەڵاکانی
پێشنیار ەکە فراوانبوون لە ەکە گیان؛ گەشەکردنی جوانییە پاکەکەی لە قوری سەرچاوەکەیەوە
بەڵێنێکی ڕۆحی بێهۆشکەری هەیە.

8-4 : " لە ئێستادا تەنها تەواوترین ڕووداو هیندستان دەخاتە ژێر دەسەڵاتی خوێندکاری کۆلێژی ئەمریکی.
هەشت زانکۆ (هارڤارد، یێڵ، کۆڵۆمبیا، پرینستۆن، جۆنز هۆپکینز، پێنسیلڤانیا، شیکاگۆ، و کالیفۆرنیا)
کورسی ئیندۆلۆژی یان سانسکریتیان هەیە، بەڵام هیندستان بە کردەوە لە بەشەکانی مێژوو، فەلسەفە،
هونەرە جوانەکان، زانستە سیاسییەکان، کۆمەڵناسی، یان هەر لە ەکە ئی تر بەشەکان لە هزریی
ئەزموون لە کامە، وەک ئێمە هەبوون بینراو، هیندستان هەیەتی بەشدارییەکی گەورەی کرد.
ئێمە پێمان وایە، لە ئەنجامدا، هیچ بەشێکی خوێندن، بە تایبەتی لە زانستە مرۆییەکان، لە هیچ...
زانکۆی سەرەکی دەتوانرێت بە تەواوی ئامێری پێویست بێت بەبێ پسپۆڕێکی ڕاهێنراوی دروست لە
قۆناغەکانی هیندی دیسیپلینەکەیدا. ئێمە باوەڕمان وایە، هەروەها، کە هەموو کۆلێژ کامە ئامانجەکانی بۆ
ئامادە کردن ئەو دەرچووان بۆ هۆشمەند کار لە ەکە جیهان کامە بریتیە لە بۆ بوون هی ئەوان بۆ...
ژیان لە، پێویستە هەبوون لەسەر ئەو ستاف ئە زانا لێهاتوو لە ەکە شارستانیەت لە هیندستان."-
وەرگیراوەکان لە ئان بابەت تا پرۆفیسۆر و.نۆرمان قاوەیی لە ەکە زانکۆ لە پێنسیلڤانیا کامە دەرکەوت
لە ەکە ڕەنگە، ١٩٣٩، ١٩٣٩. کێشە لە ەکە بولیتن لە ەکە ئەنجومەنی ئەمریکی لە فێربووە
کۆمەڵگاکان، 907 ١٥ـەم شەقام.، واشنتۆن، ٢٠١٩. د. ج.، 25 سەنت کۆپی بکە. ئەمە کێشە (#28)
لەخۆ دەگرێت بەسەر 100 لاپەڕەکانی "کتێبنامەیەکی بنەڕەتی بۆ لێکۆڵینەوەکانی هیندی."

8-5 : . ەکە ئەتۆمی پێکهاتە لە بابەت بوو ناسراوە بۆ ەکە کۆن هیندۆسەکان. یەک لە ەکە شەش
سیستەمەکان لە هیندی فەلسەفە ڤایسێسیکایە , . لە ەکە سانسکریت ڕەگ ڤیزەساس , . "ئەتۆمی."
تاکایەتی." یەک لە ەکە لە پێش هەموو شتێکەوە ڤایسێسیکا ڕوونکردنەوەکان بوو ئاولوکیا کە بە
کاناداش ناودەبرێت، "ئەتۆمخۆر"، نزیکەی ٢٨٠٠ ساڵ لەمەوبەر لەدایکبووە.

لە وتارێکدا لە ڕۆژنامەی ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوا ، نیسانی ١٩٣٤، پوختەیەک لە زانستی زانستی ڤایسێسیکا
بەم شێوەیە خراوەتەڕوو: "هەرچەندە 'تیۆری ئەتۆمی' مۆدێرن بە گشتی بە پێشکەوتنێکی نوێی زانست
دادەنرێت، بەڵام زۆر لەمەوبەر لەلایەن کانادا، 'ئەتۆمخۆر'ەوە بە شێوەیەکی درەوشاوە ڕوونکرایەوە."
دەتوانرێت کۆمی سانسکریتی بە شێوەیەکی دروست بە 'ئەتۆم' وەربگێڕدرێت بە مانای یۆنانی وشەیی
ئەم دووەمیان کە 'نەبڕاو' یان دابەشنەکراوە بەرەو موگناتیسی، (2) ەکە سووڕانەوە لە ئاو لە
ڕووەکەکان، (3) ئاکاش یان ئیتەر، بێهێزە و بێ پێکهاتە، وەک ئە بنەما بۆ گواستنەوەی هێزە وردەکان، (
٤) ئاگری خۆر وەک هۆکاری هەموو جۆرەکانی تری گەرمی، (٥) گەرمی وەک هۆکاری گۆڕانی
گەردیلەیی، (٦) یاسای کێشکردن وەک هۆکاری ئەو کوالیتییەی کە لە ئەتۆمەکانی زەویدا هەیە بۆ ئەوەی
هێزی ڕاکێشانیان پێبدات یان بەرەو خوارەوە ڕاکێشان، (7) ەکە جوڵەیی سروشت لە گشت ووزە؛
هۆکار بوون وەک گشت کاتێک ڕەگ و ڕیشەی هەیە لە ئان خەرجییەکان لە ووزە یان دووبارە
دابەشکردنەوەیەک لە جووڵە، (8) گشتگیرە هەڵوەشانەوە لەڕێگەی ەکە هەڵوەشانەوە لە ئەتۆمەکان، (
9) ەکە تیشکدانەوە لە گەرمایی و تیشکی ڕووناکی، گەردیلە بچووکە بێکۆتاکان، بە خێراییەکی بێهیوا بە
هەموو ئاراستەکاندا دەچنە پێشەوە (تیۆری 'تیشکی گەردوونی' مۆدێرن)،

(10) ەکە ڕێژەیی لە کات و مەودا.

" ڤایسێسیکا تەرخان کراوە ەکە ڕەسەن لە ەکە جیهان بۆ ئەتۆمەکان، نەمر لە هی ئەوان سروشت، واتە، هی ئەوان کۆتایی تایبەتمەندییەکان. ئەمانە ئەتۆمەکان وەک خاوەن جووڵەیەکی لەرزینێکی بێوچان سەیر دەکران. ....دۆزینەوەی ئەم دواییەی کە ئەتۆم خۆرێکی بچووکە

سیستەم ویستن بوون نەخێر هەواڵەکان بۆ ەکە بەتەمەن ڤایسێسیکا فەیلەسوفان، کێ هەروەها کەم بووەتەوە کات بۆ ئەو دوورترین بیرکاری چەمکەکە بە وەسفکردنی بچووکترین یەکەی کات (*kala*) وەک ئەو ماوەیەی کە ئەتۆمێک دەیبات بۆ تێپەڕاندنی یەکەی فەزای خۆی."

وەرگێڕدراوە لە ەکە بەنگالی لە ڕابیندراناث تاگۆر، تا مانمۆهان غۆش، لە ڤیسوا- بهاراتی . : 8-6.

بابەتی: ١. 9

ەکە بەختەوەر و بەختەوەر پەرستراو و هی گەردوونی ڕۆمانسی

"قسەکردن بۆ هی من ئیلاهی دایک am کەم بەڕێز، تکایە بوون دانیشتوو. من."

بە بێدەنگی بە سەرسامییەکی زۆرەوە چووبوومە ژوورەکە. ڕواڵەتی فریشتەی مامۆستا مەهاسای تا ڕادەیەک سەرسامی کردم. بە سمێڵێکی سپی ئاوریشمی و چاوی گەورەی بریقەدارەوە، وەک جەستەیەکی پاکی دەرکەوت. چەناگەی بەرزبووەوە و دەستە چەماووەکانی ئاگاداری کردمەوە کە یەکەم سەردانم لە ناوەڕاستی پەرستشەکانیدا تێکی داوە.

وشە سادەکانی سڵاوکردنی توندوتیژترین کاریگەری بەرهەمهێنا کە سروشتەکەم تا ئێستا ئەزموونی کردبوو. داپرانی تاڵی مردنی دایکم بە پێوەرێکی هەموو ئازارێکم زانیبوو. ئێستا ئازارێک لە کاتی جیابوونەوە لە دایکی ئیلاهیم، ئەشکەنجەیەکی وەسفنەکراوی ڕۆح بوو. بە گریانەوە کەوتمە سەر زەوی.

"ئارامبە، کەم بەڕێز!" ەکە پیرۆز بوو بە هاوسۆزیەوە ناڕەحەت.

لە هەندێک وێرانکاری ئۆقیانوسدا جێهێڵراو بووم، پێیەکانیم گرت وەک تاکە ڕەفتی ڕزگارکردنم.

"کاکە پیرۆز، شەفاعەتەکەت! لە دایکی ئیلاهی بپرسە ئایا هیچ نیعمەتێکم لەبەرچاوی ئەودا

دۆزیەوە!"

ئەمە پەیمان بریتیە لە یەک نەخێر بە ئاسانی بەخشراوە؛ ەکە سەرەکی بوو سنووردار کراوە بۆ بێدەنگی.

لە دەرەوەی دەستی گومان، قەناعەتم هەبوو کە مامۆستا مەهاسای لە گفتوگۆیەکی ئینتیمیدایە لەگەڵ دایکی گشتگیر. زەلیلیەکی قووڵ بوو کە تێگەیشتم چاوەکانم کوێر بوون لە بەرامبەر ئەو کە تەنانەت لەم ساتەدا بە نیگای بێ کەموکوری پیرۆزەکە هەست پێدەکرا. بێ شەرمانە پێیەکانیم گرت، کەڕ بووم لە ناڕەزایەتییە نەرمەکانی، دووبارە و سێبارە داوای نیعمەتە دەستێوەردانەکەیم لێکرد.

- من داوای تۆ لە خۆشەویست دەکەم. تەسلیمبوونی وەستا بە زەردەخەنەیەکی هێواش و بەزەییدارەوە هات.

چی هێز لە ئەمانە کەم وشەکان، کە هی من بوون پێویستە زانین ئازادکردن لە ئەو تۆفاناوی دەربەدەری؟

" کاکە، بەڵێنەکەت لەبیرە! بەم زووانە دەگەڕێمەوە بۆ پەیامەکەی!" چاوەڕوانییەکی خۆش لە دەنگمدا دەنگی دایەوە کە تەنیا ساتێک لەمەوبەر لە خەمدا گریاو بوو.

لە دابەزین بە پلیکانە درێژەکەدا، یادەوەرییەکان زەق بوومەوە. ئەم خانووە لە شەقامی ٥٠ ئەمهێرس کە ئێستا شوێنی نیشتەجێبوونی مامۆستا مەهاسایایە، سەردەمانێک ماڵی خێزانەکەم بووە، شوێنی مردنی دایکم بووە. لێرەدا دڵی مرۆڤایەتیم بۆ دایکە فەنابووەکە شکابوو؛ و لێرەدا ئەمڕۆ ڕۆحم وەک ئەوەی بەهۆی نەبوونی دایکی ئیلاهییەوە لە خاچ درابوو. دیوارە پیرۆزەکان، شایەتحاڵی بێدەنگ لە ئازارە سەختەکانم و چاکبوونەوەی کۆتایی!

هەنگاوەکانم بە تامەزرۆییەوە دەگەڕامەوە بۆ ماڵەکەم لە ڕێگای گورپەر. بە دوای جیابوونەوە لە ژێرزەمینە بچووکەکەمدا، تا کاتژمێر دە لە مێدیتەیشندا مابوومەوە. تاریکی شەوی گەرمی هیندستان لەناکاو بە بینینێکی سەرسوڕهێنەر ڕووناک بووەوە.

دایکی ئیلاهی بە شکۆمەندییەوە بە هالۆوە لەبەردەممدا وەستابوو. دەموچاوی کە بە ناسکی زەردەخەنەی دەکرد، خودی جوانی بوو.

"گشت کاتێک هەبوون من خۆشەویست بوو تۆ! قەت پێویستە من خۆشەویستی تۆ!"

کە ئاسمانی تۆنەکان هێشتا زەنگ لێدان لە ەکە هەوا، ئەو دیار نەما.

خۆری بەیانیەکەی بەزەحمەت بە گۆشەی ڕەوشت بەرز بووبووەوە کاتێک دووەم سەردانیم بۆ مامۆستا مەهاسای کرد. بە سەرکەوتن بەسەر پلیکانەکانی ماڵی یادەوەرییە زەقەکاندا، گەیشتمە ژووری نهۆمی چوارەمی ئەو. دەستکێشی دەرگا داخراوەکە بە قوماشێک پێچرابوو؛ ئاماژەیەک، هەستم دەکرد، کە پیرۆزەکە ئارەزووی تایبەتمەندی دەکات. لە کاتێکدا بە بێ ئیرادە لەسەر نیشتنەوەکە وەستابووم، دەرگاکە بە دەستی پێشوازی وەستاکە کرایەوە. لەبەردەم پێی پیرۆزەکانیدا ئەژنۆم دا. لە مەزاجێکی یاریزانانەدا، دەمامکێکی ڕێزلێنانم بەسەر دەموچاومادا بەستبوو، خۆشحاڵییە ئیلاهییەکانم شاردەوە.

"کاکە، من هاتووم-زۆر زوو، دان بەوەدا دەنێم!-بۆ پەیامەکەت. ئایا دایکی خۆشەویست هیچی لەبارەی منەوە وت؟"

"هەڵخەڵەتێنەر کەم بەڕێز!"

نەخێر دانەیەکی تر تێبینی ویستن ئەو دروستکردن. بە ڕواڵەت هی من گریمانە دەکرێت هێزی کێشکردن بوو ناسەرنجڕاکێشە.

"بۆچی بۆیە نەزانراو، بۆیە خۆدزینەوە؟ کردن پیرۆزەکان هەرگیز قسەکردن بە ڕوونی؟" بێگومان من بوو ئەکەم ئیستفزازی.

"دەبێت تاقیم بکەیتەوە؟" چاوە ئارامەکانی پڕ بوون لە تێگەیشتن. "دەتوانم ئەم بەیانییە یەک وشە زیاد بکەم بۆ ئەو دڵنیاییەی دوێنێ شەو کاتژمێر دە لە خودی دایکی جوانەوە وەرتگرت؟"

مامۆستا مەهاسایا خاوەنی کۆنترۆڵی دەروازەکانی لافاوەکانی ڕۆحم بوو: دیسانەوە سوجدەم لە پێیەکانیدا نوقم کرد. بەڵام ئەمجارەیان فرمێسکەکانم لە خۆشبەختییەکەوە ڕژا، نەک ئازارێک، لە بەرگەگرتنی ڕابردوو.

"پێت وایە پەرستنی تۆ دەستی نەداوەتە ڕەحمەتی بێکۆتایی؟ دایکایەتی خودا کە بە فۆرمەکانی مرۆڤ و خودایی پەرستووتە، هەرگیز نەیتوانیوە لە وەڵامدانەوەی هاوارە جێهێڵراوەکەت بێبەش بێت."

ئەم پیرۆزە سادەیە کێ بوو، کەمترین داواکارییەکەی لە ڕۆحی گشتگیر لەگەڵ ڕەزامەندییەکی شیرین کۆبووەوە؟ ڕۆڵی لە جیهاندا زەلیل بوو، وەک ئەوەی شایەنی گەورەترین پیاوی خۆبەزلزان بوو کە تا ئێستا ناسیبێتم. لەم خانووەی شەقامی ئەمهێرسدا، مامۆستا مەهاسایا [1-9] قوتابخانەیەکی ئامادەیی بچووکی بۆ کوڕان بەڕێوەبرد. هیچ وشەیەکی سزا لە لێوەکانیدا تێنەپەڕی؛ هیچ یاسا و فێرولێک دیسیپلینەکەی نەپاراست. بەڕاستی بیرکاری باڵا لەم پۆلە بێگەردانەدا دەخوێندرایەوە و کیمیایەکی خۆشەویستی لە کتێبەکانی خوێندندا نەبوو. حیکمەتەکەی بە پەتایەکی ڕۆحی بڵاوکردەوە نەک بە فەرمانی نەڕژاو. پیرۆزەکە کە لەلایەن سۆزێکی نائاسایی بۆ دایکی ئیلاهییەوە بەکاردەهێنرا، زیاتر لە منداڵێک داوای فۆرمەکانی دەرەکی ڕێزگرتنی نەدەکرد.

پێی وتم: "من گوروی تۆ نیم، کەمێک دواتر دێت". "لە ڕێگەی ڕێنماییەکانی ئەوەوە، ئەزموونەکانتان لە خودایی لە ڕووی خۆشەویستی و پەرۆشیەوە دەگۆڕدرێن بۆ زاراوەی حیکمەتی بێ تێگەیشتنی ئەو."

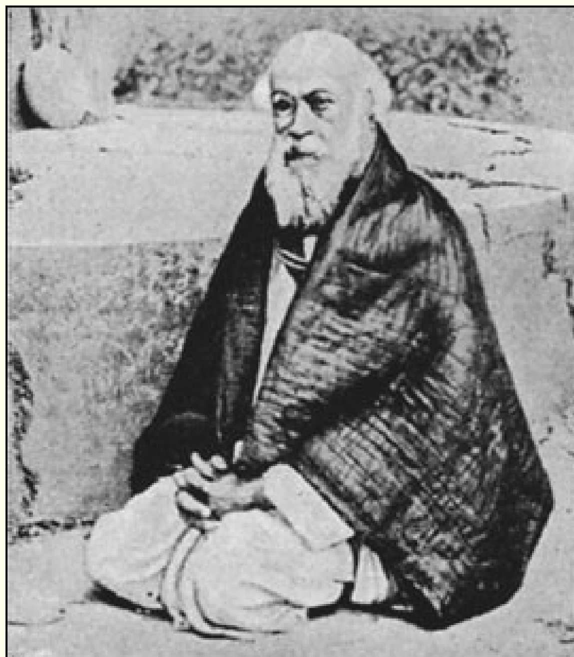
هەموو درەنگانی پاشنیوەڕۆیەک، خۆمم دەبردە شەقامی ئەمهێرس. بەدوای جامی ئیلاهی مامۆستا مەهاسایادا دەگەڕام، ئەوەندە پڕ بوو کە دڵۆپەکانی ڕۆژانە بەسەر بوونمدا دەڕژان. پێشتر هەرگیز بە ڕێزێکی تەواوەوە کڕنۆشم نەبردبوو؛ ئێستا هەستم بە ئیمتیازێکی بێئەندازە کرد تەنانەت هەمان زەوی کە مامۆستا مەهاسایا پیرۆزی کردبوو، هەنگاو بنێم.

- کاکە تکایە ئەم تاجە گوڵینەی شامپاکە لەبەر بکە کە بە تایبەتی بۆ تۆ مۆدێرنم کردووە. ئێوارەیەک گەیشتم، زنجیرە گوڵەکانم بەدەستەوە بوو. بەڵام بە شەرمەوە خۆی کێشا و چەندین جار ئەو شەرەفەی ڕەتکردەوە. هەستکردن   ئازاری من، لە کۆتاییدا زەردەخەنەی کرد ڕەزامەندی.

" بەو پێیەی هەردووکمان پەرستیاری دایکین، ڕەنگە تاجە گوڵینە لەسەر ئەم پەرستگایە جەستەییە دابنێیت، وەک پێشکەشکردن بۆ ئەو کە لەناوەوە نیشتەجێیە." سروشتی فراوانی ئەو فەزای نەبوو کە هەر ڕەچاوکردنی ئیگۆییانەی تێدا بتوانێت پێگەی خۆی بەدەست بهێنێت.



NEUMANN دوو برایان لە تێرێس
من وەستان لەگەڵ ئەوان لە کۆنێرسرۆس، باڤاریا.



MAHASAYA سەرەکی
قەت سەرقاڵ بووە لە ئەو بەختەوەر و بەختەوەر گەردوونی ڕۆمانسیەت.

" با سبەی بچین بۆ پەرستگای داکشینێسوار، بۆ هەمیشە لەلایەن گوروەکەمەوە پیرۆز کراوە."
مامۆستا مەهاسایا شاگردی مامۆستایەکی هاوشێوەی مەسیح بوو، سری ڕاماکریشنا پارامهانسا.

گەشتە چوار میلەکەی بەیانیەکەی دیکە بە بەلەم لەسەر ڕووباری گەنجس ئەنجامدرا. چووینە ناو پەرستگای نۆ قوبەیی کالی، کە فیگەرەکانی دایکی ئیلاهی و شیڤا لەسەر نیلوفەرێکی زیوینی بریقەدار وەستاون، هەزار گەڵای بە وردی چەقێنراون. مامۆستا مەهاسایا بە سیحرەوە تیشکی دەخستە سەر. سەرقاڵی ڕۆمانسیەتی نەبڕاوەی خۆی بوو لەگەڵ خۆشەویست. لە کاتێکدا ناوی ئەوی دەوتەوە، دڵە سەرسامەکەم وا دیار بوو کە لە هەزار پارچەدا شکاوە.

دواتر بەناو شوێنە پیرۆزەکاندا ڕۆیشتین و لە دارستانێکی تاماریسکدا وەستاین. ئەو مانایەی کە بە شێوەیەکی تایبەتمەند لەم دارەدا دەردەچوو، هێمای ئەو خواردنە ئاسمانییە بوو کە مامۆستا مەهاسایا دەیبەخشی. بانگەوازە ئیلاهییەکانی بەردەوام بوون. بە ڕەق و بێ جووڵە لەسەر چیمەنەکە لە نێوان گوڵە پەمەییە پەڕدارەکانی تاماریسکە دانیشتم. بۆ ماوەیەکی کاتی لە جەستەدا نەبووم، لە سەردانێکی سەرووەدا بەرز بوومەوە.

ئەمە یەکەم زیارەت بوو لە زۆرێک لە زیارەتەکانی داکشینێسوار لەگەڵ مامۆستای پیرۆز. لە لای ئەوەوە شیرینی خودا لە لایەنی دایک، یان ڕەحمەتی ئیلاهی فێربووم. ئەو پیرۆزە منداڵە لە لایەنی باوک، یان دادپەروەری ئیلاهیدا، سەرنجڕاکێشیەکی کەمی دۆزیەوە. ستیرن، ورد، حوکمدانی بیرکاری نامۆ بوو بۆ سروشتی نەرم و نیانەکەی.

" دەتوانێت وەک نموونەیەکی زەمینی بۆ هەر فریشتەکانی ئاسمان خزمەت بکات!" بە دڵەوە بیرم دەکردەوە، ڕۆژێک لە کاتی نوێژەکانیدا سەیری دەکردم. بەبێ هەناسەیەکی ڕەخنە و ڕەخنە، بە چاوێکی ئاشنای پاکی سەرەتاییەوە، جیهانی ڕووپێوی کرد. جەستە و دەروون و قسەکردن و کردارەکانی بەبێ ماندووبوون لەگەڵ سادەیی ڕۆحیدا هاوئاهەنگ بوون.

- مامۆستاکەم پێی وتم. پیرۆزەکە بە بچووکبوونەوە لە جەختکردنەوە کەسییەکان، بەم باجە نەگۆڕە کۆتایی بە هەر ئامۆژگاریەکی حەکیمی هێنا. ناسنامەکەی لەگەڵ سری ڕاماکریشنا ئەوەندە قووڵ بوو کە مامۆستا

درێژتر ڕەچاوکراو ئەو بیرۆکەکان وەک ئەو خاوەن.

من و پیرۆزەکە دەست بە دەست، ئێوارەیەک لەسەر بلۆکی قوتابخانەکەی بە پێ ڕۆیشتین. خۆشیم بە هاتنی ناسیاوێکی خۆبەزلزان کە بە گوتارێکی درێژخایەن بارگرانی کردین، کاڵ بووەوە.

- دەبینم ئەم پیاوە دڵی تۆ ناکات. چرپەی پیرۆزەکە بۆ من لەلایەن ئەو ئیگۆستەوە نەبیسترا، کە بە مۆنۆلۆگی خۆیەوە ئیحراج بوو. "لەگەڵ دایکی ئیلاهی قسەم کردووە لەو بارەیەوە؛ ئەو درک بە سەختی دڵتەزێنمان دەکات. هەر کە گەیشتینە ماڵە سوورەکەی ئەوێ، بەڵێنی داوە کە کارێکی بەپەلەتری بیربخاتەوە."

چاوەکانم بە شوێنی ڕزگارییەوە لکێندرابوون. کابرا کە گەیشتە دەروازە سوورەکەی، بێ لێپرسینەوە وەرگەڕا و ڕۆیشت، نە ڕستەکەی تەواو کرد و نە ماڵئاوایی کرد. هەوای هێرشکراو بە ئارامییەوە دڵنەوایی دەدرا.

ڕۆژێکی تر بینیم بە تەنیا لە نزیک وێستگەی شەمەندەفەری حەوڕە بە پێ دەڕۆیشتم. بۆ ساتێک لە تەنیشت پەرستگایەک وەستام، بە بێدەنگی ڕەخنەم لە کۆمەڵە پیاوێکی بچووک دەگرت بە تەپڵ و سەمبڵەوە کە بە توندوتیژی سروودێکیان دەخوێندەوە.

" چەند بێ پەرستش ناوی خودایی پەروەردگار لە دووبارەکردنەوەی میکانیکیدا بەکاردەهێنن" بیرم کردەوە. نیگاکانم بە نزیکبوونەوەی خێرای مامۆستا مەهاسای سەرسام بوو. - کاکە چۆن هاتووی لێرە؟

پیرۆزەکە بە پشتگوێخستنی پرسیارەکەم وەڵامی بیرکردنەوەم دایەوە. - ڕاست نییە کاکە بچووک، ناوی خۆشەویستەکە لە هەموو لێوەکانەوە شیرین دەنگ دەدات، نەزان یان ژیر؟ بە سۆزەوە قۆڵی بە دەوری مندا تێپەڕاند؛ خۆمم بینی کە لەسەر فەرشی سیحراوی ئەو هەڵگیرابووم بۆ ئامادەبوونی میهرەبان.

- حەز دەکەیت هەندێک بایسکۆپ ببینیت؟ ئەم پرسیارە پاشنیوەڕۆیەک لە مامۆستا مەهاسایاوە، جێگەی سەرسوڕمان بوو؛ پاشان ئەم زاراوەیە لە هیندستان بۆ ئاماژەدان بە وێنەی جوڵاو بەکارهات. منیش ڕازی بووم، خۆشحاڵ بووم کە لە هەر بارودۆخێکدا لە کۆمپانیاکەیدا بم. پیاسەیەکی خێرا ئێمەی گەیاندە باخچەی بەردەم کەلکەتا زانکۆ. هاوڕێکەم ئاماژەی بە بنکەیەک کرد لە نزیک گۆڵدیگی یان گۆمەکە.

" با چەند خولەکێک لێرە دابنیشین. مامۆستاکەم هەمیشە داوای لێکردم کە هەرکاتێک ئاوێکی فراوانم بینی، مێدیتەیشن بکەم. لێرەدا ئارامییەکەی بەرفراوانی خودامان بیردەخاتەوە. وەک چۆن هەموو شتەکان لە ئاودا ڕەنگ بدەنەوە، بە هەمان شێوە هەموو گەردوون لە دەریاچەی عەقڵی گەردوونیدا ئاوێنە دەکرێت. بۆیە زۆرجار گورودێڤاکەم دەیگوت."

زۆری نەخایاند چووینە ناو هۆڵێکی زانکۆ کە وتارێکی تێدا بەڕێوەدەچوو. سەلماندی کە تا ڕادەیەکی زۆر مات بوو، هەرچەندە ناوبەناو بەهۆی وێناکردنی سلایدی فانۆسەوە جیاواز بوو، بە هەمان شێوە ناسەرنجڕاکێش بوو.

" کەواتە ئەمە ئەو جۆرە بایسکۆپەیە کە وەستاکە ویستویەتی ببینم!" بیرکردنەوەم بێ تاقەت بوو، لەگەڵ ئەوەشدا بە دەرخستنی بێزاری لە ڕووخسارمدا ئازاری پیرۆزەکەم نەدەدا. بەڵام بە نهێنی مەیلی بەرەو من دانا .

" دەبینم کاکە بچووکەکە، کە تۆ حەزت لەم بایسکۆپە نییە. من باسم لەوە کردووە بۆ دایکی ئیلاهی؛ ئەو هاوسۆزی تەواوەتی لەگەڵ هەردووکماندایە. پێم دەڵێت کە ئێستا گڵۆپە کارەباییەکان دەکوژێنەوە، و داگیرسێنرێنەوە تاوەکو دەرفەتێکمان هەبێت ژوورەکە بەجێبهێڵین."

لەگەڵ کۆتایی هاتنی چرپەی، هۆڵەکە نوقم بوو لە تاریکیدا. دەنگی توندی پرۆفیسۆرەکە لە سەرسوڕماندا هێمن بووەوە، پاشان تێبینی کرد: "پێدەچێت سیستەمی کارەبایی ئەم هۆڵە کەموکوڕی هەبێت." تا ئەم کاتە من و مامۆستا مەهاسای بە سەلامەتی لە بەربەستەکە تێپەڕین. چاوێکم لە کۆریدۆرەوە بۆ دواوە بینیم دیسان دیمەنی شەهیدبوونمان ڕۆشن بووەتەوە.

کاکە بچووک، تۆ بێ هیوا بوویت لەو بایۆسکۆپە، [٢-٩] بەڵام پێموایە تۆ حەزت لە یەکێکی جیاواز دەبێت." -
من و پیرۆزەکە لەسەر شەقامی بەردەم بینای زانکۆ وەستابووین. بە نەرمی شەقێکی لە سنگم دا بەسەر دڵمدا.

بێدەنگییەکی گۆڕاو بەدوای خۆیدا هێنا. وەک چۆن "تاکی" مۆدێرنەکان دەبنە فیلمی جوڵاوی نەبیستراو کاتێک ئامێری دەنگی لە ڕێکوپێکی دەردەچێت، بە هەمان شێوە دەستی ئیلاهی بە هەندێک موعجیزە سەیر و سەمەرە، جەنجاڵی زەمینی خنکاند. پیادە و هەروەها ئۆتۆمبێلی ترۆلی و ئۆتۆمبێل و عەرەبانە گا و گالیسکە ئاسنییەکانی هاکنی کە تێدەپەڕین، هەموویان لە ترانزێتی بێ ژاوەژاودا بوون. وەک ئەوەی خاوەنی چاوێکی لە هەموو شوێنێکدا بم، ئەو دیمەنانەم دەبینی کە لە پشتمەوە بوون و لە هەر لایەکدا بوون، بە ئاسانی وەک ئەوانەی لە پێشەوە بوون. تەواوی دیمەنی چالاکییەکانی ئەو بەشە بچووکەی کەلکەتا بەبێ دەنگ بە پێشمدا تێپەڕی. وەکو درەوشانەوەی ئاگرێک کە لە ژێر پۆشاکێکی تەنک و خۆڵەمێشدا بە شێوەیەکی کاڵ دەبینرێت، ڕووناکییەکی ناسکی دیمەنی پانۆرامای گرتبووەوە.

جەستەی خۆم لە یەکێک لە سێبەرە زۆرەکان زیاتر هیچی تر نەبوو، هەرچەندە بێ جووڵە بوو، لە کاتێکدا ئەوانی دیکە بە بێدەنگی بەملا و ئەولا دەسوڕانەوە. چەند کوڕێک، هاوڕێی من، نزیک بوون و تێپەڕین؛ هەرچەندە ڕاستەوخۆ سەیری منیان کردبوو، بەڵام بێ ناسینەوە بوو.

پانتۆمایمە ناوازەکە ئیکستازییەکی دەرنەبڕاوی بۆ هێنام. لە هەندێک کانیاوی بەختەوەرەوە قووڵم خواردەوە. لەناکاو سنگم لێدانێکی نەرمی دیکەی لەلایەن مامۆستا مەهاساوە وەرگرت. پەندەمۆنیۆمی جیهان بەسەر گوێچکە بێ ئیرادەکانمدا تەقیەوە. منیش چەقۆکێش بووم، وەک ئەوەی بە توندی لە خەونێکی گۆسامێرەوە بەئاگا هاتبمەوە. شەرابە زاڵەکە لە دەرەوەی دەستی من دوورکەوتەوە.

کاکە بچووکەکەم، دەبینم بایسکۆپی دووەمت بە دڵی خۆت دۆزیەوە. پیرۆزەکە زەردەخەنەی دەکرد؛ -
دەستم کرد بە دابەزینی سوپاسگوزاری لەسەر زەوی پێش ئەو. "ئێستا ناتوانیت ئەوەم لەگەڵ بکەیت؛ دەزانیت خودا لە پەرستگاکەتدایە! ڕێگە نادەم دایکی ئیلاهی لە ڕێگەی دەستەکانتەوە دەست لە پێیەکانم بدات!"

ئەگەر کەسێک چاودێری وەستا بێ خۆنمایشکەر و منی کردبێت کاتێک لە شەقامە قەرەباڵغەکە دوور دەکەوتینەوە، بە دڵنیاییەوە بینەرەکە گومانی سەرخۆشیمان لێدەکرد. هەستم دەکرد کە سێبەرە کەوتووەکانی... ئێوارە بە هاوسۆزیەوە لەگەڵ خودا سەرخۆش بوون. کاتێک تاریکی لە بێهۆشی شەوانە خۆی چاک بووەوە، ڕووبەڕووی بەیانی نوێ بوومەوە کە بێبەش بووم لە باری دەروونی ئیکستاتیکم. بەڵام هەرگیز لە یادەوەریدا چەسپاوە ئەو... کوڕی سێرافیکی دایکی ئیلاهی-مامۆستا مەهاسایە!

لە هەوڵدان بە قسەی هەژار بۆ ئەوەی دادپەروەری لەگەڵ خێرخوازییەکەیدا بکات، پێم سەیرە ئایا مامۆستا مەهاسایا و ئەوانی دیکە لە نێو ئەو پیرۆزە قووڵە دیدەوانانەی کە ڕێگاکانیان ڕێگاکانی منیان بڕیوە، دەیانزانی کە ساڵانێک دواتر، لە خاکێکی ڕۆژئاوادا، من وەک پەرستیارێکی خودایی لەسەر ژیانیان دەنووسم. پێشبینییەکانیان نە من و هیوادارم خوێنەرانیشم کە تا ئێستا لەگەڵمدا هاتوون، سەرسام ناکات.

ئەمانە بریتین لە ڕێزدار ناونیشانەکان تا کامە ئەو بوو بە نەریت ئادرەس کراوە. هی ناو بوو . : 9-1

"ماهێندرا ناث گوپتا؛ ئەو واژۆ لەسەر بەرهەمە ئەدەبییەکانی خۆی کردووە بە سادەیی "م.

9-2 : . ئه : . وەک دەگمەن، ئەمە پێناسە لە بایۆسکۆپ ەکە ئۆکسفۆرد ئینگلیزی فەرهەنگ دەدات،

دیمەن لە ژیان؛ کە کامە دەدات چەشن ئە دیمەن. کەواتە هەڵبژاردنی وشەیەک لەلایەن مامۆستا

مەهاسایاوە بە شێوەیەکی تایبەت ڕەوا بوو.

بابەتی: ١. 10. 10

من چاوپێکەوتن هی من سەرەکی، سری یوکتێسوار

" باوەڕ بە خودا دەتوانێت هەر موعجیزەیەک بەرهەم بهێنێت جگە لە یەک دەرچوون لە تاقیکردنەوەیەک بەبێ خوێندن." بە ناڕەزاییەوە ئەو کتێبەم داخست کە لە ساتێکی بێکاردا هەڵمگرتبوو.

بیرم کردەوە: "ئیستسنای نووسەر، بێ ئیمانی تەواوەتی خۆی نیشان دەدات". "چاپێکی هەژار، ڕێزێکی زۆری بۆ ڕۆنی نیوەشەو هەیە!"

بەڵێنم بە باوکم ئەوە بوو کە خوێندنی ئامادەیی تەواو بکەم. ناتوانم وا نیشان بدەم کە بە کۆششم. مانگەکانی تێپەڕبوونی کەمتر لە پۆلدا دەمبینی وەک لە شوێنە جیاوازەکان بەدرێژایی غاتەکانی حەمامکردنی کەلکەتا . گۆڕەپانی سووتاندنەکانی تەنیشت یەکتر، بە تایبەتی لە شەودا ترسناکن،... ڕەچاوکراو بە شێوەیەکی بەرز سەرنج ڕاکێش تا ەکە یۆگی. ئەو کێ ویستن دۆزینەوە ەکە بێ مردن کرۆک پێویستە بە چەند کەللەسەرێکی بێ ڕازاوە بێزار نەبن. ناتەواوی مرۆڤ لە شوێنی نیشتەجێبوونی تاریکی ئێسکە هەمەچەشنەکاندا ڕوون دەبێتەوە. بەم پێیە وریاییەکانی نیوەشەوم سروشتێکی جیاوازیان هەبوو لە زاناکە.

هەفتەی تاقیکردنەوەکانی کۆتایی لە قوتابخانەی ئامادەیی هیندۆس بە خێرایی نزیک بووەوە. ئەمە سەردەمی لێکۆڵینەوە، وەکو شوێنی گۆڕەکان، ئیلهام بەخشە بۆ تیرۆرێکی ناسراو. سەرەڕای ئەوەش مێشکم ئارام بوو. بە ئازایەتی جنۆکەکان، خەریکی هەڵدانەوەی زانیارییەک بووم کە لە هۆڵەکانی وانەوتنەوەدا نەدۆزرایەوە. بەڵام هونەری سوامی پراناباناندا نەبوو کە بە ئاسانی لە یەک کاتدا لە دوو شوێن دەرکەوت. دووفاقی پەروەردەیی من بە ڕوونی پرسێک بوو بۆ داهێنەری بێکۆتایی. ئەمە ئیستدلالەکانی من بوو، هەرچەندە بۆ زۆر کەس نالۆژیکییە. ناعەقڵانییەتی پەرستراوەکە لە هەزار نیشاندانی ڕوون نەکراوەی نموونەی خودا لە کێشەدا سەرچاوە دەگرێت.

" سڵاو موکوندا! لەم ڕۆژانەدا بەزەحمەت چاوێک بە تۆ دەگرم!" هاوپۆلێک پاشنیوەڕۆیەک لە ڕێگای گورپەر هێرشی کردە سەرم.

" سڵاو، نانتو! نەبینینم لە قوتابخانە لە ڕاستیدا منی خستۆتە ئەوێ لە دۆخێکی یەکلاکەرەوەی نائاساییدا." لە ژێر نیگای دۆستانەی ئەودا بارگرانیم لێسەندەوە.

نانتو، کێ بوو ئە ژێر قوتابی، پێکەنی لە دڵەوە؛ هی من سەختی و سەختی بوو نەخێر بەبێ ئە کۆمیک

لایەن.

" تۆ بریتین لە بە تەواوی بێ ئامادەکاری بۆ ەکە یاری کۆتایی! من پێشبینی ئەو بریتیە لە سەروو بۆ من بۆ یارمەتیدان تۆ!"

وشە سادەکان بەڵێنی ئیلاهییان دەگەیاندە گوێم؛ بە پەرۆشەوە سەردانی ماڵی هاوڕێکەمم کرد. بە میهرەبانییەوە چارەسەری کێشە جۆراوجۆرەکانی خستەڕوو کە بە ئەگەرێکی زۆرەوە لەلایەن ڕاهێنەرەکانەوە دادەنرێت .

"ئەم پرسیارانە ئەو چەواشەکارییەن کە زۆرێک لە کوڕانی متمانەپێکراو لە تەڵەی تاقیکردنەوەکاندا دەگرێت. وەڵامەکانم لەبیر بکە، بەبێ بریندارپوون ڕزگارت دەبێت."

شەو زۆر ڕۆیشتبوو کاتێک ڕۆیشتم. بە تەقینەوەی زانستی بێئەزموون، بە دڵسۆزیەوە دوعای ئەوەم دەکرد کە بۆ چەند ڕۆژی گرنگی داهاتوو بمێنێتەوە. نانتو لە بابەتە جیاوازەکانمدا ڕاهێنەرایەتی کردبووم بەڵام لە ژێر فشاری کاتدا کۆرسی زمانی سانسکریتی لەبیر کردبووم. بە پەرۆشەوە ئەو چاودێریکردنەم بەبیر خودا هێنایەوە.

بەیانیەکەی دیکە بە پیاسەیەکی کورتدا ڕۆیشتم و زانیارییە نوێیەکانم لەگەڵ ڕیتمی هەنگاوە وەرچەرخانەکاندا ئاسمیلە کرد. لەکاتێکدا ڕێگایەکی کورتم بەناو گژوگیاکانی زەوییەکی گۆشەدا گرت، چاوم کەوتە سەر چەند لاپەڕەیەکی چاپکراوی شل. هێرشێکی سەرکەوتووانە سەلماندی کە بەیتی سانسکریتن. لە لێکدانەوەی کۆسپاوی خۆمدا بەدوای شارەزایەکدا گەڕام بۆ یارمەتیدان. دەنگە دەوڵەمەندەکەی هەوای پڕ دەکرد لە جوانییە بێ لێوار و هەنگوینییەکانی زمانی کۆن. 10-1

" ئەم بڕگە ناوازانە ناتوانن یارمەتیدەر بن لە تاقیکردنەوەی سانسکریتەکەتدا." زانا بە گومانەوە لە کارەکانیان دوورخستەوە.

بەڵام ئاشنابوون بەو شیعرە تایبەتە وای لێکردم لە ڕۆژی دواتردا لە تاقیکردنەوەی سانسکریت دەربچم. هەروەها لە ڕێگەی ئەو یارمەتییە تێگەیشتووانەی کە نانتو دابووی، کەمترین نمرەی سەرکەوتنم لە هەموو بابەتەکانی دیکەمدا بەدەستهێنا.

باوکم دڵخۆش بوو کە من قسەکەمم جێبەجێ کرد و کۆرسی ناوەندیم کۆتایی پێهێنا. سوپاسگوزاریم خێرا بوو بۆ پەروەردگار، کە تاکە ڕێنماییەکەی لە سەردانەکەمدا بۆ نانتو و ڕۆیشتنم بە ڕێگای نائاسایی ئەو زەوییە پڕ لە پاشماوەیەدا هەستم پێکرد. بە یاریکردنەوە دەربڕینێکی دووانەی بە دیزاینە کاتیەکەی خۆی بۆ ڕزگارکردنی من بەخشیبوو.

بەر ئەو کتێبە فڕێدراوەم کەوت کە نووسەرەکەی لە هۆڵەکانی تاقیکردنەوەکاندا ئینکاری لە پێشینەی خودا کردبوو. نەمتوانی خۆم بە کۆمێنتە بێدەنگەکەی خۆمەوە پێکەنینێک ڕابگرم:

" تەنها سەرلێشێواوی ئەم کەسە زیاتر دەکات، ئەگەر پێی بڵێم کە مێدیتەیشنی خودایی لەنێو تەرمەکاندا کورتە ڕێگایەکە بۆ بڕوانامەی ئامادەیی!"

لە کەرامەتە نوێیەکەمدا، ئێستا بە ئاشکرا پلانم دانابوو ماڵەوە بەجێبهێڵم. لەگەڵ هاوڕێیەکی گەنج بە ناوی جیتێندرە مەزومدار، 10-2 بڕیارمدا بچمە ناو دەروێشخانەیەکی مەهاماندالُ لە بێنارێس، و دیسیپلینی ڕۆحی ئەو وەربگرم.

بەیانییەک بە بیرکردنەوە لە جیابوونەوە لە خێزانەکەم وێرانکارییەک بەسەرمدا کەوت. لە دوای مردنی دایکمەوە، سۆز و خۆشەویستیم بە تایبەتی بۆ دوو برا بچووکەکەم، سنەند و...

بیشنۆ. پەلەم کرد بۆ پاشەکشەکردنەکەم، ئەو ژێرزەمینە بچووکەی کە لە سادانا پڕ لە گێژاوەکەمدا زۆر
دیمەنی بەخۆیەوە بینیبوو . 3-10 دوای لافاوێکی دوو کاتژمێری فرمێسک، هەستم بە گۆڕانکارییەکی
تاکەکەسی کرد، وەک لەلایەن هەندێک پاککەرەوەی کیمیاییەوە. هەموو هاوپێچەکان 4-10 دیار نەما؛ بڕیارم
بۆ گەڕان بەدوای خودادا وەک هاوڕێی هاوڕێیان کە وەک گڕانایت لەناومدا دانراوە. بە خێرایی
ئامادەکارییەکانی سەفەرەکەم تەواو کرد.

من دوا داوای لێدەکەم." باوکم دڵتەنگ بوو کاتێک من لەبەردەمیدا وەستابووم بۆ نیعمەتی کۆتایی. "واز لە "
من و خوشک و برا خەمگینەکانت مەهێنە".

"باوکە ڕێزدار، چۆن خۆشەویستیم بۆ تۆ بڵێم! بەڵام لەوەش گەورەتر خۆشەویستیم بۆ باوکی ئاسمانی، کە
بەخششی باوکێکی تەواوەتی لەسەر زەوی پێبەخشیم. با بڕۆم، کە ڕۆژێک دێت بە تێگەیشتنێکی
ئیلاهیترەوە."

بە ڕەزامەندی دایک و باوکی دوودڵەوە، دەستم کرد بە پەیوەندیکردن بە جیتێندرا، کە پێشتر لە بێنارێس بوو
لە دەروێشخانەکەدا. لە گەیشتنمدا سوامی سەری گەنج، دیاناندا، بە دڵسۆزیەوە سڵاوی لێکردم. باڵا بەرز و
تەنک، ڕوخساری بیرکەرەوە، بە شێوەیەکی لەبار سەرسامی کردم. دەموچاوە ڕەشەکەی ئارامیەکی
هاوشێوەی بودای هەبوو.

دڵخۆش بووم کە ماڵە نوێیەکەم خاوەنی ژێرزەمینێک بوو، توانیم کاتژمێرەکانی بەیانی و بەیانی لەوێ بەسەر
بەرم. ئەندامانی ئاشرام کە کەمێک لە پراکتیزەکانی مێدیتەیشن دەزانن، پێیان وابوو کە پێویستە هەموو
کاتەکانم لە ئەرکە ڕێکخراوەییەکان بەکاربهێنم. ستایشی کارەکانی پاشنیوەڕۆم لە ئۆفیسەکەیان دەکرد.

" هەوڵ مەدە ئەوەندە زوو خودا بگریت!" ئەم گاڵتەجاڕییەی هاونیشتمانێک لەگەڵ یەکێک لە "
گاڵتەجاڕییەکانی مندا بوو ڕۆشتنی زوو بەرەو ژێرزەمین. چوومە دیاناندا، سەرقاڵی پیرۆزگا بچووکەکەی
بووم کە ڕووی لە گەنجس بوو.

" سوامیجی، 5-10. " تێناگەم لێرەدا چی لێم دەخوازرێت. من بەدوای تێگەیشتنێکی ڕاستەوخۆدا دەگەڕێم "
بۆ خودا. بەبێ ئەو ناتوانم لە پەیوەندی یان عەقیدە یان ئەنجامدانی کارە باشەکان ڕازی بم”.

ئەو کەنیسەی جل و بەرگی پرتەقاڵی لەبەردا چەقۆیەکی سۆزداری لێدام. بە نمایشکردنی
سەرزەنشتێکی گاڵتەجاڕانە، چەند شاگردێکی لە نزیکەوە ئامۆژگاری کرد. "موکوندا بێزار مەکە.
ئەو فێری ڕێگاکانمان دەبێت."

بە ئەدەبەوە گومانەکەم شاردەوە. خوێندکارەکان ژوورەکەیان بەجێهێشت، زۆر بە سزاکەیان
نەچەماون. دیاناندا قسەی زیاتری بۆ من هەبوو.

" موکوندا، دەبینم باوکت بەردەوام پارەت بۆ دەنێرێت. تکایە بیگەڕێنەرەوە بۆی؛ لێرەدا پێویستت بە هیچ "
نییە. فەرمانی دووەم بۆ دیسیپلینەکەت پەیوەندی بە خواردنەوە هەیە. تەنانەت کاتێک هەست بە برسێتی
دەکەیت، باسی مەکە."

ئایا برسێتی لە چاومدا دەدرەوشێتەوە یان نا، نەمدەزانی. کە برسی بووم، تەنیا زۆر باش دەمزانی.
کاتژمێری نەگۆڕ بۆ یەکەم ژەمی دەروێش دوانزەی نیوەڕۆ بوو. من لە ماڵەکەی خۆمدا ڕاهاتبووم کە
کاتژمێر نۆ نانی بەیانی گەورە بخۆم.

بۆشایی سێ کاتژمێری ڕۆژانە زیاتر بێکۆتایی بوو. ساڵانی کەلکەتا ڕۆیشتن کە دەمتوانی سەرزەنشتی چێشتلێنەرەکە بکەم بەهۆی دواکەوتنی دە خولەکەوە. ئێستا هەوڵمدا ئارەزووی خواردنم کۆنتڕۆڵ بکەم؛ ڕۆژێک بەڕۆژووبوونی بیست و چوار کاتژمێرم گرتە ئەستۆ. بە دوو هێمنیەوە چاوەڕێی نیوەڕۆی دواتر بووم.

" شەمەندەفەرەکەی دیانانداجی درەنگ کەوتووە؛ ئێمە ناچین تا ئەو نەگات نان بخۆین." جیتێندرا ئەم هەواڵە وێرانکەرەی بۆ هێنام. وەک ئاماژەی بەخێرهاتن بۆ سوامی کە دوو هەفتە بوو ئامادەنەبوو، زۆرێک لە خواردنە خۆشەکان لە ئامادەباشیدا بوون. بۆنێکی ئارەزووی خواردن هەوای پڕ کرد. هیچی تر پێشکەش نەکرا، چی تر قووت دەدرا جگە لە شانازی بە دەستکەوتی دوێنێی ڕۆژوویێک؟

" پەروەردگار شەمەندەفەرەکە خێراتر بکە!" دابینکەری ئاسمانی، پێم وابوو، بەزەحمەت لەو قەدەغەکردنەدا هاتووە کە دیاناندا پێی بێدەنگ کردبووم. سەرنجی خودایی لە شوێنێکی تردا بوو، بەڵام؛ کاتژمێرە چەقۆکێشەکە داپۆشراوە ەکە کاتژمێر. تاریکی بوو دابەزین وەک هی ئێمە سەرکردە هاتە ژوورەوە ەکە دەرگا. هی من سڵاوکردن یەکێک بوو لە خۆشییەکی بێ ساختە.

" دیاناندجی پێش ئەوەی بتوانین خواردن پێشکەش بکەین، خۆی دەشوات و مێدیتەیشن دەکات." جیتێندرا جارێکی تر وەک باڵندەیەکی نیشانەی نەخۆشی لێم نزیک بووەوە.

نزیک بووم لە داڕمان. گەدە گەنجەکەم کە تازە بوو لە بێبەشیدا، بە هێزێکی چەقۆکێشەوە ناڕەزایەتی دەربڕی. ئەو وێنانەی کە لە قوربانیانی برسێتی بینیبووم، بە شێوەیەکی تووڕەیی لە پێشمەوە تێدەپەڕین.

بیرم کردەوە: "مەرگی داهاتووی بێنارێس بەهۆی برسێتیەوە بە یەکجاری لەم دەروێشخانەیەدا دەبێت". مەرگەساتی نزیک لە کاتژمێر نۆدا ڕێگری لێکرا. بانگهێشتی ئەمپڕۆسیال! لە یادەوەریدا ئەو ژەمە وەک یەکێک لە کاتژمێرە تەواوەکانی ژیان زیندووە.

بەڵام مژینی چڕ ڕێگەی پێدام تێبینی ئەوە بکەم کە دیاناندا بە غیابی خواردن دەخوارد. وادیارە ئەو لە سەرووی چێژە گەورەکانی منەوە بوو.

"سوامیجی، نەبوون تۆ برسی؟" بە خۆشی زیادەڕەوی، من بوو تەنها لەگەڵ ەکە سەرکردە لە ئەو خوێندن.

"ئـەی بـەڵێ! چـوار ڕۆژی ڕابـردووم بـەبێ خـواردن و خواردنـەوە بەسـەر بـردووە. هـەرگیز لـە شـەمەندەفەرەکاندا نـاخۆم، پـڕم لـە لەرزینـە نایەکسـانەکانی مرۆڤـە دونیاییـەکان. بـە تونـدی ڕەچـاوی یاساکان بۆ دەروێشەکانی ڕیزبەندی تایبەتی من <u>"١٠-٦ دەکەم.</u> شاستریکی.

" هەندێک کێشەی کاری ڕێکخراوەییمان لە مێشکمدایە. ئەمشەو لە ماڵەوە ژەمی ئێوارەم پشتگوێ خست. پەلەکردن چییە؟ سبەی دەیکەم بە خاڵێک کە ژەمێکی گونجاو بخۆم." بە خۆشحاڵیەوە پێکەنی .

شەرم وەک خنکاندنێک لەناومدا بڵاوبووەوە. بەڵام ڕۆژی ڕابردووی ئەشکەنجەدانم بە ئاسانی لەبیر نەکرا؛ منیش خۆم بە تێبینییەکی دیکەدا گرت.

"سـوامیجی، من سـەرم سـوڕماوە. بـە جێبـەجێکردنی ڕێنماییـەکانت، گریمـان هـەرگیز داوای خـواردنم نەکردووە و کەسیش هیچم پێنادات. پێویستە لە برسێتی بمرم."

" ئەوا بمرە!" ئەم ئامۆژگارییە مەترسیدارە هەوای دابەش کرد. "بمرە ئەگەر دەبێت موکوندا! هەرگیز دان بەوەدا مەنێ کە تۆ بە هێزی خۆراک دەژیت نەک بە هێزی خودا! ئەو کەسەی هەموو جۆرە خۆراکێکی دروست کردووە، ئەو کەسەی ئارەزووی خواردنی بەخشیوە، بە دڵنیاییەوە دەبینێت کە پەرستراوەکەی بەردەوامە! وا مەهێنە خەیاڵتدا کە برنج پارێزگاریت لێدەکات، یان پارە یان پیاوەکان پشتگیریت دەکەن! ئایا دەتوانن یارمەتیدەر بن ئەگەر پەروەردگار هەناسەی ژیانت بکێشێتەوە؟ ئەوان ئامێری ناڕاستەوخۆی ئەون." تەنها بە هەر لێهاتوویی تۆیە کە خۆراک لە گەدەتدا هەرس دەبێت، شمشێری جیاکاریت بەکاربهێنە،

ببره!

لەڕێگەی ەکە زنجیرەکان لە دەزگا و وەرگرتن ەکە تاک هۆکار!"

من بینیم کە قسە بڕاوەکانی دەچنە ناو هەندێک مۆخی قووڵەوە. وەهمێکی تەمەن درێژ بوو کە بەهۆیەوە فەرمانە جەستەییەکان لە ڕۆح زیاتر بوون. لەوێ و دواتر تامی هەموو بەسبوونی ڕۆحم دەکرد. لە چەند شاری نامۆدا، لە ژیانی دواتری سەفەری بێوچانمدا، بۆنەیەک هاتە ئاراوە بۆ سەلماندنی خزمەتگوزاریی ئەم وانەیە لە دەروێشێکی بێنارێسدا!

بوو کە لەلایەن دایکمەوە بە SADHU تاکە گەنجینەی کە لە کەلکەتەوە لەگەڵمدا بوو، تەعویزی زیوینی وەسیەت بوو بۆم. ساڵانێک بوو پاسەوانیم دەکرد، ئێستا بە وریاییەوە لە ژووری ئاشرامەکەمدا شاردبوومەوە. بۆ ئەوەی خۆشیم لە شایەتحاڵی تەلیسمی نوێ بکەمەوە، بەیانییەک سندوقە قفڵکراوەکەم کردەوە. ڕووپۆشە مۆرکراوەکە دەست لێنەدراوە، سەیرکە! تەعویزەکە نەمابوو. بە خەمبارییەوە زەرفەکەیم دڕاند و بێ هەڵە دڵنیا بوومەوە. بەپێی پێشبینییەکەی سادهو، لەناو ئەو ئیتەرەدا نەمابوو کە لێیەوە بانگی کردبوو.

پەیوەندی من لەگەڵ شوێنکەوتوانی دیاناندا بە شێوەیەکی بەردەوام خراپتر بوو. ماڵەکە نامۆ بوو، ئازارم داوە بەهۆی دوورکەوتنەوەیەکی یەکلاکەرەوەمەوە. پابەندبوونی توندی من بە مێدیتەیشن بەو ئایدیاڵە کە بۆی ماڵەوەم بەجێهێشتبوو و هەموو تەماحە دونیاییەکان، داوای ڕەخنەی قووڵی لە هەموو لایەکەوە دەکرد.

بەهۆی ئازاری ڕۆحییەوە دڕاو بووم، بەیانییەک چوومە ناو ژێرزەمینەکە، بڕیارمدا نوێژ بکەم تا وەڵامەکە پشتڕاست دەکرێتەوە.

" دایکی میهرەبانی گەردوون، خۆت فێرم بکە لە ڕێگەی بینینەکانەوە، یان لە ڕێگەی گورویەکەوە کە لەلایەن تۆوە نێردراوە!"

کاتژمێرەکانی تێپەڕین داوای گریانی منیان بەبێ وەڵام دۆزیەوە. لەناکاو هەستم کرد وەک جەستەیی بەرز بوومەتەوە بۆ گۆییەکی بێ سنوور.

"تۆ." سەرەکی دێت ئەمڕۆ!" ئە ئیلاهی ژنانە دەنگ هات لە لە هەموو شوێنێک و لە هیچ شوێنێکدا".

ئەم ئەزموونە سەرووانە بە هاوارێک لە شوێنێکی دیاریکراوەوە کون بوو. قەشەیەکی گەنج بە نازناوی هابو لە چێشتخانەی خوارەوە تەلەفۆنی بۆ دەکردم.

"موکوندا، بەس لە نێوەندگیری! تۆ بریتین لە پێویستە بۆ ئان ئەرک."

ڕۆژێکی تر ڕەنگە بە بێ تاقەتی وەڵامم بدایەتەوە؛ ئێستا دەموچاوی فرمێسکاویم سڕییەوە و بە نەرمی گوێڕایەڵی بانگهێشتنامەکە بووم. من و هابو پێکەوە بەرەو بازاڕێکی دوور بە زمانی بەنگالی بەڕێکەوتین وەک ئێمە دروستیکرد هی ئێمە zenith بەش لە بێنارێس. ەکە نانەرمی هیندی خۆر بوو نەخێر هێشتا لە کڕینەکان لە بازاڕەکاندا. ئێمە بەناو تێکەڵە ڕەنگاوڕەنگەکانی ژنانی ماڵەوە، ڕێبەران، قەشە، بێوەژنەکانی سادە پۆشراو، براهیمییە بەڕێزەکان و گا پیرۆزەکانی هەموو شوێنێکدا پاڵمان دەنا. بە هێڵێکی نادیاردا تێپەڕین، سەرم سوڕاند و درێژییە تەسکەکەم ڕووپێو کرد.

پیاوێکی مەسیحی بە جل و بەرگی ئۆکەری سوامییەکەوە لە کۆتایی ڕێگاکەدا بێ جووڵە وەستابوو. لە چرکەساتی و لە کۆندا ئاشنای ئەو وا دیار بوو؛ نیگاکانم بۆ سێ جار بە برسێتی خۆراکیان پێدرا. پاشان گومان هێرشی کردە سەرم.

تۆ بریتین لە سەرلێشێواو ئەمە سەرگەردانی دەروێش لەگەڵ کەسێک زانراو بۆ تۆ،" من بیرۆکە. "خەونبین، "
پیاسە

لەسەر."

دوای دە خولەک هەستم بە سڕبوونی قورس کرد لە پێمدا. وەک ئەوەی ببنە بەرد، نـەیانتوانی زیـاتر بمبـەن. بە ماندووییەوە وەرگەڕامەوە؛ پێم ئاسـایی بـووەوە. ڕووبـەڕووی ئاراسـتەی پێچەوانـە بوومـەوە؛ دیسـانەوە کێشی کنجکاو ستەم لێکردم.

"قەدسەکە بە شێوەیەکی موگناتیسی دەمکێشێتە لای خۆی!" بەم بیرکردنەوە پارسێلەکانم لە باوەشی هابو کەڵەکە کرد. بە سەرسوڕمانەوە چاودێری کاری پێی ناڕێکەکانی منی دەکرد، ئێستاش بە پێکەنینەوە تەقیەوە.

"تۆ؟ بریتین لە تۆ شێت؟ ails چی"

هی من پڕ لە گێژاو هەست و سۆز ڕێگری لێکرا هەر وەڵامدانەوە؛ من خێرایی بە بێدەنگی دوور.

بە شوێنپێهەڵگرتنی هەنگاوەکانمدا وەک ئەوەی پێڵاوی باڵدار بێت، گەیشتمە هێڵی تەسکەکە. نیگا خێراکانم ئەو کەسایەتییە بێدەنگەی دەرخست کە بە جێگیری سەیری ئاراستەی منی دەکرد. چەند هەنگاوێکی بە تامەزرۆییەوە و منیش لە پێیەکانیدا بووم.

"گورودێڤا!" 7-10 ڕووخساری ئیلاهی کەسێکی تر نـەبوو جگـە لـە ئـەو لـە هـەزار بینینەکـەم. ئـەم چـاوە هالسیۆنانە، کە سـەری لیـۆنین و سـمێڵێکی نووکـدار و قفڵی ڕژاویـان هـەبوو، زۆرجـار لـە تـاریکی خەونـە شەوانەکانمدا چاویان لێکردبوو، بەڵێنێکیان بەدەستەوە بوو کە من بە تەواوی تێنەگەیشتبووم.

- ئەی هی خۆم، تۆ هاتووی بۆ لای من! گوروەکەم دووبارە و سێبارە بە زمانی بەنگالی وشەکانی دەگوت، "چەند ساڵە چاوەڕێی تۆم دەنگی لە خۆشیدا دەلەرزی. "!

چووینە ناو یەکبوونێکی بێدەنگی؛ وشەکان ڕیزبەندیترین زیادەڕۆیی دەهاتنە بەرچاو. قسەخۆشی بە سروودێکی بێدەنگ لە دڵی مامۆستایەکەوە بۆ شاگردێکی تر دەڕژا. بە ئەنتێنەیەکی تێگەیشتنێکی نەشکاو هەستم کرد کە گوروەکەم خودا دەناسێت، و دەمباتە لای. تەمومژاوی ئەم ژیانە لە بەیانییەکی ناسکی یادەوەرییەکانی پێش لەدایکبووندا ون بوو. کاتێکی دراماتیک! ڕابردوو و ئێستا و داهاتوو دیمەنەکان. ئەمە یەکەم خۆر نەبوو کە منی لەم پێی پیرۆزانەدا دۆزیەوە پاسکیلسوارییەکەیەتی!

دەستم لە دەستی ئەودا، گوروەکەم بردمی بۆ شوێنی نیشتەجێبوونی کاتی خۆی لە بەشی ڕانا مەحاڵی شارەکە. فیگەرە وەرزشییەکەی بە ڕۆیشتنێکی پتەوەوە دەجووڵایەوە. باڵا بەرز، ڕاست، نزیکەی پەنجا و پێنج ساڵ لەم کاتەدا، چالاک بوو و وەک گەنجێک بەهێز بوو. چاوە تاریکەکانی گەورە بوون، جوان بوون بە حیکمەتی بێ چەقۆ. قژی کەمێک لوول ڕووخسارێکی هێزی سەرنجڕاکێشی نەرم دەکرد. هێز بە شێوەیەکی نادیار لەگەڵ نەرمی تێکەڵ بوو.

کاتێک بەرەو باڵکۆنی بەردی خانوویەک دەڕۆیشتین کە ڕووی لە گەنجس بوو، بە سۆزەوە وتی:

"من ویست پێدان تۆ هی من دەروێشخانەکان و گشت من هەبوون."

"دوای am من troves -بەڕێز، من هاتن بۆ ژیری و پەیوەندی بە خوداوە. ئەمانە بریتین لە هی تۆ گەنجینە!"

خەواڵووی خێرای هیندی نیوە پەردەی خۆی خستبووە خوارەوە پێش ئەوەی وەستاکەم جارێکی تر قسە

بکاتەوە. چاوەکانی ناسکییەکی بێ تێگەیشتنیان لەخۆگرتبوو.

"من پێدان تۆ هی من بێ مەرج خۆشەویستی."

قسەی بەنرخ! چارەک سەدەیەک تێپەڕی پێش ئەوەی بەڵگەیەکی دیکەی گوێم هەبێت لەسەر خۆشەویستییەکەی. لێوەکانی نامۆ بوون بە گەرمی؛ بێدەنگی بوو بە دڵی ئۆقیانوسی ئەو.

- ئایا هەمان خۆشەویستی بێ مەرجم پێدەبەخشیت؟ بە متمانەیەکی منداڵانە سەیری کردم.

"بۆ هەمیشە خۆشم دەوێی گورودێڤا!"

" خۆشەویستی ئاسایی خۆپەرستە، ڕەگ و ڕیشەی تاریکی لە ئارەزوو و ڕەزامەندییەکاندایە. خۆشەویستی ئیلاهی بێ مەرجە، بێ سنوورە، بێ گۆڕانکارییە. ڕەوتی دڵی مرۆڤ بۆ هەمیشە لە دەست لێدانی چەقبەستووی خۆشەویستی پاکدا نەماوە." بە خۆبەزلزانینەوە زیادی کرد: "ئەگەر هەرگیز بینیت لە حاڵەتێکی درککردن بە خوداوە کەوتوومەتە خوارەوە، تکایە بەڵێن بدە سەرم بخەیتە سەر چەناگەت و یارمەتیم بدە بۆ گەڕانەوەم بۆ ئەو خۆشەویستە گەردوونییەی کە هەردووکمان دەیپەرستین."

ئەو کاتە لە تاریکی کۆبوونەوەکەدا هەستا و ڕێنمایی کردم بۆ ژوورێکی ناوەوە. لە کاتێکدا بامێ و شیرینی بادەممان دەخوارد، ئەو بەبێ زەق زانیارییەکی ئینتیمی لەبارەی سروشتی منەوە لە گفتوگۆکانیدا تواندەوە. سەرسام بووم بە گەورەیی حیکمەتەکەی، کە بە شێوەیەکی نایاب لەگەڵ خۆبەزلزانینێکی زگماکی تێکەڵ بوو.

"خەمت بۆ تەعویزەکەت مەخۆ. خزمەت بە ئامانجەکەی کردووە." وەک ئاوێنەیەکی ئیلاهی، وادیارە گوروەکەم ڕەنگدانەوەی هەموو ژیانمی گرتبوو.

"ڕاستی لە هی تۆ هەبوون، سەرەکی، بریتیە لە خۆشی دوای هەر هێما زیندوو کە."

" ئەو بریتیە لە کات بۆ ئە گورین، تا ئەو ڕادەیەی وەک تۆ بریتین لە بە ناخۆشیەوە هەڵکەوتووە لە کە دەروێشخانە."

هیچ ئاماژەیەکم بە ژیانم نەکردبوو؛ ئێستا پێدەچوو زیادەڕۆیی بن! بە شێوازە سروشتی و بێ جەختەکەی، تێگەیشتم کە ئەو ئاواتەخوازە هیچ ڕژانی سەرسوڕهێنەر لە ڕووناکی بینینەکەیدا نەبێت.

"تۆ پێویستە بڕۆ گەڕانەوە بۆ کەلکەتا. بۆچی وەدەرنانی خزمەکان لە هی تۆ خۆشەویستی لە مرۆڤایەتی؟"

پێشنیارەکەی بێزاری کردم. خێزانەکەم پێشبینی گەڕانەوەمیان دەکرد، هەرچەندە من بە نامە وەڵامی زۆرێک لە داواکارییەکانم نەدابووەوە. ئانانتا تێبینی کردبوو: "با باڵندە گەنجەکە لە ئاسمانی میتافیزیکیدا بفڕێت". "باڵەکانی لە کەشوهەوای قورسدا ماندوو دەبن. هێشتا دەبینین کە بە پەلە بەرەو ماڵەوە دەڕوات و پەنجەکانی دەچەمێنێتەوە و بە خۆبەزلزانین لە هێلانەی خێزانەکەماندا پشوو دەدات." ئەم تەمثلە بێهیواکەرە تازە لە مێشکمدا بوو، بڕیارمدا هیچ "سوپ"ێک بە ئاراستەی کەلکەتا نەکەم.

" کاکە من ناگەڕێمەوە ماڵەوە. بەڵام لە هەر شوێنێک بەدوای تۆدا دەڕۆم. تکایە ناونیشانەکەتم پێ بڵێ، و ناوەکەت."

" سوامی سری یوکتێسوار گیری. دەروێشخانەی سەرەکیم لە سێرامپۆرە، لەسەر ڕای غات لەین. تەنها چەند ڕۆژێکە لێرە سەردانی دایکم دەکەم."

سەرم سوڕما لە یارییە ئاڵۆزەکەی خودا لەگەڵ پەرستراوەکانی. سێرامپۆر تەنیا دوانزە میل لە کەلکەتا دوورە، بەڵام لەو ناوچانەدا هەرگیز چاوم بە گوروەکەم نەکەوتبوو. ناچار بووین گەشت بکەین بۆ...

کۆبوونەوەکەمان بۆ شاری دێرینی کاسی (بێنارێس)، کە بە یادەوەرییەکانی لاهیری مەهاسای پیرۆز کراوە. لێرەشدا پێی بودا و شانکاراچاریا و یۆگی مەسیحەکانی تر خاکەکەیان بەرەکەتدار کردبوو.

چوار هەفتەی تر دێیتە لام. بۆ یەکەمجار دەنگی سری یوکتێسوار توند بوو. "ئێستا من بە سۆز و - خۆشەویستی هەمیشەیی خۆمم وتووە، و دڵخۆشی خۆمم نیشانداوە لە دۆزینەوەی تۆ- هەر بۆیەش داواکارییەکەم پشتگوێ دەخەیت. جارێکی تر کە یەکتر دەبینین، دەبێت سەرنجم بەئاگا بهێنیتەوە: بە ئاسانی وەک شاگردێک قبوڵت ناکەم. دەبێت تەسلیمبوونی تەواو هەبێت بە گوێڕایەڵی ڕاهێنانە توندەکانم."

بە سەرسەختانە بێدەنگ بووم. گوروەکەم بە ئاسانی هاتە ناو سەختییەکەی

منەوە. - پێت وایە خزمەکانت پێت پێبکەنن؟

"من ویست نەخێر گەڕانەوە."

"تۆ ویست گەڕانەوە لە سی ڕۆژان."

" هەرگیز." بە ڕێزەوە لە پێیەکانی کڕنۆش بردم و بەبێ ئەوەی گرژییە مشتومڕاوییەکە سووک بکەمەوە، ڕۆیشتم. وەک لە تاریکی نیوەشەودا ڕێگەم گرتەبەر، پێم سەیر بوو بۆچی کۆبوونەوە موعجیزەئامێزەکە لەسەر نۆتێکی ناهاوسەنگ کۆتایی هاتووە. دوو تەرازووی مایا , کە هاوسەنگی هەموو خۆشییەک لەگەڵ خەمێک! دڵی گەنجم هێشتا نەیتوانیبێت بە پەنجە گۆڕاوەکانی گوروەکەمەوە.

بەیانیەکەی دیکە تێبینی زیادبوونی دوژمنایەتیم کرد لە هەڵوێستی ئەندامانی دەروێشەکەدا. ڕۆژەکانم بە بێئەدەبییەکی نەگۆڕەوە پڕ بوون. لە ماوەی سێ هەفتەدا، دیاناندا ئاشرامەکەی بەجێهێشت بۆ ئەوەی بەشداری لە کۆنفرانسێکدا بکات لە بۆمبای؛ پەندەمۆنیۆم بەسەر سەری بەدبەختمدا شکا.

" موکوندا مشەخۆرێکە، میوانداری دەروێشانە قبوڵ دەکات بەبێ ئەوەی بگەڕێتەوە. بە بیستنی ئەم تێبینییە، بۆ یەکەمجار پەشیمان بوومەوە کە گوێڕایەڵی ئەو داواکارییە بووم کە پارەکەم بۆ باوکم ناردەوە. بە دڵێکی قورسەوە بەدوای تاکە هاوڕێمدا گەڕام، جیتێندرا.

"من am دەگەڕێتەوە ڕۆشتن. تکایە کاروان هی من ڕێزدار پەشیمانە بۆ دیاناندا‌جی کەی ئەو."

" منیش دەڕۆم! هەوڵەکانم بۆ مێدیتەیشن لێرەدا هیچ نیعمەتێکی زیاتریان نییە لە نیعمەتەکانی تۆ." جیتێندرە بە ئیرادەیەکەوە قسەی کرد.

"من هەبوون کۆبوونەوە ئە وەک مەسیح پیرۆز. ڕێگە بدە ئێمە سەردان ئەو لە سێرامپۆر."

بە شێوەیەکی مەترسیدار داخستن بۆ کەلکەتا "swoop" و بۆیە ەکە "باڵندە" ئامادەی کرد بۆ!

10-1 : . سانسکریتا , . پۆلێشراو؛ تەواو. سانسکریت بریتیە لە ەکە گەورەترین خوشک لە گشت هیندۆ- ئەورووپی زمانەکان. ئەو بەپێی ئەلفوبێ سکرپیت دیڤاناگارییە ، بە واتای وشەی "شوێنی خودایی". "کێ ڕێزمانی من بزانێت خودا دەناسێت!" پانینی، فیلۆلۆژیستێکی گەورەی هیندستانی کۆن، ئەم ڕێزلێنانەی بۆ کامڵبوونی بیرکاری و دەروونی لە زمانی سانسکریتدا گرت. ئەو کەسەی کە شوێنپێی زمان بگرێت تا دەگاتە کۆشکەکەی، بەڕاستی دەبێت وەک هەمووزانێک کۆتایی پێبێت.

10-2 : . ئەو بوو نەخێر جاتیندا (جۆتین غۆش)، کێ ویست بوون بیری هاتەوە بۆ ئەو لە

کاتی خۆیدا ڕق و کینە بۆ پڵنگەکان! 3-10: ڕێگا یان ڕێگای پێشوەختە بۆ خودا.

10-4 : . هیندۆسی کتێبە پیرۆزەکان فێرکردن کە خێزان هاوپێچ بریتیە لە وەهمبەخش ئەگەر ئەو ڕێگری
دەکات ەکە پەرستراو لە بەدوایدا دەگەڕێت ەکە بەخشەر لە هەموو بەخششەکان، بەلەخۆگرتن ەکە
یەک لە خۆشەویستی خزمەکان، نەخێر بۆ ئاماژە پێکردن ژیان خۆی. عیسا بە هەمان شێوە فێرکرد:
"کێ بریتیە لە هی من دایک؟ براکانم کێن؟" (مەتا ١٢: ٤٨.)

10-5 : . جی بریتیە لە ئە داب و نەریتی ڕێزدار پاشگر، بەتایبەتی بەکارهاتوو لە ڕاستەوخۆ ناونیشان؛
بەم شێوەیە "سوامیجی"، "گوروجی"، "سری." یوکتێسوارجی"، "پارامهانساجی."

10-6 : . پەیوەندیدار بە بۆ ەکە شاستراس , . واتایی، "پیرۆز کتێبەکان،" پێکدێت چوار پۆلەکان لە کتێبی
پیرۆز: ەکە شروتی، سمریتی، پورانا، و تانترا . ئەمانە گشتگیر ڕیساله تە کان ڕووپۆش هەموو لایەن
لە ئایینی و کۆمەڵایەتی ژیان، و ەکە کێڵگەکان لە یاسا، پزیشکی، تەلارسازی، هونەر و هتد. شروتیەکان
ئەو کتێبە پیرۆزانەی "ڕاستەوخۆ بیستراون" یان "داشکێنراون"، ڤێداکان . سمریتیس یان زانستی
"لەبیرکراو" دواجار لە ڕابردوویەکی دووردا وەک درێژترین شیعری ئیپیکی جیهان، مەهابارات‌ا و...
ڕامایانا . پورانەکان بریتین لە واتایی "کۆن" تەمثیلەکان؛ تانتراس واتایی واتە "ڕێوڕەسمەکان" یان
"ڕێوڕەسمەکان"؛ ئەمانە ڕیساله تە کان ڕاستییە قووڵەکان لە ژێر پەردەی هێماسازی ورددا دەگەیەنن.

10-7 : . " ئیلاهی مامۆستا،" ەکە داب و نەریتی سانسکریت چەمک بۆ یەکێک هی... ڕۆحی مامۆستای
"مامۆستا. من هەبوون ڕەندەر کراوە ئەو لە ئینگلیزی وەک بە سادەیی "مامۆستا.

بابەتی: ١. 11

دوو بێ پارە کوڕان لە بریندابان

" ئەگەر باوکم لە میراتت بێبەش بکات، بەڕاستی خزمەتت دەکات، موکوندا! چەند گەمژەیی ژیانت
فڕێدەدەیت!" وتاری برا گەورەکە هێرشی دەکردە سەر گوێم.

من و جیتێندرا کە تازە لە شەمەندەفەرەکە هاتبووین (تەنها قسەیەکی ڕەق بوو؛ تۆز و خۆڵ
داپۆشرابووین)، تازە گەیشتبووینە ماڵی ئانانتا، کە بەم دواییە لە کەلکەتەوە گواسترابووەوە بۆ شاری کۆن
و کۆنی ئاگرا. براکەم ژمێریاری سەرپەرشتیاری هێڵی ئاسنی بەنگال-ناگپور بوو.

" تۆ باش دەزانی ئانانتا، من بەدوای میراتەکەمدا دەگەڕێم لە باوکی ئاسمانی."

"پارە سەرەتا؛ خودا دەتوانێت دواتر بێت! کێ دەزانێت؟ ڕەنگە ژیان زۆر درێژ

بێت." "خودا یەکەم؛ پارە کۆیلەکەیە! کێ دەتوانێت بزانێت؟ ڕەنگە ژیان زۆر

کورت بێت."

وەڵامەکەم بەهۆی پێویستییەکانی ئەو ساتەوەختە بانگکرابوو، و هیچ پێشبینییەکی نەبوو. بەڵام گەڵاکانی کات تا کۆتایی زوو بۆ ئانانتا کرایەوە؛ چەند ساڵێک دواتر 1-11 هاتە ناو ئەو خاکەی کە دراوی بانکی نە یەکەم و نە کۆتا سوودی هەیە.

حیکمەت لە دەروێشەوە، پێم وایە! بەڵام دەبینم تۆ بێنارێست بەجێهێشتووە." چاوەکانی ئانانتا لە " ڕەزامەندییەوە دەدرەوشایەوە؛ هێشتا هیوای خواست کە پینەکانم لە هێلانەی خێزانەکەدا مسۆگەر بکات.

" مانەوەی من لە بێنارێس بێهودە نەبوو! هەموو ئەو شتانەم لەوێ دۆزیەوە کە دڵم تامەزرۆی بوو! لەوانەیە دڵنیا بیت کە ئەوە شارەزایەکەت نەبووە و نە کوڕەکەی!"

ئانانتا لە پێکەنینێکی بیرهێنانەوەدا لەگەڵم بوو؛ ناچار بوو دان بەوەدا بنێت کە ئەو "ڕووناکبینە"ی بێنارێس کە هەڵبیژاردبوو، کەسێکی کورتبینە.

"چی بریتین لە هی تۆ پلانەکان، هی من سەرگەردانی برا؟"

بە ئەنجامی 2-11 سەیری جوانییەکانی تاج مەحاڵ دەکەین." لێرەدا" ڕوونم کردەوە. "پاشان دەچینە لای گورو تازە دۆزراوەکەم، کە دەروێشخانەی لە سێرامپۆر هەیە."

ئانانتا بە میواندارییەوە ئاسوودەیی ئێمەی ڕێکخست. چەند جارێک لە ئێوارەدا تێبینیم کرد چاوەکانی بە شێوەیەکی ڕەنگدانەوەی لەسەرم جێگیر بوون.

"من زانین کە سەیرکردن!" من بیرۆکە. "ئە پیلان بریتیە لە بریوینگ!"

ەکە کۆتایی هاتنی کۆتایی بردی شوێن لەماوەی هی ئێمە زوو نانی بەیانی.

" بۆیە هەست بە سەربەخۆیی تەواو دەکەیت لە سامانی باوکم." نیگای ئانانتا بێتاوان بوو کاتێک دەستی بە قسەکانی دوێنێ کردەوە.

"من am لەسەر خواوەند وابەستەیی من هی لە بەهۆش."

" وشەکان هەرزانن! ژیان تا ئێستا قەڵغانی تۆی کردووە! چ دۆخێکی نالەبارێکە ئەگەر ناچار بیت چاوت لە دەستی نەبینراو بێت بۆ خواردن و شوێنی حەوانەوەت! بەم زووانە لەسەر شەقامەکان سواڵ دەکەیت!"

" هەرگیز! من باوەڕم بە ڕێبواران نەدەکرد نەک خودا! ئەو دەتوانێت جگە لە قاپی سواڵکردن هەزار سەرچاوە بۆ پەرستراوەکەی داپرێژێت!"

" زیاتر قسەکردن! گریمان پێشنیار دەکەم فەلسەفە شانازییەکەی تۆ لەم جیهانە بەرجەستەدا بخرێتە بەر تاقیکردنەوە ؟"

"من ویستن ڕازی بوون! کردن تۆ سنووردارکردن خواوەند بۆ ئە گەمژانە جیهان؟"

"دەبینین؛ ئەمڕۆ دەرفەتتان دەبێت یان گەورەتر بکەن یان بۆچوونەکانی خۆم پشتڕاست بکەنەوە!" ئانانتا بۆ ساتێکی دراماتیک وەستا؛ پاشان بە هێواشی و بە جدی قسەی کرد.

" پێشنیار دەکەم کە ئەم بەیانییە تۆ و هاو شاگردەکەت جیتەندرە بنێرم بۆ شاری بریندابان کە لە نزیکەوەیە. نابێت یەک ڕووپیە وەربگریت؛ نابێت سواڵ بکەیت، چ بۆ خواردن یان پارە؛ نابێت بارودۆخی سەختی خۆت بۆ کەس ئاشکرا بکەیت؛ نابێت بەبێ ژەمەکانت بچیت؛ و نابێت لە بریندابان گیر بخۆیت. ئەگەر ئەمشەو پێش کاتژمێر دوانزە بگەڕێیتەوە بۆ شوێنی دانیشتنەکەم لێرە، بەبێ ئەوەی." دوای ئەوەی هەر یاسایەکی تاقیکردنەوەکەم شکاند، سەرسامترین پیاو دەبم لە ئاگرا!"

" من تەحەداکە قبوڵ دەکەم." هیچ دوودڵییەک لە قسەکانم و لە دڵمدا نەبوو. یادەوەرییە سوپاسگوزارەکان

لە خێرخوازی خێرا دەدرەوشایەوە: چاکبوونەوەی من لە کۆلێرا کوشندە لە ڕێگەی بانگەوازکردن بۆ لاهیری

وێنەی مەهاسایە؛ دیاری یاریزانانەی دوو باڵندەی پەپوولە لەسەر سەقفی لاهور لەگەڵ ئوما؛ تەعویزی دەرفەت لە نێوان بێهیواییمدا؛ پەیامی یەکلاکەرەوە لە ڕێگەی سادوی نەناسراوی بێنارێس لە دەرەوەی کۆمەڵگەی ماڵی زاناکە؛ دیدگای دایکی ئیلاهی و قسە شکۆمەندەکانی خۆشەویستی؛ گرنگیدانی خێرای ئەو لە ڕێگەی مامۆستا مەهاسایاوە بۆ شەرمەزارییە بچووکەکانم؛ ڕێنماییەکانی کۆتا خولەک کە بڕوانامەی ئامادەییم بەدیهێنا؛ و بەخشندەی کۆتایی، مامۆستای زیندووم لە تەم و مژەی خەونەکانی تەواوی ژیانم. هەرگیز نەمتوانی دان بەوەدا بنێم کە "فەلسەفە"ی خۆم نایەکسانە لەگەڵ هیچ شەڕ و پێکدادانێک لەسەر زەمینەی سەلماندنی سەختی جیهان!

" ئامادەیی تۆ شانازیت پێدەکات." ئانانتا ڕووی لە " جیتێندرای دەم کراوە کرد. "دەبێت وەک شایەتحاڵێک و بە ئەگەرێکی زۆرەوە وەک هاو قوربانییەک لەگەڵیدا بچیت!"

دوای نیو کاتژمێر من و جیتێندرا بلیتی یەکلایەنەمان لەبەردەستدا بوو بۆ گەشتە بێ ئامادەکارییەکەمان. ئێمە لە گۆشەیەکی داپڕاو لە وێستگەکەدا، خۆمان خستە ژێر گەڕان بەدوای کەسەکانماندا. ئانانتا بە خێرایی ڕازی بوو کە ئێمە هیچ کۆگایەکی شاراوەمان هەڵنەگرتووە؛ دۆتییە سادەکانمان 3-11 لەوە زیاتر هیچی نەشاردەوە کە پێویست بوو.

لە کاتێکدا ئیمان داگیرکردنی کایە جدییەکانی دارایی بوو، هاوڕێکەم بە ناڕەزایەتییەوە قسەی کرد. "ئانانتا، یەک دوو ڕووپیەم پێ بدە وەک پاراستن. ئەوا دەتوانم لە ئەگەری بەدبەختیدا تەلەگرافت بۆ بکەم."

" جیتێندرا!" ڕژانی من بە توندی سەرزەنشت بوو. "من بەردەوام نابم لە تاقیکردنەوەکە ئەگەر هەر پارەیەک وەک ئاسایشی کۆتایی وەربگریت".

"شتێکی دڵنیاکەرەوە هەیە لە چرپەی دراوەکاندا." جیتێندرا ئیتر نەیگوت کاتێک من بە توندی سەیریم دەکرد.

"من، موکوندا، am نەخێر بێ دڵ." ئە ئاماژە لە خۆبەزلزانین هەی بوو خەزان بۆ ناو ئانانتا'س دەنگ. ئەو ڕەنگە بوون کە ویژدانی لێی دەدا؛ ڕەنگە بەهۆی ناردنی دوو کوڕی ئیفلاس بۆ شارێکی نامۆ؛ ڕەنگە لەبەر گومانە ئایینییەکەی خۆی بێت. "ئەگەر بە هەر ڕێکەوتێک یان نیعمەتێک بە سەرکەوتوویی بە تاقیکردنەوەی بریندابان‌دا تێپەڕیت، داوات لێدەکەم وەک شاگردەکەت دەستپێشخەریم بکەیت."

ئەم بەڵێنە ناڕێکییەکی دیاریکراوی هەبوو، بەگوێرەی ئەو بۆنە ناتەقلیدییە. برا گەورەکە لە خێزانێکی هیندیدا بە دەگمەن لەبەردەم منداڵە بچووکەکانیدا کڕنۆش دەکێشێت؛ ڕێز و گوێڕایەڵی لە پلەی دووەمی باوکدا وەردەگرێت. بەڵام هیچ کاتێک بۆ کۆمێنتەکەم نەما؛ شەمەندەفەرەکەمان لە خاڵی ڕۆشتن بوو.

جیتێندرا بێدەنگییەکی خەمناکی پاراست کاتێک شەمەندەفەرەکەمان میلەکانی گرتبوو. لە کۆتاییدا خۆی چەقاند؛ کز بوو، بە ئازارەوە لە شوێنێکی نائاساییدا چەقۆی لێدام.

" هیچ نیشانەیەک نابینم کە خودا ژەمی داهاتوومان دابین بکات!"

"بێدەنگ بە، گومانت لە تۆماس هەبێت؛ پەروەردگار لەگەڵمان

کاردەکات."

" دەتوانیت ڕێکبخەیت کە ئەو پەلە بکات؟ لە ئێستاوە من تەنها لە ئاسۆی پێش ئێمە برسیم. من بێنارێسم بەجێهێشت بۆ بینینی گۆڕستانی تاج، نەک بچمە ناو گۆڕستانی خۆم!"

"دڵخۆشبە، جیتێندرا! ئایا بۆ ئەوە نییە یەکەم جار چاومان بە سەرسوڕهێنەرە پیرۆزەکانی بریندابان ببینین؟"

من لە خۆشییەکی قووڵدام بە بیرکردنەوە لە پێدانی ئەو زەویەی کە بە پێیەکانی کریشنا پیرۆز 4 -11 کراوە."

دەرگای ژوورەکەمان کرایەوە؛ دوو پیاو خۆیان دانیشتن. وێستگەی داهاتووی شەمەندەفەر دوا وێستگەی دەبوو.

" کوڕە گەنجەکان، هاوڕێتان لە بریندابان هەیە؟" ئەو نامۆیەی بەرامبەرم بوو، سەرنجێکی سەرسوڕهێنەری دەدا.

"هیچ لە هی تۆ بزنس!" بە بێ ئەدەبی من ڕێگری لێکرا هی من نیگا.

"من خـۆم 5-11ـ " پێدەچێت ئێوە لە ژێر سیحر و سیحر و دزی دڵەکانـدا لـە خێزانـەکانتان دوور بکەونـەوە. میزاجێکی پەرستراوم. من دەیکەم بە ئەرکی ئەرێنی خۆم کە بـزانم تـۆ خـۆراک وەردەگـریت، و پەناگـە لـەم گەرمایە زاڵانە”.

" نا کاکە، با وازمان لێ بێنین. تۆ زۆر میهرەبانیت؛ بەڵام هەڵە دەکەیت کە لەماڵەوە حوکم بدەیت کە لە ماڵەوە دەرچووین."

هیچ گفتوگۆیەکی دیکە بەدوای خۆیدا نەهێنا؛ شەمەندەفەرەکە وەستا. لەگەڵ دابەزینی من و جیتێندرا بۆ سەر سەکۆکە، هاوڕێ هەلەکانمان چەکیان لەگەڵ ئێمە بەستەوە و تاکسییەکی ئەسپیان بانگ کرد.

لەبەردەم دەروێشێکی گەورەدا، کە لە نێوان دارە هەمیشە سەوزەکانی زەوییە باش پارێزراوەکاندا جێگیر بوو، ڕووناک بووینەوە. دیارە خێرخوازانمان لێرەدا ناسراو بوون؛ کوڕێکی زەردەخەنەکار بەبێ هیچ لێدوانێک ئێمەی بردە پارلۆرێک. زۆری نەخایاند ژنێکی بەساڵاچوو کە هەڵگری بە شکۆمەند بوو، هاتە پاڵمان.

" گاوری ما، شازادەکان نەیانتوانی بێنە." یەکێک لە پیاوەکان قسەی بۆ خانەخوێی ئاشرام کرد. "لە دوا ساتدا پلانەکانیان بە هەڵەدا چووە؛ پەشیمانی قووڵ دەنێرن. بەڵام دوو میوانی دیکەمان هێناوە. هەر کە لەناو شەمەندەفەرەکەدا یەکترمان بینی، هەستم کرد وەک پەرستیارانی کریشنا بۆ لای ئەوان ڕاکێشراوم."



(لە چەپەوە بۆ ڕاست) جیتێندرە مەزومدار، هاوڕێم لە "تاقیکردنەوەی بێ پارە" لە بریندابان؛ لالیت-دا، ئامۆزاکەم؛ سوامی کێبێلاندا ("شاستری مەهاسایا")، مامۆستای پیرۆزی سانسکریتم؛

خۆم، وەک گەنجێکی ئامادەیی



ئاناندا مۆیی ما
".ەکە بەنگالی "خۆشی-پەرمێد." دایک



یەکێک لەو ئەشکەوتانەی کە باباجی لە چیای درۆنگیری لە نزیک ڕانیخێت لە چیای هیمالایا داگیری کردووە. نەوەیەکی لاهیری مەهاسایا، ئاناندا موهان لاهیری (دووەم لە ڕاستەوە، بە ڕەنگی سپی) و سێ پەرستراوی دیکە سەردانی ئەو شوێنە پیرۆزە دەکەن.

"ماڵئاوا هاوڕێیانی گەنج." دوو ناسیاوەکەمان بەرەو دەرگاکە ڕۆیشتن. "ئێمە جارێکی تر کۆدەبینەوە، ئەگەر خودا ویستبێتی."

"ئێوە لێرە بەخێرهاتن دەکرێن." گاوری ما بە شێوەیەکی دایکانە زەردەخەنەی کرد لەسەر دوو تۆمەتە چاوەڕواننەکراوەکەی. "تۆ نەتدەتوانی لە ڕۆژێکی باشتردا بێیت. من چاوەڕێی دوو پاترۆنی شاهانەی ئەم دەروێشخانەیە بووم. چ شەرمەزارییە ئەگەر چێشتلێنانەکەم کەسی نەدۆزیەوە کە قەدری بزانێت!"

ئەم وشە ئارەزوومەندانە کاریگەری کارەساتبارییان لەسەر جیتێندرا هەبوو: تەقیەوە و گریانی. ئەو "ئاسۆیە"ی کە لە بریندابان لێی دەترسا، وەک کات بەسەربردنی شاهانە دەردەچوو؛ خۆگونجاندنە دەروونییە لەناکاوەکەی بۆی سەلماند. خانەخوێکەمان بە کنجکاوییەوە سەیری دەکرد، بەڵام بەبێ تێبینی؛ ڕەنگە ئەو ئاشنا بووبێت بە شتە چەقبەستووەکانی هەرزەکاران.

نانخواردنی نیوەڕۆ ڕاگەیەندرا؛ گاوری ما ڕێگەی بردە حەوشەیەکی نانخواردن، بەهارات و بۆنی تامدار. لەناو چێشتخانەیەکی تەنیشت یەکتردا ون بوو.

من پێشوەختە ئەم ساتەوەختەم بۆ دانابوو. بە هەڵبژاردنی خاڵی گونجاو لە ئەناتۆمی جیتێندرە، چەپکە گوڵێکم پێدا کە دەنگی وەک ئەو چەقۆیەی کە لە شەمەندەفەرەکەدا پێی دابووم.

"گومان." تۆماس، ١٣ ساڵ. ەکە گەورە کاردەکات-لە ئە خێرایی، هەروەها!"

خانەخوێ بە پونکایەکەوە هاتەوە ژوورەوە . ئەو بە بەردەوامی بە مۆدەی ڕۆژهەڵاتی وەک ئێمە فانمان دەکرد لەسەر کورسی بەتانی ڕازاوە چەقۆکێش بووە. شاگردەکانی ئاشرام بە نزیکەی سی کۆرسەوە بەملا و ئەولادا تێپەڕین. لەبری "ژەم"، وەسفەکە تەنیا دەتوانێت "ژەمێکی نایاب" بێت. لەوەتەی گەیشتینە ئەم هەسارەیە، من و جیتێندرا پێشتر تامی ئەو جۆرە خواردنە ناسکانەمان نەکردبوو.

" بەڕاستی چێشتەکان بۆ شازادەکان دەگونجێن، دایکی بەڕێز! ئەوەی کە خاوەنکارە شاهانەیەکانت دەیانتوانی بەپەلەتر لە بەشداریکردن لەم ئاهەنگەدا بدۆزنەوە، ناتوانم بیهێنمە پێش چاوم! تۆ یادەوەرییەکت بە ئێمە بەخشیوە بۆ... تەمەنی تەواو!"

هەرچەندە بێدەنگ بووین بەهۆی داواکاریی ئانانتا، نەمانتوانی بۆ خانمە بەخشندەکە ڕوون بکەینەوە کە سوپاسگوزارییەکانمان دوو گرنگی هەیە. دڵسۆزی ئێمە لانیکەم پاتێنت بوو. بە نیعمەتەکەی و بانگهێشتێکی سەرنجڕاکێشەوە بۆ سەردانی دەروێشەکە ڕۆیشتین.

گەرمای دەرەوە بێ بەزەییانە بوو. من و هاوڕێکەم بۆ پەناگەی دارێکی کادامبای ئاغا لە دەروازەی ئاشرام دروستمان کرد. وشەی تیژ بەدوایدا هات؛ جارێکی تر جیتێندرە تووشی گومان بوو.

" گێژاوێکی جوان کە تۆ منت خستۆتە ناویەوە! نانخواردنی نیوەڕۆمان تەنها بەختێکی باش بوو! چۆن دەتوانین دیمەنەکانی ئەم شارە ببینین، بەبێ ئەوەی یەک پارچە لە نێوانماندا بێت؟ وە چۆن لەسەر زەوی دەچیت بمبەیتەوە بۆ ماڵی ئانانتا؟"

" تۆ زوو خودا لەبیر دەکەیت، ئێستا کە گەدەت پڕ بووە." قسەکانم نەک تاڵ، تۆمەتبار بوون. یادەوەری مرۆڤ چەند کورتە بۆ نیعمەتە ئیلاهییەکان! هیچ پیاوێک ناژی کە هەندێک لە دوعاکانی نەبینیبێت کە ڕەزامەند بن.

"من am تۆ حەزپێکردن ئە مادکاپ لەگەڵ دەرەوە لە خۆبەخشین گەمژەیی من هی لەبیرکردن بۆ ئەگەر نەخێر !"

" بوون هێمن، جیتێندرا! ەکە هەمان گەورە کێ خۆراکیان پێدەدرێت ئێمە ویست نیشاندان ئێمە بریندابان، و گەڕانەوە ئێمە بۆ ئاگرا."

گەنجێکی سووک و ڕووخساری دڵخۆشکەر بە خێرایی نزیک بووەوە. لە ژێر دارەکەماندا وەستا و لەبەردەممدا کڕنۆشی برد.

"هاوڕێی ئازیز، تۆ و هاوڕێکەت دەبێت لێرە نامۆ بن. ڕێگەم پێبدە خانەخوێ و ڕێبەرەکەت بم."

بەدەگمەن ئەگەری ئەوە هەیە هیندییەک کاڵ بێتەوە، بەڵام لەناکاو دەموچاوی جیتێندرە نەخۆش بوو. بە ئەدەبەوە ئەو ئۆفەرەم ڕەتکردەوە.

- بە دڵنیاییەوە تۆ من دەرناکەیت؟ زەنگی ئەو نامۆیە لە هەر بارودۆخێکی تردا کۆمیدی دەبوو .

"بۆچی نەخێر؟"

" تۆ گوروی منیت." چاوەکانی بە متمانەوە بەدوای چاوەکانی مندا دەگەڕان. "لە کاتی پەرستشەکانی نیوەڕۆمدا، کریشنا پەروەردگاری پیرۆز لە بینینێکدا دەرکەوت. دوو کەسایەتی جێهێڵراوی لە ژێر هەر ئەم دارەدا نیشاندام. ڕووخسارێک هی تۆ بوو، ئاغاکەم! زۆرجار لە مێدیتەیشندا بینیومە! چ خۆشییەک ئەگەر خزمەتە زەلیلەکانم قبوڵ بکەیت!"

" منیش دڵخۆشم کە تۆ منت دۆزیەوە. نە خودا و نە مرۆڤ وازی لێ نەهێناین!" هەرچەندە بێ جووڵە بووم، بە ڕووخساری تامەزرۆیی پێشمەوە زەردەخەنەم دەکرد، بەڵام سەرسوڕمانێکی ناوەوە بەرەو پێی ئیلاهیم فڕێدا.

"بەڕێز برادەر، ویست تۆ نەخێر شەرەف هی من ماڵەوە بۆ ئە سەردان؟"

" تۆ میهرەبانیت؛ بەڵام پلانەکە ناتوانرێت جێبەجێ بکرێت. ئێمە لە ئێستاوە میوانی براکەمین لە

ئاگرا." "لانی کەم یادەوەرییەکانی گەشتکردنم لەگەڵ تۆ لە بریندابانم پێ بدە."

منیش بە خۆشحاڵییەوە ڕەزامەندیم دەربڕی. ئەو گەنجە کە ناوی پراتاپ چاتەرجییە، ستایشی گالیسکەیەکی ئەسپی کردووە. سەردانی پەرستگای مادانامۆهانا و مەزارگەکانی تری کریشنامان کرد. شەو دابەزی لە کاتێکدا ئێمە لە پەرستشەکانی پەرستگاکەمان بووین.

" ببورە تا ساندەشم دەست دەکەوێت ." 6-11 پراتاپ چووە ناو دوکانێکەوە لە نزیک وێستگەی شەمەندەفەرەکە. من و جیتێندرا بە درێژایی شەقامە فراوانەکەدا ڕۆیشتین، ئێستا لە فێنکایی بەراوردکاریدا قەرەباڵغ بووین. هاوڕێکەمان ماوەیەک ئامادەنەبوو، بەڵام دواجار بە دیاری چەندین گۆشتی شیرینیەوە گەڕایەوە.

" تکایە ڕێگەم بدەن ئەم شایستە ئایینییە بەدەست بهێنم." پراتاپ بە داوای لێبوردن زەردەخەنەی کرد کاتێک کۆمەڵێک دراوی ڕووپیە و دوو بلیتی کە تازە کڕیبووی بۆ ئاگرا درێژ کرد.

ڕێزی قبوڵکردنم بۆ دەستی نەبینراو بوو. ئانانتا گاڵتەیان پێدەکرد، ئایا بەخششەکەی زۆر لە پێویستی زیاتر نەبوو؟

ئێمە گەڕان دەرەوە ئە گۆشەگیرە پەڵە نزیک ەکە وێستگە.

" پراتاپ، من ڕێنماییت دەکەم لە کریای لاهیری مەهاسای، گەورەترین یۆگی سەردەمی مۆدێرن. تەکنیکەکەی دەبێتە گوروەکەت."

دەستپێشخەرییەکە لە ماوەی نیو کاتژمێردا کۆتایی هات. " کریا چینتامانی تۆیە ," 7-11 بە خوێندکارە نوێیەکەم گوت. "تەکنیکەکە کە وەک دەبینیت سادەیە، هونەری خێراکردنی مرۆڤ بەرجەستە دەکات."

پەرەسەندنی ڕۆحی. کتێبە پیرۆزەکانی هیندۆسی فێری ئەوە دەکەن کە ئیگۆی جەستەیی پێویستی بە ملیۆنێک ساڵ هەیە بۆ بەدەستهێنانی ڕزگاری لە مایا . ئەم ماوەیە سروشتییە لە ڕێگەی یۆگای کریا زۆر کورت دەکرێتەوە . هەروەک چۆن جاگادیس چاندرە بۆس نیشانی داوە کە دەتوانرێت گەشەی ڕووەک زۆر زیاتر لە ڕێژەی ئاسایی خۆی خێراتر بکرێت، بە هەمان شێوە دەتوانرێت گەشەی دەروونی مرۆڤ بە زانستێکی ناوەوە خێراتر بکرێت. لە پراکتیکەکەتدا دڵسۆز بە؛ لە گوروی هەموو گوروەکان نزیک دەبیتەوە."

" من دەگوازرێنەوە بۆ دۆزینەوەی ئەم کلیلە یۆگایە، کە لە مێژە بەدوایدا دەگەڕێم!" پراتاپ بە بیرکردنەوە قسەی کرد. "کاریگەرییە بێ کۆت و بەندەکانی لەسەر پەیوەندییە هەستیارەکانم ئازادم دەکات بۆ کایە باڵاکان. بینینی ئەمڕۆی پەروەردگار کریشنا." تەنها دەتوانێت بە مانای بەرزترین چاکەی من بێت."

ماوەیەک بە تێگەیشتنێکی بێدەنگ دانیشتین، پاشان بە هێواشی بەرەو وێستگەکە ڕۆیشتین. خۆشی لەناومدا بوو کاتێک سواری شەمەندەفەرەکە بووم، بەڵام ئەمە ڕۆژی جیتێندرە بوو بۆ فرمێسک. ماڵئاوایی سۆزداریم لە پراتاپ بە گریانی دامرکاندنەوەی هەردوو هاوڕێکەم کۆتایی پێهاتبوو. گەشتەکە جارێکی تر جیتێندرای لە خەمێکی گەورەدا دۆزیەوە. ئەمجارە بۆ خۆی نا، بەڵکو دژی خۆی.

" چۆن ناوبۆش هی من متمانە! هی من دڵ هەیەتی بووە بەرد! هەرگیز لە ئاییندە پێویستە من گومان هی خودا پاراستن!"

نیوەشەو نزیک بووەوە. دوو "سەندرێلا" کە بێ پارە نێردراون، چوونە ژووری نووستنی ئانانتا. دەموچاوی وەک بەڵێنی دابوو، لێکۆڵینەوەیەک بوو لە سەرسوڕماندا. بە بێدەنگی مێزەکەم بە ڕووپیە ڕشت.

جیتێندرا، ڕاستییەکان!" تۆنی ئانانتا گاڵتەجاڕانە بوو. "ئایا ئەم گەنجە شانۆگەرییەکی دزی نەکردووە؟" بەڵام"

لەگەڵ پەرەسەندنی چیرۆکەکەدا، براکەم هۆشیار بووەوە، پاشان ڕێزدار بوو.

" یاسای داواکاری و دابینکردن دەگاتە کایەی وردتر لەوەی کە من بیرم لێدەکردەوە." ئانانتا بە جۆش و خرۆشێکی ڕۆحییەوە قسەی کرد کە پێشتر هەستی پێنەکرابوو. "بۆ یەکەمجارە لە بێباکیتان لە خەزنەکان و کەڵەکەبوونی ناشرینەکانی جیهان تێدەگەم."

هەرچەندە درەنگ بوو، براکەم پێداگری کرد کە دیکشا <u>١١-٨ وەربگرێت</u> بۆ ناو کریا یۆگا . "گورو" موکوندا دەبوو لە یەک ڕۆژدا بەرپرسیارێتی دوو شاگردی نەخوازراو لە ئەستۆ بگرێت.

بەیانیەکەی دیکە بە شێوەیەکی هاوسەنگی خوارد کە ڕۆژێک پێشتر نەبوو. زەردەخەنەیەکم بۆ جیتێندرا کرد.

"تۆ پێویستە نەخێر بوون فێڵی لێکرا لە ەکە تاج. ڕێگە بدە ئێمە دیمەن ئەو پێش دەستپێکردن بۆ سێرامپۆر."

ماڵئاوایی لە ئانانتا، من و هاوڕێکەم زۆری نەخایاند پێش شکۆمەندی ئاگرای تاج مەحاڵ بووین. مەڕمەڕی سپی لەبەر خۆردا سەرسام دەکات، دیدێکی سیمیتری پاک وەستاوە. شوێنی تەواو بریتییە لە سروشتێکی تاریک و چەمێکی بریقەدار و تاقگەیەکی ئارام. ناوەوەی زۆر نایاب و ناوازەیە بە نەخشاندنی دانتێل کە بە بەردی نیمچە بەنرخ چەسپێنراوە. تاجە گوڵینە و پەرتووکە ناسکەکان بە شێوەیەکی ئاڵۆز لە مەڕمەڕ و قاوەیی و بەنۆکەوە سەرهەڵدەدەن. ڕووناکی لە قوبە دەکەوێتە سەر سێنۆتافی ئیمپراتۆر شا-جەهان و مومتاز مەهال، شاژنی کایەتەکەی و دڵی.

بەس لە شوێن بینین! من بوو حەسرەت بۆ هی من گورو. جیتێندرا و من بوون بەم زووانە سەفەرکردن باشوور تا

ڕاهێنان بەرەو بەنگال.

"موکوندا، چەند مانگێکە خێزانەکەمم نەبینیوە. بیرۆکەکەم گۆڕیوە؛ ڕەنگە دواتر سەردانی وەستاکەت بکەم لە سێرامپۆر."

هاوڕێکەم کە ڕەنگە بە شێوەیەکی سووک وەک کەسێکی لەرزین لە میزاجدا وەسف بکرێت، لە کەلکەتا بەجێی هێشتم. بە شەمەندەفەری زۆری نەخایاند گەیشتمە سێرامپۆر کە دوانزە میل لە باکوورەوە دوورە.

لێدانێکی سەرسوڕمان بەسەرمدا دزی کاتێک تێگەیشتم بیست و هەشت ڕۆژ تێپەڕیوە بەسەر کۆبوونەوەی بێنارێس لەگەڵ گورووەکەم. - چوار هەفتەی تر دێیتە لام! لێرە بووم، دڵم لێدەدا، لەناو حەوشەکەیدا لەسەر هێڵی بێدەنگی ڕای گات وەستابووم. بۆ یەکەمجار چوومە ناو دەروێشخانە کە بڕیار بوو باشترین بەش لە دە ساڵی داهاتوودا لەگەڵ جیاناڤاتاری هیندستان بەسەر بەرم ، "جەستەی حیکمەت".

11-1 : . بابەتی 25 ببینین.

11-2 : . ەکە بەناوبانگە لە جیهاندا گۆڕستان..

11-3 : . ئە *dhoti* -لۆکە بریتیە لە گرێدار نزیکەی ەکە قەد و بەرگەکانی ەکە قاچەکان..

11-4 : . بریندابان، لە ەکە موترا قەزا لە یونایتد پارێزگاکان، بریتیە لە ەکە هیندۆسی قودس. لێرە گەورە کریشنا پیشان دەدرێت شکۆمەندیەکانی بۆ بەرژەوەندی مرۆڤایەتی..

11-5 : . لە هاری؛ ئان خۆشەویستە ناو تا کامە گەورە کریشنا بریتیە

11-6: گۆشتێکی شیرینی هیندییە زانراو بۆ ئەو پەرستیاران..

11-7 : . ئە gem ئەفسانەیی ئارەزووەکان بۆ بەخشین هێز بۆ لەگەڵ.

11-8 : . ڕۆحی دەستپێکردن؛ لە ەکە سانسکریت ڕەگ دیکش , . بۆ تەرخان بکە مرۆڤ خۆی.

بابەتی: ١. 12. 12

ساڵ لە هی من ماستەر هێرمیتاژ

- تۆ هاتوویت. سری یوکتێسوار لە پێستی پڵنگێکەوە لە زەوی ژوورێکی دانیشتنێکی باڵکۆندارەوە سڵاوی لێکردم. دەنگی سارد بوو، شێوازەکەی بێ سۆز بوو

"لێرە بۆ بەدواداچوون تۆ." ئەژنۆ، من دەستی لێدا ئەو پێ am بەڵێ، بەڕێز سەرەکی، من".

"چۆن دەتوانێت کە بوون؟ تۆ پشتگوێخستن هی من ئارەزووی دەکات."

"نەخێر درێژتر، گوروجی! هی تۆ خواست پێویستە بوون هی من یاسا!"

" "ئەوە باشترە! ئێستا دەتوانم بەرپرسیارێتی ژیانت لە ئەستۆ بگرم."

"من بە ئامادەییەوە بارگرانییەکە دەگوازمەوە مامۆستا."

" کەواتە یەکەم داواکاریم ئەوەیە کە بگەڕێیتەوە ماڵەوە بۆ لای خێزانەکەت. دەمەوێت بچیتە کۆلێژ لە کەلکەتا. پێویستە خوێندنەکەت بەردەوام بێت."

- زۆر باشە کاکە. سەرسوڕمانەکەم شاردەوە. ئایا کتێبە ئیمتیازاتەکان بە درێژایی ساڵان بەدوای مندا دەگەڕێن؟ یەکەم باوک، ئێستا سری یوکتێسوار!

" ڕۆژێک دێت دەچیتە ڕۆژئاوا. خەڵکەکەی زیاتر گوێچکە وەردەگرن بۆ حیکمەتە کۆنەکانی هیندستان ئەگەر ئەو مامۆستا نامۆ هیندۆسە بڕوانامەی زانکۆی هەبێت."

" تۆ باشترین شت دەزانیت گوروجی." تاریکییەکەم ڕۆیشت. ئاماژەکردن بە ڕۆژئاوا بە سەرسوڕهێنەر و دوورەوە زانیم؛ بەڵام دەرفەتی دڵخۆشکردنی مامۆستا بە گوێڕایەڵی، بە شێوەیەکی ژیانی دەستبەجێ بوو.

"تۆ ویست بوون نزیک لە کەلکەتا؛ هاتن لێرە هەر کاتێک تۆ دۆزینەوە کات."

" هەموو ڕۆژێک ئەگەر بتوانرێت مامۆستا! بە سوپاسەوە دەسەڵاتی تۆ لە هەموو وردەکارییەکی ژیانمدا قبوڵ دەکەم- بە یەک مەرج."

"بەڵێ؟"

"کە تۆ پەیمان بۆ ئاشکرا کردن خواوەند بۆ من!"

شەڕێکی زارەکی کە یەک کاتژمێری خایاند، بەدوای خۆیدا هێنا. قسەی وەستایەک ناتوانرێت ساختە بکرێت؛ بە سوکی نادرێت. کاریگەرییەکانی ناو بەڵێننامەکە دیمەنە میتافیزیکییە بەرفراوانەکان دەکەنەوە. گورو دەبێت بەڕاستی لەگەڵ دروستکەردا لە پەیوەندی ئینتیمیدا بێت پێش ئەوەی بتوانێت پابەندی دەربکەوێت! هەستم بە یەکێتی ئیلاهی سری یوکتێسوار کرد، و بڕیارمدا، وەک شاگردەکەی، فشار بخەمە سەر سوودی خۆم.

" تۆ مەیلی ورد و وردیت!" پاشان ڕەزامەندی مامۆستا بە کۆتاییەکی بەزەییدارەوە دەنگی دایەوە: "با

ئاواتی تۆ ئاواتم بێت."

سێبەری تەمەن درێژ لە دڵمەوە هەڵگیرا؛ گەڕانە ناڕوونەکە، لێرە و یۆن، کۆتایی هات. من لە گورویەکی ڕاستەقینەدا پەناگەیەکی هەمیشەییم دۆزیبووەوە.

" وەرە؛ من دەروێشەکەت پیشان دەدەم." مامۆستا لە ماتە پڵنگەکەیەوە هەستا. چاوێکم بە دەوری خۆمدا خشاند؛ نیگاکەم بە سەرسوڕمانەوە کەوتە سەر وێنەیەکی دیواری، کە بە سپرای یاسمین تاجە گوڵینەی لەسەر بوو.

"!لاهیری." مەهاسایە"

" بەڵێ، گوروی ئیلاهیم." تۆنی سری یوکتێسوار بە ڕێزەوە زیندوو بوو. "ئەو وەک مرۆڤ و یۆگی گەورەتر بوو لە هەر مامۆستایەکی تر کە ژیانی لە چوارچێوەی لێکۆڵینەوەکانمدا بوو."

بە بێدەنگی لەبەردەم وێنە ئاشناکەدا کڕنۆشم دا. ڕێزگرتن لە ڕۆح خێرا بوو بۆ ئەو وەستا بێهاوتایەی کە بە بەرەکەتدارکردنی منداڵی کۆرپەییم، هەنگاوەکانی منی تا ئەم کاتژمێرە ڕێنمایی کردبوو.

بە سەرۆکایەتی گوروەکەم، بەسەر ماڵەکە و گۆڕەپانەکەیدا ڕۆیشتم. گەورە و کۆن و باش دروستکراوە، دەروێشەکە بە حەوشەیەکی گەورەی ستوونی دەورە دراوە. دیوارەکانی دەرەوە بە موس داپۆشرابوون؛ کۆترەکان بەسەر سەقفی خۆڵەمێشی تەختەکەدا دەسوڕانەوە و بەبێ ڕێوڕەسمی گەڕەکی ئاشرامیان هاوبەش دەکرد. باخچەیەکی دواوە خۆش بوو بە دار جاکفرۆت و بامێ و پلانتێن. باڵکۆنە باڵکۆنەکانی ژوورەکانی سەرەوەی بینا دوو نهۆمییەکە لە سێ لاوە ڕوویان لە حەوشەکە بوو. هۆڵێکی فراوانی نهۆمی خوارەوە، کە سەقفەکەی بەرز بوو کە بە ستوونی پشتگیری دەکرا، بەکارهێنرا، مامۆستا وتی، بە شێوەیەکی سەرەکی لە کاتی ئاهەنگەکانی ساڵانەی دورگاپاجادا . 1-12 پلیکانەیەکی تەسک بەرەو ژووری دانیشتنی سری یوکتێسوار دەڕۆیشت کە باڵکۆنە بچووکەکەی ڕووی لە شەقامەکە دەکرد. ئاشرامەکە بە سادەیی مۆبیلیاتی تێدابوو؛ هەموو شتێک سادە و پاک و سوودبەخش بوو. چەندین کورسی و کورسی و مێزی شێوازی ڕۆژئاوایی لە بەڵگەدا بوون.

مامۆستا بانگهێشتی کردم بۆ ئەوەی شەوێک بمێنمەوە. ئێوارەخوانێک لە کاری سەوزە لەلایەن دوو شاگردی گەنجەوە پێشکەش کرا کە ڕاهێنانی دەروێشیان دەکرد.

" گوروجی، تکایە شتێک لە ژیانتم پێ بڵێ." لەسەر ماتێکی پەڕۆیی لە نزیک پێستی پڵنگەکەیدا چەقۆکێش بووم. ئەستێرە دۆستانەکان زۆر نزیک بوون، وا دیار بوو، لەودیو باڵکۆنەکەوە.

" ناوی بنەماڵەکەم پریا ناث کارار بوو، من 2-12 لەدایک بووم". لێرە لە سێرامپۆر، کە باوکم بازرگانێکی دەوڵەمەند بوو. ئەم کۆشکە باوباپیرانییەی بۆ بەجێهێشتم، ئێستا دەروێشخانەی منە. خوێندنی فەرمی قوتابخانەم کەم بوو؛ من بە هێواشی و قووڵم زانی. لە سەرەتای پیاوەتیدا بەرپرسیارێتی خاوەن ماڵێکم لە ئەستۆ گرت، و یەک کچم هەیە، ئێستا هاوسەرگیری کردووە. ژیانی ناوەڕاستم بە ڕێنماییەکان بەختەوەر بوو لە لاهیری مەهاسایە. دوای مردنی هاوسەرەکەم، پەیوەندیم بە ڕێبازی سوامی کرد و ناوی نوێی... سری یوکتێسوار گیری. 3-12 ساڵنامە سادەکانی من بەم شێوەیەن".

مامۆستا زەردەخەنەی بۆ ڕووخساری تامەزرۆیی من کرد. وەک هەموو سکێچەکانی ژیاننامەیی، قسەکانی بەبێ ئەوەی مرۆڤی ناوەوە ئاشکرا بکات، ڕاستییە دەرەکییەکانی بەخشیبوو.

"گوروجی، من ویستن حەزپێکردن بۆ بیستن هەندێک چیرۆکەکان لە هی تۆ منداڵی."

"چەند دانەیەکیان پێ دەڵێم-هەریەکەیان بە ئەخلاقێکەوە!" چاوەکانی سری یوکتێسوار بە هۆشدارییەکەیەوە چریاند. "دایکم جارێک هەوڵیدا بە چیرۆکێکی ترسناکم بترسێنێت کە باس لە جنۆکەیەک دەکات لە ژوورێکی تاریکدا. من چووم." یەکسەر لەوێ بووم، و نائومێدی خۆمم دەرپڕی کە بیری جنۆکەم کردووە. دایکم هەرگیز چیرۆکێکی ترسناکی دیکەی بۆ نەگێڕامەوە. ئەخلاق: سەیری ترس لە ڕووخساردا بکە و واز لە کێشەکردنت دەهێنێت.

" بیرەوەرییەکی دیکەی سەرەتایی ئاواتمە بۆ سەگێکی ناشرین کە سەر بە دراوسێیەک بێت. چەند هەفتەیەک ماڵەکەمم لە گێژاودا هێشتەوە بۆ ئەوەی ئەو سەگەم دەست بکەوێت. گوێچکەکانم کەڕ بوون

بەرامبەر بە پێشکەشکردنی ئاژەڵەماڵیەکان کە ڕواڵەتێکی پێشوەختەتریان هەبوو. ئەخلاقی: وابەستەبوون
کوێرکەر و کوێرکەرە؛ ئەوە هالۆیەکی خەیاڵی سەرنجڕاکێشی دەدات بە ئۆبژەی ئارەزووی."

"چیرۆکی سێیەم پەیوەندی بە پلاستیسیتی عەقڵی گەنجەوە هەیە. گوێم لە دایکم بوو ناوبەناو تێبینی دەکات: 'پیاوێک لە ژێر هەر کەسێکدا کارێک قبوڵ بکات کۆیلە'". ئەو کاریگەرییە ئەوەندە جێگیر بوو کە تەنانەت دوای هاوسەرگیریشم هەموو پۆستەکانم ڕەتکردەوە بە وەبەرهێنانی وەقفی خێزانەکەم لە زەویدا چەسپاون بە توندی زۆر بۆ ماوەیەکی سەرەتاییەکانیان بیرۆکە. منداڵان گوێی".

مامۆستا کەوتە ناو بێدەنگییەکی ئارامەوە. لە دەوروبەری نیوەی شەودا بردمی بۆ سەر جێگایەکی تەسک. خەوتنی یەکەم شەو لە ژێر سەقفی گورووەکەمدا تەندروست و شیرین بوو.

سری یوکتێسوار بەیانیەکەی دیکەی هەڵبژارد بۆ ئەوەی دەستپێکردنی یۆگای کریای خۆیم پێ ببەخشێت. ئەو تەکنیکەی کە پێشتر لە دوو شاگردی لاهیری مەهاسایاوە وەرمگرتبوو- باوک و مامۆستای وانەبێژەکەم، سوامی کیبالاناندا- بەڵام لە ئامادەبوونی مامۆستادا هەستم بە گۆڕینی هێزی دەکرد. بە دەست لێدانی ئەو، ڕووناکییەکی گەورە بەسەر بوونمدا شکا، وەک شکۆمەندی خۆری بێشومار کە پێکەوە دەسووتێن. لافاوێکی خۆشبەختییەکی نەگێڕدراو، کە تا ناوەندێکی ناوەوە دڵمی گرتبوو، لە ماوەی ڕۆژی دواتردا بەردەوام بوو. درەنگانی ئەو نیوەڕۆیە بوو پێش ئەوەی بتوانم خۆم بهێنم بۆ ئەوەی دەروێشەکە بەجێبهێڵم.

- سی ڕۆژی تر دەگەڕێیتەوە. لەگەڵ گەیشتنم بە ماڵەکەی خۆم لە کەلکەتا، جێبەجێکردنی پێشبینییەکەی مامۆستا لەگەڵمدا هاتە ژوورەوە. هیچ کام لە خزمەکانم ئەو لێدوانە نووکدارانەیان نەکرد کە من لە دەرکەوتنی "باڵندە بەرزەکە" ترسام.

سەرکەوتمە سەر ژێرزەمینە بچووکەکەم و نیگایەکی سۆزدارانەم بەخشی، وەک ئەوەی لەسەر ئامادەبوونێکی زیندوو بێت. "ئێوە شاهیدی مێدیتەیشنەکانم بوون، و فرمێسک و زریانەکانی ساداناکەم. ئێستا گەیشتوومەتە بەندەری مامۆستای ئیلاهیم."

"تۆ" .دانیشتین پێکەوە ئارامی بە ئێوارەدا لە باوکم و من ".دڵخۆشم هەردووکمان بۆ من ،کوڕم دۆزیوتەوە." گورووەکەت، وەک چۆن بە شێوەیەکی موعجیزەئامێز جارێک هی خۆمم دۆزیەوە. دەستی پیرۆزی لاهیری مەهاسایە پارێزگاری لە ژیانمان دەکات. ئاغاکەت هیچ پیرۆزێکی هیمالایای دەستنەکەوتووی نەسەلماندووە، بەڵکو یەکێکی لە نزیکەوەیە. دوعاکانم وەڵام دراونەتەوە: ئێوە لە گەڕان بەدوای خودادا بۆ هەمیشە لانەدراون لە چاوی منەوە".

باوکیش دڵخۆش بوو کە خوێندنی فەرمیم دەست پێدەکاتەوە؛ ڕێکخستنی گونجاوی کرد. ڕۆژی دواتر لە کۆلێژی کڵێسای سکۆتلەندی لە کەلکەتا ناوم تۆمار کرد.

مانگە خۆشەکان بە خێرایی تێپەڕین. بێ گومان خوێنەرانم ئەو گریمانە وردەیان کردووە کە من لە پۆلەکانی کۆلێژدا کەم بینراوم. دەروێشخانەی سێرامپۆر چەقۆیەکی زۆر بەرگە نەگیراوی لەخۆگرتبوو. مامۆستا بەبێ هیچ لێدوانێک ئامادەبوونی منی لە هەموو شوێنێک قبوڵ کرد. بۆ ئاسوودەیی من، بە دەگمەن ئاماژەی بە هۆڵەکانی فێربوون دەکرد. هەرچەندە بۆ هەمووان ڕوون بوو کە هەرگیز بۆ زانایەک نەبڕدراوم، بەڵام توانیم ناوبەناو کەمترین نمرەی دەرچوون بەدەست بهێنم.

ژیانی ڕۆژانە لە ئاشرامەکەدا بە ئاسانی دەڕۆیشت، زۆر کەم جیاواز بوو. گورووەکەم پێش بەیانی لە خەو هەڵسا. پاڵکەوتبوو، یان هەندێکجار لەسەر جێگاکە دانیشتبوو، دەچووە ناو حاڵەتێکی سەمادی. [4-12] ئەوە خودی سادەیی بوو بۆ دۆزینەوەی کاتێک مامۆستا لە خەو هەڵسا: وەستانی کتوپڕی خڕخڕە سەرسوڕهێنەرەکان. [5-12] ئاهێک یان دوو ئاهێک؛ ڕەنگە جووڵەیەکی جەستەیی بێت. پاشان حاڵەتێکی بێدەنگی هەناسەبڕکێ: لە خۆشییەکی قووڵی یۆگادا بوو.

نانی بەیانی ئەنجامی دا نەخێر بەدواداچوون؛ یەکەم هات ئە درێژ پیاسە تا ەکە گـەنجس. ئەمانە بـەیانی گەشـت
دەکات لەگەڵ هی من

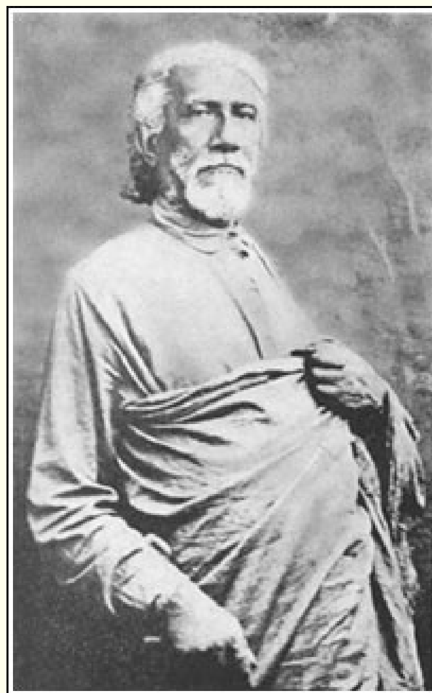
گورو-چەند ڕاستەقینە و زیندوو هێشتا! لە زیندووبوونەوەی ئاسانی یادەوەریدا، زۆرجار خۆم لە تەنیشتی ئەو دەبینمەوە: خۆری زوو خەریکە ڕووبارەکە گەرم دەکات. دەنگی دەنگ دەدات، دەوڵەمەندە بە ڕەسەنایەتی حیکمەت.

حەمامێک؛ پاشان ژەمی نیوەڕۆ. ئامادەکردنی بەپێی ڕێنماییەکانی ڕۆژانەی مامۆستا، ئەرکی وردی شاگردە گەنجەکان بووە. گورووەکەم ڕووەکخۆر بوو. بەڵام پێش ئەوەی دەروێشایەتی لە باوەش بگرێت، هێلکە و ماسی خواردبوو. ئامۆژگارییەکەی بۆ خوێندکاران ئەوە بوو کە هەر ڕێجیمێکی سادە پەیڕەو بکەن کە لەگەڵ دەستووری مرۆڤدا بگونجێت.

سەرەکی خواردی کەم؛ زۆرجار برنج، ڕەنگاوڕەنگ لەگەڵ زەردەچەوە یان شەربەت لە چەوەندەر یان سپێناغ و بە سووکیی بە زەیتی بوفالۆ یان کەرەی تواوە دەڕژێنرێت. ڕۆژێکی تر لەوانەیە عدس یان چانای هەبێت 6 -12 کاری لەگەڵ سەوزەوات. بۆ شیرینی، بامێ یان پرتەقاڵ لەگەڵ پودینگی برنج، یان ئاوی جاکفرۆت.

سەردانکەران لە پاشنیوەڕۆکاندا دەرکەوتن. چەمێکی جێگیر لە جیهانەوە ڕژایە ناو ئارامیی دەروێشخانەکەوە. هەمووان لە مامۆستادا ئیحترام و میهرەبانییەکی یەکسانیان دۆزیەوە. بۆ مرۆڤێک کە خۆی وەک ڕۆحێک درکی پێکردووە نەک جەستە یان ئیگۆ، باقی مرۆڤایەتی لێکچوونێکی سەرنجڕاکێشی لایەنەکان گریمانە دەکات.

ەکە بێلایەنی لە پیرۆزەکان بریتیە لە ڕەگ و ڕیشەی هەیە لە ژیری. ماستەرەکان هەبوون ڕزگاری بوو مایا ; ئەو بە یەکەوە دەگۆڕدرێن ڕووخساری عەقڵ و گەمژەیی چیتر چاوێکی کاریگەرانە نادەن. سری یوکتێسوار هیچ ڕەچاوکردنی تایبەتی بەو کەسانە نەدەدا کە بەڕێکەوت بەهێز بوون یان بەتوانا بوون؛ نە کەسانی دیکەی بەهۆی هەژاری و نەخوێندەوارییەوە سووکایەتی پێدەکرد. بە ڕێزەوە گوێی لە قسەی ڕاستی منداڵێک دەگرت، و بە ئاشکرا پشتگوێی زانایەکی خۆبەزلزان دەدا.



یوکتێسوار SRI ،هی من سەرەکی
شاگرد لە لاهیری مەهاسایە

کاتژمێر هەشت کاتژمێری ئێوارەخوان بوو و هەندێکجار میوانی درێژخایەنیان دەدۆزیەوە. گوروەکەم بیانووی خۆی نەدەهێنایەوە کە بە تەنیا بخوات؛ هیچیان بە برسی و ناڕازی ئاشرامەکەی بەجێنەهێشت. سری یوکتێسوار هەرگیز نەبووە

به زەرەر، هەرگیز لەلایەن سەردانکەرانی چاوەڕواننەکراوەوە بێهیوا نەبوون؛ خواردنی کەم لە ژێر ڕێنمایی ئیمکاناتی ئەودا ئاهەنگێک سەرهەڵدەدا. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئابووری بوو؛ پارە کەمەکەی زۆر دوور ڕۆیشت. زۆرجار دەیگوت: "لەناو جانتاکەتدا ئاسوودەبە". "ئیسرافی ناڕەحەتیت بۆ دەکڕێت." جا چ لە وردەکارییەکانی کات بەسەربردنی دەروێشدا، یان کاری بیناسازی و چاککردنەوەی، یان نیگەرانییە پراکتیکییەکانی دیکە، مامۆستا ڕەسەنایەتی ڕۆحێکی داهێنەرانەی دەرخست.

زۆرجار کاتژمێرە بێدەنگەکانی ئێوارە یەکێک لە گوتارەکانی گوروم دەهێنا، گەنجینەکان لە بەرامبەر کاتدا. هەموو قسەکانی بە حیکمەت پێوانە و چەقۆی لێدەکرا. دڵنیابوونێکی بەرز لە خۆیدا شێوازی دەربڕینی ئەوی دیاری دەکرد: ئەو بوو بێهاوتا. ئەو قسەی کرد وەک هیچ ئی تر لە هی من ئەزموون قەت قسەی کرد. هی بیرکردنەوەکان لە هاوسەنگییەکی ناسکی جیاکاریدا سەنگ دەکران پێش ئەوەی ڕێگەیان پێبدات جل و بەرگی دەرەکییان هەبێت. جەوهەری حەقیقەت کە تەنانەت لایەنێکی فیزیۆلۆژیشی هەیە لە هەموو شتێکدا، وەکو دەردانی بۆنخۆشی ڕۆح لێیەوە هاتبوو. هەمیشە هۆشیار بووم کە لە ئامادەبوونی دەرکەوتنێکی زیندووودام   لە خودا. قورسایی خوداییەکەی خۆکارانە سەری لەبەردەمیدا کز کردم.

ئەگەر میوانە درەنگەکان بزانن کە سری یوکتێسوار خەریکە سەرقاڵی بێکۆتایی دەبێت، ئەوا بە خێرایی سەرقاڵی گفتوگۆیان دەکرد. بێتوانا بوو لە لێدانی پۆزێک، یان لە نمایشکردنی کشانەوەی ناوەوەی خۆی. هەمیشە یەک بوو لەگەڵ پەروەردگار، پێویستی بە کاتێکی جیاواز نەبوو بۆ هاوبەشیکردن. وەستایەکی خۆبەخش پێشتر بەردی هەنگاوی مێدیتەیشنی بەجێهێشتووە. "گوڵەکە کاتێک دەکەوێتە خوارەوە کە میوەکە دەردەکەوێت." بەڵام زۆرجار پیرۆزەکان بۆ هاندانی شاگردەکان بە فۆرمەکانی ڕۆحییەوە دەلکێن.

لەگەڵ نزیکبوونەوەی نیوەشەودا، ڕەنگە گورووەکەم لەگەڵ سروشتی منداڵێکدا بکەوێتە خەووەوە. هیچ جەنجاڵییەک لەبارەی جێگەی نوستن نەبوو. زۆرجار بەبێ بالیفێکیش لەسەر داڤێنپۆرتێکی تەسک پاڵ دەکەوت کە... پاشخانی کورسییە نەریتییەکەی کە پێستی پڵنگ بوو.

باسێکی فەلسەفی شەوانە دەگمەن نەبوو؛ هەر شاگردێک دەیتوانی بە چڕی بەرژەوەندی بانگی بکات. ئەو کاتە هەستم بە ماندوێتی نەدەکرد، هیچ ئارەزووی خەوتنم نەدەکرد؛ قسە زیندووەکانی مامۆستا بەس بوو. "ئۆە، بەیانییە! با بەلای گەنجسدا بڕۆن." زۆرێک لە قۆناغەکانی پەروەردەکردنی شەوانەم بەم شێوەیە کۆتایی هات.

مانگەکانی سەرەتای من لەگەڵ سری یوکتێسوار بە وانەیەکی بەسوود گەیشتە لوتکە- "چۆن لە مێشوولەیەکدا زیرەکتر بیت". لە ماڵەوە خێزانەکەم هەمیشە شەوانە پەردەی پارێزەریان بەکاردەهێنا. من دڵتەنگ بووم کە زانیم کە لە... دەروێشخانەی سێرامپۆر ئەم داب و نەریتە وریایە لە پێشێلکارییەکەدا ڕێزی لێگیرا. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا مێرووەکان لە شوێنی نیشتەجێبوونی تەواودا بوون؛ لە سەر تا پێ گازم لێدرا. گورووەکەم بەزەیی پێیدا هاتەوە.

" پەردەیەک بۆ خۆت بکڕە، هەروەها پەردەیەک بۆ من." پێکەنی و زیادی کرد: "ئەگەر تەنها یەکێکیان بکڕیت، بۆ خۆت، هەموو مێشوولەکان سەرنجیان لەسەر من دەبێت!"

زیاتر سوپاسگوزار بووم کە پابەند بووم. هەر شەوێک کە لە سێرامپۆر بەسەرم دەبرد، گورووەکەم داوای لێدەکردم پەردەی پێش خەوتن ڕێکبخەم.

مێشوولەکان ئێوارەیەک بە تایبەتی ڤایرۆس بوون. بەڵام مامۆستا نەیتوانی ڕێنماییە ئاساییەکانی خۆی دەربکات. بە دەمارگیرییەوە گوێم لە دەنگی پێشبینیکراوی مێرووەکان بوو. هاتمە سەر جێگاکەم، نوێژێکی کەفارەتیم بە ئاراستەی گشتی ئەوان فڕێدا. دوای نیو کاتژمێر، بە خۆنمایشەوە کۆکەم کرد بۆ ئەوەی سەرنجی گورووەکەم ڕابکێشم. پێم وابوو شێت دەبم لەگەڵ گازگرتنەکان و بە تایبەتی فڕۆکە بێفڕۆکەوانە

گۆرانیبێژەکە کاتێک مێشوولەکان ئاهەنگی ڕێوڕەسمی خوێنڕێژیان دەگێڕا.

هیچ جەنجاڵییەکی وەڵامدەرەوە لەلایەن مامۆستاوە؛ بە وریاییەوە لێی نزیک بوومەوە. هەناسەی نەدەدا.
ئەمە یەکەم تێبینی من بوو لەسەری لە ترانسی یۆگادا؛ پڕی کردم لە ترس.

"دەبێت دڵی شکستی هێنابێت!" ئاوێنەیەکم لە ژێر لوتی دانا؛ هیچ هەڵمێکی هەناسە دەرنەکەوت. بۆ ئەوەی
دوو هێندە دڵنیا بم، بۆ چەند خولەکێک بە پەنجەکانم دەم و کونەکانی لووتم داخست. جەستەی سارد و بێ
جووڵە بوو. لە سەرسوڕمانێکدا ڕووم کردە دەرگاکە بۆ ئەوەی یارمەتی بانگ بکەم.

"کەواتە! ئەزموونگەرێکی تازەپێگەیشتووی! لوتی هەژاری من!" دەنگی مامۆستا لـە پێکـەنین دەلـەرزی.
"بۆچی ناخەویت؟ ئایا هەموو جیهان بۆت دەگۆڕێت؟ خۆت بگۆڕە: ڕزگارت بێت لە هۆشیاری مێشوولە."

بە نەرمی گەڕامەوە سەر جێگاکەم. یەک مێروو لە نزیکەوە خۆی نەدا. تێگەیشتم کە گوروەکەم پێشتر
تەنها بۆ دڵخۆشکردنی من بە پەردەکان ڕازی بووە؛ هیچ ترسێکی لە مێشوولە نەبوو. هێزی یۆگی ئەو بە
جۆرێک بوو کە یان دەیتوانی ئیرادەیان بکات کە گاز نەگرن، یان دەیتوانی خۆی لە بێهێزییەکی ناوەوە
هەڵبێت.

بیرم کردەوە: "ئەو خۆپیشاندانێکی پێدەدام". "ئەوە ئەو حاڵەتە یۆگایەیە کە دەبێت هەوڵبدەم بۆ
بەدەستهێنانی." یۆگی دەبێت بتوانێت تێپەڕێتە ناو سەرئاگایی و بەردەوام بێت لە سەرئاگاییدا، بەبێ گوێدانە
ئەو سەرقاڵکردنە فرەچەشنانەی کە هەرگیز لەم زەوییەدا غیاب نین. جا چ لە زەق و زەنگی مێرووەکاندا
بێت یان لە درەوشانەوەی بەربڵاوی ڕۆژدا، دەبێت شایەتحاڵی هەستەکان ڕێگری لێ بکرێت. ئەو کاتە
بەڕاستی دەنگ و بینین دێن، بەڵام بۆ جیهانەکانی دادپەروەرتر لە عەدەنی دوورخراوە. 7-12

ەکە فێرکارییە مێشوولە خزمەت دەکرێت بۆ دانەیەکی تر زوو وانە لە ەکە ئاشرام. ئەو بوو ەکە هێواش
کاتژمێرێک خەوتن. گوروەکەم بێ هاوتا خەریکی لێکدانەوەی دەقە کۆنەکان بوو. لە پێیەکانیدا، لە ئارامیەکی
تەواودا بووم. مێشوولەیەکی بێئەدەب هاتە ناو ئیدیلەکە و کێبڕکێی لەسەر سەرنجی من کرد. وەک چۆن
ژەهراوییەکی هەڵکەند دەرزی ژێر پێستم خستە ناو ڕانمەوە، بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەستێکی
تۆڵەسەندنەوەم بەرزکردەوە. لە لەسێدارەدانی نزیکدا پاشەکەوت بکە! یادەوەرییەکی دەرفەت بۆ من هات
لە یەکێک لە ئافۆریزمەکانی یۆگای پاتانجالی- کە لەسەر ئەهیمسا (بێ زیان).

- بۆچی کارەکەت تەواو نەکرد؟ "مامۆستا!

"تۆ بانگەشە بۆ وەرگرتنی ژیان دەکەیت؟

"نا؛ بەڵام لێدانی مردنەکە پێشتر لە مێشکتدا لێدرابوو." "تێناگەم."

"مانای پاتانجالی لابردنی ئارەزووی کوشتن بوو." سری یوکتێسوار پرۆسەی دەروونی منی بە کتێبێکی کراوە
زانیبوو. "ئەم جیهانە بە شێوەیەکی ناڕەحەت ڕێکخراوە بۆ پراکتیزەکردنی وشەیی ئەهیمسا . ڕەنگە مرۆڤ
ناچار بێت کە بوونەوەرە زیانبەخشەکان قڕ بکات. ئەو لە ژێر ناچاری هاوشێوەدا نییە هەست بە تووڕەیی یان
دوژمنایەتی بکات. هەموو جۆرەکانی ژیان مافی یەکسانیان هەیە بۆ هەوای مایا . ئەو پیرۆزەی نهێنی
دروستکردن ئاشکرا دەکات هاوئاهەنگ دەبێت لەگەڵ دەربڕینە بێشومارە سەرلێشێواوەکانی. ڕەنگە هەموو
مرۆڤەکان لەو تێگەیشتنە نزیک ببنەوە کە ناوەوە سنووردار دەکەن." خولیای لەناوچوون."

"گوروجی، پێویستە یەک پێشکەشکردن خۆی ئە قوربانی جیا لە کوشتن ئە کێوی دڕندە؟"

" نەخێر؛ جەستەی مرۆڤ بەنرخە. بەرزترین بەهای پەرەسەندنی هەیە بەهۆی ناوەندە ناوازەکانی مێشک و بڕبڕەی پشتەوە. ئەمانە وا لە پەرستراوی پێشکەوتوو دەکات کە بە تەواوی لە بەرزترین لایەنەکانی خودایی تێبگات و دەربیبڕێت. ڕاستە مرۆڤ قەرزاری گوناهێکی بچووکی دەبێت ئەگەر ناچار بێت ئاژەڵێک یان هەر شتێکی زیندوو بکوژێت. بەڵام ڤێداکان فێری ئەوە دەکەن کە بێهێزە." لەدەستدانی جەستەی مرۆڤ سەرپێچییەکی جددییە دژی یاسای کارمی".

من ئاهێکی هەڵکێشا لە حەسانەوە؛ کتێبی پیرۆز بەهێزکردن لە یەکێک هی... سروشتی غەریزەکان بریتیە لە نەخێر گشت کاتێک لە داهاتوودا.

ئەوەندە ڕوویدا کە هەرگیز مامۆستام لە نزیکەوە لەگەڵ پلنگ یان پڵنگێک نەبینی. بەڵام جارێک کوبرایەکی کوشندە ڕووبەڕووی بووەوە، تەنها بۆ ئەوەی بەهۆی خۆشەویستی گوروەکەمەوە داگیرکرا. ئەم جۆرە مارە لە هیندستان زۆر ترسی لێدەکرێت، کە ساڵانە زیاتر لە پێنج هەزار گیانلەدەستدانی لێدەکەوێتەوە. ئەو ڕووبەڕووبوونەوەیە مەترسیدارە لە پوری ڕوویدا، کە سری یوکتێسوار دەروێشخانەی دووەمی هەبوو، کە بە شێوەیەکی دڵڕفێن لە نزیکەوە هەڵکەوتبوو ەکە کەنداو لە بەنگال. پرافولا، ئە گەنج شاگرد لە دواتر ساڵ، بوو لەگەڵ سەرەکی لەسەر ئەمە بۆنەیەک.

پرافولا پێی وتم: "لە دەرەوە لە نزیک ئاشرامەکە دانیشتبووین". "کوبرایەک لە نزیکەوە دەرکەوت، درێژییەکەی چوار پێ بوو لە تیرۆرێکی تەواو. کابۆکەی بە تووڕەییەوە فراوانتر بوو کاتێک بەرەو ئێمە دەڕۆیشت. گوروەکەم پێکەنینێکی پێشوازی لێکرد، وەک ئەوەی منداڵێک بێت. من لە سەرسوڕمانەوە سەرم سوڕمابوو کە بینیم مامۆستا خەریکی چەپڵە لێدانی ڕیتمیکی دەستی بوو. ".12-8 ئەو میوانداری ئەو سەردانکەرە ترسناکەی دەکرد! من بە تەواوی بێدەنگ بووم، لە ناوەوە چ دوعایەکی پڕ لە گەرمی دەمتوانی کۆی بکەمەوە. مارەکە کە زۆر لە گوروەکەمەوە نزیک بوو، ئێستا بێ جووڵە بوو، بەڕواڵەت بەهۆی هەڵوێستی نازکردنەکەیەوە موگناتیسی بوو. کابۆی ترسناک وردە وردە گرژ بوو؛ مارەکە لە نێوان پێیەکانی مامۆستادا خلیسکاند و لەناو دارستانەکاندا ون بوو.

پرافولا لە کۆتاییدا دەڵێت: "بۆچی گوروەکەم دەستەکانی دەجووڵاند، و بۆچی کوبرا لێیان نەدەدا، ئەو کاتە بۆ من ڕوون نەکرایەوە". "لەو کاتەوە بۆم دەرکەوتووە کە ئاغای ئیلاهیم لە ترسی ئازاردانی هەر بوونەوەرێکی زیندوو زیاترە."

پاشنیوەڕۆیەک لە مانگەکانی سەرەتای کارکردنم لە ئاشرامەکەدا، چاوەکانی سری یوکتێسوارم بینی کە بە شێوەیەکی کونکەر لەسەرم جێگیر بوون .

"تۆ بریتین لە هەروەها لاواز، موکوندا."

لێدوانەکەی خاڵێکی هەستیاری لێکەوتەوە. کە چاوە نوقمبووەکان و ڕوخساری لاوازم دوور بوون لە حەزی منەوە بە ڕیزێک لە تۆنیکەکان لە ژوورەکەمدا لە کەلکەتا شایەتحاڵی ئەوە بوو. هیچ سوودێکی نەبوو؛ ناڕەحەتی درێژخایەن لە منداڵییەوە بەدوای مندا دەگەڕا. نائومێدی من ناوبەناو دەگەیشتە لوتکە کاتێک من... لە خۆمم پرسی ئایا شایانی ئەوە بووە کە ئەم ژیانە بە جەستەیەکی ئاوا ناتەندروستەوە بەردەوام بین.

" دەرمانەکان سنوورداربوونیان هەیە؛ هێزی ژیانی داهێنەر هیچی نییە. باوەڕت بەوە هەبێت: تۆ باش دەبیت و بەهێز دەبیت."

قسەکانی سری یوکتێسوار قەناعەتێکی بە ڕاستییەکی کەسی-کارپێکراو وروژاند کە هیچ چارەسەرکەرێکی دیکە- و من زۆرم تاقیکردبووەوە!- نەیتوانیبوو لەناومدا بانگی بکات.

ڕۆژ بە ڕۆژ، سەیرکە! منیش شمشێرم کرد. دوو هەفتە دوای نیعمەتە شاراوەکەی مامۆستا، ئەو قورساییە بەهێزکەرەم کەڵەکە کردبوو کە لە ڕابردوودا لە من ڕزگاری بوو. نەخۆشییە بەردەوامەکانی گەدەم بە ئا

هەمیشەیی تەمەن درێژی. لە بۆنەکانی دواتردا شاهیدی چاکبوونەوەی ئیلاهی چرکەساتی گورەوەکەم بووم بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی نەخوازراو بوون- سیل، شەکرە، سەرئێشە، یان ئیفلیجی. کەس نەیدەتوانی لەوە سوپاسگوزارتر بێت کە من لە ئازادی لەناکاو لە لایەنی تەرمەکەمدا بووم بۆ چارەسەرەکەی .

سری یوکتێسوار پێی وتم: ساڵانێک لەمەوبەر منیش بە پەرۆش بووم بۆ زیادکردنی کێشم. "لە کاتی چاکبوونەوەدا دوای نەخۆشییەکی سەخت، سەردانی لاهیری مەهاسایەم کرد لە شاری بێنارێس".

"'بەڕێز، من هەبوون بووە زۆر نەخۆش و وون زۆر کیلۆ.'

"'من بینین، یوکتێسوار، ٢٠١٩. 9-12 تۆ دروستیکرد خۆت ناخۆشە، و ئێستا تۆ بیرکردنەوە تۆ بریتین لە لاواز.'

ئەم وەڵامە دوور بوو لەوەی چاوەڕێم دەکرد؛ بەڵام گورەوەکەم بە هاندەرانە زیادی کرد: "'با "

بزانم؛ دڵنیام سبەی دەبێ هەست بە باشتر بوون بکەیت'.

" بە وەرگرتنی قسەکانی وەک ئاماژەیەکی چاکبوونەوەی نهێنی بەرەو عەقڵی وەرگرم، بەیانیەکەی دیکە سەرم سوڕ نەما لە وەرگرتنی هێزێکی بەخێرهاتن. بەدوای ئاغاکەمدا گەڕام و بە خۆشحاڵییەوە هاوارم کرد، 'کاکە، ئەمڕۆ هەست بە باشتربوونی زۆر دەکەم'."

"'لە ڕاستیدا! ئەمڕۆ تۆ بەهێزکردن خۆت.'

"'نا مامۆستا!' من ناڕەزایەتیم دەربڕی و وتی: 'ئەوە تۆ بوویت کە یارمەتیت دام؛'

"'ئەی بەڵێ! نەخۆشییەکەت تەواو جددی بووە. جەستەت هێشتا لاوازە؛ کێ دەتوانێت بڵێت سبەی چۆن دەبێت ؟'
'

" بیرکردنەوە لە ئەگەری گەڕانەوەی لاوازیەکەم، لەرزێکی ترسی ساردی بۆ هێنام. بەیانیەکەی بەزەحمەت توانیم خۆم بکێشم بۆ ماڵی لاهیری مەهاسایە."

"'بەڕێز، من am دووبارە نەخۆش.'

"گورو's هی من چاوتروکان بوو پرسیارکەر. 'بۆیە! کاتێک زیاتر تۆ بێ ئیرادە خۆت.'

"' گورودێڤا، ئێستا تێدەگەم کە ڕۆژ بە ڕۆژ گاڵتەت پێکردووم.' سەبرم ماندوو بوو 'تێناگەم بۆچی باوەڕ بە ڕاپۆرتە ڕاستگۆکانم ناکەیت'.

"'بەڕاستی ئەوە بیرکردنەوەکانت بوون کە وای لێکردوویت هەست بە لاوازی و بەهێزی بکەیت بە یەکەوە.' ئاغاکەم بە سۆزەوە سەیری کردم 'تۆ بینیوتە کە چۆن تەندروستی تۆ بە تەواوی شوێن چاوەڕوانییەکانت کەوتووە، تەنانەت وەک کارەبا یان کێشکردن عەقڵی مرۆڤ پریشکێکی هۆشیاریی بەهێزی خودایە دەمتوانی نیشانت بدەم کە هەرچییەک کە عەقڵی بەهێزت زۆر بە چڕی باوەڕ دەکات، لە یەک کاتدا دێتە دی.'

" زانین." کە لاهیری مەهاسایە هەرگیز قسەی کرد بێکارانە، من ئادرەس کراوە ئەو لەگەڵ مەزن سەرسامی و سوپاسگوزاری:

باش و هەبوون بەدەست هێنایەوە هی من پێشووتر کێش، پێویستە am سەرەکی، ئەگەر من بیرکردنەوە من' 'کە ڕوویدا؟

ئەو بریتیە لە بۆیە، تەنانەت لە ئەمە سات.' هی من گورو قسەی کرد بە سەختی، ئەو نیگا چڕ بووەتەوە '" لەسەر هی من چاوەکان.

لۆ! هەستم بە زیادبوون کرد نەک تەنها لە هێز بەڵکو کێش. لاهیری مەهاسای پاشەکشەی کرد بۆ بێدەنگی. " دوای چەند کاتژمێرێک لە پێیەکانیدا گەڕامەوە ماڵی دایکم، لەوێ لە کاتی سەردانەکانم بۆ بێنارێس دەمێنمەوە."

کوڕەکەم! کێشەکە چییە؟ ئایا تۆ ئاوساویت بەهۆی دڵۆپەوە؟' دایکم بەزەحمەت باوەڕ بە چاوەکانی '" دەکرد.

کێشی خۆمم کێشا و بۆم دەرکەوت کە لە یەک ڕۆژدا پەنجا کیلۆم زیاد کردووە؛ ئەوان بۆ هەمیشە " لەگەڵمدا مانەوە. هاوڕێ و ناسیاوەکان کە فیگەرە تەنکەکەمیان بینیبوو لە سەرسوڕمانەوە سەریان سوڕما. ژمارەیەکیان شێوازی ژیانیان گۆڕی و لە ئەنجامی ئەم موعجیزەدا بوونە شاگردی لاهیری مەهاسایە".

گوروەکەم کە لە خودادا بەئاگا بوو، ئەم جیهانەی دەزانی جگە لە خەونێکی بابەتییانەی دروستکەر هیچی تر نییە." لەبەر ئەوەی بە تەواوی ئاگاداری یەکێتی خۆی بوو لەگەڵ خەونبینە ئیلاهییەکان، لاهیری مەهاسایا دەیتوانی بەدی بکات یان ماددی بکات یان هەر گۆڕانکارییەک کە ئارەزووی دەکرد لە دیدگای گەردوونیدا بیکات. 10-12"

سری یوکتێسوار لە کۆتاییدا دەڵێت: "هەموو دروستکراوەکان بە یاسا بەڕێوەدەبرێن". "ئەوانەی لە گەردوونی دەرەوەدا دەردەکەون، کە لەلایەن زانایانەوە دەدۆزرێتەوە، پێیان دەوترێت یاسای سروشتی. بەڵام یاسای وردتر هەیە کە حوکمڕانی کایەکانی هۆشیاری دەکەن کە تەنها لە ڕێگەی زانستی ناوەوەی یۆگاوە دەتوانرێت بناسرێت. تەختە ڕۆحییە شاراوەکانیش بنەما سروشتی و حەڵاڵەکانی کارکردنیان هەیە. ئەوە زانای فیزیایی نییە بەڵکو وەستای تەواو خۆبەخۆوەختە کە لە سروشتی ڕاستەقینەی ماددە تێدەگات." بەم شێوەیە مەسیح توانی گوێی خزمەتکارەکە بگەڕێنێتەوە دوای ئەوەی لەلایەن یەکێک لە شاگردەکانەوە بڕدرا." 11-12

سری یوکتێسوار وەرگێڕێکی بێ هاوتای کتێبە پیرۆزەکان بوو. زۆرێک لە خۆشترین یادگارییەکانم لە گوتارەکانی ئەودا سەنتەرە. بەڵام بیرکردنەوە گەوهەرییەکانی نەخرایە خۆڵەمێشی بێباکی و گەمژەیی. یەک جووڵەی نائارامی جەستەم، یان کەمێک وەرچەرخانم لە غیابیدا، بەس بوو بۆ ئەوەی ماوەیەکی کتوپڕ بخاتە بەردەم ڕوونکردنەوەی مامۆستا.

- تۆ لێرە نیت. مامۆستا پاشنیوەڕۆیەک بەم ئاشکراکردنە قسەکانی خۆی پچڕاند. وەک هەمیشە بە دەستبەجێیەکی وێرانکەرەوە ئاگاداری سەرنجی من بوو.

گوروجی!" تۆنەکەم ناڕەزایەتی بوو. "من نەمجووڵاندووە؛ پێڵوی چاوەکانم نەجووڵاون؛ دەتوانم هەر وشەیەک " کە تۆ گوتوتە دووبارەی بکەمەوە!"

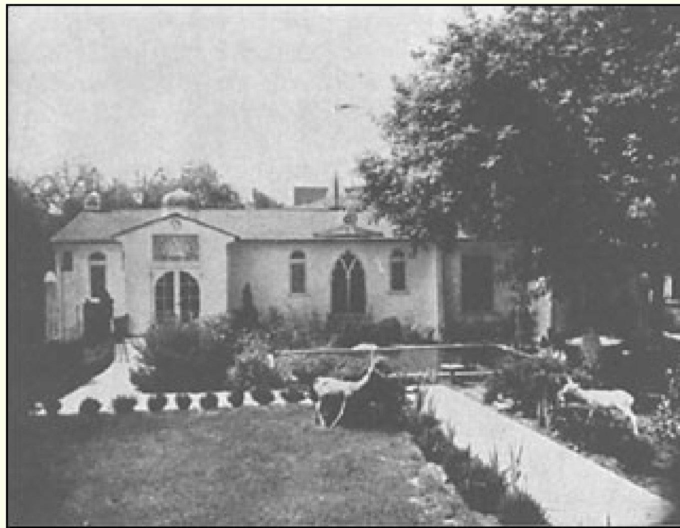
سەرەڕای ئەوەش تۆ بە تەواوی لەگەڵم نەبوویت. ناڕەزایەتییەکەت ناچارم دەکات تێبینی ئەوە بکەم کە لە" پاشخانی دەروونی خۆتدا سێ دامەزراوەت دروست دەکرد. یەکێکیان پاشەکشەی دارستان بوو لەسەر دەشتێک، یەکێکی دیکەیان لەسەر لوتکەی گردێک، سێیەمیان لە لای زەریاکە."

ئەو بیرکردنەوانە کە بە شێوەیەکی ناڕوون داڕێژراون، بەڕاستی نزیکەی بە شێوەیەکی نائاگایی ئامادە بوون. بە داوای لێبوردن چاوێکم لێکرد.

"چی دەتوانێت من کردن لەگەڵ چەشن ئە سەرەکی، کێ دەچێتە ناوەوە هی من دەگمەن بیرکردنەوەکان؟"



بینای سەرەکی لە ئیستێتەکانی ماونت واشنتۆن لە لۆس ئەنجلۆس، لە ساڵی ١٩٢٥ وەک بارەگای سەرەکی ئەمریکی بۆ زەماڵەی خۆبەدیهێنان دامەزراوە.



خۆبەدیهێنان کەنیسە لە گشت ئایینەکان، هۆلیوود، ١٩٦٣. کالیفۆرنیا.

" تۆ ئەو مافەت پێداوم. ئەو ڕاستییە وردانەی کە من ڕوونی دەکەمەوە بەبێ تەرکیزکردنی تەواوت ناتوانم دەستیان پێ بگات. مەگەر پێویست نەبێت من داگیرکاریی جیاجیای مێشکی ئەوانی تر ناکەم. مرۆڤ ئیمتیازێکی سروشتی هەیە کە بە نهێنی لە نێو بیرکردنەوەکانیدا دەسوڕێتەوە. پەروەردگاری بانگهێشتنەکراو ناچێتە ناویەوە؛ منیش خۆم بە دەستوەردان ناکەم."

"تۆ بریتین لە قەت بەخێربێیت، سەرەکی!"

"هی تۆ تەلارسازی خەونەکان ویست ماددی بوون دواتر. ئێستا بریتیە لە ەکە کات بۆ خوێندن!"

بەم شێوەیە بەڕێکەوت گورەکەم بە شێوەیەکی سادەی خۆی هاتنی سێ ڕووداوی گەورەی لە ژیانمدا ئاشکرا کرد. هەر لە سەرەتای گەنجیەوە وردەکارییەکی پڕ لە مەتەڵم بە سێ بینادا بینی کە هەریەکەیان لە شوێنێکی جیاوازدا بوون. بەو ڕێکوپێکییە وردەی کە سری یوکتێسوار ئاماژەی پێکردبوو، ئەم بینینانە فۆرمی کۆتاییان وەرگرت. سەرەتا دامەزراندنی قوتابخانەی یۆگای کوڕان بوو لە دەشتێکی ڕانچی، پاشان بارەگای سەرەکی ئەمریکیم لە لۆس

ئەنجلۆس لوتکەی گردەکە، لەکۆتاییدا ئە دەروێشخانە لە باشووری کالیفۆرنیا تا ەکە زەبەلاح زەریای هێمن.

مامۆستا هەرگیز بە خۆبەزلزانییەوە جەختی لەوە نەدەکردەوە: "پێشبینی دەکەم کە فڵان و فڵان ڕووداوێک ڕوویدات!" ئەو پێی باشتر بوو ئاماژە: "نەخێر تۆ بیرکردنەوە ئەو ڕەنگە ڕوویدا؟" بەڵام ئەو سادە قسە هێز. لەوێ هیچ پاشگەزبوونەوەیەک نەبوو؛ هەرگیز قسە کەمێک پەردەپۆشەکانی درۆیان vatic شاردەوە نەسەلماند.

سری یوکتێسوار لە ڕەفتاردا یەدەگ بوو و شتێکی ڕاستەقینە بوو. هیچ لەو دیدەوانە ناڕوون و گەمژانە لەبارەی ئەوەوە نەبوو. پێیەکانی لەسەر زەوی پتەو بوون، سەری لە پەناگەی ئاسمان.
کەسانی پراکتیکی سەرسامی ئەویان وروژاند. "قەدیسی داماوی نییە! تێڕوانینە ئیلاهییەکان بێتواناکەر نین!" ". دەیگوت. "دەربڕینی چالاکانەی فەزیلەت، توندترین زیرەکی لێدەکەوێتەوە

لە ژیانی مامۆستادا بە تەواوی ئەو درزەی نێوان ڕیالیزمی ڕۆحی و ناڕوونم دۆزیەوە عیرفان کە بە ساختە وەک هاوتایەک تێدەپەڕێت. گوروەکەم ئامادە نەبوو باسی کایە سەروو فیزیکییەکان بکات. تاکە ئاورای "سەرسوڕهێنەر"ی ئەو ئاورایەکی سادەیی تەواو بوو. لە گفتوگۆدا خۆی لە ئاماژەی سەرسوڕهێنەر بەدوور دەگرت؛ لە کرداردا بە ئازادی دەربڕین بوو. هەندێکی تر باسی موعجیزەیان دەکرد بەڵام... نەیدەتوانی هیچ دەربخات؛ سری یوکتێسوار بە دەگمەن باسی یاسا وردەکانی دەکرد بەڵام بە نهێنی بە ئارەزووی خۆی بەڕێوەی دەبرد.

ماستەر ڕوونیکردەوە: "پیاوی درککردن هیچ موعجیزەیەک ئەنجام نادات تاوەکو سزای ناوەوەی وەرنەگرێت". "خودا نایەوێت نهێنییەکانی دروستکراوەکانی بە شێوەیەکی لەشفرۆش دەربکەون. " 12-12. هەروەها هەموو تاکێک لە جیهاندا مافی بێبەشنەکراوی هەیە لەسەر ئیرادەی ئازادی خۆی. پیرۆزێک دەستدرێژی ناکاتە سەر ئەو سەربەخۆییە”.

ئەو بێدەنگییەی کە خووی سری یوکتێسوار بووە، بەهۆی تێڕوانینە قووڵەکانییەوە بووە بۆ بێکۆتایی. هیچ کاتێک بۆ ئەو "ئاشکراکردنە" بێکۆتاییانەی نەمابوو کە ڕۆژانی مامۆستایان بەبێ خۆبینین داگیر دەکەن. "لە پیاوە قووڵەکاندا ماسییەکانی بیرکردنەوە بچووکەکان ئاژاوەیەکی زۆر دروست دەکەن. لە مێشکی ئۆقیانوسدا نەهەنگەکانی ئیلهامبەخش بەزەحمەت چەقۆیەک دروست دەکەن." ئەم تێبینییە لە کتێبە پیرۆزەکانی هیندۆسەکانەوە بەبێ تێگەیشتن لە نوکتە نییە.

بەهۆی جلوبەرگی ناچاودێری گوروەکەمەوە، تەنها چەند کەسێک لە هاوچەرخەکانی وەک سوپەرمانێک دەیانناسیەوە. ئەو پەندە باوەی کە دەڵێت: "ئەو گەمژەیە کە ناتوانێت حیکمەتەکەی بشارێتەوە"، هەرگیز نەتوانرا بۆ سری یوکتێسوار بەکاربهێنرێت. هەرچەندە مامۆستا وەک هەموو ئەوانی تر مرۆڤێکی فانی لەدایک بووە، بەڵام ناسنامەی لەگەڵ فەرمانڕەوای کات و فەزای بەدەستهێنابوو. لە ژیانیدا یەکێتییەکی خودایی هەستم پێکرد. هیچ بەربەستێکی سەرنەکەوتووی لە بەردەم تێکەڵبوونی مرۆڤ لەگەڵ ئیلاهی نەدۆزیبووەوە. هیچ بەربەستێکی لەو جۆرە بوونی نییە، تێگەیشتم، جگە لە بێ سەرگەردانی ڕۆحی مرۆڤ.

هەمیشە بە دەست لێدانی پێی پیرۆزەکانی سری یوکتێسوار خەریک بووم. یۆگییەکان فێری ئەوە دەکەن کە شاگرد لە ڕووی ڕۆحییەوە موگناتیسی دەکرێت بە بەرکەوتنی ڕێزدار لەگەڵ وەستایەک؛ کارەبایەکی ورد دروست دەبێت. زۆرجار خوو-میکانیزمە نەخوازراوەکانی پەرستراو لە مێشکدا دەسوتێنرێن؛ چەقی مەیلە دونیاییەکانی بە شێوەیەکی سوودبەخش تێکچوو. بۆ ساتێک لانیکەم ڕەنگە پەردەی نهێنی مایا بدۆزێتەوە بەرزکردنەوە، و چاوخشاندن بە واقیعی بەختەوەری. هەموو جەستەم هەرکاتێک بە درەوشاوەیییەکی ڕزگارکەر وەڵامی دەدایەوە بە شێوازی هیندی لەبەردەم گوروەکەمدا ئەژنۆم دا.

"تەنانەت کەی لاهیری مەهاسایە بوو بێدەنگ،" سەرەکی پێی ووت من، "یان کەی ئەو گفتوگۆی کرد لەسەر ئی"

تر له

بابەتگەلێکی توندی ئایینی، بۆم دەرکەوت کە سەرەڕای ئەوەش ئەو زانیارییەکی نەگێڕدراوی بۆ من گواستۆتەوە ."

سری یوکتێسوار بە هەمان شێوە کاریگەری لەسەر من هەبوو. ئەگەر لە چوارچێوەیەکی نیگەران یان بێباکانەدا بچمە ناو دەروێشەکەوە لە مێشکمدا، هەڵوێستم بە شێوەیەکی هەستپێنەکراو گۆڕا. ئارامیەکی چارەسەرکەر تەنها بە بینینی گورووەکەم دابەزی. هەموو ڕۆژێک لەگەڵیدا ئەزموونێکی نوێ بوو لە خۆشی و ئارامی و حیکمەتدا. هەرگیز نەمدۆزییەوە وەهم یان سەرخۆشی بە تەماح یان هەست یان توڕەیی یان هەر وابەستەبوونێکی مرۆیی.

"تاریکی مایا بە بێدەنگی نزیک دەبێتەوە. با لە ناوەوە بەرەو ماڵەوە بچین." بەم قسانە لە کاتی خەوتندا مامۆستا بەردەوام پێویستییان بە یۆگای کریا بەبیر شاگردەکانی دەخستەوە . خوێندکارێکی نوێ ناوبەناو گومانی خۆی دەربڕی سەبارەت بە شایستەیی خۆی بۆ بەشداریکردن لە پراکتیزەکردنی یۆگا.

سری یوکتێسوار دڵنەوایی دەدا و دەڵێت: "ڕابردوو لەبیر بکە". "ژیانی لەناوچووی هەموو مرۆڤەکان تاریکە بە چەندین شەرمەزارییەوە. ڕەفتاری مرۆڤ هەمیشە جێی متمانە نییە تاوەکو لەنگەری ئیلاهییدا بێت. هەموو شتێک لە داهاتوودا باشتر دەبێت ئەگەر ئێستا هەوڵێکی ڕۆحی بدەیت."

مامۆستا هەمیشە چێلا گەنجەکانی 13-12 هەبوو لە دەروێشخانەکەیدا. پەروەردەی ڕۆحی و فیکرییان بەرژەوەندی تەواوی ژیانی بوو: تەنانەت ماوەیەکی کەم پێش ئەوەی کۆچی دوایی بکات، دوو کوڕی شەش ساڵان و گەنجێکی شانزە ساڵانی قبوڵ کرد. ئەو بەو دیسیپلینە وردە وردە کە وشەی "مورید" لە ڕووی ئیتیمۆلۆژییەوە ڕەگ و ڕیشەی تێدایە، دەروون و ژیانی ئەوانی ئاراستە کرد. دانیشتوانی ئاشرام گورووەکەیان خۆشدەویست و ڕێزیان لێدەگرت؛ چەپڵە لێدانێکی کەمی دەستەکانی بەس بوو بۆ ئەوەی بە تامەزرۆییەوە بیانخاتە لای. کاتێک باری دەروونی ئەو بوو بێدەنگ و کشانەوە، کەس خۆی بە قسەکردن نەدەدا؛ کاتێک پێکەنینەکەی بە خۆشحاڵییەوە دەنگی دایەوە، منداڵان سەیریان دەکرد لەسەری وەک هی خۆیان.

مامۆستا بە دەگمەن داوای لە کەسانی دیکە دەکرد کە خزمەتێکی شەخسی بۆ بکەن، هەروەها یارمەتی لە خوێندکارێک وەرناگرێت مەگەر ئامادەییەکە دڵسۆزانە نەبێت. گورووەکەم بە هێمنی جلەکانی دەشۆرد ئەگەر شاگردەکان چاوپۆشی لەو ئەرکە ئیمتیازدارە بکەن. سری یوکتێسوار جل و بەرگی سوامی نەریتی ڕەنگی ئۆکەری لەبەردا بوو؛ پێڵاوە بێ دانتێلەکانی بەپێی داب و نەریتی یۆگییەکان لە پێستی پڵنگ یان ئاسک بوون.

مامۆستا بە زمانی ئینگلیزی و فەرەنسی و هیندی و بەنگالی بە شێوەیەکی ڕوان قسەی دەکرد؛ سانسکریتی ئەو دادپەروەرانە بوو. بە سەبرەوە شاگردە گەنجەکانی بە هەندێک کورتە ڕێگا کە بە داهێنەرانە بۆ خوێندنی زمانی ئینگلیزی و سانسکریتی داڕشتبوو، ڕێنمایی دەکرد.

سەرەکی بوو هۆشیار لە ئەو جەستە، لەکاتێکدا ڕاگرتن داوای لێبوردن هاوپێچ. ەکە بێکۆتایی، ئاماژەی بەوەشکرد، بە شێوەیەکی دروست لە ڕێگەی تەندروستی جەستەیی و دەروونییەوە دەردەکەوێت. هەر توندڕەوییەکی داشکاند. جارێک شاگردێک دەستی بە ڕۆژوویەکی درێژ کرد. گورووەکەم تەنها پێکەنی: "بۆچی ئێسکێک سەگەکە فڕێ نەدەین؟"

تەندروستی سری یوکتێسوار زۆر باش بوو؛ هەرگیز نەمبینیوە ناخۆش بێت. 14-12 ڕێگەی بە خوێندکاران دا ئەگەر وا دیار بوو ڕاوێژ بە پزیشکان بکەن. مەبەستی ئەو ڕێزگرتن بوو لە داب و نەریتی دونیا: "پزیشکان دەبێ لە ڕێگەی یاساکانی خوداوە وەک ئەوەی بۆ مادده بەکاردەهێنرێن، کارەکانیان بۆ چارەسەرکردن بەردەوام بن". بەڵام ئەو ستایشی باڵادەستی چارەسەری دەروونی دەکرد، زۆرجاریش دووبارەی دەکردەوە: "حیکمەت گەورەترین پاککەرەوەیە"".

وتیشی: "جەستە دۆستێکی خیانەتکارە. شایستەی خۆی پێبدە؛ چیتر نا". "ئازار و چێژ ڕاگوزەرن؛ بە ئارامییەوە بەرگەی هەموو دووانەییەکە بگرن، لە هەمان کاتدا هەوڵدەدەن دەستگرتنەکەیان لاببەن."

خەیاڵ ئەو دەرگایەیە کە نەخۆشی و هەروەها چاکبوونەوە لە ڕێگەیەوە دەچێتە ژوورەوە. کوفر بە واقیعی نەخۆشی تەنانەت کاتێک نەخۆش بیت؛ سەردانکەرێکی نەناسراو هەڵدێت!"

مامۆستا چەندین پزیشکی لە نێو شاگردەکانیدا ژمارد. ئەو پێی وتوون "ئەوانەی یاسا فیزیاییەکانیان دۆزیوەتەوە دەتوانن بە ئاسانی لێکۆڵینەوە لە زانستی ڕۆح بکەن". "میکانیزمێکی ڕۆحی ورد تەنها لە پشت پێکهاتەی جەستەییەوە شاراوەتەوە." 15-12

سری یوکتێسوار ئامۆژگاری خوێندکارەکانی دەکرد کە پەیوەندییەکی زیندوو بن بۆ فەزیلەتەکانی ڕۆژئاوا و ڕۆژهەڵات. خۆی ئۆکسیدەنتاڵی جێبەجێکار لە خووەکانی دەرەوەدا، لە ناوەوە ڕۆژهەڵاتی ڕۆحی بوو. ئەو ستایشی خووەکانی پێشکەوتنخوازانە و ئیمکانات و پاکوخاوێنی ڕۆژئاوای کرد و ئەو ئایدیاڵە ئاینیانەی کە هالۆیەکی سەدەیی بە ڕۆژهەڵات دەبەخشن.

دیسپلین بۆ من نادیار نەبووبوو: لە ماڵەوە باوکم توند بوو، ئانانتا زۆرجار توند بوو. بەڵام ناتوانرێت ڕاهێنانەکانی سری یوکتێسوار جگە لە توندڕەوی وەک شتێکی تر وەسف بکرێت. گوروەکەم کەسێکی تەواوکاری بوو، ڕەخنەی زۆری لە شاگردەکانی دەگرت، جا چ لە بابەتی ساتدا بێت یان لە نوانسە وردەکانی ڕەفتاردا.

لە بۆنەیەکی گونجاودا تێبینی کرد و وتی: "ڕەوشتی باش بەبێ دڵسۆزی وەک خانمێکی مردووی جوان وایە". "ڕاستگۆیی بەبێ شارستانی وەک چەقۆی پزیشکی نەشتەرگەری وایە، کاریگەرە بەڵام ناخۆشە. ڕاشکاوی لەگەڵ ئیحترام یارمەتیدەر و جێگەی ستایشە."

وادیارە مامۆستا لە پێشکەوتنی ڕۆحی من ڕازی بوو، چونکە بە دەگمەن ئاماژەی پێدەکرد؛ لە بابەتەکانی تردا گوێچکەکانم نامۆ نەبوون بە سەرزەنشتکردن. تاوانە سەرەکییەکانم بریتی بوون لە بێباکی، خۆبەزلزانینی پچرپچڕ بە مەزاجێکی خەمناک، پابەندنەبوون بە هەندێک یاسای ئەتەکێت و ناوبەناو ڕێگەی نامێتۆدی.

گوروەکەم ئاماژەی بەوەدا: "سەرنج بدە کە چۆن چالاکییەکانی باوکت بەگاباتی بە باشی ڕێکخراون و هاوسەنگن لە هەموو ڕوویەکەوە." دوو شاگردی لاهیری مەهاسایە یەکتریان ناسیبوو، هەر زوو دوای ئەوەی دەستم بە زیارەتەکانم کرد بۆ سێرامپۆر. باوک و سری یوکتێسوار بە سەرسامییەوە بەهای ئەویتریان هەڵسەنگاند. هەردووکیان ژیانێکی ناوەوەیان لە گرانایتی ڕۆحی دروست کردبوو، کە لە بەرامبەر سەردەمەکاندا نەتواوە.

لە مامۆستا ڕاگوزەرەکانی ژیانی پێشوومەوە چەند وانەیەکی هەڵەم وەرگرتبوو. پێم گوترا چێلەیەک پێویست ناکات بە زەحمەت خەمی ئەرکە دونیاییەکان بێت ؛ کاتێک کە ئەرکەکانم پشتگوێ خستبوو یان بە بێباکی ئەنجامم دابوو، سزام نەدەدرا. سروشتی مرۆڤ ئەم جۆرە ڕێنماییانە زۆر ئاسانە بۆ ئاسمیلەکردن. بەڵام لە ژێر چەقۆی بێ بەخشندەی مامۆستادا، زۆری نەخایاند لە وەهمە پەسەندکراوەکانی نابەرپرسیارێتی چاک بوومەوە.

سری یوکتێسوار تێبینی کرد: ئەوانەی زۆر باشن بۆ ئەم جیهانە، هەندێکی تر دەڕازێننەوە. "تا ئەو کاتەی هەوای ئازادی زەوی هەناسە دەدەیت، پابەندیت بە خزمەتکردنی سوپاسگوزارانە. تەنها ئەو کە بە تەواوی شارەزا بووە لە دۆخی بێ هەناسەدان ". 16-12 لە فەرمانە گەردوونییەکان ئازاد دەبێت. من بێبەش نابم لە ئاگادارکردنەوەت کەی گەیشتووی بە کامڵی کۆتایی".

گوروەکەم هەرگیز نەدەکرا بەرتیل بدرێت، تەنانەت بە خۆشەویستیش. ئەو هیچ نەرمییەکی بەرامبەر بە کەسێک نیشان نەدا کە وەک من بە ئامادەییەوە پێشنیاری ئەوە بکات کە ببێتە شاگردەکەی. من و مامۆستا

لەلایەن خوێندکارەکانیەوە دەورە دراوین یان کەسانی نامۆ، یان بە تەنیا پێکەوە بووین، هەمیشە بە ڕوونی قسەی دەکرد و بە توندی سەرزەنشتی دەکرد. هیچ شتێکی بچووک نییە کەوتنە ناو قووڵایی یان ناتەبایی لە سەرزەنشتەکەی ڕزگاری بوو. ئەم چارەسەرە تەختکردنە سەخت بوو بۆ...

بەرگە بگرم، بەڵام ئیرادەم ئەوە بوو کە ڕێگە بدەم سری یوکتێسوار هەریەک لە چەقۆکێشـە دەروونییـەکانم ئاسن بکات. لە کاتێکدا کە ئەو لـەم گۆڕانکارییـە تایتانیکییـەدا زەحمـەت دەکێشـا، من چەنـدین جـار لـە ژێـر قورسایی چەقۆی دیسپلینیی ئەودا لەرزین.

مامۆستا دڵنیای کردمەوە: "ئەگەر قسەکانی منت بەدڵ نەبێت، ئازادیت لە هەر کاتێکدا بڕۆن". "هیچ شتێکم لێت ناوێت جگە لە باشترکردنی خۆت. تەنها لەو کاتەدا بمێنەرەوە کە هەستت کرد سوودت لێ وەرگرتووە."

بۆ هەر لێدانێکی خۆبەزلزانانەی کە بێهودەیی منی لێدا، بۆ هەر ددانێکی چەناگە مێتافۆریکەکەم کە بە ئامانجێکی سەرسوڕهێنەرەوە شل دەکردەوە، لە دەرەوەی هەر ئاسانکارییەکی دەربڕین سوپاسگوزارم. ناوەکی ڕەقی ئیگۆیزمی مرۆڤ بەزەحمەت دەتوانرێت لاببرێ جگە لە بێئەدەبی. بە ڕۆیشتنی، ئیلاهی لە کۆتاییدا کەناڵێکی بێ بەربەست دەدۆزێتەوە. بێهودە هەوڵدەدات لە دڵە چڵکدارەکانی خۆپەرستیدا بڕژێتە دەرەوە.

حیکمەتی سری یوکتێسوار ئەوەندە دزەپێکەر بوو کە بەبێ گوێدانە تێبینییەکان، زۆرجار وەڵامی تێبینییە نەوتراوەکەی مرۆڤ دەدایەوە. وتیشی: "ئەوەی مرۆڤ بە خەیاڵیدا دەیبیستێت، و ئەوەی قسەکەر بەڕاستی ئاماژەی پێکردووە، ڕەنگە جەمسەرەکان لەیەکتر جیابنەوە". "هەوڵبدە هەست بەو بیرکردنەوانە بکەیت کە لە پشت سەرلێشێواوی قسەکردنی پیاوانەوەن ."

بەڵام تێگەیشتنی خودایی بۆ گوێی دونیا بـە ئـازارە؛ ماسـتەر لای خوێنـدکارە ڕووکەشـەکان خۆشەویسـت نەبوو. داناکان کە هەمیشە ژمارەیان کەم بوو، زۆر ڕێزیان لێدەگرت. من دەوێـرم بڵێم سـری یوکتێسـوار زۆرترین داواکراوی گورو لە هیندستان دەبوو ئەگەر قسـەکانی ئەوەنـدە ڕاشـکاوانە و ئەوەنـدە سانسـۆر نەبوایە.

دانی بەوەدانا کە "من سەختم بەرامبەر بەو کەسانەی کە دێن بۆ مەشقەکانم". "ئەوە ڕێگای منە؛ وەریبگرن یان بڕۆن." ئەو. من ویست هەرگیز سازشکردن. بەڵام تۆ ویست بوون زیاتر میهرەبانتر بۆ هی تۆ شاگردەکان؛ کە بریتیە لە هی تۆ ڕێگا. هەوڵدەدەم تەنها لە ئاگرەکانی توندیدا پاک بکەمەوە، لە دەرەوەی لێبوردەیی مامناوەند دەسوتێنم. نزیکبوونەوەی نەرم و نیان لە خۆشەویستی بریتیە لە هەروەها گۆڕینی ڕوخسار. ەکە نەگۆڕ و ەکە خۆبەخشین شێوازەکان بریتین لە بە هەمان شێوە کاریگەرە ئەگەر بە حیکمەتەوە جێبەجێ بکرێت. دەچیتە سەر خاکە بیانییەکان، کە هێرشکردنە سەر ئیگۆی بێدەنگ قەدری نازانرێت. مامۆستایەک نەیدەتوانی پەیامی هیندستان لە ڕۆژئاوا بڵاوبکاتەوە بەبێ سندوقێکی فراوانی سەبر و لێبوردەیی جێگیر." بە قسەی مامۆستا بدۆزەرەوە!

هەرچەندە وتارە بێ خۆدزینەوەکانی سری یوکتێسوار ڕێگری لە شوێنکەوتووبەکی زۆر کرد لە ماوەی ساڵانی لەسەر زەویدا، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ڕۆحی زیندووەکەی ئەمڕۆ لەسەر جیهان دەردەکەوێت، لە ڕێگەی خوێندکارە دڵسۆزەکانی... یۆگای کریا و فێرکارییەکانی تری. زیاتر لەوەی ئەسکەندەر لە خاکدا خەونی پێیەوە بینیوە، زیاتر لە ڕۆحی مرۆڤەکاندا حوکمڕانی هەیە.

باوکم ڕۆژێک گەیشتە لای بۆ ئەوەی ڕێزی خۆی لە سری یوکتێسوار بگرێت. دایک و باوکم چاوەڕێی ئەوە بوون، زۆر بە ئەگەرەوە، گوێیان لە هەندێک وشە بێت لە ستایشەکەمدا. ئەو تووشی شۆک بوو کە باسێکی درێژخایەنی ناتەواوییەکانی منی بۆ کرا. ئەوە پراکتیزەی مامۆستا بوو کە کەموکورییە سادە و کەمتەرخەمەکان بە هەوایەکی نیشانەییەوە بگێڕێتەوە هێزی کێشکردن. باوکم بەپەلە هاتە لای من. "لە لێدوانەکانی گوروەکەتەوە بیرم لەوە کردەوە کە کەشتییەکی تەواو وێرانەت بۆ بدۆزمەوە!" دایک و باوکم لە نێوان فرمێسک و پێکەنیندا بوون.

تاکە هۆکاری ناڕەزایی سری یوکتێسوار لەو کاتەدا ئـەوە بـوو کـە من هـەوڵم دەدا، بـە پێچەوانـەی ئامـاژە

نەرمەکەیەوە، پیاوێکی دیاریکراو بگۆڕم بۆ ڕێگای ڕۆحی.

لەگەڵ تـووڕە خـێرایی من گـەڕان دەرەوە هی من گـورو. ئـەو وەرگـرت من لەگـەڵ دابـەزین چاوەکـان، وەک گەرچی

ئاگاداری تاوانبارییه. ئەوە تاکە جار بوو کە شێری ئیلاهیم بینی کە لەبەردەممدا نەرم و نیان بێت. ئەو ساتەوەختە ناوازەیە بە تەواوی تام کرا.

" کاکە بۆچی ئەوەندە بێ بەزەییانە لەبەردەم باوکە سەرسوڕهێنەرەکەمدا حوکمت لەسەر دام؟ "

ئایا ئەوە دادپەروەرانە بوو؟" - جارێکی تر ئەوە ناکەمەوە. تۆنی مامۆستا داوای لێبوردن بوو.

لە یەک کاتدا چەکم لێ دامالّی. پیاوە گەورەکە چەندە بە ئامادەیی دان بە هەڵەی خۆیدا نا! هەرچەندە جارێکی تر ئارامی دەروونی باوکی تێک نەدا، بەڵام مامۆستا بێ وەستان بەردەوام بوو لە پارچەکردنی من لە هەر کاتێکدا و لە هەر شوێنێک کە هەڵیبژارد.

زۆرجار شاگردە نوێیەکان پەیوەندییان بە سری یوکتێسوارەوە دەکرد لە ڕەخنەی تەواو لە کەسانی دیکە. دانا وەک گورو! مۆدێلی جیاکاری بێ کەموکوڕی! بەڵام ئەوەی هێرش دەکاتە سەر نابێت بێ بەرگری بێت. هەمان خوێندکارانی کارپینگ بە خێرایی هەڵهاتن هەر کە مامۆستا بە ئاشکرا چەند شەفتێکی لە چەقۆی شیکارییەکەیەوە بە ئاراستەی خۆیان شل کردەوە.

" لاوازییە ناسکەکانی ناوەوە، کە بە دەست لێدانی سووک لە سەرزەنشتکردن ڕاپەڕین، وەک بەشە نەخۆشەکانی جەستە وان، پێش ئەوەی تەنانەت مامەڵەیەکی ناسکیشیان لەگەڵدا بکرێت، پاشەکشە دەکەن." ئەمە کۆمێنتێکی پێکەنیناوی سری یوکتێسوار بوو لەسەر ئەوانەی فڕین.

شاگردێک هەن کە بەدوای گورویەکدا دەگەڕێن کە بە وێنەی خۆیان دروستکراوە. ئەم جۆرە خوێندکارانە زۆرجار گلەیی ئەوەیان دەکرد کە لە سری یوکتێسوار تێناگەن.

" تۆش لە خودا تێناگەیت!" لە بۆنەیەکدا وەڵامم دایەوە. "کاتێک پیرۆزێک بۆت ڕوون بێت، تۆ یەکێک دەبیت." لە نێو ئەو تریلیۆن نهێنییانەی کە لە هەر چرکەیەکدا هەوای ڕوون نەکراوە هەناسە دەدەن، کێ ڕەنگە خۆی بخاتە مەترسییەوە و داوای ئەوە بکات کە سروشتی بێ تێگەیشتنی وەستایەک لە یەک کاتدا دەستی پێ بگات؟

خوێندکاران هاتبوون، و بە گشتی دەچوون. ئەوانەی ئارەزووی ڕێگایەکی هاوسۆزی چەور و ناسینەوەی ئاسوودەیان دەکرد، لە دەروێشەکەدا نەیاندۆزییەوە. مامۆستا بۆ سەدەکان پەناگە و شوانی پێشکەش دەکرد، بەڵام زۆرێک لە شاگردەکان بە بەزەیی داوای ئیگۆ-بەڵمیان دەکرد. ئەوان ڕۆشتن، زەلیلی بێشوماری ژیانیان لە هەموو خۆبەزلزانینێک پێ باشتر بوو. تیشکە گەورەکانی مامۆستا، تیشکی خۆری ئاشکرای دزەپێکەری حیکمەتەکەی، زۆر بەهێز بوون بۆ نەخۆشییە ڕۆحییەکانیان. بەدوای هەندێک مامۆستای کەمتردا دەگەڕان کە بە چەپڵە لێدان سێبەرییان دەکرد و ڕێگەی بە خەوی چەقۆکێشی نەزانی دەدا.

لە مانگەکانی سەرەتای کارکردنم لەگەڵ مامۆستا، ترسێکی هەستیارم لە سەرزەنشتەکانی ئەزموون کردبوو. ئەمانە، زۆری نەخایاند بینیم، بۆ ئەو شاگردانەی کە داوای زیندەبەچاڵکردنی زارەکییان کردبوو، تەرخانکرابوون. ئەگەر هەر خوێندکارێکی چرچ و لۆچ ناڕەزایەتی دەربېڕێت، سری یوکتێسوار بێ ئیرادە بێدەنگ دەبوو. قسەکانی هەرگیز تووڕەیی نەبوون، بەڵکو بێ کەسایەتی بوون بە حیکمەتەوە.

تێڕوانینی مامۆستا بۆ گوێی ئامادەنەکراوی سەردانکەرانی ئاسایی نەبوو؛ بە دەگمەن تێبینی لەسەر کەموکوڕییەکانیان دەکرد، تەنانەت ئەگەر بەرچاویش بێت. بەڵام بەرامبەر بەو خوێندکارانەی کە داوای ڕاوێژکارییان دەکرد، سری یوکتێسوار هەستی بە بەرپرسیارێتییەکی جددی دەکرد. بەڕاستی ئازا ئەو گورووەیە کە هەڵدەستێت بە گۆڕینی کانزای خامی مرۆڤایەتی ئیگۆ- ڕژاو! ئازایەتی پیرۆزێک ڕەگ و ڕیشەی

له بەزەیی خۆیدا بۆ بێ چاوە کەوتووەکانی ئەم دونیایە.

کاتێک وازم لە ناڕەزایی بنەڕەتی هێنابوو، کەمبوونەوەی بەرچاوم لە سزادانمدا بینی. بە شێوەیەکی زۆر ورد، مامۆستا تواوەتەوە بۆ بەزەیی بەراوردکاری. بە تێپەڕبوونی کات هەموو دیوارێکی عەقڵانیکردن و زەوتکردنی نائاگاییم ڕووخاند کە کەسایەتی مرۆڤ بە گشتی لە پشتیەوە خۆی قەڵغان دەکات. 17-12 پاداشتەکە هاوئاهەنگییەکی بێ ماندووبوون بوو لەگەڵ گورووەکەم. ئەو کاتە بۆم دەرکەوت کە متمانەپێکراو و ڕەچاوکردن و بێدەنگ خۆشەویستە. بەڵام بەبێ ئەوەی نیشان بدات، هیچ وشەیەکی سۆزداری نەبەخشی .

میزاجی خۆم بە بنەڕەت پەرستشە. سەرەتا جێگەی سەرسوڕمان بوو بۆ ئەوەی بزانم کە گورووەکەم، تێر بووە لە *jnana* وشک بووە لە *bhakti* , بەڵام بەڕواڵەت 12-18 تەنها لە ڕووی بیرکاری ڕۆحی ساردەوە خۆی دەربڕی. بەڵام لەگەڵ ئەوەی خۆمم لەگەڵ سروشتی ئەودا کۆدەکردەوە، هیچ کەمبوونەوەیەکم نەدۆزیەوە بەڵکو زیادبوونم لە نزیکبوونەوەی پەرستنی خۆم بۆ خودا. مامۆستایەکی خۆبەدیهاتوو بە تەواوی توانای ڕێنماییکردنی شاگردە جیاوازەکانی بە درێژایی هێڵە سروشتییەکانی لایەنگرییە جەوهەرییەکانیان.

پەیوەندی من لەگەڵ سری یوکتێسـوار کـە تـا ڕادەیـەک نـاڕوون بـوو، سـەرەڕای ئـەوەش خـاوەنی هـەموو قسەخۆشییەکی بوو. زۆرجـار واژۆی بێـدەنگی ئـەوم لەسـەر بیرکردنـەوەکانم دۆزیـەوە، قسـەکردنم بێهـودە دەکرد. بە هێمنی لە تەنیشتی دانیشتبووم، هەستم کرد بەخششەکەی بە ئارامییەوە بەسەر بوونمدا دەڕژێت.

دادپەروەری بێلایەنی سری یوکتێسوار بە شێوەیەکی بەرچاو لە پشووی هاوینەی ساڵی یەکەمی کۆلێژمدا دەرکەوت. پێشوازیم لەو دەرفەتە کرد کە چەند مانگێکی بێ پچڕان لە سێرامپۆر لەگەڵ گورووەکەم بەسەر بەرم.

- لەوانەیە تۆ بەرپرسی دەرویشەکە بیت. مامۆستا دڵخۆش بوو بە هاتنی بە جۆش و خرۆشم. "ئەرکەکانتان پێشوازیکردن لە میوانەکان دەبن، و سەرپەرشتیکردنی کاری شاگردەکانی تر."

کومار، گەنجێکی گوندنشینی ڕۆژهەڵاتی بەنگال، دوای دوو هەفتە بۆ مەشقی دەرویش وەرگیرا. بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێش زیرەک بوو، بە خێرایی سۆز و خۆشەویستی سری یوکتێسواری بەدەستهێنا. بە هۆکارێکی نەزانراو، مامۆستا زۆر نەرم و نیان بوو بەرامبەر بەو دانیشتووە نوێیە.

"موکوندا، با کومار ئەرکەکانت بگرێتە ئەستۆ. کاتەکانی خۆت لە ڕشتن و چێشت لێنان بەکاربهێنە." مامۆستا ئەم ڕێنماییانەی دەرکرد دوای ئەوەی کوڕە نوێیەکە مانگێک بوو لەگەڵمان بوو.

کومار بەرز بووەوە بۆ سەرکردایەتی، ستەمییەکی بچووکی ماڵەوەی ئەنجامدا. لە یاخیبوونێکی بێدەنگدا، شاگردەکانی دیکە بەردەوام بوون لە گەڕان بەدوای مندا بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری ڕۆژانە.

"موکوندا مەحاڵە! تۆ منت کردە سەرپەرشتیار، بەڵام ئەوانی تر دەچنە لای و گوێڕایەڵی دەکەن." دوای سـێ هەفتە کومار گلەیی لە گورووەکەمان دەکرد. لە ژوورێکی تەنیشتەوە گوێم لێ بوو.

- هەر بۆیە من ئەوم بۆ چێشتخانە و تۆم بۆ هۆڵەکە دەستنیشان کرد. تۆنەکانی وشکبوونەوەی سری یوکتێسوار بۆ کومار تازە بوون. "بەم شێوەیە گەیشتوویتە ئەوەی کە سەرکردەیەکی شایستە ئارەزووی خزمەتکردنی هەیە، و زاڵبوون نییە. تۆ پێگەی موکوندات دەویست، بەڵام نەتتوانی بە شایستەیی بیپارێزیت. ئێستا بگەڕێوە بۆ کارەکانی پێشووت وەک یاریدەدەری چێشتلێنەر."

دوای ئەم ڕووداوە خۆبەزلزانە، مامۆستا دەستیکردەوە بە هەڵوێستێکی پێشووی خۆبەخشی نائاسایی بەرامبەر بە کومار. کێ دەتوانێت نهێنی ڕاکێشان چارەسەر بکات؟ لە کوماردا گورووەکەمان کانییەکی دڵڕفێنی دۆزیەوە کە بۆ هاو شاگردەکانی نەبوو. هەرچەندە کوڕە نوێیەکە دیار بوو سری بوو

خۆشەویستترینی یوکتێسوار، هەستم بە هیچ ناڕەحەتییەک نەکرد. تایبەتمەندییە کەسییەکان کە تەنانەت لەلایەن ئاغاکانیشەوە خاوەندارێتی دەکرێن، ئاڵۆزییەکی دەوڵەمەند بە نەخشی ژیان دەبەخشن. سروشتی من بە دەگمەن بە وردەکارییەک فەرماندەیی دەکرێت؛ من لە سری یوکتێسوارەوە بەدوای سوودێکی دەستنەکەوتووتردا دەگەڕام نەک ستایشێکی دەرەکی.

کومار قسەی کرد بە شێوەیەکی ژەهراوی بۆ من یەک ڕۆژ بەبێ هۆکار؛ من بوو بە قووڵی ئازار.

"سەرت تا خاڵی تەقینەوە ئاوساوە!" هۆشدارییەکەم زیاد کرد کە بە شێوەیەکی ئینتێستیف هەستم بە ڕاستییەکەی دەکرد: "مەگەر ڕێگاکانت چاک نەکەیتەوە، ڕۆژێک دێت داوات لێدەکرێت ئەم ئاشرامە بەجێبهێڵیت."

کومار بە پێکەنینەوە بە گاڵتەجاڕیەوە لێدوانەکەی منی بۆ گوروەکەمان دووبارە کردەوە کە تازە هاتبووە ژوورەکەوە. بە تەواوی چاوەڕێی ئەوە بووم کە قسەی ناشرینم لێ بکرێت، بە نەرمی خانەنشین بووم بۆ گۆشەیەک.

"ڕەنگە موکوندا ڕاست بکات." وەڵامی مامۆستا بۆ کوڕەکە بە ساردییەکی نائاساییەوە هات. بەبێ سزادان ڕزگارم بوو.

دوای ساڵێک کومار بەڕێکەوت بۆ سەردانێک بۆ ماڵی منداڵی خۆی. ئەو چاوپۆشی لە ناڕەزایی بێدەنگی سری یوکتێسوار کرد کە هەرگیز بە دەسەڵاتەوە کۆنترۆڵی بزووتنەوەکانی شاگردەکانی نەدەکرد. لە گەڕانەوەی کوڕەکە بۆ سێرامپۆر دوای چەند مانگێک، گۆڕانکارییەک بە شێوەیەکی ناخۆش دەرکەوت. کوماری دەوڵەمەند بە ڕووخساری ئارام و درەوشاوە ڕۆیشت. تەنیا کۆڵبەرێکی نەناسراو لەبەردەممان وەستابوو، کۆڵبەرێک کە لەم دواییانەدا کۆمەڵێک خووی خراپەی بەدەستهێنابوو.

مامۆستا بانگی کردم و بە دڵشکاوی باسی ئەو ڕاستییەی کرد کە کوڕەکە ئێستا لەگەڵ ژیانی دەروێشی خانەقادا نەگونجاوە.

"موکوندا، من ئەوە بۆ تۆ جێدەهێڵم کە کومار ڕێنمایی بکەیت کە سبەی لە ئاشرامەکە بەجێبهێڵێت؛ من ناتوانم ئەوە بکەم!" فرمێسک لە چاوەکانی سری یوکتێسوار وەستابوو، بەڵام بە خێرایی خۆی کۆنترۆڵ کرد. "کوڕەکە هەرگیز نەدەکەوتە ئەم قووڵاییانە ئەگەر گوێی لە من بگرتبا و نەڕۆیشتبا بۆ ئەوەی تێکەڵ بە هاوڕێ نەخوازراوەکان بێت. ئەو پاراستنی منی ڕەتکردۆتەوە؛ جیهانی بێبەزەیی دەبێ هێشتا گورووی ئەو بێت."

ڕۆیشتنی کومار هیچ خۆشحاڵییەکی بۆ نەهێنام؛ بەداخەوە پێم سەیر بوو چۆن کەسێک بە دەسەڵاتەوە بۆ بردنەوە a خۆشەویستی وەستا هەرگیز دەیتوانی وەڵامی سەرنجڕاکێشانی هەرزانتر بداتەوە. چێژوەرگرتن لە شەراب و سێکس ڕەگ و ڕیشەی لە مرۆڤی سروشتیدا هەیە، و پێویستی بە هیچ خواردنێکی ناسکی تێگەیشتن نییە بۆ قەدرزانینیان. فێڵە هەستیارەکان بەراورد دەکرێن بە ئۆلیاندەری هەمیشە سەوز، کە بۆنخۆشە بە گوڵە فرەڕەنگەکانی: هەموو بەشێکی ڕووەکەکە ژەهراوی دەبێت. خاکی چاکبوونەوە لە ناوەوەیە، بەو خۆشییە دەدرەوشێتەوە کە بە کوێرەوەری لە هەزار ئاراستەی چەواشەکاریدا بەدوایدا دەگەڕێت. 19-12

جارێک مامۆستا بە ئاماژەدان بە عەقڵی درەوشاوەی کومار تێبینی کرد: "زیرەکی توند دوو لێوارە". "ڕەنگە وەک چەقۆ بە شێوەیەکی بنیاتنەر یان وێرانکەر بەکاربهێنرێت، یان بۆ بڕینی کوڵاوی نەزانی، یان بۆ سەربڕینی خودی مرۆڤ. زیرەکی بە دروستی ڕێنمایی دەکرێت تەنها دوای ئەوەی عەقڵ دان بە

هەڵنەهاتووی یاسای ڕۆحیدا ناوە."

گوروەکەم بە ئازادی تێکەڵ بە شاگردی ژن و پیاو بوو، وەک منداڵی خۆی مامەڵەی لەگەڵ هەمووانی دەکرد. بە هەستکردن بە یەکسانی ڕۆحیان، هیچ جیاوازی و لایەنگرییەکی نیشان نەدا.

"لە نووستن، تۆ کردن نەخێر زانین کامە تۆ بریتین لە ئە پیاو یان ئە ئافرەت،" ئەو ووتی. "تەنها وەک ئە پیاو"،

خۆدزینەوە لە ژن، نابێتە یەک، بۆیە ڕۆح، خۆدزینەوە لە ژن و پیاو، هیچ سێکسێکی نییە. ڕۆح وێنەی پاک و نەگۆڕی خودایە”.

سری یوکتێسوار هەرگیز خۆی لە ژنان بەدوور نەگرتووە و وەک شتێکی وەسوەسە تاوانباری نەکردووە. وەک خۆی دەڵێت، پیاوانیش وەسوەسەیەک بوون بۆ ژنان. جارێک لە گورووەکەم پرسی بۆچی پیرۆزێکی گەورەی کۆن بە ژنانی وتووە "دەرگای دۆزەخ".

گورووەکەم بە شێوەیەکی سووتێنەرانە وەڵامی دایەوە: "دەبێت کچێک لە سەرەتای ژیانیدا زۆر کێشەدار بوویێت بۆ ئارامیی دەروونییەکەی". "ئەگەرنا ئەو نەک ژن، بەڵکو هەندێک ناتەواوی لە خۆگرتنی خۆیدا ئیدانە دەکرد."

ئەگەر سەردانکەرێک بوێری ئەوە بوایە چیرۆکێکی پێشنیارکراوی لە دەروێشەکەدا بگێڕێتەوە، مامۆستا بێدەنگییەکی بێ وەڵام دەپاراست. بە شاگردەکانی گوت: "رێگە مەدەن بە قامچی وروژێنەری دەموچاوێکی جوان خۆتان لێبدرێن". "چۆن کۆیلەکانی هەست دەتوانن چێژ لە جیهان وەربگرن؟ تامە وردەکانی لێیان دەرباز دەبن لەکاتێکدا لەناو قوڕی سەرەتاییدا دەڕۆن. هەموو جیاکارییە خۆشەکان لەدەست دەچن بۆ پیاوی شەهوەتی توخمی."

مایا ڕزگاریان بێت کە لە ڕاوێژکاری نەخۆش و تێگەیشتوو سری یوکتێسوار وەرگیراون.

گوتیشی: "وەک چۆن مەبەست لە خواردن تێرکردنی برسێتییە نەک تەماح، بە هەمان شێوە غەریزەی سێکسی بۆ بڵاوبوونەوەی جۆرەکە بەپێی یاسای سروشتی داڕێژراوە، هەرگیز بۆ هەڵگیرسانی حەسرەتی تێرنەکراو". "ئێستا ئارەزووە هەڵەکان لەناوببە؛ ئەگەرنا دوای ئەوەی جەستەی ئەستێرەیی لە پۆشاکە فیزیکییەکەی دەدڕێت، بەدوایتدا دەڕۆن. تەنانەت کاتێک گۆشتەکە لاوازە، دەبێت عەقڵ بەردەوام بەرگری بکات. ئەگەر وەسوەسە بە هێزێکی دڕندانە هێرشی کردە سەرت، ئەوا بە شیکاری بێ کەسایەتی و ئیرادەی نەبڕاوە زاڵبە بەسەریدا زاڵبە. هەموو سۆزێکی سروشتی دەتوانرێت شارەزا بێت."

" دەسەڵاتەکانت بپارێزە. وەک زەریای بەتوانا بە، لەناو هەموو ڕووبارە لقەکانی هەستەکاندا هەڵمژە. تامەزرۆییە بچووکەکان کرانەوەن لە خەزنەی ئارامی ناوەوەتدا، ڕێگە بە ئاوە چاککەرەوەکان دەدەن لە خاکی بیابانی ماتریالیزمدا بەفیڕۆ بدرێن. پاڵنەرە چالاککەرە بەهێزەکەی ئارەزووی هەڵە گەورەترین دوژمنە بۆ بەختەوەری مرۆڤ. لە جیهاندا وەک شێرێکی." خۆکۆنتڕۆڵکردن بزانە چۆلەکەکانی لاوازی بە لێدانت نەدەن."

دواجار پەرستراو لە هەموو ناچارییە غەریزەییەکان ڕزگاری دەبێت. پێویستی خۆی بە سۆز و خۆشەویستی مرۆڤ دەگۆڕێت بۆ ئاوات بۆ خودا بە تەنیا، خۆشەویستییەکی تاکەکەسی چونکە لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

دایکی سری یوکتێسوار لە قەزای ڕانا مەهال لە بێنارێس دەژیا کە من بۆ یەکەمجار سەردانی گورووەکەمم کردبوو. بەخشندە و میهرەبانانە، هێشتا ژنێکی زۆر یەکلاکەرەوە بوو. ڕۆژێک لە باڵکۆنەکەی وەستام و سەیری دایک و کوڕم دەکرد کە پێکەوە قسەیان دەکرد. مامۆستا بە شێوازە بێدەنگ و عەقڵانییەکەی هەوڵی دەدا لەبارەی شتێکەوە قەناعەتی پێبکات. وادیارە سەرکەوتوو نەبوو، چونکە بە هێزێکی زۆرەوە سەری لەقاند.

- نەخێر هی am نەخێر، نەخێر، هی من کوڕ، بڕۆ دوور ئێستا! هی تۆ دانا وشەکان بریتین لە نەخێر بۆ من! من تۆ شاگرد!"

سری یوکتێسوار بەبێ موناقەشەی زیاتر پاشەکشەی کرد، وەک منداڵێکی سەرزەنشتکراو. ڕێزی زۆری بۆ

دایکی تەنانەت لە مەزاج و باری دەروونی ناعەقڵانیدا، کاریگەری لەسەر بووم. تەنها وەک کوڕە بچووکەکەی دەیبینی،

نەک وەک حەکیمێک. لەبارەی ئەو ڕووداوە بێ بایەخەوە سۆز و خۆشەویستییەک هەبوو؛ گڵۆپێکی لاوەکی لەسەر سروشتی نائاسایی گورووەکەم دابین دەکرد، لە ناوەوە خۆبەزلزان و لە دەرەوە نەچەمابوو.

ڕێساکانی خانەقا ڕێگە بە سوامی نادەن پەیوەندی بە پەیوەندییە دونیاییەکانەوە بمێنێتەوە دوای جیابوونەوەی فەرمی. ناتوانێت ئەو ڕێورەسمە ڕێورەسمییە خێزانییە ئەنجام بدات کە لەسەر خاوەنماڵەکە واجبە. بەڵام شانکارا، دامەزرێنەری کۆن و کۆنی ڕێکخراوی سوامی، فەرمانەکانی پشتگوێ خست. لە کاتی مردنی دایکە خۆشەویستەکەیدا، تەرمی بە ئاگری ئاسمانی سووتاند کە وای لێکرد لە دەستی بەرزبووەوەی خۆیەوە هەڵبفڕێت.

هەروەها سری یوکتێسوار ئەو سنووردارکردنانەی پشتگوێ خست، بە شێوەیەکی کەمتر سەرنجڕاکێش. کاتێک دایکی کۆچی دوایی کرد، خزمەتگوزاری سووتاندنی لە لای گەنجی پیرۆز لە بێنارێس ڕێکخست، و بەپێی داب و نەریتی دێرین خۆراک بە زۆرێک لە براهیمییەکان دەدا.

قەدەغەکردنی شاستریک بە مەبەستی یارمەتیدانی سوامییەکان بوو بۆ زاڵبوون بەسەر ناسنامە تەسکەکاندا. شانکارا و سری یوکتێسوار بە تەواوی بوونەوەرەکانیان لە ڕۆحی بێکەسدا تێکەڵ کردبوو؛ ئەوان پێویستی بە هیچ ڕزگارکردنێک نەبوو بەپێی یاسا. هەروەها هەندێک جار وەستا بە مەبەست کانۆنێک پشتگوێ دەخات بۆ ئەوەی بنەماکەی وەک باڵاتر و سەربەخۆ لە فۆرم بەرز ڕابگرێت. بەم شێوەیە عیسا لە ڕۆژەکەدا گوێچکەی گەنمەشامی هەڵدەکێشا لە پشوودان. بۆ ڕەخنەگرانی حەتمی وتی: "شەممە بۆ مرۆڤ دروستکراوە، مرۆڤ بۆ شەممە نەبووە". 20-12

لە دەرەوەی کتێبە پیرۆزەکان، بە دەگمەن کتێبێک بوو کە بەهۆی خوێندنەوەی سری یوکتێسوارەوە ڕێزی لێدەگیرا. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بەبێ گۆڕان ئاشنا بوو بە دوایین دۆزینەوە زانستییەکان و پێشکەوتنەکانی تری زانست. گفتوگۆکارێکی درەوشاوە بوو، چێژ لە ئاڵوگۆڕی بیروڕا لەسەر بابەتگەلێکی بێشومار لەگەڵ میوانەکانیدا دەبینی. ژیری ئامادەیی گوروم و پێکەنینی ڕۆلیکی هەموو باسێکی زیندوو دەکردەوە. زۆرجار گۆڕ، مامۆستا هەرگیز تاریک نەبوو. ئەو تێبینی دەکات: "بۆ ئەوەی مرۆڤ بەدوای پەروەردگاردا بگەڕێت، پێویست ناکات دەموچاوی خۆی شێواندبێت". "لەبیرت بێت دۆزینەوەی خودا بە مانای پرسەی هەموو خەمەکان دەبێت."

لە نێو ئەو فەیلەسوف و پرۆفیسۆر و پارێزەر و زانایانەی کە هاتبوونە دەروێشخانە، ژمارەیەک بۆ یەکەم سەردانیان بە چاوەڕوانی چاوپێکەوتن لەگەڵ ئایینناسێکی ئۆرتۆدۆکس گەیشتن. زەردەخەنەیەکی خۆبەزلزانانە یان نیگایەکی لێبوردەیی پێکەنیناوی ناوبەناو خیانەتی لەوە دەکرد کە تازەهاتووان لە چەند قسەیەکی پتەوی خواپەرستانە زیاتر پێشبینی هیچیان نەدەکرد. بەڵام ڕۆیشتنی دوودڵیان قەناعەتێکی دەربڕاوی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت کە سری یوکتێسوار تێڕوانینێکی وردی بۆ بوارە تایبەتمەندەکانیان نیشانداوە.

گورووەکەم بە شێوەیەکی ئاسایی لەگەڵ میوانەکاندا نەرم و نیان و دۆست بوو؛ پێشوازییەکەی بە دڵسۆزییەکی دڵڕفێنەوە کرا. بەڵام ئیگۆیستە کۆنەکان هەندێک جار تووشی شۆکێکی بەهێزکەر بوون. لە مامۆستادا یان بێباکییەکی سارد یان دژایەتییەکی ترسناک ڕووبەڕوو بوونەتەوە: سەهۆڵ یان ئاسن!

جارێک کیمیاکارێکی دیار شمشێرەکانی لەگەڵ سری یوکتێسواردا بڕیوە. سەردانکەر دان بە بوونی خودادا نانێت، بەو پێیەی زانست هیچ ئامرازێکی بۆ دەستنیشانکردنی نەدۆزیوەتەوە.

"کەواتە تۆ بە شێوەیەکی ناڕوون شکستت هێناوە لە جیاکردنەوەی هێزی باڵا لە بۆرییەکانی تاقیکردنەوەکەتدا!" نیگای مامۆستا توند بوو. "من پێشنیاری تاقیکردنەوەیەکی نەبیستراو دەکەم. بۆ

ماوەی بیست و چوار کاتژمێر بێ وەستان بیرکردنەوەکانت بپشکنە. پاشان چیتر سەرسام مەبە لە غیابی خودا."

وەرگرت ئە هاوشێوە لەرزین. لەگەڵ خۆنمایشکردن زەوقی، ەکە زانا لەرزۆک بــوو pundit ئە ئاهەنگیان گێڕا ەکە ئاشرام

دەنگدانەوە بڕگەکان ڕژا لە ەکە مەهاباراتا , . ەکە .lore ڕەفتەرەکان لەگەڵ کتێبی پیرۆز ئوپانیشادەکان , 21-12 ەکە بەسیاس 22-12 لە شانکارا.

- چاوەڕێی گوێگرتنتم. تۆنی سری یوکتێسوار پرسیارکەر بوو، وەک ئەوەی بێدەنگییەکی تەواو حوکمڕانی کردبێت. زاناکە سەری سوڕما.

" وەرگێڕانەکان هەبوون، بە زۆری." قسەکانی مامۆستا بە خۆشحاڵییەوە منیان لەرزاند، کاتێک لە گۆشەکەمدا چەقۆی لێدام، لە دوورییەکی ڕێزدار لە میوانەکەوە. "بەڵام چ شرۆڤەیەکی ڕەسەن دەتوانیت دابین بکەیت، لە تایبەتمەندی ژیانی تایبەتی خۆتەوە؟ چ دەقێکی پیرۆزت هەڵمژیوە و کردووتە هی خۆت؟ بە چ شێوەیەک ئەم ڕاستییە بێ کاتانە سروشتی تۆیان نۆژەن کردەوە؟ ئایا تۆ ڕازییت کە ڤیکترۆلایەکی کون بیت، بە شێوەیەکی میکانیکی قسەی پیاوەکانی دیکە دووبارە دەکەیتەوە؟"

"من پێدان سەروو!" ەکە زانایە خەمباری بوو کۆمیدی. "من هەبوون نەخێر ناوەوە وەدیهێنان."

ڕەنگە بۆ یەکەمجار تێگەیشتبێت کە دانانی تێگەیشتنی کۆما کەفارەتی کۆمای ڕۆحی ناکات.

گورووەکەم دوای ڕۆیشتنی ئەو کەسەی کە سزا دراوە، تێبینی کرد: "ئەم پێدانتە بێ خوێنانە بۆنی ناڕەوا لە چراکە دەکەن." "ئەوان پێیان باشە فەلسەفە مەشقێکی نەرم و نیان بێت بۆ دامەزراندنی فیکری. بیرکردنەوە بەرزەکانیان بە وردی پەیوەندییان بە خامیی کردەوەی دەرەکییەوە نییە یان بە هەر دیسیپلینێکی ناوەوەی چەقۆکێشەوە!"

سەرەکی جەختی لەسەر کردووەتەوە لەسەر ئی تر بۆنەکان ەکە بێهودەیی لە تەنها کتێب فێربوون.

ئاماژەی بەوەشکردووە، "تێگەیشتن لەگەڵ وشەسازییەکی گەورەتر تێکەڵ مەکەن". "نووسراوە پیرۆزەکان سوودبەخشن لە هاندانی ئارەزووی وەدیهێنانی ناوەوە، ئەگەر ستانزایەک لە یەک کاتدا هێواش هێواش ئاسمیلە بکرێت. لێکۆڵینەوەی فیکری بەردەوام ئەنجامەکەی بێهودەیی و ڕەزامەندی درۆینەی کەسێکی زانیاری ".هەرس نەکراو دەبێت."

سری یوکتێسوار یەکێک لە ئەزموونەکانی خۆی لە بنیاتنانی کتێبی پیرۆزدا گێڕایەوە. دیمەنەکە دەرویێشخانەیەکی دارستانی بووە لە ڕۆژهەڵاتی بەنگال، لەوێ چاودێری ڕێکارەکانی مامۆستایەکی بەناوبانگی کردووە بە ناوی دابرۆ بالاڤ. شێوازەکەی کە لە یەک کاتدا سادە و قورس بوو، لە هیندستانی کۆن باو بوو.

دابرۆ بالاڤ شاگردەکانی لە تەنیایی دارستانەکاندا لە دەوری خۆی کۆکردبووەوە. بەگاڤادی گیتای پیرۆز لەبەردەمیان کراوە بوو. بە چەقبەستوویی بۆ ماوەی نیو کاتژمێر سەیری یەک بڕگەیان کرد، پاشان چاوەکانیان داخست. نیو سەعاتێکی تریش خۆی خلیسکاند. وەستاکە سەرنجێکی کورتی دا. بێ جووڵە، جارێکی تر بۆ ماوەی کاتژمێرێک مێدیتەیشنیان کردەوە. لە کۆتاییدا گورو قسەی کرد.

"هەبوون تۆ تێگەیشت؟"

"بەڵێ، بەڕێز." یەک لە ەکە گروپ خۆی خستە سەر ئەمە جەختکردنەوە.

" نا؛ بە تەواوی نا. بەدوای ئەو زیندووییە ڕۆحییەدا بگەڕێ کە سەدە لە دوای سەدە هێزی گەنجکردنەوەی هیندستانی بەم وشانە بەخشیوە." کاتژمێرێکی تر لە بێدەنگیدا ون بوو. وەستا خوێندکارەکانی لە کارەکەی دوورخستەوە، و ڕووی لە سری یوکتێسوار کرد.

"کردن تۆ زانین ەکە بەگاڤاد گیتا ؟"

" نەخێر، بەڕێز، نەخێر بەڕاستی؛ گەرچی هی من چاوەکان و ئەقڵ هەبوون ڕاکردن لەڕێگەی ئەو لاپەڕەکان زۆر جارەکان."

"هەزاران بەشێوەیەکی جیاواز وەڵامیان داومەتەوە!" حەکیمی گەورە بە نیعمەتەوە زەردەخەنەی بۆ مامۆستا کرد. "ئەگەر مرۆڤ خۆی بە نمایشێکی دەرەکیی سامانی کتێبی پیرۆزەوە سەرقاڵ بکات، چ کاتێک دەمێنێتەوە بۆ نوقمبوونی بێدەنگی ناوەوە دوای مرواریە بێ نرخەکان؟"

سری یوکتێسوار بە هەمان شێوازی چڕ و پڕی یەک خاڵی ئاڕاستەی لێکۆڵینەوەی شاگردەکانی خۆی دەکرد. وتیشی: حیکمەت لەگەڵ چاوەکاندا ئاسمیلە نابێت، بەڵکو لەگەڵ ئەتۆمەکاندا ئاسمیلە دەکرێت. "کاتێک قەناعەتت بە ڕاستییەک تەنها لە مێشکتدا نییە بەڵکو لە بوونتدایە، ڕەنگە بە دوودڵیەوە گەرەنتی مانایەکەی بکەیت." ئەو هەر مەیلێکی کە خوێندکارێک هەیبێ بۆ زانینی کتێب بەو شێوەیە لێکبداتەوە، بێهیوا کرد هەنگاوێکی پێویست بۆ بەدیهێنانی ڕۆحی.

" ریشیەکان لە یەک ڕستەدا قووڵییان نووسیوە کە زانایانی شرۆڤەکار بۆ چەندین نەوە خۆیان سەرقاڵ دەکەن". "مشتومڕی ئەدەبی بێکۆتایی بۆ عەقڵی تەمبەڵییە. چی بیرکردنەوەیەکی ڕزگارکەرتر لە 'خودا'- "نەخێر، 'خودا'؟"

بەڵام مرۆڤ بە ئاسانی ناگەڕێتەوە بۆ سادەیی. بە دەگمەن بۆ ئەو "خودا"یە، بەڵکو پۆمپۆسیتی فێربووە. ئیگۆی ئەو دڵخۆشە، کە دەتوانێت دەست بەو زانستییە بگرێت.

ئەو پیاوانەی کە بە شانازییەوە ئاگاداری پێگەی بەرزی دونیا بوون، ئەگەری زۆرە، لە ئامادەبوونی مامۆستادا، خۆبەزلزانین بۆ کەلوپەلەکانی دیکەیان زیاد بکەن. جارێک دادوەرێکی ناوچەکە بۆ چاوپێکەوتن لە دەروێشخانەی کەنار دەریا لە شاری پوری گەیشتە ئەوێ. ئەو پیاوە کە ناوبانگێکی بێبەزەیی هەبوو، بە باشی لە توانای خۆیدا بوو کە ئێمە لە ئاشرام دەربکات. گوروەکەمم لە ئەگەرە دیسپۆتییەکان ئاگادار کردەوە. بەڵام بە هەوایەکی سازش نەکراو خۆی دانیشت، و هەڵنەستا بۆ ئەوەی سڵاو لە میوانەکە بکات. کەمێک دەمارگیری، لە نزیک دەرگاکە چەقۆی لێدام. کابرا دەبوو بە سندوقێکی دار خۆی ڕازی بکات؛ گوروەکەم داوای لێنەکردم کورسییەک بهێنم. چاوەڕوانییە ئاشکراکەی دادوەر کە بە ڕێوڕەسمی دان بە گرنگییەکەیدا بنرێت، بەدی نەهات.

باسێکی میتافیزیکی بەدوای خۆیدا هێنا. میوانەکە لە ڕێگەی لێکدانەوەی هەڵەی کتێبە پیرۆزەکانەوە هەڵەی کرد. لەگەڵ نوقمبوونی وردبینییەکەی، تووڕەیییەکەی بەرز بووەوە.

"دەزانی لە تاقیکردنەوەی ماجستێر یەکەم بووم؟" عەقڵ وازی لێهێنابوو، بەڵام هێشتا دەیتوانی هاوار بکات.

مامۆستا بە یەکسانی وەڵامی دایەوە: جەنابی دادوەر، لەبیرت دەچێت کە ئەمە هۆڵی دادگای تۆ نییە. "لە لێدوانە منداڵییەکانتەوە من گریمانەم دەکرد کە پیشەی کۆلێژەکەت جێگەی سەرنج نەبووە. بڕوانامەی زانکۆ، لە هەر حاڵەتێکدا، پەیوەندییەکی دووری بە وەدیهێنانی ڤێدیکەوە نییە. پیرۆزەکان هەموو وەرزێک وەک ژمێریاران بە وەجبە بەرهەم ناهێنرێن."

دوای ئە سەری سوڕما بێدەنگی، ەکە سەردانکەر پێکەنی لە دڵەوە.

وتیشی: "ئەمە یەکەم جارە لەگەڵ دادوەرێکی ئاسمانی ڕووبەڕووم دەبێتەوە". دواتر داواکارییەکی فەرمی کرد، کە بە مەرجە یاساییەکان کە دیار بوو بەشێک بوون لە بوونەکەی، کە وەک ئا

"تاقیکردنەوە" شاگرد.

گورەوەکەم بە شێوەیەکی شەخسی ئاگاداری وردەکارییەکانی پەیوەست بە بەڕێوەبردنی موڵکەکەی بوو. کەسانی بێویژدان لە بۆنە جیاوازەکاندا هەوڵیان دەدا دەستەبەرکردنی زەوی باوباپیرانی مامۆستا دەستەبەر بکەن. سری یوکتێسوار بە ئیرادە و تەنانەت بە هاندانی داوای یاسایی، لە هەموو نەیارێکی بردەوە. ئەو ئەم ئەزموونە بە ئازارانەی لە ئارەزووی ئەوەی کە هەرگیز گوروی سواڵکەر نەبێت، یان بارگرانی لەسەر شاگردەکانی نەبێت، تووشی بوو.

سەربەخۆیی دارایی ئەو یەکێک بوو لەو هۆکارانەی کە مامۆستای ڕاشکاوانە و مەترسیدارم لە فێڵبازییەکانی دیپلۆماسی بێتاوان بوو. بە پێچەوانەی ئەو مامۆستایانەی کە دەبێت چەپڵە لێدان لە لایەنگرانی خۆیان، گورەوەکەم کاریگەرییەکانی، کراوە یان ورد، سامانی ئەوانی دیکە نەدەهاتە بەرچاو. هەرگیز نەمبیستووە داوای پارە بکات و تەنانەت ئاماژەی بە پارە بکات بۆ هیچ مەبەستێک. ڕاهێنانی دەروێشایەتییەکەی بەخۆڕایی و بە ئازادی بە هەموو شاگردەکانی دەدرا .

جێگری دادگایەکی بێئەدەب ڕۆژێک گەیشتە ئاشرامی سێرامپۆر بۆ ئەوەی بە بانگهێشتنامەی یاسایی خزمەت بە سری یوکتێسوار بکات. شاگردێک بە ناوی کانای و خۆمیش ئامادە بووین. هەڵوێستی ئەفسەرەکە بەرامبەر بە مامۆستا هێرشبەرانە بوو.

" زۆر باشت دەبێت کە سێبەری دەروێشەکەت بەجێبهێڵیت و هەوای ڕاستگۆیانە لە هۆڵی دادگایەکدا هەناسە بدەیت." جێگرەکە بە سووکایەتییەوە پێکەنی. نەمتوانی خۆم بگرم.

" دانەیەکی تر ووشە لە هی تۆ بێئەدەبی و تۆ ویست بوون لەسەر ەکە نهۆم!" من پێشکەوتوو بە شێوەیەکی هەڕەشەئامێز.

" تۆ بەدبەخت!" هاوارەکەی کانای هاوکات بوو لەگەڵ هاوارەکەی من. "دەوێری کوفرەکانت بهێنیتە ناو ئەم ئاشرامە پیرۆزە؟"

بەڵام مامۆستا بە شێوەیەکی پارێزەر لەبەردەم ئازاردەرەکەی وەستا. "بە هیچ شتێک وروژێنەر مەبە. ئەم پیاوە تەنها ئەرکی شایستەی خۆی جێبەجێ دەکات."

ەکە ئەفسەر، سەری لێ شێوا لە ئەو جیاوازە پرسگە، بە ڕێزەوە پێشکەش دەکرێت ئە ووشە لە داوای لێبوردن و خێرایی دوور.

سەرسوڕهێنەر بوو کە بزانیت وەستایەک کە ئیرادەیەکی ئاوا ئاگرینی هەبێت دەتوانێت لە ناوەوە ئەوەندە ئارام بێت. ئەو لەگەڵ پێناسەی ڤێدیدا بۆ پیاوی خودا دەگونجێت: "نەرمتر لە گوڵ، کە پەیوەندی بە میهرەبانییەوە هەیە؛ بەهێزترە لە ڕەشەبا، کە بنەماکان لە مەترسیدان."

هەمیشە لەم جیهانەدا کەسانێک هەن کە بە وتەی براونینگ "بەرگەی هیچ ڕووناکییەک ناگرن، بوون." خۆیان ناڕوونن." ناوبەناو کەسێکی دەرەکی بەهۆی ناڕەزایەتییەکی خەیاڵییەوە سەرزەنشتی سری یوکتێسوار دەکرد. گوروی نائارامەکەم بە ئەدەبەوە گوێی لێدەگرت، خۆی شیکاری دەکرد بۆ ئەوەی بزانێت ئایا هیچ پارچەیەک لە ڕاستییەک لەناو ئیدانەکردنەکەدا هەیە یان نا. ئەم دیمەنانە یەکێک لە تێبینییە بێ تەقلیدەکانی مامۆستایان دەهێنایە مێشکمەوە: "هەندێک کەس هەوڵدەدەن بە بڕینی سەری کەسانی دیکە باڵا بەرز بن!"

ئارامیی بێ شکستی پیرۆزێک لە دەرەوەی هەر وتارییەک سەرنجڕاکێشە. "ئەوەی درەنگ تورە بێت لە

بەهێزەکان باشترە، ئەوەی حوکمڕانی ڕۆحی دەکات باشترە لەوەی شارێک دەگرێت." 23-12

من زۆرجار ڕەنگدانەوەی هەبوو کە هی من شکۆمەند سەرەکی توانا بە ئاسانی هەبوون بووە ئان ئیمپراتۆر یان جیهان- لەرزۆک

جەنگاوەر ئەگەر مێشکی لەسەر ناوبانگ یان دەستکەوتی دونیا بوویێت. لەبری ئەوە هەڵبژاردبوو هێرش بکاتە سەر ئەو قەڵا ناوەکیانەی تووڕەیی و ئیگۆیزم کە کەوتنیان بەرزی پیاوێکە.

12-1 : " پەرستنی دورگا." ئەمە فێستیڤاڵی سەرەکی ساڵی بەنگالییە و لە دەوروبەری کۆتایی مانگی ئەیلولدا بۆ ماوەی نۆ ڕۆژ دەخایەنێت. دەستبەجێ دواتر بریتیە لە ەکە دە ڕۆژە فیستیڤاڵ لە داشاهارا ("ەکە یەک کێ لا دەبات دە گوناهەکان"-سێ لە جەستە، سێ لە ئەقڵ، چوار لە قسە). هەردووک پوجاس بریتین لە پیرۆز بۆ دورگا، ٢٠١٩. واتایی "ەکە دەستنەکەوتوو،" ئان لایەن لە ئیلاهی دایک، شاکتی، هێزی داهێنەری مێینە کە کەسایەتی کراوە.

12-2 : . ١٨٥٥ .٢٠١٩ ،١٠ ڕەنگە لەسەر لەدایک بوون بوو سری یوکتێسوار.

12-3 : . یوکتێسوار واتە "یەکگرتوو." بۆ خواوەند." گیری بریتیە لە ئە پۆلێنبەندی جیاوازی لە یەک لە ەکە دە کۆن سوامی لقەکانی. سری
واتە "پیرۆز"؛ ئەو بریتیە لە نەخێر ئە ناو بەڵام ئە ناونیشان لە ڕێزگرتن.

12-4 : . واتایی، "بۆ ڕاستەوخۆ بەیەکەوە." سەمادی بریتیە لە ئە سەروو هۆشیار دۆخ لە ئیکستازی لە کامە ەکە یۆگی هەست دەکات ەکە ناسنامەی ڕۆح و ڕۆح.

12-5 : . ئیسراحەت (بۆ ەکە بێ utter خڕخڕکردن، بەگوێرەی بۆ فیزیۆلۆژیستەکان، بریتیە لە ئان ئاماژە لە ئاگا پزیشک، تەنها).

12-6 : . *Dhal* بریتیە لە ئە ئەستوور شۆربا دروستیکرد لە لەتکردن پۆلکە یان ئی تر پەلەکان. چانا بریتیە لە ئە پەنیر لە تازە کۆکراوە شیر، بڕین بۆ چوارگۆشە و لەگەڵ پەتاتەدا بە کاریی دەکرێت.

12-7 : هێزەکانی هەموو شوێنێکی یۆگی، کە بەهۆیەوە دەبینێت و دەبیستێت و تام دەکات و بۆن دەکات و هەست بە یەکبوونی خۆی دەکات لە دروستکردندا بەبێ... ەکە بەکارهێنان لە هەستیاری ئەندامەکان، هەبوون بووە وەسف کراوە وەک بەدوایدا دێت لە ەکە تایتیریا ئارانیاکا : "ەکە کوێر پیاو کون کراوە مرواریییەکە؛ بێ پەنجەکان تارێکیان خستە ناویەوە؛ بێ ملەکان لەبەریان دەکرد؛ بێ زمانەکان ستایشیان دەکرد”.

12-8 : . ەکە کوبرا بە خێرایی لێدەدات لە هەر جوڵە شت لەناو ئەو ڕێژە. تەواو بێ جووڵە بریتیە لە بەگشتی یەکێک هی... تەنها هیوا لە سەلامەتی.

12-9 : . لاهیری مەهاسایە لە ڕاستیدا ووتی "پریا" (یەکەم یان دراو ناو)، نەخێر "یوکتێسوار" (دەرەکی ناو، نەخێر وەرگرت تا گوروەکەم لەماوەی لاهیری مەهاسایا'س تەمەنی ژیان). (بینین لاپەڕە 109 .) "یوکتێسوار" بریتیە لە جێگرەوە لێرە، و لە ئە کەم ئی تر شوێنەکان لەم کتێبەدا، بۆ ئەوەی لە سەرلێشێواوی، بۆ خوێنەر، دوو ناو نەبێت.

12-10 : . " بۆیە من ووتن بۆ تۆ، چی شتەکان هەرچەندە ئێوە ویستن، کەی ئێوە نوێژ، باوەڕ کە ئێوە وەرگرتن ئەوان، و ئێوە مارک ١١:٢٤. ئەو مامۆستایانەی کە خاوەنی دیدگای ئیلاهین ، بە تەواوی دەتوانن درککردنەکانیان بگوازنەوە بۆ شاگردە پێشکەوتووەکان، وەک چۆن لاهیری مەهاسایا لەم بۆنەیەدا بۆ سری یوکتێسوار کرد.

12-11 : . " و یەک لە ئەوان لێی داوە ەکە خزمەتکار لە ەکە بەرز قەشە، و بڕین کوژاوە ئەو ڕاست گوێ. و عیسا وەڵامی دایەوە و فەرمووی: «تا ئێستا ڕێگە بدەن.» دەستی لە گوێی دا و چاکی کردەوە."- لوقا ٢٢:٥٠-٥١.

12-12 : . " پێدان نەخێر کە کامە بریتیە لە پیرۆزە بۆ ەکە سەگ، هیچ یەک تیم ئێوە هی تۆ مرواری پێش
بەراز، نەک... ئەوان لە پێکردن ئەوان لە ژێر پێیەکانیاندا بگەڕێنەوە و بتاندڕێنن."- مەتا ٧:٦.

12-13 : . شاگردەکان؛ لە سانسکریت کردار ڕەگ، "بۆ خزمەتکردن."

12-14 : . ئەو بوو کاتێک نەخۆش لە کشمیر، کەی من بوو نەهاتوو لە ئەو. (بینین بابەتی 23 .)

12-15 : . ئە بوێر پزیشکی پیاو، چارڵز ڕۆبێرت ڕیشێت، خەڵات کرا ەکە نۆبڵ خەڵات لە فیزیۆلۆژیا،
نووسی وەک بەم شێوەیە: "مێتافیزیک هێشتا بە فەرمی زانست نییە، بەو شێوەیە دانپێدانراوە.
لە ." ئەدینبۆرگ، من .... بەڵام بڕیارە.
بوو توانا بۆ
دووپاتی بکەرەوە پێش 100 فیزیۆلۆژیستەکان کە هی ئێمە پێنج هەستەکان بریتین لە نەخێر هی ئێمە
تەنها واتە لە زانیاری و کە ئە پارچەیەک لە واقیع هەندێک جار دەگاتە ەکە هەواڵگری لە ئی تر ڕێگاکان.
....بەهۆی ئە ڕاستی بریتیە لە دەگمەن بریتیە لە نەخێر
هۆکار کە ئەو دەکات نەخێر بوون. بەهۆی

ئە خوێندن بریتیە لە سەخت، بریتیە لە کە ئە هۆکار بۆ نەخێر تێگەیشتن ئەو؟ ئەمانە کێ هەبوون
ڕەیڵ کرا لە میتافیزیک وەک ئان جادووگەری

زانست وەک ئەوانەی شەرمیان لە خۆیان دەبێت کە لەسەر ئەو بنەمایەی کە بەدواداچوون بۆ بەردی
فەیلەسوف وەهم بووە، قسەی ناشرینیان بە کیمیا کردووە. لە ەکە بابەت لە بنەماکان لەوێ
بریتین لە تەنها ئەمانە لە لاڤۆیزەر، کلۆد بێرنارد، ٢٠٢٠. و

پاستور-دە تاقیکاری لە هەموو شوێنێک و گشت کاتێک. سڵاو، ئەو کات، بۆ ەکە نوێ زانست کامە بریتیە لە
چوون بۆ گۆڕین ئاراستەکردنی بیرکردنەوەی مرۆڤ."

12-16 : . سەمادی : . بێخەوش یەکێتی لە ەکە تاکەکەسی گیان لەگەڵ ەکە بێکۆتایی گیان.

12-17 : . ەکە بە شێوەیەکی نائاگایی ڕێنمایی دەکرێت عەقڵانیکردنەکان لە ەکە ئەقڵ بریتین لە بە
تەواوی جیاواز لە ەکە بێ هەڵە ڕێنوێنی لە ڕاستی کە... کێشەکان لە ەکە سەروو هۆشیاری.
سەرکردایەتی کرد تا فەرەنسی زاناکان لە ەکە سۆربۆن، ڕۆژئاوایی بیرمەندان بریتین لە دەستپێکردن
بۆ لێکۆڵینەوە لە ئەگەری تێگەیشتنی خودایی لە مرۆڤدا.

"لە بیست ساڵی ڕابردوودا، خوێندکارانی دەروونناسی، کە لە ژێر کاریگەری فرۆیددا بوون، هەموو
کاتەکانیان بەخشی بە گەڕان بەدوای نائاگاییدا". realms" ڕابی ئیسرائیل هـ. لێڤینتاڵ ئاماژەی پێکرد
دەرەوە لە ١٩٢٩. "ئەو بریتیە لە ڕاست کە ەکە نائاگایی ئاشکرای دەکات زیاتر لە ئەو نهێنییەی کە
دەتوانێت کردەوەکانی مرۆڤ ڕوون بکاتەوە، بەڵام هەموو کردارەکانمان نا. دەتوانێت نائاسایی ڕوون
بکاتەوە، بەڵام نەک ئەو کارانەی کە لە سەرەوەن ەکە ئاسایی. ەکە تازەترین دەروونناسی، بە
سپۆنسەری تا ەکە فەرەنسی قوتابخانەکان، هەیەتی دۆزرایەوە ئە نویٚ هەرێم لە پیاو، کامە بە
سەرووئاگا ناودەبات. بە پێچەوانەی نائاگایی کە نوێنەرایەتی ڕەوتە ژێرئاوکەوتووەکانی سروشتمان
دەکات، ئاشکرای دەکات ەکە بەرزییەکان بۆ کامە هی ئێمە سروشت دەتوانێت گەیشتن. پیاو
نوێنەرایەتی دەکات ئە سیٚ جار، نەخێر ئە دوو هێندە، کەسایەتی؛ هی ئێمە بەهۆش و بوونێکی نائاگایی
بە سەرووئاگاییەک تاجی سەری دادەنرێت. ساڵانێکی زۆر لەمەوبەر دەروونناسە ئینگلیزییەکە، ئێف
دبلیو ئێچ مایرز، پێشنیاری کرد کە 'لە قووڵایی بوونماندا شاراوەتەوە کەڵەکەیەکی زبڵ و هەروەها
گەنجینەیشە'. بە پێچەوانەی ئەو دەروونناسیەی کە هەموو لێکۆڵینەوەکانی لەسەر نائاگایی لە سروشتی
مرۆڤدا سەنتەر دەکات، ئەم دەروونناسییە نوێیەی سەرووئاگایی سەرنجی خۆی دەخاتە سەر
خەزێنەخانە، ئەو ناوچەیەی کە بە تەنیا دەتوانێت کردەوە گەورە و بیٚ خۆپەرست و قارەمانانەی
مرۆڤەکان ڕوون بکاتەوە.

12-18 : . جنانا ، . ژیری، و بەکتی ، . پەرستش: دوو لە ەکە سەرەکی ڕێگاکان بۆ خواوەند.

12-19 : . " پیاو لە ئەو بەئاگابوونەوە دۆخ دادەنێت بۆ پێشەوە بێشومار هەوڵەکان بۆ ئەزموونکردن
هەستیاری چێژەکان؛ کەی ەکە کۆی کۆمەڵێک ئەندامی هەستیاری ماندوو بوون، تەنانەت چێژەکانی
دەستی لەبیر دەکات و دەخەوێت بۆ ئەوەی چێژ لە پشوودان لە ڕۆحدا وەربگرێت، سروشتی خۆی"
شانکارا، ڤێدانتیستە گەورەکە نووسیویەتی.

12-20 : . 2:27 مارک.

12-21 : ئۆپانیشادەکان یان ڤێدانتا (بە واتای وشەیی، "کۆتایی ڤێداکان")، لە هەندێک بەش لە ڤێداکان
وەک پوختەیەکی جەوهەری ڕوودەدەن. ئۆپانیشادەکان بنەمای عەقیدەی ئایینی هیندۆسی دابین دەکەن
. ئەم ڕێزلێنانەیان لە شۆپنهاوێر وەرگرتووە: "چۆن بە تەواوی دەکات ەکە ئوپانیشاد هەناسە لەماوەی
ەکە پیرۆزە گیان لە ەکە ڤێداس ! چۆن بریتیە لە هەموو کەسێک کە بەو کتێبە بیٚ وێنەیە ئاشنا بووە کە
بەو ڕۆحە تا قووڵایی ڕۆحی خۆی وروژێنراوە! لە هەر ڕستەیەکەوە قووڵ، ڕەسەن، و sublime
بیرۆکەکان بەرز بوونەوە، و ەکە هەموو بریتیە لە پەرەی سەندووە تا ئە بەرز و پیرۆزە و جددی گیان. . .
. دەستڕاگەیشتن بە ڤێداکان بە ڕێگەی ئۆپانیشادەکان لە چاوی مندا گەورەترین ئیمتیازە کە ئەم
سەدەیە پێش هەموو سەدەکانی پێشوو داوای بکات”.

12-22 : . ەکە شرۆڤەکان. شانکارا بیٚ هاوتا ڕوون کراوەتەوە

16:32 ئوپانیشادەکان . 12-23: پەندەکانی.

بابەتی: ١. 13

ەکە بێ خەو سەینت

" تکایە ڕێگەم بدەن بچمە هیمالایا. هیوادارم لە تەنیاییبیەکی نەشکاودا بتوانم هاوبەشی خودایی بەردەوام بەدەست بهێنم."

لە ڕاستیدا جارێک ئەم وشە بێ منەتانەم ئاراستەی مامۆستاکەم کرد. بەهۆی یەکێک لەو وەهمە پێشبینینەکراوانەی کە ناوبەناو هێرش دەکەنە سەر پەرستیارەکە، هەستم بە بێ تاقەتییەکی گەشەسەندوو دەکرد لە ئەرکەکانی دەروێشخانە و خوێندنی کۆلێژ. بارودۆخێکی لاوازکەر ئەوەیە کە پێشنیارەکەم کاتێک بوو کە تەنها شەش مانگ لەگەڵ سری یوکتێسوار بووم. هێشتا بە تەواوی ڕووپێوی باڵا بەرزەکەیم نەکردبوو.

" زۆرێک لە گردییەکان لە هیمالایا دەژین، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هیچ تێگەیشتنێکی خودایان نییە." وەڵامی گورووەکەم بە هێواشی و بە سادەیی هات. "حیکمەت باشترە لە پیاوێکی وەدیهێنەرەوە بگەڕێت نەک لە شاخێکی بێهێزەوە."

بە پشتگوێخستنی ئاماژەیەکی سادەی مامۆستا کە ئەو، نەک گردێک، مامۆستای منە، داواکەم دووبارە کردەوە. سری یوکتێسوار هیچ وەڵامێکی نەدایەوە. بێدەنگییەکەیم بۆ ڕەزامەندی وەرگرت، لێکدانەوەیەکی ناجێگیر کە بە ئاسانی لە کاتی گونجاوی مرۆڤدا وەرگیرا.

ئەو ئێوارەیە لە ماڵەکەی خۆم لە کەلکەتا، خۆم بە ئامادەکارییەکانی سەفەرەوە سەرقاڵ کرد. بە بەستنەوەی چەند بابەتێک لەناو بەتانییەکدا، کۆتەڵێکی هاوشێوەم بیرکەوتەوە، کە چەند ساڵێک پێشتر بە نهێنی لە پەنجەرەی ژێرزەمینەکەمەوە کەوتبووە خوارەوە. منیش پرسیارم کرد کە ئایا ئەمە گەشتێکی دیکەی ئەستێرەدار بێت بەرەو هیمالایا؟
یەکەم جار کە خۆشحاڵی ڕۆحیم زۆر بوو؛ ئەمشەو ویژدانم بە توندی لێیدا لە بیرکردنەوە لە جێهێشتنی گورووەکەم.

بەیانییەکەی دیکە بەدوای بێهاری پاندیتدا گەڕام، کە مامۆستای زمانی سانسکریت بوو لە کۆلێژی کڵێسای سکۆتلەندی.

" کاکە تۆ باسی هاوڕێیەتی خۆتت لەگەڵ شاگردێکی گەورەی لاهیری مەهاسای بۆ کردم. تکایە ناونیشانەکەیم پێ بدە."

" مەبەستت ڕام گۆپاڵ موزومدارە. من پێی دەڵێم 'قەدیسی بێخەو'." هەمیشە لە هۆشیارییەکی ئێکستاتیکدا بەئاگا دەبێتەوە ماڵەکەی لە ڕانباجپورە، لە نزیک تاراکێسوار".

من سوپاسی کرد ەکە زانا، و وەرگیراوە دەستبەجێ بۆ تاراکێسوار. من هیوای خواست بۆ بێدەنگی گومانەکانم بە وەرگرتنی سزایەک لە "قەدیس بێخەو" بۆ ئەوەی خۆم سەرقاڵ بکەم بە مێدیتەیشنی تەنیای هیمالایا. هاوڕێی بێهاری، بیستوومە، دوای چەندین ساڵ لە مەشقی یۆگای کریا لە ئەشکەوتە داپڕاوەکاندا، ڕۆشنایی وەرگرتبوو.

لە تاراکێسوار لە مەزارگەیەکی بەناوبانگ نزیک بوومەوە. هیندۆسەکان بە هەمان ڕێزەوە سەیری دەکەن کە کاسۆلیکەکان بە پیرۆزگای لۆرد لە فەرەنسا دەیدەن. ئیعجازی چاکبوونەوەی بێشومار لە تاراکێسوار ڕوویداوە، لەنێویاندا یەکێکیان بۆ ئەندامێکی خێزانەکەم.

جارێک خاڵە گەورەکەم پێی وتم: "هەفتەیەک لەوێ لە پەرستگاکە دانیشتم". "بە ڕەچاوکردنی ڕۆژوویەکی تەواو، دوعای چاکبوونەوەی مامی سارادام کرد لە نەخۆشییەکی درێژخایەن. لە ڕۆژی حەوتەمدا گیایەکم دۆزیەوە کە لە دەستمدا ماددی بوو! لە گەڵاکانی بریویم دروست کرد، و دام بە مامی تۆ. هی ئەو." نەخۆشی بە یەکجار نەما، و هەرگیز دەرنەکەوتۆتەوە".

چوومە ناو مەزارگەی پیرۆزی تاراکێسوار؛ قوربانگاکە جگە لە بەردێکی گۆڕ هیچی تری تێدا نییە. دەوری بێ

سەرەتاو بێکۆتایی، وای لێدەکات کە بە شێوەیەکی گونجاو گرنگ بێت بۆ بێکۆتایی. گەردوونی

ئەبستراکتەکان تەنانەت بۆ خۆبەزلزانترین جووتیاری هیندی نامۆ نین؛ لەلایەن ڕۆژئاواییەکانەوە تۆمەتبار کراوە، لە ڕاستیدا، بەوەی لەسەر ئەبستراکتەکان دەژی!

باری دەروونی خۆم لەم ساتەدا ئەوەندە توند بوو کە هەستم بە بێ مەیلی ئەوە دەکرد لەبەردەم هێمای بەردەکەدا کڕنۆش بکێشم. پێویستە بەدوای خودادا بگەڕێت، بیرم کردەوە، تەنها لەناو ڕۆحدا.

بەبێ چەقۆکێشان لە پەرستگاکەم بەجێهێشت و بە خێرایی بەرەو گوندی دەرەوەی ڕانباجپور ڕۆیشتم. بانگەوازەکەم بۆ ڕێبوارێک بۆ ڕێنمایی، بووە هۆی ئەوەی کە لە بیرکردنەوەیەکی درێژخایەندا نوقم بێت.

"کەی تۆ هاتن بۆ ئە یەکتربڕین، سووڕان ڕاست و پاراستن چوون،" ئەو لەکۆتاییدا بێژە دەکرێت بە شێوەیەکی زارەکی.

بە گوێڕایەڵی ڕێنماییەکان، ڕێگاکەم بە تەنیشت کەنارەکانی کەناڵێکدا ڕۆیشتم. تاریکی کەوتە خوارەوە؛ پەراوێزی گوندی جەنگەڵەکە بە مێشوولە ئاگرینەکانی چاوتروکاندن و هاوار و هاوار و قیژەی جاڵجاڵۆکە نزیکەکانەوە زیندوو بوو. تیشکی مانگ زۆر کاڵ بوو کە نەیدەتوانی هیچ دڵنیاکردنەوەیەک دابین بکات؛ دوو کاتژمێر بە کۆسپەوە کەوتم.

دەنگی زەنگی مانگا بەخێرهاتن! هاوار و هاوار و هاوار و هاوارە دووبارەکانم لە کۆتاییدا کۆڵبەرێکی

هێنایە لای من. "من بەدوای ڕام گۆپاڵ بابودا دەگەڕێم."

"هیچ کەسێکی لەو جۆرە لە گوندەکەماندا ناژی". تۆنی پیاوەکە چەقۆکێش بوو. "پێدەچێت تۆ بەدواداچوونێکی درۆزن بیت."

بە هیوای کەمکردنەوەی گومان لە مێشکی کێشە سیاسییەکەیدا، بە شێوەیەکی کاریگەرانە دۆخی سەختی خۆمم بۆ ڕوونکردەوە. منی بردە ماڵەکەی خۆی و پێشوازییەکی میوانداریی لێکردم.

ئاماژەی بەوەشکردووە، "ڕانباجپور لێرەوە دوورە". "لە گۆڕەپانەکەدا دەبوو بە چەپدا بگەڕێیتەوە نەک ڕاست."

زانیاریدەرەکەی پێشووم، بەداخەوە پێم وابوو، هەڕەشەیەکی دیار بوو بۆ سەر گەشتیاران. دوای ژەمێکی خۆشی برنجی درشت و عدس و کاری پەتاتە لەگەڵ مۆزی خاو، خانەنشین بووم بۆ کوخێکی بچووک کە تەنیشت حەوشەکە بوو. لە دوورەوە خەڵکی گوندەکە بە یاوەری دەنگی بەرزی مریدانگاکان <u>بە ئەنجامی</u> <u>١-١٣ گۆرانیان دەگوت</u> و سەمبڵ. ئەو شەو خەو بێ بایەخ بوو؛ بە قووڵی دوعام دەکرد کە ئاراستەی یۆگی نهێنی بکەم، ڕام گۆپاڵ.

لەگەڵ ئەوەی یەکەم هێڵەکانی بەیانی بە درزەکانی ژوورە تاریکەکەمدا دەچوونە ناو درزەکانی ژوورە تاریکەکەمەوە، بەرەو ڕانباجپور بەڕێکەوتم. بە بەزاندنی کێڵگە زبرەکانی برنجدا، بەسەر کۆتە داسدارەکانی ڕووەکە دڕکاوییەکەدا و کۆمەڵێک گڵی وشککراوەدا ڕۆیشتم. کۆڵبەرێک کە ناوبەناو چاوی پێی دەکەوت، بەبێ گۆڕان، ئاگاداری دەکردمەوە کە شوێنی مەبەستم "تەنها کرۆشا (دوو میل)ە". لە ماوەی شەش کاتژمێردا خۆر بە سەرکەوتوویی لە ئاسۆیەکەوە بۆ میریدانی تر ڕۆیشت، بەڵام دەستم کرد بە هەستکردن بەوەی کە هەرگیز بە یەک کرۆشا لە ڕانباجپورەوە دوور دەبمەوە .

لە نیوەی پاشنیوەڕۆدا جیهانەکەم هێشتا کێڵگەیەکی بێکۆتایی برنج بوو. گەرمایەک کە لە ئاسمانی بێ خۆپارێزییەوە دەڕژا، خەریک بوو نزیک بوومەوە لە داڕمان. کاتێک پیاوێک بە خێراییەکی ئارام نزیک

دەبووەوە، بەزەحمەت بوێرم پرسیارە ئاساییەکەم بکەم، نەک ئەو یەکدەنگانە بانگ بکات: "تەنها کرۆشایەک
."

ەکە بێگانە وەستا سەرەڕای من. کورت و کەم، ئەو بوو لە ڕووی جەستەییەوە ناسەرنجڕاکێشە هەڵگرتن بۆ
ئان

نا ئاسایی جووت لە کونکردن تاریک چاوەکان.

" پەنجەی لە من پلانم دانابوو ڕانباجپور بەجێبهێڵم، بەڵام ئامانجەکەت باش بوو، بۆیە چاوەڕێی تۆ بووم."
دەموچاوە سەرسوڕهێنەرەکەمدا لەقاند. "ئایا تۆ زیرەک نیت کە بیر لەوە بکەیتەوە کە بەبێ ڕاگەیەندراو
دەتوانیت هێرش بکەیتە سەرم؟ ئەو پرۆفیسۆر بێهاری مافی ئەوەی نەبوو ناونیشانەکەمت پێبدات."

بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە ناساندنی خۆم تەنها قسەکردن دەبێت لە ئامادەبوونی ئەم وەستایەدا، بێدەنگ
وەستام، تا ڕادەیەک ئازارم هەبوو لە پێشوازیکردنەکەمدا. تێبینی داهاتووی لەناکاو خرایە ڕوو.

"پێ ووتن من؛ لەکوێ کردن تۆ بیرکردنەوە خواوەند بریتیە لە؟"

" بۆچی، ئەو بریتیە لە لەناو من و لە هەموو شوێنێک." من بێ گومان سەیری کرد وەک سەری لێ شێوا وەک
من هەستی کرد.

" هەموو شتێکە، ئەها؟" پیرۆزەکە پێکەنی. "ئەوا بۆچی کاکە گەنج، دوێنێ لە پەرستگای تاراکێسواردا لە
هێمای بەرددا لەبەردەم بێکۆتاییدا کڕنۆش نەبردیت؟ " 13-2. غرورەکەت بووە هۆی ئەوەی سزای بەلاڕێدا
ببرێت لەلایەن ئەو ڕێبوارەوە کە جیاوازییە وردەکانی چەپ و ڕاست بێزار نەبووە. ئەمڕۆش کاتێکی تا
ڕادەیەک ناڕەحەتت بەسەر بردووە!"

بە هەموو دڵەوە ڕازی بووم، سەرسوڕهێنەر بووم کە چاوێکی هەموو زانا لەناو ئەو جەستە
ناسەرنجڕاکێشەی پێش مندا خۆی حەشارداوە. هێزی چارەسەرکردن لە یۆگییەوە سەرچاوەی دەگرت؛ لە
مەیدانی سووتێنەردا لە یەک کاتدا تازە بوومەوە .

وتیشی: "پەرستراو مەیلی ئەوەی هەیە پێیوابێ ڕێگای خۆی بۆ لای خودا تاکە ڕێگایە". "یۆگا کە خودایی لە
ڕێگەیەوە لەناوەوە دەدۆزرێتەوە، بێ گومان بەرزترین ڕێگایە: بۆیە لاهیری مەهاسای پێی ڕاگەیاندووین.
بەڵام بە دۆزینەوەی پەروەردگار لەناوەوە، بەم زووانە لە دەرەوە هەستی پێدەکەین. مەزارگە پیرۆزەکان لە
تاراکێسوار و شوێنەکانی دیکە بەڕاستی وەک ناوەندی ئەتۆمی هێزی ڕۆحی ڕێزیان لێدەگیرێت."

هەڵوێستی سانسۆریی پیرۆزەکە لەناوچوو؛ چاوەکانی بە بەزەییەوە نەرم بوون. دەستی لە شانم دا.

" یۆگی گەنج، دەبینم تۆ لە ئاغاکەت ڕادەکەیت. ئەو هەموو شتێکی هەیە کە پێویستت پێیانە؛ دەبێت
بگەڕێیتەوە بۆ لای. شاخەکان ناتوانن ببنە گوروەکەت." ڕام گۆپاڵ هەمان بیرکردنەوە دووبارە دەکردەوە
کە سری یوکتێسوار لە دوایین کۆبوونەوەماندا دەریخستبوو.

"مامۆستاکان لە ژێر هیچ ناچارییەکی گەردوونیدا نین بۆ سنووردارکردنی شوێنی نیشتەجێبوونیان." هاوڕێکەم
بە پرسیارەوە چاوێکی لێکردم. "هیمالایاکان لە هیندستان و تبت هیچ قۆرخکارییەکیان لەسەر پیرۆزەکان
نییە. ئەوەی مرۆڤ کێشەی بۆ دۆزینەوەی لەناو خۆیدا نییە، بە گواستنەوەی جەستە بۆ ئێرە و ئەولا
نادۆزرێتەوە. هەر کە پەرستراوەکە ئامادەیە تەنانەت بچێتە کۆتاییەکانی زەوی بۆ ڕۆشنگەری ڕۆحی،
گوروەکەی لە نزیکەوە دەردەکەوێت."

بە بێدەنگی ڕازی بووم، نوێژەکەم لە دەروێشخانەی بێنارێس وەبیر هێنایەوە، دواتر کۆبوونەوەکەم لەگەڵ سری
یوکتێسوار لە ڕێڕەوێکی قەرەباڵغدا.

"بریتین لە تۆ توانا بۆ هەبوون ئە کەم ژوور لەکوێ تۆ دەتوانێت داخستن ەکە دەرگا و بوون تەنها؟"

" بەڵێ." بیرم لەوە دەکردەوە کە ئەم پیرۆزە بە خێراییەکی سەرلێشێواوەوە لە گشتییەوە بۆ تایبەت دابەزیوە .

- ئەوە ئەشکەوتەکەتە. یۆگیەکە نیگایەکی ڕووناکی بە من بەخشی کە هەرگیز لەبیرم نەچووە. "ئەوە شاخی پیرۆزی تۆیە. لەوێدا شانشینی خودا دەدۆزیتەوە."

قسە سادەکانی لە چرکەیەکدا وەسوەسەی تەواوی ژیانم بۆ هیمالایا دەرکرد. لە کێڵگەیەکی برنجاوی سووتاودا لە خەونە یەک ڕەنگینەکانی بەفری ئەبەدی لە خەو هەڵسام.

"گەنج کاکە، تینوێتی ئیلاهی تۆ جێگەی ستایشە. هەست بە خۆشەویستییەکی گەورە دەکەم بۆت." ڕام گۆپاڵ دەستی گرتم و بەرەو گوندێکی سەیر و سەمەرە بردم. خانووە ئەدۆبەکان بە گەڵاکانی گوێزی هیندی داپۆشرابوون و بە دەرگای چوونە ژوورەوەی لادێیی ڕازێنرابوونەوە.

پیرۆزەکە لەسەر سەکۆی بامبۆی چەقەڵانەی کوخە بچووکەکەی دانیشتم. دوای ئەوەی ئاوی لیمۆی شیرینکراو و پارچەیەک شیرینی بەردی پێدام، چووە ناو حەوشەکەیەوە و دۆخی نیلوفەری گرتەبەر. لە ماوەی نزیکەی چوار کاتژمێردا چاوە مێدیتەیشنەکانم کردەوە و بینیم کە فیگەری مانگانەی یۆگی هێشتا بێ جووڵە. لە کاتێکدا بە توندی گەدەمم بیردەخستەوە کە مرۆڤ تەنیا بە نان ناژی، ڕام گۆپاڵ لێم نزیک بووەوە.

"من بینین تۆ بریتین لە برسی بووە؛ خواردن ویست بوون ئامادە زوو."

لە ژێر فڕنێکی گڵین لە حەوشەکەدا ئاگرێک هەڵگیرسا؛ برنج و دال بە خێرایی لەسەر گەڵای گەورەی مۆز پێشکەش دەکرا. خانەخوێکەم بە ڕەوشتەوە یارمەتییەکانی منی لە هەموو کارەکانی چێشتلێنان ڕەتکردەوە. پەندێکی هیندۆسی، "میوان خودایە"، لە سەردەمی کۆنەوە فەرمانی بە ڕێوڕەسمی پەرستراوانە کردووە. لە گەشتە جیهانییەکانی دواترمدا، سەرسام بووم کە بینیم ڕێزێکی هاوشێوە بۆ سەردانکەران لە بەشە گوندنشینەکانی زۆرێک لە وڵاتاندا دەردەکەوێت. دانیشتووی شارەکە دەبینێت کە لێواری توندی میوانداری بەهۆی زۆری ڕووخساری سەیرەوە کاڵ بووەتەوە.

مارتەکانی پیاوان لە دوورەوە کاڵ بوون، کاتێک لە لای یۆگیەکەوە لە گۆشەگیری گوندە بچووکە جەنگەڵەکەدا چەقۆکێش بووم. ژووری کوتەکەکە بە ڕووناکییەکی ناسکەوە پڕ لە نهێنی بوو. ڕام گۆپاڵ چەند بەتانییەکی دڕاوی لەسەر زەوی بۆ جێگاکەم ڕێکخست، و خۆی لەسەر ماتێکی نیسک دانیشت. بەهۆی موگناتیسییە ڕۆحییەکەیەوە سەرم سوڕما، خۆم بە داواکارییەکەوە گرت.

"بەڕێز، بۆچی نەخێر تۆ بەخشین من ئە *samadhi* ؟"

" ئازیزم، خۆشحاڵ دەبم کە پەیوەندییە ئیلاهییەکان بگەیەنم، بەڵام ئەوە شوێنی من نییە بۆ ئەوەی ئەو کارە بکەم." پیرۆزەکە بە چاوی نیوە داخراوەوە سەیری کردم. "ئاغاکەت بەم زووانە ئەو ئەزموونە دەبەخشێت. جەستەت هێشتا کۆنترۆڵ نەکراوە. وەک چرایەکی بچووک بەرگەی ڤۆڵتیەی کارەبایی زۆر ناگرێت، بە هەمان شێوە دەمارەکانت." ئامادە نین بۆ جەریانی گەردوونی. ئەگەر هەر ئێستا ئەو ئیکستازی بێکۆتایەم پێدایت، تۆ وەک... ئەگەر هەموو خانەیەک ئاگری گرتبا.

یۆگیەکە بە وردی بەردەوام بوو و وتی: "تۆ داوای ڕووناکی لە من دەکەیت، لە کاتێکدا من پرسیار دەکەم- وەک من بێباکانە، و بەو تێرامانە بچووکەی کە کردوومە- ئەگەر سەرکەوتوو بووم لە دڵخۆشکردنی خودا، و چ بەهایەک لە چاوەکانیدا بدۆزمەوە لە حساباتی کۆتاییدا."

"بەڕێز، هەبوون تۆ نەخێر بووە بە تاکە دڵ بەدوایدا دەگەڕێت خواوەند بۆ ئە درێژ کات؟"

"من زۆرم نەکردووە. دەبێ بێهاری شتێکی لە ژیانمدا پێت بڵێی. بیست ساڵ گرۆتۆیەکی نهێنیم داگیرکردبوو، ڕۆژانە هەژدە کاتژمێر مێدیتەیشنم دەکرد. دواتر چوومە ئەشکەوتێکی دەستنەکەوتووتر و بیست و پێنج ساڵ لەوێ مامەوە، ڕۆژانە بیست کاتژمێر دەچوومە ناو یەکێتی یۆگا. من." پێویستم بە خەوتن نەبوو، چونکە هەمیشە لەگەڵ خودا بووم. جەستەم زیاتر لە ئارامیی تەواوەتی سەرووئاگاییدا پشوودرابوو لەوەی کە بەهۆی ئارامیی بەشەکی دۆخی نائاگایی ئاساییەوە.

" ماسولکەکان لە کاتی خەوتندا ئارام دەبنەوە، بەڵام دڵ و سییەکان و سیستەمی سووڕی خوێن بەردەوام لە کاردان؛ هیچ پشوویەکیان پێناگات. لە سەرروو هۆشیاریدا ئەندامەکانی ناوەوە لە دۆخێکی ئەنیمەیشنی هەڵپەسێردراودا دەمێننەوە، بەهۆی وزەی گەردوونییەوە کارەبایان پێدەدرێت. بەم شێوەیە من بۆم دەرکەوتووە کە ساڵانێکە پێویست ناکات بخەویت. کاتێک دێت کە تۆش لە خەوتن واز دەهێنیت."

" خوا من، تۆ ئەوەندە ماوە مێدیتەیشنت کردووە و لەگەڵ ئەوەشدا دڵنیا نیت لە نیعمەتی پەروەردگار!" بە سەرسوڕمانەوە سەیری ئەوم کرد. - ئەوا ئەی ئێمەی مرۆڤی فانی هەژار؟

" باشە، ئایا نابینیت کوڕە ئازیزەکەم، کە خودا خودی ئەبەدیەتە؟ گریمانەکردن کە مرۆڤ دەتوانێت بە چل و پێنج ساڵ مێدیتەیشن بە تەواوی بیناسێت، تا ڕادەیەک چاوەڕوانییەکی بێمانایە. باباجی دڵنیامان دەکاتەوە، بەڵام تەنانەت کەمێک مێدیتەیشن مرۆڤ لە ترسی ترسناک لە مردن و حاڵەتەکانی دوای مردن ڕزگار دەکات. ڕۆحی خۆت لەسەر شاخێکی بچووک جێگیر مەکە، بەڵکو بیبەستە بە ئەستێرەی... بەدەستهێنانی ئیلاهی ناشایستە ئەگەر زۆر کار بکەیت، دەگەیتە ئەوێ."

بەو ئاسۆیە سەرسام بووم، داوای وشەی ڕۆشنگەری زیاترم لێکرد. چیرۆکێکی سەرسوڕهێنەری یەکەم دیداری لەگەڵ گوروی لاهیری مەهاسایا، باباجی، گێڕایەوە. [3-13] لە دەوروبەری نیوەی شەودا ڕام گۆپاڵ کەوتە بێدەنگی و منیش لەسەر بەتانییەکانم پاڵکەوتم. چاوەکانم داخست، تیشکی ڕەشەبام بینی؛ فەزای فراوانی ناوم ژوورێکی ڕووناکی تواوە بوو. چاوەکانم کردەوە و هەمان درەوشاوەیی سەرسوڕهێنەرم بەدی کرد. ژوورەکە بوو بە بەشێک لەو خەزنە بێکۆتایەی کە بە بینینی ناوەوە سەیریم دەکرد.

"بۆچی نەخێر تۆ بڕۆ بۆ نووستن؟"

" بەڕێز، چۆن دەتوانێت من نووستن لە ەکە هەبوون لە بروسک، ئاگرکەوتنەوە کامە هی من چاوەکان بریتین لە داخستن یان کردنەوە؟"

" ئێوە بەختەوەرن کە ئەم ئەزموونەتان هەیە؛ تیشکدانەوە ڕۆحییەکان بە ئاسانی نابینرێن." پیرۆزەکە چەند وشەیەکی سۆز و خۆشەویستی زیاد کرد.

لە بەیانیدا ڕام گۆپاڵ شیرینی بەردی پێدام و وتی دەبێت بڕۆم. هەستم بە دوودڵییەکی زۆر کرد لە ماڵئاوایی لێکردن کە فرمێسک بە ڕوومەتمدا ڕژا.

" من ویست نەخێر ڕێگە بدە تۆ بڕۆ دەستی بەتاڵ." ەکە یۆگی قسەی کرد بە ناسکییەوە. "من ویست کردن شتێک بۆ تۆ."

زەردەخەنەی کرد و بە چەقبەستوویی سەیری کردم. ڕەگ و ڕیشەی لەسەر زەوی وەستابووم، ئارامی وەک لافاوێکی بەهێز لە دەروازەی چاوەکانمەوە پەلە دەکرد. لە چرکەیەکدا لە ئازارێکی پشتم چاک بوومەوە، کە ساڵانێک بوو بە شێوەیەکی پچڕپچڕ کێشەی بۆ دروست دەکردم. نوێ بوومەوە، لە دەریایەکی

خۆشی ڕووناکدا گەرماوم، ئیتر نەگریام. دوای ئەوەی دەستم لە پێی پیرۆزەکە دا، بە پەلە چوومە ناو جەنگەڵەکەوە و ڕێگەم بەناو ناوچە گەرمەکانیدا کرد

tangle تا من گەیشت تاراکێسوار.

لەوێدا دووەم زیارەتم بۆ مەزارگە بەناوبانگەکە کرد، و بە تەواوی سوجدەم لەبەردەم قوربانگاکەدا برد. بەردی دەوری پێش بینینی ناوەوەم گەورە بوو تا بوو بە گۆیە گەردوونییەکان، ئەڵقە لەناو ئەڵقەدا، زۆنێک لە دوای زۆنێک، هەموویان بە خودایی دۆزەریان کرد.

دوای کاتژمێرێک بە خۆشحاڵییەوە بەرەو کەلکەتا بەشداریم کرد. سەفەرەکانم نەک لە شاخە بەرزەکاندا، بەڵکو لە ئامادەبوونی هیمالایاکانی مامۆستاکەمدا کۆتایی هات.

13-1 : . بە دەست یاری دەکرێت تەپڵ، بەکارهاتوو تەنها بۆ پەرستش مووزیک.

13-2 : . یەک بریتیە لە بیری هێنایەوە لێرە لە دۆستۆیڤسکی چاودێریکردن: "ئە پیاو کێ کڕنۆش دەبات خوارەوە بۆ هیچ دەتوانێت هەرگیز وورچ ەکە بارگرانی لەسەر خۆی."

13-3 : . بابەتی 35 بینین.

بابەتی: ١. 14

ئان ئەزموون لە گەردوونی هۆشیاری

"لێرە، گوروجی." هی من شەرمەزاری قسەی کرد زیاتر بە شێوەیەکی قسەخۆش بۆ من am من.

" با بچینە چێشتخانە و شتێک بدۆزینەوە بۆ خواردن." شێوازی سری یوکتێسوار ئەوەندە سروشتی بوو کە کاتژمێرەکان نەک ڕۆژەکان لەیەکتریان جیا کردبێتەوە.

" مامۆستا، دەبێ بە ڕۆیشتنی کتوپڕم لە ئەرکەکانم لێرە بێهیوات کردبێتم؛ پێم وابوو لەوانەیە لێم توڕە بیت."

" نا، بێگومان نا! توڕەیی تەنها لە ئارەزووە پووچەڵکراوەکانەوە سەرچاوە دەگرێت. من چاوەڕوانی هیچ شتێک لە کەسانی دیکە ناکەم، بۆیە کردەوەکانیان ناتوانن دژایەتی خواستەکانی من بن. من تۆم بۆ مەبەستی خۆم بەکارنەدەهێنا؛ من تەنها لە بەختەوەری ڕاستەقینەی خۆتدا دڵخۆشم."

" کاکە گیان، مرۆڤ بە شێوەیەکی ناڕوون گوێی لە خۆشەویستی ئیلاهی دەبێت، بەڵام بۆ یەکەمجارە نموونەیەکی کۆنکرێتی لە خودی فریشتەی تۆدا هەیە! لە دونیادا تەنانەت باوکێک بە ئاسانی لە کوڕەکەی خۆش نابێت ئەگەر بێ ئاگادارکردنەوە کاروباری دایک و باوکی بەجێبهێڵێت. بەڵام تۆ بچووکترین بێزاری نیشان نادەیت، هەرچەندە دەبێت." بەهۆی ئەو ئەرکە زۆرە تەواونەکراوانەی کە بەجێم هێشتووە، تووشی ناڕەحەتییەکی زۆر بوون”.

سەیری چاوی یەکترمان کرد، کە فرمێسکەکانی لێ دەدرەوشایەوە. شەپۆلێکی خۆشبەختانە منی گرتەوە؛ ئاگادار بووم کە پەروەردگار لە شێوەی گورومدا، خەریکە گەرمییە بچووکەکانی دڵم فراوانتر دەکات بۆ ناو دەستە پاڵنەکەوتووەکانی خۆشەویستی گەردوونی.

چەند بەیانییەک دواتر ڕێگام گرتە بەر بۆ ژووری دانیشتنی چۆڵی مامۆستا. پلانم دانا کە مێدیتەیشن بکەم، بەڵام ئامانجە ستایشکەرەکەم لەلایەن بیرکردنەوە نافەرمانییەکانەوە هاوبەش نەبوو. وەک باڵندە لەبەردەم ڕاوچیدا بڵاوبوونەوە .

"موکوندا!" سری یوکتێسوار'س دەنگ دەنگی دایەوە لە ئە دوور ناوەوە باڵکۆن".

وەک بیرکردنەوەکانم هەستم بە یاخیبوون دەکرد. لە دڵی خۆمدا گەمژەم کرد: "مامۆستا هەمیشە هانم دەدات کە مێدیتەیشن بکەم." "نابێت تێکم بدات کاتێک دەزانێت بۆچی هاتوومەتە ژوورەکەی".

دیسان بانگی کردمەوە؛ بە سەرسەختانە بێدەنگ بووم. سێیەم جار تۆنەکەی سەرزەنشتی گرت. بە

ناڕەزایەتییەوە هاوارم کرد و وتی: کاکە من مێدیتەیشن دەکەم.

گوروەکەم بانگی کرد: "دەزانم چۆن مێدیتەیشن دەکەیت، بەو شێوەیەی کە مێشکت وەک گەڵا لە زریانێکدا دابەش بووە! وەرە ئێرە بۆ لام."

ڕەتکرایەوە و بەرکەوت، من دروستیکرد هی من رێگا بەداخەوە بۆ ئەو لا.

کوڕە هەژارەکە، شاخەکان نەیانتوانی ئەوەی تۆ دەتویست بیدات." مامۆستا بە نازەوە و بە " دڵنەوایی قسەی دەکرد. نیگا ئارامەکەی بێدەنگ بوو. "ئارەزوی دڵت بەدی دێت."

سری یوکتێسوار بە دەگمەن خۆی بە مەتەڵەوە سەرقاڵ دەکرد؛ سەرم لێ شێوا. بە نەرمی لە سەر سنگم لە سەرووی دڵەوە لێیدا.

جەستەم ڕەگ و ڕیشەی نەجووڵاو بوو؛ هەناسەم لە سییەکانمەوە دەرهێنرا وەک ئەوەی لەلایەن هەندێک موگناتیسی زەبەلاحەوە بێت. ڕۆح و دەروون لە یەک کاتدا کۆیلایەتی جەستەیی خۆیان لەدەستدا، و وەک ڕووناکییەکی شلە کونکەر لە هەموو کونیلەکانی منەوە ڕژانە دەرەوە. گۆشتەکە وەک ئەوەی مردبێت، بەڵام لە هۆشیاری چڕمدا دەمزانی کە پێشتر هەرگیز بە تەواوی لە ژیاندا نەبووم. هەستی ناسنامەی من چیتر بە تەسکییەوە لە تەنێکدا قەتیس نەبوو، بەڵکو ئەتۆمەکانی دەوروبەری لە باوەش گرتبوو. وا دیار بوو خەڵکی شەقامە دوورەکان بە نەرمی بەسەر پەراوێزی دووری خۆمدا دەجووڵان. ڕەگی ڕووەک و دارەکان لە ڕێگەیەوە دەرکەوت شەفافیەتێکی کاڵ لە خاکدا؛ من ڕۆیشتنی ناوەوەی شەربەتی ئەوانم تێگەیشت.

هەموو دەوروبەرەکە لەبەردەممدا ڕووت بووەوە. ئێستا بینینی ئاسایی پێشەوەم گۆڕدرا بۆ بینینێکی گۆشەیی فراوان، لە هەمان کاتدا هەموو هەستکردن بوو. لە پشتی سەرمەوە پیاوەکانم بینی کە زۆر بە ڕێگای ڕای غاتدا دەڕۆیشتن، هەروەها سەرنجم دا مانگایەکی سپی کە بە ئیسراحەتەوە نزیک بووەوە. کاتێک گەیشتە بۆشایی بەردەم دەروازەی کراوەی ئەشرام، بە دوو چاوە فیزیکییەکەم چاودێریم کرد. لەکاتێکدا بەلایدا تێدەپەڕی، لە پشت دیوارە خشتەکەوە، بە ڕوونی بینیم کە هێشتا هێمن

هەموو شتەکانی ناو نیگای پانۆراماکەم وەک وێنەی جوڵاوی خێرا دەلەرزین و دەلەرزین. جەستەم، هی مامۆستا، حەوشەی ستوونی، مۆبیلیات و زەوی، دار و تیشکی خۆر، ناوبەناو بە توندوتیژی دەجووڵایەوە، تا هەموویان دەتوێنەوە و بوونە دەریایەکی درەوشاوە؛ تەنانەت وەک کریستاڵەکانی شەکر، فڕێدراو

لەناو پەرداخێک ئاودا، دوای ئەوەی لەرزین دەتوێنەوە. ڕووناکی یەکگرتوو بە یەکەوە لەگەڵ ماددەبوونی فۆرمدا دەگۆڕا، گۆڕانکارییەکان یاسای هۆکار و کاریگەرییان لە دروستکردندا ئاشکرا دەکرد.

خۆشییەکی ئۆقیانوسی بەسەر کەناراوەکانی ئارام و بێکۆتایی ڕۆحمدا شکا. ڕۆحی خودا، تێگەیشتم، بەختەوەرییەکی بێ ماندووبوونە؛ جەستەی شانەیەکی بێشوماری ڕووناکییە. شکۆمەندییەکی ئاوساوی لەناومدا دەستی کرد بە... شارۆچکە و کیشوەرەکان و زەوی و کۆمەڵەی خۆر و ئەستێرەیی و سحری لاواز و گەردوونە شلۆقەکان دەگرێتەوە. تەواوی گەردوون، بە نەرمی ڕووناک، وەک شارێک کە شەوانە لە دوورەوە دەبینرێت، لەناو بێکۆتایی بوونمدا دەدرەوشایەوە. هێڵە جیهانییە تیژ چەسپاوەکان تا ڕادەیەک لە دوورترین لێوارەکاندا کاڵ بوون؛ لەوێدا دەمتوانی درەوشاوەیەکی ناسک ببینم، کە هەمیشە کەم نەبووەوە. بە شێوەیەکی وەسفنەکراو ورد بوو؛ وێنە هەسارەکان لە ڕووناکییەکی گەورەتر پێکهاتبوون.

پەرشوبڵاوی خودایی تیشکەکان کە لە سەرچاوەیەکی ئەبەدییەوە دەڕژان، دەسووتێن بۆ ناو گەلەئەستێرەکان، بە ئاورای نەگێڕانەوە گۆڕدرابوون. دووبارە و دووبارە بینیم تیشکە داهێنەرەکان چڕ دەبنەوە و دەبنە ئەستێرەبۆشایی، پاشان یەکلایی دەبنەوە بۆ پەڕەی بڵێسەی شەفاف. بە گەڕانەوەی ڕیتمی، جیهانە سێکستیلیۆنەکان تێپەڕین بۆ بریقەی دیافان؛ ئاگر بوو بە ئاسمان.

ناوەندی ئیمپایەریم وەک خاڵێکی تێگەیشتنی ئینتێستیڤ لە دڵمدا ناسی. شکۆمەندی تیشکدەر کە لە ناوکی منەوە بۆ هەموو بەشێکی پێکهاتەی گشتگیر دەرچوو. ئەمریتای بەختەوەر ، ڕەگی نەمری، بە شلەیەکی زیندوو و زیوییەوە بەناومدا دەسوڕایەوە. دەنگی داهێنەرانەی خودا گوێم لە دەنگدانەوە بوو وەک *Aum* ، لەرزینی ماتۆڕی گەردوونی. **14-1**

لەناکاو هەناسەکە گەڕایەوە بۆ سییەکانم. بە نائومێدییەکەوە کە نزیک بوو بەرگەی نەگرم، تێگەیشتم کە گەورەیی بێکۆتاییم لەدەستچووە. جارێکی تر سنووردار بووم بە قەفەزی زەلیلکەری جەستەیەک، بە ئاسانی لەگەڵ ڕۆحدا جێگیر نەبووم. من وەک منداڵێکی بەفیڕۆچوو لە ماڵە گەورە گەردوونەکەم هەڵهاتبووم و لە وردە گەردوونێکی تەسکدا خۆم زیندانی کردبوو.

گوروەکەم بێ جووڵە لەبەردەممدا وەستابوو؛ دەستم کرد بە کەوتنە خوارەوە لە پێی پیرۆزەکانی وەک سوپاسگوزاری بۆ ئەو ئەزموونەی لە هۆشیاری گەردوونیدا کە لە مێژە بە سۆزەوە بەدوایدا دەگەڕام. ڕاست ڕاگرتم، و بە هێمنی قسەی دەکرد، بێ خۆنمایشکردن.

"نابێت زۆر سەرخۆش بیت لە ئیکستازی. هێشتا کارێکی زۆرت بۆ ماوە لە جیهاندا. وەرە؛ با زەوی باڵکۆنەکە بشۆین؛ پاشان بەلای گەنجسدا دەڕۆین."

سوتەمەنییەکم هێنا؛ مامۆستا، دەمزانی، نهێنی ژیانی هاوسەنگم فێر دەکات. ڕۆح دەبێت بەسەر کۆتاییە کۆسمۆگۆنیکەکاندا درێژ بێتەوە، لە کاتێکدا جەستە ئەرکەکانی ڕۆژانەی خۆی ئەنجام دەدات. کاتێک دواتر بۆ سەیرانێک ڕۆیشتین، هێشتا بە پەرۆشییەکی نەگێڕدراوەوە سەرسام بووم. جەستەمان وەک دوو وێنەی ئەستێرەیی بینی، بەسەر ڕێگایەکدا لە لای ڕووبارەکە دەجووڵاین کە جەوهەرەکەی ڕووناکییەکی تەواو بوو.

"ئەوە ڕۆحی خودایە کە چالاکانە هەموو فۆرم و هێزێک لە گەردووندا دەپارێزێت؛ بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەو لە بۆشایی دروستنەکراوی بەختەوەریدا لە دەرەوەی جیهانەکانی دیاردە لەرزینەکاندا زاڵ و دوورکەوتووەتەوە. – " مامۆستا ڕوونی کردەوە. "ئەو پیرۆزانەی کە تەنانەت لە کاتی گۆشتدا درک بە خودایی خۆیان دەکەن." بوونێکی دوولایەنەی هاوشێوە بزانن. بە ویژدانەوە خەریکی کارە زەمینییەکانن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لە بەختەوەرییەکی ناوەکیدا نوقم دەمێننەوە. پەروەردگار هەموو مرۆڤەکانی لە خۆشی بێ سنووری بوونەکەی دروست کردووە. هەرچەندە بە ئازارەوە بەهۆی جەستەوە تەنگن، بەڵام خودا

چاوەڕوانی ئەوە دەکات کە ئەو ڕۆحانەی کە بە وێنەی ئەو دروستکراون لە کۆتاییدا لە سەرووی هەموو ناسنامە هەستیارەکانەوە هەڵبێن و لەگەڵیدا یەکبگرنەوە."

دیدگای گەردوونی چەندین وانەی هەمیشەیی بەجێهێشت. بە هێورکردنەوەی ڕۆژانەی بیرکردنەوەکانم، دەمتوانی ڕزگاری لەو قەناعەتە وەهمییە بەدەست بهێنم کە جەستەم بارستەیەکی گۆشت و ئێسکە، بە خاکی ڕەقی ماددەدا تێدەپەڕم. هەناسە و عەقڵی نائارام، بینیم، وەک زریانێک بوون کە زەریای ڕووناکییان دەخستە ناو شەپۆلی فۆرمەکانی ماددی- زەوی، ئاسمان، مرۆڤ، ئاژەڵ، باڵندە، دار. هیچ تێڕوانینێک بۆ بێکۆتایی وەک یەک ڕووناکی نەدەکرا تەنها بە هێورکردنەوەی ئەو زریانانە نەبێت. هەر ئەوەندەی کە بێدەنگم دەکرد دوو گێژاوی سروشتی، بینیم شەپۆلە فرەییەکانی دروستکردن دەتوێنەوە و دەبنە یەک دەریایەکی گەشاوە، تەنانەت لە کاتێکدا شەپۆلەکانی زەریاکە کە زریانەکانیان کەم دەبوونەوە، بە ئارامییەوە دەتوێنەوە بۆ یەکێتی.

وەستا ئەزموونی خودایی هۆشیاری گەردوونی دەبەخشێت کاتێک شاگردەکەی بە مێدیتەیشن، مێشکی بەهێز کردووە تا ڕادەیەک کە دیمەنە بەرفراوانەکان زاڵ نەبن بەسەریدا. ئەزموونەکە هەرگیز ناتوانرێت لە ڕێگەی تەنها ئیرادەی فیکری یان بیری کراوەی مرۆڤەوە بدرێت. تەنها گەورەکردنی گونجاو بە پراکتیزەکردنی یۆگا و بەکتی پەرستش دەتوانێت مێشک ئامادە بکات بۆ... شۆکی ڕزگارکەری لە هەموو شوێنێکدا هەڵبمژن. لەگەڵ حەتمییەکی سروشتیدا دێت بۆ پەرستراوێکی دڵسۆز. ئارەزووی چڕ و پڕی ئەو بە هێزێکی بەرگە نەگیراو دەست دەکات بە ڕاکێشانی خودا. پەروەردگار وەک دیدگای گەردوونی، بەهۆی گەرمی موگناتیسی گەڕانەکە دەکێشرێتە ناو مەودای هۆشیارییەکەیەوە.

من لە ساڵانی دواترمدا، ئەم شیعرەم نووسی، "سەمادی"، هەوڵمدا شکۆمەندی دۆخی گەردوونییەکەی بگەیەنم:

پەردەی ڕووناکی و سێبەرەکانی لەناوبرد، هەموو
هەڵمێکی خەم و پەژارەی هەڵگرت،
هەموو بەیانییەکانی خۆشی زوو تێپەڕ بە کەشتی ڕۆیشت،
سەرابێکی هەستیاری کاڵ ڕۆیشت.
خۆشەویستی، ڕق، تەندروستی، نەخۆشی، ژیان، مەرگ،
لەناوچوو ئەمانە هەڵە سێبەرەکان لەسەر ەکە شاشە لە دووانەیی.
شەپۆلی پێکەنین، چەقۆی گاڵتەجاڕی، گێژەڵوکەی خەمناک، توانەوەی لە دەریای فراوانی
بەختەوەریدا.
ەکە زریان لە مایا هێمن بووەوە
تا سیحر چەقۆ لە بەڵگە نەویست قووڵ.
گەردوون، خەونی لەبیرکراو، بە نائاگایی لە خەوندایە، ئامادەیە بۆ داگیرکردنی
یادەوەری تازە لە خەو هەڵسام ئیلاهی.
من بەبێ سێبەری گەردوونی دەژیم، بەڵام ئەوە
نییە، بێبەشە لە من؛
وەک چۆن دەریا بەبێ شەپۆلەکان بوونی هەیە، بەڵام
هەناسە نادەن بەبێ دەریا.
خەونەکان، بەئاگابوونەوە، حاڵەتەکانی توریای قووڵ خەوتن، ئێستا،
ڕابردوو، داهاتوو، چیتر بۆ من،
بەڵام هەمیشە ئامادە، هەموو ڕژاو من، من، لە هەموو شوێنێک.
هەسارەکان، ئەستێرەکان، تۆزی ئەستێرەکان، زەوی،
تەقینەوەی گڕکانەکانی کارەساتەکانی قیامەت، کورەی قاڵبی
دروستکردن،

سەهۆڵبەندان لە بێدەنگ تیشکی ئێکس، سووتانی ئەلکترۆن لافاو،

بیری هەموو مرۆڤەکان، ڕابردوو، ئێستا، داهاتوو، هەموو تیغی
چیمەن، خۆم، مرۆڤ،
هەر تەنۆلکە لە گشتگیرە تۆز،
توڕەیی، تەماح، باش، خراپ، ڕزگاری، شەهوەت، قووتم دا،
هەمووم گۆڕی
بۆ ناو زەریایەکی فراوانی خوێنی یەک بوونەکەی خۆم! خۆشییەکی
دوکەڵاوی، زۆرجار بەهۆی مێدیتەیشنەوە پفکرێت چاوە
فرمێسکاویەکانم کوێر دەکات،
تەقیـــــەوە لـــــە بلێســـــەی نـــــەمری بەختەوەریـــــدا،
فرمێسکەکانم، چوارچێوەکەم، هـەموو شـتێکم خـوارد.
تۆ منیت، من تۆم،
زانین، زانا، زانراو، وەک یەک!
وروژاندنێکی ئارام، نەشکاو، هەمیشەیی زیندوو، ئاشتییەکی هەمیشە نوێ! چێژبەخش لە دەرەوەی
خەیاڵی چاوەڕوانی، سەمادی خۆشی
نەخێر ئان بێ ئاگا دۆخ
یان کلۆرۆفۆرمی دەروونی بەبێ گەڕانەوەی بە ئەنقەست،
سەمادی بەڵام کایەی هۆشیاریم درێژ دەکاتەوە لە دەرەوەی
سنووری چوارچێوەی فانی
تا دوورترین سنووری ئەبەدیەت کە من، دەریای
گەردوونی،
سەیرکردن ەکە کەم خۆپەسەند هەڵدەفڕێت لە من.
گۆچان، هەر دەنکە خۆڵێک، بەبێ بینینی من ناکەوێت. هەموو فەزایەک وەک شاخێکی
سەهۆڵین لە دەریای دەروونی مندا دەسوڕێتەوە.
کۆلۆسال کۆنتێنەر، من، لە گشت شتەکان دروستیکرد.
بە قووڵتر، درێژتر، تینووتر، گورو-پێداگری مێدیتەیشن دێت ئەم سەمادی
ئاسمانییە .
مۆبایل مورمور دەکات لە ئەتۆمەکان بریتین لە بیستی
زەوی تاریک، شاخ، دۆڵ، سەیرکە! شلەی تواوە! دەریا ڕژاوەکان دەگۆڕدرێن بۆ
هەڵمی سحرەکان!
ئاوم لێدەدات بەسەر هەڵمەکاندا، بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر پەردەیان دەکاتەوە،
ئۆقیانوسەکان ئاشکرا وەستاون، ئەلکترۆنەکان دەدرەوشێنەوە،
تا، لە کۆتاییدا دەنگی تەپڵی گەردوونی، ڕووناکی گەورەتر لەناو
دەچێت و دەبنە تیشکی ئەبەدی لە بەختەوەرییەکی گشتگیر.
لە خۆشیەوە هاتووم، بۆ خۆشی دەژیم، لە خۆشی پیرۆزدا دەتوێمەوە. ئۆقیانوسی
دەروون، هەموو شەپۆلەکانی دروستکراو دەخۆمەوە.
چوار پەردەی ڕەق، شلە، هەڵم، ڕووناکی، ڕاست بەرز بکەرەوە.
خۆم، لە هەموو شتێک، دەچێتە ژوورەوە ەکە مەزن خۆم.
بۆ هەمیشە ڕۆشتووە، سێبەری چەقۆکێش و چرچ و لۆچی یادەوەری فانی. بێ پەڵە
ئاسمانی دەروونی منە، لە خوارەوە و پێشەوە و بەرز لە سەرەوە.
من و ئەبەدیەت، یەک تیشکی یەکگرتوو.
بڵقێکی بچووکی پێکەنین، من
ئام بوون ەکە دەریا لە خۆشی خۆی.

سری یوکتێسوار فێری کردم کە چۆن ئەزموونە بەختەوەرەکە بە ئارەزووی خۆم بانگ بکەم، هەروەها چۆن بیگوازمەوە بۆ کەسانی تر ئەگەر کەناڵە ئینتێستیڤەکانیان پەرەی پێدرا. بۆ چەند مانگێک چوومە ناو یەکێتی ئیکستاتیکەوە، تێگەیشتم کە بۆچی ئۆپانیشادەکان دەڵێن خودا ڕاسایە ، "بە تامترینە". بەڵام ڕۆژێک کێشەیەکم بردە لای مامۆستا.

" دەمەوێت بزانم کاکە-کەی خودا بدۆزمەوە؟ "

"ئێوە ئەوتان دۆزیوەتەوە."

"ئۆ." نەخێر، بەڕێز، من نەخێر بیرکردنەوە بۆیە!"

گوروەکەم زەردەخەنەی دەکرد. "دڵنیام چاوەڕێی کەسایەتییەکی ڕێزدار ناکەیت، کە تەختێک لە هەندێک گۆشەی دژە بەکتریای گەردووندا دەڕازێنێتەوە! بەڵام دەبینم کە تۆ خەیاڵ دەکەیت کە خاوەندارێتییەکە." لە هێزە موعجیزەئامێزەکان زانینی خودایە. ڕەنگە مرۆڤ هەموو گەردوونەکەی هەبێت، و پەروەردگاری هێشتا بە زەحمەت بزانێت! پێشکەوتنی ڕۆحی بە هێزی دەرەکی مرۆڤ ناپێورێت، بەڵکو تەنها بە... قووڵی بەختەوەرییەکەی لە مێدیتەیشندا.

" خۆشی هەمیشە نوێ خودایە . ئەو نەبڕاوە؛ لەگەڵ بەردەوامبوونت لە مێدیتەیشنەکانت لە ماوەی ساڵەکاندا، ئەو بە داهێنەرییەکی بێکۆتایی فریو دەدات. پەرستراوەکانی وەک خۆت کە ڕێگەی خودایان دۆزیوەتەوە هەرگیز خەون بە گۆڕینی ئەوەوە نابینن بە هیچ خۆشییەکی تر؛ ئەو ئیغراکردنە لە دەرەوەی بیرکردنەوە لە کێبڕکێ."

"چەند خێرا لە چێژە زەمینییەکان بێزار دەبین! ئارەزووی شتە مادییەکان بێکۆتایە؛ مرۆڤ هەرگیز بە تەواوی تێر نابێت، و بەدوای ئامانجێک لە دوای یەکەوە دەگەڕێت. ئەو 'شتێکی تر' کە بەدوایدا دەگەڕێت، پەروەردگارە، کە بە تەنیا دەتوانێت خۆشییەکی هەمیشەیی ببەخشێت."

" حەسرەتەکانی دەرەوە لە عەدەنەوە لە ناوەوە دەمانبات؛ چێژە درۆینەکان پێشکەش دەکەن کە تەنها خۆیان وەک بەختەوەری ڕۆح نیشان دەدەن. بەهەشتی ونبوو بە خێرایی لە ڕێگەی مێدیتەیشنی خودابییەوە بەدەست دەهێنرێتەوە. وەک چۆن خودا هەمیشە تازەیی پێشبینینەکراوە، ئێمە هەرگیز لێی ماندوو نابین. ئایا دەتوانین بە بەختەوەرییەوە زیاد بکەین، بە شێوەیەکی خۆش بە درێژایی ئەبەدیەت جۆراوجۆر؟"

" ئێستا تێدەگەم کاکە، بۆچی پیرۆزەکان بە پەروەردگار بە بێ تێگەیشتن ناودەبەن. تەنانەت ژیانی هەتاهەتاییش نەیدەتوانی بەس بێت بۆ هەڵسەنگاندنی."

کریا یۆگاوە لە بەربەستە هەستیارەکان پاککرایەوە ، مێدیتەیشن بەڵگەیەکی دوو قات لەسەر خودا دەخاتە ڕوو. خۆشی هەمیشەیی نوێ بەڵگەی بوونی ئەوە، کە بۆ ئەتۆمەکانمان قەناعەت پێدەکات. هەروەها، لە مێدیتەیشندا مرۆڤ ڕێنماییە خێراکانی خۆی دەدۆزێتەوە، وەڵامی گونجاوی ئەو بۆ هەموو سەختییەک."

دەبینم گوروجی؛ تۆ کێشەکەمت چارەسەر کردووە." بە سوپاسەوە زەردەخەنەیەکم کرد. "ئێستا تێدەگەم کە خودام دۆزیوەتەوە، چونکە هەرکاتێک خۆشی مێدیتەیشن بە شێوەیەکی نائاگایی گەڕاوەتەوە لە کاتژمێرە چالاکەکانمدا، بە شێوەیەکی نادیار ئاراستەم کراوە بۆ ئەوەی ڕێڕەوی دروست لە هەموو شتێکدا بگرمەبەر، تەنانەت لە وردەکارییەکانیشدا."

" ژیانی مرۆڤ بە خەمەوە گیرۆدە بووە تا ئەو کاتەی دەزانین چۆن لەگەڵ ئیرادەی ئیلاهیدا کۆببینەوە، کە زۆرجار 'ڕێڕەوی دروستی' سەرلێشێواو دەکات بۆ زیرەکی ئیگۆیستی. خودا باری گەردوون هەڵدەگرێت؛ ئەو بە تەنیا دەتوانێت ئامۆژگارییەکی بێ هەڵە بدات."

14-1 : . " لە ەکە دەستپێکردن بوو ەکە ووشە، و ەکە ووشە بوو لەگەڵ خواوەند، و ەکە ووشە بوو خودا."- جۆن 1:1.

14-2 : . " بۆ ەکە باوک دادوەری دەکات نەخێر پیاو، بەڵام هەیە ئەنجامی دا گشت حوکمدان بۆ ەکە کوڕ."- جۆن 5:22. "نەخێر پیاو هەیە خودای بینیوە لە هەر کات؛ ەکە تەنها لەدایک بووە کوڕ، کامە بریتیە لە لە ەکە سنگ لە ەکە باوک، ئەو هەیە ڕاگەیەندرا ئەو."- جۆن 1:18. "بەڕاستی، بەڕاستی، من ووتن بۆ تۆ، ئەو کە باوەڕ دەکات لەسەر من، ەکە کار دەکات کە من کردن پێویستە ئەو کردن هەروەها؛ و گەورەتر کار دەکات لە ئەمانە ئایا دەیکات؛ چونکە دەچمە لای باوکم."- یۆحەنا ١٤:١٢. "بەڵام دڵنەواییدەر کە ڕۆحی پیرۆزە، کە باوک بە ناوی منەوە دەینێرێت، هەموو شتێکتان فێر دەکات و هەموو شتێکتان بیردەخاتەوە، هەرچی پێم وتوون."- یۆحەنا ١٤:٢٦.

ئەم وشانەی ئینجیلی ئاماژەن بۆ سروشتی سێ لایەنەی خودا وەک باوک، کوڕ، ڕۆحی پیرۆز (*Sat , Tat , Aum* لە کتێبە پیرۆزەکانی هیندۆسیدا). خواوەند ەکە باوک بریتیە لە ەکە ڕەها، دەرنەکەوتوو، هەبوو دوای لەرزین دروستکردن. خواوەند ەکە کوڕ بریتیە لە ەکە هۆشیاری مەسیح (براهما یان کوتاستا چایتانیا) هەبوو لەناو لەرزین دروستکردن؛ ئەمە مەسیح هۆشیاری بریتیە لە ەکە "تاکە لەدایکبوو" یان تاکە ڕەنگدانەوەی بێکۆتایی دروستنەکراو. دەرکەوتنی دەرەکی یان "شایەتحاڵی" ئاوم یان ڕۆحی پیرۆزە، ئەو هێزە ئیلاهی و داهێنەر و نەبینراوەی کە هەموو دروستکراوەکان لە ڕێگەی لەرزینەوە پێکهاتە دەکات. ئاوم دڵنەواییدەری بەختەوەر لە مێدیتەیشندا دەبیسترێت و ڕاستی کۆتایی بۆ پەرستراوەکە ئاشکرا دەکات.

بابەتی: ١. 15

ەکە کەلەرم دزی

" مامۆستا، دیارییەک بۆ تۆ! ئەم شەش کەلەرمە زەبەلاحە بە دەستەکانم چێندرابوون؛ من بە چاودێری ناسکی دایکێک کە شیری منداڵەکەی دەدات، چاودێری گەشەکردنیانم کردووە." سەبەتەی سەوزەم بە گەشەیەکی ڕێورەسمی پێشکەش کرد.

" سوپاس!" زەردەخەنەی سری یوکتێسوار لە پێزانینەوە گەرم بوو. "تکایە لە ژوورەکەتدا بیانهێڵەرەوە؛ سبەی بۆ ژەمێکی ئێوارە پێویستم پێیان دەبێت”.

ئەنجامی ١٥-١ گەیشتبوومە پوری بۆ ئەوەی پشووی هاوینەی کۆلێژم لەگەڵ گورووەکەم لە دەروێشەکەی کەناری دەریا بەسەر بەرم. لەلایەن مامۆستا و شاگردەکانیەوە دروستکراوە، بەرەی پاشەکشەی بچووکی

دوو نهۆمی دڵخۆشکەر لەسەر کەنداوی بەنگال.

بەیانیەکەی زوو لە خەو هەڵسام، بەهۆی هەوای خوێی دەریا و سۆز و خۆشەویستی دەوروبەرمەوە تازە بوومەوە. دەنگی ئاوازاوی سری یوکتێسوار بانگی دەکرد؛ چاوێکم لە کەلەرمە بەنرخەکانم کرد و بە ڕێکوپێکی لە ژێر جێگاکەمدا هەڵمگرت.

" هاتن، ڕێگە بدە ئێمە بڕۆ بۆ ەکە کەنار دەریا." سەرەکی سەرکردایەتی کرد ەکە رێگا؛ چەندین گەنج شاگردەکان و خۆم بەدوایدا هات لە

ئه پەرش گروپ. هی ئێمە گورو لە ڕاپرسییەکەدا ئەنجامدراوە ئێمە لە سووک ڕەخنە.

" کاتێک برا ڕۆژئاواییەکانمان بە پێ دەڕۆن، بەزۆری شانازی بە یەک دەنگەوە دەکەن. ئێستا، تکایە بە دوو ڕیز ڕێپێوان بکەن؛ هەنگاوی ڕیتمی لەگەڵ یەکتردا بهێڵنەوە." سری یوکتێسوار سەیری دەکرد کە گوێڕایەڵی بووین؛ دەستی کرد بە گۆرانی وتن: "کوڕان دەچنە ئەملا و ئەولا، بە ڕیزێکی بچووکی جوان." نەمتوانی سەرسام نەبم بەو ئاسانییەی کە مامۆستا توانی لەگەڵ خێراییە خێراکانی خوێندکارە گەنجەکانیدا بگونجێت.

"چاوەکان گەڕان هی من. "ئەنجامی دا تۆ بیرهاتنەوە بۆ قوفڵ ەکە گەڕانەوە دەرگا s'وەستە!" هی من گورو
"لە ەکە دەروێشخانە؟"



هی من GURU'S کەناری دەریا HERMITAGE لە PURI

ڕژانێکی بەردەوامی سەردانکەران لە جیهانەوە ڕژانە ناو ئارامیی دەروێشخانەکەوە. ژمارەیەک پیاوی فێربوو بەو چاوەڕوانییە هاتن کە ئاییناسێکی ئۆرتۆدۆکس بناسن. زەردەخەنەیەکی خۆبەزلزانانە یان نیگایەکی لێبوردەیی پێکەنیناوی ناوبەناو خیانەتی لەوە دەکرد کە تازەهاتووان لە چەند قسەیەکی پتەوی خواپەرستانە زیاتر پێشبینی هیچیان نەدەکرد. بەڵام ڕۆیشتنی دوودڵیان قەناعەتێکی دەربڕاوی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت کە سری یوکتێسوار تێڕوانینێکی وردی بۆ بوارە تایبەتمەندەکانی زانستیان نیشانداوە.

گوروەکەم هەمیشە لە دەروێشەکەیدا شاگردی گەنجی نیشتەجێی هەبوو. ئەو بەو دیسیپلینە وردە وردە کە وشەی "مورید" لە ڕووی ئیتیمۆلۆژییەوە ڕەگ و ڕیشەی تێدایە، دەروون و ژیانی ئەوانی ئاراستە کرد.

"من بیرکردنەوە بۆیە، بەڕێز."

سری یوکتێسوار بۆ چەند خولەکێک بێدەنگ بوو، زەردەخەنەیەکی نیوە سەرکوتکراو لەسەر لێوەکانی بوو. لە کۆتاییدا وتی: نەخێر، لەبیرت چوو. "نابێت بیرکردنەوەی خودایی بکرێتە بیانوو بۆ بێباکی ماددی. تۆ ئەرکی خۆتت لە پاراستنی ئاشرامدا پشتگوێ خستووە؛ دەبێت سزا بدرێیت."

من بیرۆکە ئەو بوو بە شێوەیەکی ناڕوون گاڵتەکردن کەی ئەو زیادی کرد: "هی تۆ شەش کەلەرم ویست زوو

پێنج تەنها بوون."

ئێمە وەرگەڕا نزیکەی لە ماستەر فەرمانەکان و ڕێپێوانێکی کرد گەڕانەوە تا ئێمە بوون داخستن بۆ ەکە دەروێشخانە.

" ماوەیەک پشوو بدە. موکوندا، سەیری ئەودیوی کۆمپاوندەکە بکە لە لای چەپمانەوە؛ چاودێری ڕێگای ئەودیو بکە. پیاوێکی دیاریکراو لە ئێستادا دەگاتە ئەوێ؛ ئەو دەبێتە ئامرازی سزادانت."

بێزاری خۆمم لەم تێبینییە تێنەگەیشتووانە شاردەوە. زۆری نەخایاند کۆڵبەرێک لەسەر... ڕێگا؛ بە شێوەیەکی گرۆتێسک سەمای دەکرد و بە ئاماژەی بێمانا قۆڵەکانی دەفڕاند. نزیک بوو لە ئیفلیج بوون لە کنجکاوی، چاوەکانم لەسەر ئەو دیمەنە پێکەنیناوییە چەسپاند. کاتێک پیاوەکە گەیشتە خاڵێک لە ڕێگاکەدا کە لە چاوی ئێمەدا ون دەبێت، سری یوکتێسوار وتی: ئێستا، دەگەڕێتەوە.

کۆڵبەرەکە یەکسەر ئاراستەی خۆی گۆڕی و بەرەو دواوەی ئاشرامەکە ڕۆیشت. بە بڕینی تراکتێکی شۆستەیی و لە لای دەرگای پشتەوە چووە ناو بیناکەوە. منیش بە قفڵەوە بەجێم هێشتبوو، تەنانەت وەک گورووەکەم گوتبووی. پیاوەکە ماوەیەکی کەم دەرکەوت و یەکێک لە کەلەرمە بەنرخەکانی منی بەدەستەوە بوو. ئێستا بە ڕێزەوە بەڕێکەوت، وەبەرهێنانی بە کەرامەتی خاوەندارێتی.

ئەو مەسخەرەی کە دەکرایەوە، کە تێیدا ڕۆڵی من ڕۆڵی قوربانی سەرلێشێواو بوو، ئەوەندە سەرلێشێواو نەبوو کە لە بەدواداچوونی تووڕەیی شکستم هێنا. لە نیوەی ڕێگاکەدا بووم کە مامۆستا بیری هێنایەوە. بە پێکەنینەوە لە سەر تا پێی دەلەرزی.

لە نێوان تەقینەوەی خۆشیدا ڕوونی کردەوە: "ئەو شێتە هەژارە تامەزرۆی گوڵەبەڕۆژە بووە". "پێم وابوو بیرۆکەیەکی باش دەبێت ئەگەر یەکێک لە ئێوەی دەست بکەوێت، ئەوەندە پاسەوانی خراپە!"

بەپەلە ڕۆیشتمە ژوورەکەم، لەوێ بۆم دەرکەوت کە دزەکە کە دیار بوو یەکێک بوو کە چەقۆی سەوزەی هەبوو، ئەڵقە و کاتژمێر و پارە زێڕینەکانی منی بەبێ دەست لێدان بەجێهێشتووە، هەموویان بە ئاشکرا لەسەر بەتانییەکە پاڵکەوتوون. لەبری ئەوە لە ژێر جێگاکەدا خەزان بوو کە بە تەواوی لە بینینی ئاسایی شاردبووەوە، یەکێک لە کەلەرمەکانم ئارەزووی تاکە دڵی وروژاندبوو.

ئەو ئێوارەیە داوای لە سری یوکتێسوار کرد کە ڕووداوەکە ڕوون بکاتەوە کە پێم وابوو چەند تایبەتمەندییەکی سەرلێشێواوانەی هەبوو.

گورووەکەم بە هێواشی سەری لەقاند. "ڕۆژێک دێت لێی تێدەگەیت. زانست بەم زووانە چەند یاسایەکی شاراوە دەدۆزێتەوە."

کاتێک سەرسوڕهێنەرەکانی ڕادیۆ دوای چەند ساڵێک لە جیهانێکی سەرسوڕهێنەردا تەقیەوە، پێشبینییەکەی مامۆستام بیرکەوتەوە. چەمکە کۆنەکانی کات و فەزا لەناوچوون؛ ماڵی هیچ کۆڵبەرێک ئەوەندە تەسک نییە کە لەندەن یان کەلکەتا نەیانتوانی بچنە ژوورەوە! ماترین زیرەکی گەورەتر بوو پێش ئەوەی حاشا هەڵنەگر بەڵگەی لایەنێکی بوونی مرۆڤ لە هەموو شوێنێک.

ەکە "پیلان" لە ەکە کەلەرم کۆمیدی دەتوانێت بوون باشترین تێگەیشت تا ئە ڕادیۆ لێکچوون. سری یوکتێسوار ڕادیۆیەکی مرۆڤی تەواو بوو. بیرکردنەوەکان لە لەرزینێکی زۆر نەرم زیاتر نین کە لە ئیتەردا دەجووڵێن. هەروەک چۆن ڕادیۆیەکی هەستیار ژمارەیەکی مۆسیقی خوازراو لە هەزاران بەرنامەی دیکە لە هەموو ئاراستەیەکەوە هەڵدەگرێت، بە هەمان شێوە گورووەکەم توانیبووی بیری ئەو پیاوە نیوە زیرەکییە بگرێت کە ئارەزووی دەکرد بۆ ئە کەلەرم، دەرەوە لە ەکە بێشومار بیرۆکەکان لە پەخشکردن مرۆڤ وەسیەتەکان لە جیهان. 2-15 مامۆستا بە ئیرادەی بەهێزی خۆی وێستگەیەکی پەخشی مرۆڤیش بوو، و بە

سەرکەوتوویی کۆڵبەری ئاڕاستەی کردبوو کە هەنگاوەکانی پێچەوانە بکاتەوە و بۆ تاکە ژوورێک بچێتە ژوورێکی دیاریکراو

کەلەرم.

ئینتێزیۆن [3-15] ڕێنمایی ڕۆحە، بە شێوەیەکی سروشتی لە مرۆڤدا دەردەکەوێت لەو ساتانەی کە مێشکی ئارامە. نزیکەی هەموو کەسێک ئەزموونی "هانچ"ێکی دروستی ڕوون نەکراوەی هەبووە، یان هەبووە بیرکردنەوەکانی بە شێوەیەکی کاریگەر گواستەوە بۆ کەسێکی تر.

عەقڵی مرۆڤ کە ئازادە لە ئیستاتیکی نائارامی، دەتوانێت لە ڕێگەی ئەنتێنەکەیەوە کە... ئینتێزی هەموو ئەرکەکانی میکانیزمە ڕادیۆییە ئاڵۆزەکان-ناردن و وەرگرتنی بیرکردنەوەکان، و کۆکردنەوەی بیرکردنەوە نەخوازراوەکان. وەک چۆن هێزی ڕادیۆیەک بەندە بە بڕی کارەبای کارەباوە دەتوانێت سوودی لێ وەربگرێت، بۆیە ڕادیۆی مرۆڤ بەپێی هێزی ئیرادە کە هەر تاکێک خاوەنیەتی وزەی پێدەدرێت.

هەموو بیرکردنەوەکان لە گەردووندا بۆ هەمیشە دەلەرزن. وەستا بە تەرکیزێکی قووڵ توانای دەستنیشانکردنی بیرکردنەوەی هەر عەقڵێکی هەیە، زیندوو بێت یان مردوو. بیرکردنەوەکان بە شێوەیەکی گشتگیرن و ڕەگ و ڕیشەی تاکەکەسییان نییە؛ ئە ڕاستی ناتوانرێت دروست بکرێت، بەڵکو تەنها هەست پێدەکرێت. بیرکردنەوە هەڵەکانی مرۆڤ لە ئەنجامی ناتەواوییەکانی تێگەیشتنەکەیەوە سەرچاوە دەگرێت. ئامانجی زانستی یۆگا هێورکردنەوەی دەروونە، بۆ ئەوەی بەبێ شێواندن ئاوێنەیەکی دیدگای ئیلاهی بێت لە گەردووندا.

ڕادیۆ و تەلەفزیۆن دەنگ و بینینی چرکەساتی کەسانی دووریان هێناوەتە لای ئاگری ملیۆنان کەس: یەکەم ئاماژەی زانستی کاڵ کە مرۆڤ ڕۆحێکی گشتگیرە. جەستەیەک نییە کە لە خاڵێکدا لە بۆشاییدا قەتیس بێت، بەڵکو ڕۆحی فراوان، کە ئیگۆ لە زۆربەی شێوازە بەربەرییەکاندا بە بەتاڵی پیلانگێڕی بۆ دەکات.

چارلز ڕۆبەرت ڕیشێت، خاوەنی خەڵاتی نۆبڵ لە بواری فیزیۆلۆژیدا، ڕایگەیاندووە، "ڕەنگە هێشتا دیاردەی زۆر سەیر و سەمەرە، زۆر سەرسوڕهێنەر، بەڕواڵەت زۆر بەدووری نازانرێت، کە کاتێک دامەزراون، زیاتر سەرسامیمان ناکەن لەوەی ئێستا سەرسام بووین بەو هەموو ئەو شتانەی کە زانست لە ماوەی سەدەی ڕابردوودا فێری کردووین". "گریمانە دەکرێت ئەو دیاردانەی کە ئێستا بەبێ سەرسوڕمان قبوڵیان دەکەین، سەرسوڕمانمان وروژێنن، چونکە تێگەیشتوون. بەڵام ئەمە وا نییە. ئەگەر سەرسامیمان نەکەن." لەبەر ئەوە نییە کە لێیان تێگەیشتوون، بەڵکو لەبەر ئەوەیە کە ئاشنان؛ چونکە ئەگەر ئەوەی تێنەگەیشتوون دەبێ سەرمان سوڕمێنێت، دەبێ لە هەموو شتێک سەرمان سوڕمێ- کەوتنی بەردێک کە فڕێدراوەتە هەوا، ئەو کۆترەی کە دەبێتە دار بلوط، جیوە کە کاتێک گەرم دەکرێت فراوان دەبێت، ئاسن کە بەهۆی زانستی ئەمڕۆ بریتییە لە ئا..... موگناتیسیەکەوە ڕادەکێشرێت، فسفۆر کە کاتێک دەشۆردرێت دەسوتێت. مادەی ڕووناکی؛ ئەو شۆڕش و پەرەسەندنەی کە لە سەد هەزار ساڵدا ئەزموونی دەکات زۆر لە بوێرترین پێشبینییەکان زیاترە. ئەو ڕاستیانەی- ئەو ڕاستییە سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەر و پێشبینینەکراوانەی کە نەوەکانمان دەیدۆزنەوە، تەنانەت ئێستاش لە هەموو دەوروبەرمانن، چاویان لە چاوەکانمانە، بۆیە... بۆ قسەکردن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا نایانبینین. بەڵام بەس نییە بڵێین نایانبینین؛ ئێمە دەیکەین ئارەزووی بینینی ئەوان ناکات؛ چونکە هەر کە ڕاستییەکی چاوەڕواننەکراو و نامۆ دەرکەوت، هەوڵدەدەین لە چوارچێوەی شوێنە باوەکانی زانستی بەدەست هێنراودا بیگونجێنین و تووڕە دەبین کە هەر کەسێک بوێرێت زیاتر تاقیکردنەوە بکات."

ڕووداوێکی گاڵتەجاڕانە چەند ڕۆژێک دوای ئەوەی بە شێوەیەکی ناباوەر کەلەرمێکم لێ دزرا ڕوویدا. چرایەکی دیاریکراوی نەوتی سپی نەدۆزراوەتەوە. بەم دواییە شایەتحاڵی هەموو زانای گوروەکەم بووم تێڕوانین، من بیرۆکە ئەو ویستن نمایشکردن کە ئەو بوو منداڵی... یاری بۆ شوێنی بدۆزەرەوە ەکە چرا.

سەرەکی هەست پێدەکرێت هی من چاوەڕوانی. لەگەڵ زیادەڕەوی تێدا کراوە هێزی کێشکردن ئەو پرسیاری لێکرا گشت ئاشرام دانیشتووان. ئە

شاگردێکی گەنج دان بەوەدا دەنێت کە چراکەی بەکارهێناوە بۆ ئەوەی بچێتە بیرەکە لە حەوشەی

پشتەوە. سری یوکتێسوار ئامۆژگارییەکی ڕێزلێنانی کرد: "بەدوای چراکەدا بگەڕێ لە نزیک

بیرەکە".

پەلەم کرد بۆ ئەوێ؛ چرایەک نییە! بە کرێستفۆڵن، گەڕامەوە بۆ لای گوروەکەم. ئێستا لە دڵەوە پێدەکەنی، بەبێ ئەوەی بێزاری بێت لە بێهیوایی من.

"زۆر بەداخەوە نەمتوانی ئاراستەت بکەم بەرەو چرای ونبوو؛ من فەلەکناس نیم!" بە چاوی چرچ و لۆچەوە زیادی کرد: "تەنانەت شێرلۆک هۆڵمزی دڵخۆشکەر نیم!"

من زانی کە سەرەکی ویستن هەرگیز نیشاندان ئەو دەسەڵاتەکان کەی تەحەدای کراوە، یان بۆ ئە بێ بایەخی.

هەفتە خۆشەکان بە خێرایی تێپەڕین. سری یوکتێسوار پلانی بۆ کاروانێکی ئایینی دانابوو. داوای لێکردم شاگردەکان بەسەر شارۆچکە و کەناری پوریدا سەرکردایەتی بکەم. ڕۆژی جەژن وەک یەکێک لە گەرمترین ڕۆژەکانی هاوین بەیانی بوو.

"گوروجی، چۆن دەتوانێت من بردن ەکە بە پێی ڕووت خوێندکاران بەسەر ەکە ئاگرین خۆڵ؟" من قسەی کرد بە نائومێدیەوە.

مامۆستا وەڵامی دایەوە: نهێنیەکت پێ دەڵێم. "یەزدان چەترێکی هەور دەنێرێت، هەمووتان بە ئاسوودەیی دەڕۆن."

بە خۆشحاڵییەوە کاروانەکەم ڕێکخست؛ گروپەکەمان لە ئاشرامەوە بە لافیتەی سات-سەنگە دەستی پێکرد . 4-15 دیزاینەکەی لەلایەن سری یوکتێسوارەوە کراوە، هێمای تاکە 5-15ی لەسەر بووە چاو، نیگای تەلەسکۆپی ئینتێزیۆن.

هەر کە دەروێشخانەمان بەجێهێشت، ئەو بەشەی ئاسمان کە لە سەرەوە بوو پڕ بوو لە هەور وەک ئەوەی بە سیحرێک بێت. بە هاوڕێیەتی ڕژانی سەرسوڕهێنەر لە هەموو لایەکەوە، دوشێکی زۆر سووک باری و شەقامەکانی شار و کەناری دەریای سووتاو ساردکردەوە. دڵۆپە ئارامکەرەوەکان لە ماوەی دوو کاتژمێری نمایشەکەدا دابەزین. ئەو چرکەساتە وردەی کە گروپەکەمان گەڕانەوە بۆ ئاشرامەکە، هەور و باران بەبێ شوێنپێ تێپەڕین.

مامۆستا دوای ئەوەی سوپاسگوزاری خۆمم دەربڕیبوو وەڵامی دایەوە: دەبینیت خودا چ هەستێکی بۆ ئێمە هەیە. "پەروەردگار وەڵامی هەمووان دەداتەوە و کار بۆ هەمووان دەکات. هەروەک چۆن بارانێکی بە داوای من ناردووە، بە هەمان شێوەش هەر خواستێکی دڵسۆزی پەرستراوەکە بەدی دەهێنێت. بە دەگمەن پیاوەکان درک بەوە دەکەن کە خودا چەندە گوێ لە دوعاکانیان دەگرێت. ئەو لایەنگری نییە بۆ چەند کەسێک، بەڵکو گوێ لە هەموو کەسێک دەگرێت کە بە متمانەوە لێی نزیک دەبێتەوە. منداڵەکانی هەرگیز نابێت باوەڕێکی ناڕاستەوخۆیان بە میهرەبانی باوکی لە هەموو شوێنێکدا هەبێت." 6-15

سری یوکتێسوار سپۆنسەری چوار فێستیڤاڵی ساڵانەی دەکرد، لە ڕۆژانی ئیکوینۆکس و خۆرگیران، کاتێک خوێندکارەکانی لە دوور و نزیکەوە کۆدەبوونەوە. ئاهەنگی وەرگەڕانی خۆری زستانە لە شاری سێرامپۆر

بەڕێوەچوو؛ یەکەم جار کە بەشداریم کرد، نیعمەتێکی هەمیشەیی بەجێهێشتم.

ئاهەنگەکە لە بەیانییەوە بە کاروانێکی پێی ڕووت بە درێژایی شەقامەکان دەستی پێکرد. دەنگی سەد قوتابی بە گۆرانی ئاینی شیرین دەهاتە دەنگ؛ چەند مۆسیقاژەنێک فلوت و خول کارتال (تەپڵ و سەمبڵ)یان دەژەند. خەڵکی شارەکە بە جۆش و خرۆشەوە بە گوڵەوە ڕێگاکەیان بڵاوکردەوە، خۆشحاڵ بوون کە بەهۆی ستایشکردنی دەنگدانەوەمان بۆ ناوی پیرۆزی پەروەردگارەوە لە ئەرکە پرۆزایکییەکان بانگکرابوون. گەشتە درێژەکە

لە حەوشەی دەروێشخانەدا کۆتایی هات. لەوێدا ئێمە دەوری گوروەکەمانمان دا، لە کاتێکدا خوێندکاران لە باڵکۆنەکانی سەرەوەدا گوڵی ماریگۆڵدیان بەسەردا دەبردین.

زۆرێک لە میوانەکان چوونە سەرەوە بۆ وەرگرتنی پودینێک لە چانا و پرتەقاڵ. ڕێگام گرتە بەر بۆ لای کۆمەڵێک شاگردی برا کە ئەمڕۆ وەک چێشتلێنەر خزمەتیان دەکرد. خواردن بۆ کۆبوونەوە گەورەکانی وا دەبوو لە دەرەوە لەناو دەفرە زەبەلاحەکاندا بکوڵێنرێت. سۆبەی خشتی دار سووتێنەری خۆماڵی دوکەڵاوی و فرمێسک وروژێنەر بوون، بەڵام ئێمە بە خۆشحاڵییەوە بە کارەکانمان پێکەنین. فێستیڤاڵە ئاینییەکان لە هیندستان هەرگیز لەبەرچاو ناگیرێن کێشەدار؛ هەر یەک دەکات ئەو بەش، دابینکردن پارە، برنج، سەوزەکان، یان خزمەتگوزارییە کەسییەکانی.

هەر زوو مامۆستا لە ناوماندا بوو، سەرپەرشتی وردەکارییەکانی جەژنەکەی دەکرد. هەموو ساتێک سەرقاڵی بوو، لەگەڵ وزەبەخشترین خوێندکاری گەنجدا هاوسەنگ بوو.

سانکیرتان (دروشمی گروپی) کە هارمۆنیۆم و تەپڵی دەستی هیندیی تێدابوو، لە ئارادا بوو. سری یوکتێسوار بە پێزانینەوە گوێی لێ بوو؛ هەستی مۆسیقای ئەو بە شێوەیەکی توند تەواو بوو.

ئەوان لە کلیل دەرچوون!" مامۆستا وازی لە چێشـتلێنەرەکان هێنـا و پەیوەنـدی بـە هونەرمەندانـەوە کـرد." جارێکی تر ئاوازەکە بیسترایەوە، ئەمجارەیان بە دروستی وەرگێڕدرا.

لە هیندستان مۆسیقا و هەروەها نیگارکێشی و دراما بە هونەرێکی ئیلاهی دادەنرێت. براهما، ڤیشنو و شیڤا- سێیەمی ئەبەدی- یەکەم مۆسیقاژەن بوون. سەماکاری ئیلاهی شیڤا لە ڕووی کتێبی پیرۆزەوە وەک ئەوەی لە سەما گەردوونییەکەیدا کە دروستکردن و پاراستن و هەڵوەشاندنەوەی گشتگیرە، شێوازە بێکۆتاکانی ڕیتمی کاری لەسەر کردووە، لە کاتێکدا براهما بە لێدانی کات زەقتر کردووەتەوە سەمباڵی زەق و زەق و ڤیشنو مریدانگا یان تەپڵی پیرۆزی لێدا. کریشنا کە جەستەیەکی ڤیشنویە، هەمیشە لە هونەری هیندۆسیدا بە فلوتێکەوە نیشان دەدرێت، کە لەسەری ئەو گۆرانییە سەرنجڕاکێشە دەژەنێت کە ڕۆحی مرۆڤەکان کە لە مایا -وەهمدا سەرگەردانن بۆ ماڵە ڕاستەقینەکەیان بیردەخاتەوە. ساراسواتی، خوداوەندی حیکمەت، هێما دەکرێت وەک نمایشکردن لەسەر ڤینا , دایکی هەموو ئامێرە تارەکان. ساما ڤێدای هیندستان سەرەتاییترین نووسینەکانی جیهان لەخۆدەگرێت لەسەر زانستی مۆسیقا.

بەردی بناغەی مۆسیقای هیندۆسی بریتییە لە ڕاگا یان تەرازووی مێلۆدی جێگیر. شەش ڕاگای بنەڕەتی لق و پۆپ دەبن بۆ ١٢٦ ڕاگینی (ژن) و پوترا (کوڕ) وەرگیراو. هەر ڕاگایەک لانیکەم پێنج نۆتی هەیە: نۆتێکی پێشەنگ (ڤادی یان پاشا)، نۆتێکی لاوەکی (ساماڤادی یان سەرۆکوەزیران)، نۆتی یارمەتیدەر (ئانوڤادی ، خزمەتکارەکان)، و نۆتێکی ناتەبا (ڤیڤادی ، دوژمن).

هەر یەکێک لە شەش ڕاگا بنەڕەتییەکە پەیوەندییەکی سروشتی هەیە لەگەڵ کاتژمێرێکی دیاریکراوی ڕۆژ و وەرزی ساڵ و خوداوەندێکی سەرۆکایەتی کە هێزێکی تایبەت دەبەخشێت. بەم شێوەیە (١) ڕاگای هیندۆڵ تەنیا لە بەیانی بەهاردا دەبیسترێت، بۆ ئەوەی مەزاجی خۆشەویستی گشتگیر ورووژێنێت؛ (٢) دیپاکا ڕاگا لە هاویندا لە ئێوارەاندا دەژەنرێت، بۆ وروژاندنی بەزەیی؛ (٣) مێگا ڕاگا ئاوازێکە بۆ نیوەڕۆ لە وەرزی بارانبارینیدا، بۆ بانگهێشتکردنی بوێری؛ (4) بەیراڤا ڕاگا لە بەیانییەکانی مانگی ئاب، ئەیلول، تشرینی یەکەمدا دەژەنرێت، بۆ بەدەستهێنانی ئارامی؛ (5) سری ڕاگا بۆ پاییز تەرخانکراوە خەواڵوویی، بۆ گەیشتن بە خۆشەویستی پاک؛ (٦) مالکۆنسا ڕاگا لە نیوەشەوەکاندا لە زستاندا دەبیسترێت، بۆ ئازایەتی.

ڕیشییە کۆنەکان ئەم یاسایانەی هاوپەیمانییەکی دروستیان لـە نێـوان سروشـت و مرۆڤـدا دۆزیـەوە. چونکـە سروشت بریتیـە لە ئـان بابـەتیکردن لە ئـاوم ، . ەکە سـەرەتایی دەنگ یـان لـەرزین ووشـە، پیـاو دەتـوانێت بەدەست هێنان کۆنترۆڵ

7-15 لەسەر هەموو دەرکەوتنە سروشتییەکان لە ڕێگەی بەکارهێنانی هەندێک مانترا یان سروودەوە.
بەڵگەنامە مێژووییەکان باس لەو دەسەڵاتە سەرنجڕاکێشانە دەکەن کە میان تان سێن، مۆسیقاری دەرباری
سەدەی شانزەهەمی ئەکبەری گەورە خاوەنی بووە. بە فەرمانی ئیمپراتۆر کە ڕاگایەکی شەوانە بڵێت
ئینتۆن کراوە ئە مانترا کامە لە یەک کاتدا بووەتە هۆی ەکە Sen لەکاتێکدا خۆر بەسەر سەریدا بوو، تان
هەموو کۆشک بنکەکان بۆ ئەوەی لە تاریکیدا بپۆشرێت.

مۆسیقای هیندی ئۆکتاڤ دابەش دەکات بەسەر ٢٢ سروتی یان نیمچە تۆن. ئەم نێوانە مایکرۆتۆناڵانە ڕێگە
بە سێبەری وردی دەربڕینی مۆسیقی دەدەن کە بە پێوەرەکانی ڕەنگاوڕەنگی ڕۆژئاوایی کە ١٢ نیمچە تۆنە
بەدەست ناهێنرێن. هەر یەکێک لە حەوت نۆتی بنەڕەتی ئۆکتاڤ لە ئەفسانەی هیندۆسیدا پەیوەستە بە...
لەگەڵ *Re* ڕەنگێک، و هاوارێکی سروشتی باڵندەیەک یان دڕندەیەک- لەگەڵ سەوزدا بکە ، و تاووس؛
سوور، و کۆترە ئاسمانییەکان؛ می بە زێڕین، و بزنەکە؛ فا بە سپی زەرد، و کۆترە؛ سۆل لەگەڵ ڕەش، و
شەوانە؛ لا بە زەردەوە، و ئەسپەکە؛ سی بە تێکەڵەیەک لە هەموو ڕەنگەکان، و فیلەکە.

سێ تەرازووی سەرەکی، هارمۆنیکی بچووک، مێلۆدی بچووک- تاکە ئەوانەن کە مۆسیقای ڕۆژئاوا
یان تەرازووەکان دەخاتە ڕوو. مۆسیقاژەن بوارێکی *thatas* بەکاریدەهێنێت، بەڵام مۆسیقای هیندی 72
داهێنەرانەی هەیە بۆ ئیمپرۆڤیزەکردنی بێکۆتایی لە دەوری مێلۆدی نەریتی جێگیر یان ڕاگا ; سەرنجی
لەسەر هەست یان مەزاجێکی یەکلاکەرەوەی تەوەری پێکهاتەیی دەبێت و دواتر تا سنووری ڕەسەنایەتی
خۆی دەیچەرێنێت. مۆسیقاژەنی هیندۆسی تێبینییە دانراوەکان ناخوێنێتەوە؛ ئەو لە هەر یەکێک لە یاریکردنی
ئێسکەپەیکەری ڕووتی ڕاگادا سەرلەنوێ جل و بەرگ لەبەر دەکات ، زۆرجار خۆی لە یەک زنجیرە مێلۆدیدا
قەتیس دەکات، بە دووبارەکردنەوە جەخت لەسەر هەموو گۆڕانکارییە وردەکانی مایکرۆتۆن و ڕیتمیکی
دەکاتەوە. باخ، لە نێو ئاوازدانەرانی ڕۆژئاوادا، تێگەیشتنێکی لە سۆز و هێزی دەنگی دووبارەبووەوە هەبوو
کە بە سەد شێوازی ئاڵۆز کەمێک جیاواز بوو.

ئەدەبیاتی کۆن و کۆنی سانسکریت باس لە ١٢٠ تالا یان پێوەرەکانی کات دەکات. دامەزرێنەری نەریتی...
دەوترێت مۆسیقای هیندۆسی، بەهاراتا، ٣٢ جۆر تالای لە گۆرانی لارکێکدا گۆشەگیر کردووە. سەرچاوەی
تالا یان ڕیتم ڕەگ و ڕیشەی لە جووڵەکانی مرۆڤدا هەیە- دوو هێندە کاتی ڕۆیشتن، و سێ هێندە کاتی
هەناسەدان لە خەودا، کاتێک هەناسەدان دوو هێندەی درێژی هەناسەدانەوەیە. هیندستان هەمیشە...
دەنگی مرۆڤی وەک تەواوترین ئامێری دەنگی ناسیەوە. بۆیە مۆسیقای هیندۆسی تا ڕادەیەکی زۆر خۆی لە
مەودای دەنگی سێ ئۆکتاڤدا قەتیس دەکات. هەر لەبەر هەمان هۆکار، مێلۆدی (پەیوەندی نۆتە یەک لە
دوای یەکەکان) جەختی لەسەر دەکرێتەوە، نەک هارمۆنی (پەیوەندی نۆتە هاوکاتەکان).

ئامانجی قووڵتری مۆسیقاژەنە سەرەتاییەکانی ڕیشی ئەوە بوو کە گۆرانیبێژەکە لەگەڵ گۆرانی گەردوونیدا
تێکەڵ بکەن کە دەتوانرێت لە ڕێگەی بەئاگاهێنانەوەی ناوەندە جادووییەکانی بڕبڕەی پشتی مرۆڤەوە
ببیسترێت. مۆسیقای هیندی هونەرێکی بابەتیی و ڕۆحی و تاکگەراییە، ئامانجی درەوشاوەیی سەمفۆنی نییە
بەڵکو هاوئاهەنگی کەسییە لەگەڵ ئۆڤەرسۆل. وشەی سانسکریتی بۆ مۆسیقاژەن بریتییە لە *bhagavatar*
ئەو کەسەی کە گۆرانی ستایشەکانی خودا دەڵێت." سانکیرتانەکان یان کۆبوونەوە مۆسیقیەکان جۆرێکی" ,
کاریگەرن بۆ یۆگا یان دیسیپلینێکی ڕۆحی، پێویستی بە تەرکیزێکی قووڵ، هەڵمژینی چڕ لە بیرکردنەوە و
دەنگی تۆوەکەدا هەیە . لەبەر ئەوەی مرۆڤ خۆی دەربڕینی وشەی داهێنەرە، دەنگ بەهێزترین و
دەستبەجێترین کاریگەری لەسەری هەیە، ڕێگەیەک بۆ یادکردنەوەی سەرچاوە ئیلاهییەکانی خۆی پێشکەش
دەکات.

ئەو سانکیرتانە کە لە ژووری دانیشتنی نهۆمی دووەمی سری یوکتێسوارەوە لە ڕۆژی فێستیڤاڵەکەدا
دەرچوو، ئیلهامبەخش بوو بۆ چێشتلێنەران لەناو دەفرە هەڵمەکاندا. من و شاگردەکانی براکەم بە
خۆشحاڵییەوە گۆرانیی خۆمان دەوتەوە و بە دەستمان کاتمان لێدەدا.

تا خۆرئاوابوون ئێمە سەدان سەردانکەرەکەمانمان بە خیچوری (برنج و عدس) و کاری سەوزە و پودینگی برنج پێشکەش کردبوو. بەتانی پەتۆمان بەسەر حەوشەکەدا دانا؛ زۆری نەخایاند کۆبوونەوەکە لە ژێر خەزنەی ئەستێرەییەکەدا چەقۆی لێدا، بە هێمنی ئاگاداری ئەو حیکمەتە بوو کە لە لێوەکانی سری یوکتێسوارەوە دەڕژا. وتارە گشتیەکانی جەختی لەسەر بەهای کریا یۆگا دەکردەوە ، و ژیانێکی ڕێزگرتن لە خۆ، ئارامیی، ئیرادە، خۆراکی سادە، و وەرزشی بەردەوام.

پاشان کۆمەڵێک شاگردی زۆر گەنج چەند سروودێکی پیرۆزیان وت؛ کۆبوونەوەکە بە سانکیرتان کۆتایی هات . لە کاتژمێر دە تا نیوەی شەو، دانیشتوانی ئاشرام دەفر و مەنجەڵیان دەشۆرد، و حەوشەکەیان پاک دەکردەوە. گوروەکەم بانگی کردم بۆ لای خۆی.

" من دڵخۆشم بەو ماندووبوونە دڵخۆشانەی ئەمڕۆ و هەفتەی ڕابردووی ئامادەکارییەکانتان. تۆم دەوێت لەگەڵمدا؛ لەوانەیە ئەمشەو لەسەر جێگاکەم بخەویت."

ئەمە ئیمتیازێک بوو کە هەرگیز بیرم لەوە نەدەکردەوە کە دەکەوێتە سەر بەشی من. ماوەیەک لە حاڵەتێکی ئارامیی ئیلاهی چڕدا دانیشتین. بەزەحمەت دە خولەک دوای ئەوەی کەوتینە سەر جێگاکەمان، مامۆستا هەستا و دەستی کرد بە جل و بەرگ.

- مەسەلەکە چییە کاکە؟ لە خۆشی چاوەڕواننەکراوی خەوتن لە تەنیشت گوروەکەمدا هەستم بە ڕەنگێکی ناڕاستەقینە دەکرد.

" پێموایە چەند خوێندکارێک کە پەیوەندییە دروستەکانی شەمەندەفەرەکانیان لەدەستدا بەم زووانە لێرە دەبن. با هەندێک خواردن ئامادە بکەین."

"گوروجی، نەخێر یەک ویستن هاتن لە یەک سەعات لە ەکە بەیانی!"

"چوون بۆ چێشت لێنان am مانەوە لە سیسەم؛ تۆ هەبوون بووە کارکردن زۆر سەخت. بەڵام من."

بە تۆنی یەکلاکەرەوەی سری یوکتێسوار، بازم دا و بەدوایدا ڕۆیشتم بۆ ئەو چێشتخانە بچووکە کە ڕۆژانە بەکاردەهێنرێت کە تەنیشت باڵکۆنی ناوەوەی نهۆمی دووەم بوو. زۆری نەخایاند برنج و *dhal* دەکوڵان.

گوروەکەم بە سۆزەوە زەردەخەنەی کرد. "ئەمشەو ماندوێتی و ترست لە کاری قورس زاڵ کردووە؛ لە داهاتوودا هەرگیز بێزار نابن."

لە کاتێکدا ئەم وشانەی نیعمەتی تەواوی ژیانی دەگوت، هەنگاوەکان لە حەوشەکەدا دەنگی دەدا. ڕامکردە خوارەوە و کۆمەڵێک خوێندکارم وەرگرت.

"برای بەڕێز، چەندە دوودڵین لەم کاتژمێرەدا مامۆستا تێک بدەین!" پیاوێک بە داوای لێبوردن قسەی بۆ کردم. "ئێمە هەڵەیەکمان کرد سەبارەت بە خشتەی شەمەندەفەرەکان، بەڵام هەستمان کرد ناتوانین بگەڕێینەوەماڵەوە بەبێ ئەوەی چاوێک بە گوروەکەمان ببینین."

"ئەو هەیەتی بووە چاوەڕوانی تۆ و بریتیە لە تەنانەت ئێستا ئامادەکاری هی تۆ خواردن."

دەنگی پێشوازی سری یوکتێسوار دەنگی دایەوە؛ سەردانکەرە سەرسوڕهێنەرەکانم بەرەو چێشتخانەکە برد. مامۆستا بە چاوی چرچ و لۆچەوە ڕووی لە من کرد.

" ئێستا کە تۆ هەبوون تەواو کرد بەراوردکردن تێبینی، نەخێر گومان تۆ بریتین لە ڕازی کە هی ئێمە میوانەکان
بەڕاستی

ئەنجامی دا بیرکردن هی ئەوان ڕاهێنان!"

دوای نیو کاتژمێر بەدوایدا ڕۆیشتم بۆ ژووری نووستنەکەی، بە تەواوی تێگەیشتم کە خەریکە لە تەنیشت گورویەکی خوداپەرستەوە بخەوم.

....

15-1 : . پوری، دەربارەی 310 میلەکان باشوور لە کەلکەتا، بریتیە لە ئە بەناوبانگ زیارەتکردن شار بۆ پەرستیاران لە کریشنا؛ ئەو پەرستن لەوێ بە دوو فێستیڤاڵی ساڵانەی گەورە بەڕێوەدەچێت، سناناااترا و ڕاتایاترا .

15-2 : . ەکە ١٩٣٩ دۆزینەوە لە ئە ڕادیۆ مایکرۆسکۆپ ئاشکرای کرد ئە نوێ جیهان لە تا ئێستا نەزانراو تیشکەکان. "پیاو خۆی وەک باش وەک هەموو جۆرەکانی لە گوایە بێهێزە بابەت بەردەوام دەرئەدات ەکە تیشکەکان کە ئەمە ئامراز 'دەبینێت'" ڕاپۆرت کراوە ەکە پەیوەست پەستان . "ئەوانەی باوەڕیان بە تەلەپاتی و بینینی دووەم و ڕوناکی بینین هەیە، لەم ڕاگەیاندنەدا یەکەم بەڵگەی زانستییان هەیە لەسەر بوونی تیشکی نەبینراو کە بەڕاستی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەڕوات. ئامێری ڕادیۆیی لە ڕاستیدا فرێکوێنسی ڕادیۆییە." سپێکترۆسکۆپ. ئەو دەکات ەکە هەمان شت بۆ باش، نادرەوشاوە بابەت کە ەکە سپێکترۆسکۆپ دەکات کەی ئەو جۆرە ئەتۆمەکان ئاشکرا دەکات کە ئەستێرەکان بوونی ئەو جۆرە تیشکانە کە لە مرۆڤ و هەموو زیندەوەرانەوە .... دروست دەکەن. هاتوون، بووە

گومانی لێدەکرێت تا زاناکان بۆ زۆر ساڵ. ئەمڕۆ بریتیە لە ەکە یەکەم تاقیکاری بەڵگە لە هی ئەوان بوون. ەکە دۆزینەوە نیشان دەدات کە هەموو ئەتۆمێک و هەر مۆلیکولێک لە سروشتدا وێستگەیەکی پەخشی ڕادیۆیی بەردەوامە. ....بەم شێوەیە تەنانەت دوای مردنیش ئەو...

ماددەیەک کە پیاو بوو بەردەوامە لە ناردنی تیشکە ناسکەکانی. درێژی شەپۆلی ئەم تیشکانە لە کورتترەوە دەست پێدەکات لە هەر شتێک کە ئێستا لە پەخشدا بەکاردەهێنرێت تا درێژترین جۆری شەپۆلی ڕادیۆیی. تێکەڵاوی ئەم تیشکانە نزیکە لە بیرکردنەوە. لەوێ بریتین لە ملیۆنان لە ئەوان. ئە تاک زۆر گەورە مۆلیکول ڕەنگە پێدان کوژاوە 1,000,000 جیاواز شەپۆڵ درێژییەکان لە هەمان کاتدا. درێژی شەپۆلەکانی درێژتر لەم جۆرە بە ئاسانی و خێرایی شەپۆلی ڕادیۆیی دەڕۆن. ....یەک هەیە

ناوازە جیاوازی لەنێوان ەکە نوێ ڕادیۆ تیشکەکان و ئاشنا تیشکەکان حەزپێکردن ڕووناکی. ئەمە بریتیە لە ەکە درێژخایەن کات، بڕی پارە تا هەزاران ساڵ، کە ئەم شەپۆلە ڕادیۆیانە بەردەوام لە ماددە تێکنەدراوەکانەوە دەردەچن”.

15-3 : مرۆڤ دوودڵ دەبێت لە بەکارهێنانی "ئینتێزیۆن"؛ هیتلەر نزیکە وشەکە لەگەڵ وێرانکارییە گەورە مەبەستەکاندا تێکبدات. لاتینی ڕەگ واتا لە بەڵگە نەویست بریتیە لە "ناوەوە." پاراستن." ەکە سانسکریت ووشە ئاگاما واتە ئینتێزیۆنیال زانیاری لەدایک بوون لە تێگەیشتنی ڕاستەوخۆی ڕۆح؛ لێرەوە هەندێک ڕیسالّی کۆن لەلایەن ڕیشییەکانەوە پێیان دەگوترا ئاگاما .

15-4 : . "دانیشت بریتیە لە واتایی "بوون" لێرەوە "کڕۆک؛ ڕاستی." سەنگە بریتیە لە "دامەزراوە. سری یوکتێسوار ناوبراو ئەو ڕێکخراوی دەروێش *Sat-Sanga* , "هاوبەشی لەگەڵ ڕاستی."

15-5 : . "هەموو جەستە پێویستە بوون پڕ لە ڕووناکی."- ماتیو thy ،ئەگەر بۆیە هی تۆ چاو بوون تاک 6:22. لەماوەی قووڵ نێوەندگیری، تاکە کەسەکە یان ڕۆحی چاو دەبێتە دیارە لەناو ەکە ناوەندی بەش لە ەکە نێوچەوان. ئەمە هەموو شتێک زان چاو بریتیە لە بە شێوەیەکی جۆراوجۆر ڕەوانە کراوە بۆ لە کتێبە پیرۆزەکان وەک ەکە سێیەم چاو، ەکە ئەستێرە لە ەکە خۆرهەڵات، ەکە ناوەوە چاو، ەکە کۆترە دابەزین لە بەهەشت، ەکە چاو لە شیڤا، چاوی ئینتێزی و هتد.

15-6 : . " ئەو کە چێنراوە ەکە گوێ، پێویستە ئەو نەخێر بیستن؟ ئەو کە دروست بووە ەکە چاو، پێویستە ئەو
نەخێر بینین؟ .... ئەو کە فێری دەکات پیاو
زانیاری، پێویستە ئەو نەخێر دەزانن؟"- زبور 94:9 -10.

15-7 : فۆلکلۆری هەمووگەلان ئاماژەیە بۆ سیحرەکان بە دەسەڵات بەسەر سروشتدا. هیندییە
ئەمریکییەکان بە باشی ناسراون بۆ هەبوون پەرەپێدراو دەنگ ڕێورەسمەکان بۆ باران و با. تان سێن،
ەکە مەزن هیندۆسی مۆسیقاژەن، بوو توانا بۆ کوژاندنەوەی ئاگر لەلایەن... هێز لە ئەو گۆرانی. چارڵز
کیلۆگ، ٢٠١٩. ەکە کالیفۆرنیا سروشتناس، پێیدا ئە خۆپیشاندان لە ەکە کاریگەری لە تۆناڵی لەرزین لە
ئاگردا لە ١٩٢٦ پێش ئە گروپ لە نوێ یۆرک ئاگرکوژێنەوەکان. "تێپەڕین." ئە چەمانەوە، حەزپێکردن
ئان گەورە بووە کەمانچە چەمانەوە، بە خێرایی سەرانسەر ئان کۆکردنەوەی ئەلەمنیۆم چەنگاڵ، ئەو
بەرهەم هێنراوە ئە هاوارکردن حەزپێکردن چڕ ڕادیۆ ئیستاتیک. لە یەک کاتدا ەکە زەرد غاز بڵێسەی
ئاگر، دوو پێ بەرز، بازدان لەناو بۆرییەکی شووشەیی کون، کەم بووەوە بۆ بەرزی شەش ئینج و بوو بە
بڵێسەیەکی شین و ڕژاو. هەوڵێکی دیکە بە کەوانەکە، و هاوارێکی دیکەی لەرزین، کوژاندەوە".

بابەتی: ١. 16

Outwitting ئەستێرەکان ەکە

- موکوندا بۆچی قۆڵی ئەستێرەناسی بەدەست ناهێنیت؟ "دەبێت

مامۆستا؟ من باوەڕم بە ئەستێرەناسی نییە."

" هەرگیز پرسیاری باوەڕ نییە ؛ تاکە هەڵوێستی زانستی مرۆڤ دەتوانێت لە هەر بابەتێکدا بیگرێتەبەر ئەوەیە کە ئایا ڕاستە یان نا . یاسای کێشکردن پێش نیوتن وەک دوای ئەو بە شێوەیەکی کارا کاردەکات. گەردوون تاڕادەیەک پشێوی دەبێت ئەگەر یاساکانی نەتوانن بەبێ ئیزنی بیروباوەڕی مرۆڤ کاربکەن."

" چارلتانەکان زانستی ئەستێرەییان گەیاندووەتە دۆخی ئێستای کە ناوبانگێکی خراپە. ئەستێرەناسی زۆر فراوانە، هەردووکیان لە ڕووی بیرکارییەوە و لە ڕووی فەلسەفییەوە، بۆ ئەوەی بە دروستی "1-16. تێبگەین تەنها لەلایەن پیاوانی تێگەیشتنێکی قووڵەوە نەبێت. ئەگەر نەزانەکان بە هەڵە ئاسمانەکان بخوێننەوە، و لەوێدا لەبری سیناریۆیەک نووسراوێک ببینن، واتە لەم جیهانە ناتەواوەدا چاوەڕوان دەکرێت. مرۆڤ نابێت حیکمەت لەگەڵ 'دانا'دا ڕەت بکاتەوە.

گورووەکەم بەردەوام بوو و وتی: "هەموو بەشەکانی دروستکردن بەیەکەوە گرێدراون و کاریگەرییەکانیان دەگۆڕنەوە. ڕیتمە هاوسەنگەکەی گەردوون ڕەگ و ڕیشەی لە بەرامبەردا هەیە". "مرۆڤ، لە لایەنی مرۆیی خۆیدا، دەبێت بەرەنگاری دوو کۆمەڵە هێز بێتەوە- یەکەم، ئەو گێژاوانەی لەناو بوونەکەیدا دروست دەبن، کە بەهۆی تێکەڵبوونی زەوی، ئاو، ئاگر، هەوا و توخمە ئەسیرییەکانەوە دروست دەبن؛ دووەم، هێزی هەڵوەشێنەری دەرەوەی سروشت. تا مرۆڤ لەگەڵ مردنی خۆیدا ململانێ بکات، کاریگەری گۆڕانکارییە بێشومارەکانی ئاسمان و زەوی لەسەرە."

"ئەستێرەکان لێکۆڵینەوەیە لە وەڵامدانەوەی مرۆڤ بۆ هاندەرە هەسارەییەکان. ئەستێرەکان هیچ خێرخوازی و دوژمنایەتییەکی هۆشیاریان نییە؛ تەنیا تیشکی ئەرێنی و نەرێنی دەنێرن. لە خۆیانەوە، ئەمانە یارمەتی مرۆڤایەتی نادەن یان زیانیان پێناگەیەنن، بەڵکو کەناڵێکی حەڵاڵ پێشکەش دەکەن بۆ کارکردنی دەرەوەی هۆکار-کاریگەری هاوسەنگییەکان کامە هەر پیاو هەیەتی دانان بۆ ناو جووڵە لە ەکە ڕابردوو."

" منداڵ لەو ڕۆژەدا و لەو کاتژمێرەدا لەدایک دەبێت کە تیشکی ئاسمانی هاوئاهەنگی بیرکارییە لەگەڵ کارما تاکەکەسییەکەی. بورجەکەی وێنەیەکی تەحەدایە، ڕابردووی نەگۆڕی و ئەنجامە ئەگەرییەکانی داهاتووی ئاشکرا دەکات. بەڵام هێڵکاری لەدایکبوون تەنها لەلایەن پیاوانی حیکمەتی ئینتێستیڤەوە دەتوانرێت بە دروستی لێکبدرێتەوە: ئەمانە کەمن."

" ئەو پەیامەی لە ساتەوەختی لەدایکبووندا بوێرانە بەسەر ئاسمانەکاندا هەڵدەگیرسێت، مەبەست لێی جەختکردنەوە نییە لە چارەنووس-ئەنجامی چاکە و خراپەکانی ڕابردوو- بەڵکو بۆ وروژاندنی ئیرادەی مرۆڤە بۆ دەربازبوون لە کۆیلایەتییە گشتگیرەکەی. ئەوەی کردوویەتی، دەتوانێت پووچەڵ بکاتەوە. جگە لە خۆی کەسی دیکە هاندەری هۆکارەکانی هەر کاریگەرییەک نەبووە کە ئێستا لە ژیانیدا باو بووە. دەتوانێت بەسەر هەر سنووردارکردنێکدا زاڵ بێت، چونکە ئەو... لە پلەی یەکەمدا بە کردارەکانی خۆی دروستی کردووە، و لەبەر ئەوەی سەرچاوەی ڕۆحی هەیە کە کەوتۆتە ژێر فشاری هەسارەییەکانەوە.

" سەرسامی خورافەیی لە ئەستێرەناسی مرۆڤ دەکاتە ئۆتۆماتیکی، بە شێوەیەکی کۆیلانە وابەستەی ڕێنمایی میکانیکییە. مرۆڤی دانا هەسارەکانی دەشکێنێت- واتە ڕابردووی خۆی- بە گواستنەوەی بەیعەتەکەی

لە دروستکراوەوە بۆ دروستکەر. تا زیاتر درک بە یەکێتی خۆی لەگەڵ ڕۆحدا بکات، کەمتر دەتوانێت مادده زاڵ بێت بەسەریدا. ڕۆح هەمیشە ئازادە؛ بێ مردنە چونکە بێ لەدایکبوون. ناتوانێت بێت." لەلایەن ئەستێرەکانەوە فەوج کراوە.

"مرۆڤ ڕۆحە ، و جەستەیەکی هەیە . کاتێک هەستی ناسنامەی خۆی بە شێوەیەکی دروست دادەنێت، هەموو نەخشە ناچارییەکان لە دوای خۆی بەجێدەهێڵێت. تا ئەو کاتەی لە حاڵەتی ئاسایی لەبیرچوونەوەی ڕۆحیدا بە سەرلێشێواویدا بمێنێتەوە، ئەوا کۆت و بەندە وردەکانی یاسای ژینگەیی دەزانێت."

" خودا هاوئاهەنگییە؛ ئەو پەرستراوەی کە خۆی ڕێکدەخات هەرگیز هیچ کردارێک بە هەڵە ئەنجام نادات. چالاکییەکانی بە شێوەیەکی دروست و سروشتی کاتیان بۆ دادەنرێت کە لەگەڵ یاسای ئەستێرەناسیدا بگونجێت. دوای نوێژ و مێدیتەیشنێکی قووڵ لە پەیوەندیدایە لەگەڵ هۆشیاری خودایی خۆی؛ هیچ هێزێک لەوە گەورەتر نییە لەو پاراستنی ناوەکییە."

- ئەوا مامۆستای بەڕێز بۆچی دەتەوێت من چەقۆیەکی ئەستێرەناسی لەبەر بکەم؟ من دوای بێدەنگییەکی درێژخایەن، کە لەو ماوەیەدا هەوڵمدابوو ڕوونکردنەوە بەرزەکەی سری یوکتێسوار ئاسمیلە بکەم، خۆم بەم پرسیارەدا گرت.

"تەنها کاتێک ڕێبوارێک گەیشتە ئامانجەکەی کە ڕەوا دەبێت نەخشەکانی فڕێ بدات. لە کاتی گەشتەکەدا سوود لە هەر ڕێگایەکی کورتی گونجاو وەردەگرێت. ڕیشییە کۆنەکان چەندین ڕێگەیان دۆزیەوە بۆ کەمکردنەوەی ماوەی دەربەدەری مرۆڤ لە وەهمدا. هەندێک تایبەتمەندی میکانیکی لە یاسای کارمادا هەیە کە دەتوانرێت بە لێهاتوویی بە پەنجەکانی حیکمەت ڕێکبخرێت."

" هەموو نەخۆشییەکانی مرۆڤ لە هەندێک سەرپێچی یاسای گەردوونییەوە سەرهەڵدەدەن. کتێبە پیرۆزەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە مرۆڤ دەبێت یاساکانی سروشت تێر بکات، لە هەمان کاتدا هەموو تواناکانی ئیلاهی یارمەتیدان من، بەڵام من canst بێناوبانگ نەکات. پێویستە بڵێت: 'پەروەردگار، من متمانە لە تۆ، و زانین تۆ هەروەها ویست کردن هی من باشترین بۆ پاشەکشە بکە هەر هەڵەیەکم کردووە.' بە کۆمەڵێک ئامراز- بە نوێژ، بە هێزی ئیرادە، بە مێدیتەیشنی یۆگا، بە ڕاوێژکردن لەگەڵ پیرۆزەکان، بە بەکارهێنانی چەقۆی ئەستێرەناسی- دەتوانرێت کاریگەرییە نەرێنییەکانی هەڵەکانی ڕابردوو کەم بکرێتەوە یان پووچەڵ بکرێتەوە.

" هەروەک چۆن دەتوانرێت خانوویەک بە چەقۆیەکی مسی دابنرێت بۆ ئەوەی شۆکی ڕەشەبا هەڵبمژێت، بە هەمان شێوە دەتوانرێت پەرستگای جەستە بە ڕێوشوێنی پاراستنی جۆراوجۆر سوودمەند بێت. چەندین سەدە لەمەوبەر یۆگیەکانمان بۆیان دەرکەوتووە کە کانزا پاکەکان ڕووناکییەکی ئەستێرەیی دەردەکەن کە بە شێوەیەکی بەهێز بەرپەرچی ڕاکێشانی نەرێنی هەسارەکان دەداتەوە."
تیشکی کارەبایی و موگناتیسی ورد لە گەردووندا بەردەوام دەسوڕێنەوە؛ کاتێک جەستەی پیاوێک یارمەتی دەدرێت، نایزانێت؛ کاتێک خەریکە هەڵدەوەشێتەوە، هێشتا لە نەزانیدایە.
دەتوانێت ئەو کردن هەر شتێک دەربارەی ئەو؟

"ئەم کێشەیە سەرنجی لەلایەن ڕیشیەکانمانەوە وەرگرت؛ ئەوان یارمەتیدەریان زانی نەک تەنها تێکەڵەیەک لە کانزاکان، بەڵکو لە ڕووەک و-کاریگەرترین لە گەوهەرە بێ کەموکوڕییەکان کە لە دوو عەیار کەمتر نەبوون. بەکارهێنانە خۆپارێزییەکانی ئەستێرەناسی بە دەگمەن لە دەرەوەی هیندستان بە جددی لێکۆڵینەوەیان لەسەر کراوە. یەکێکیان کەم- ڕاستییەکی ناسراو ئەوەیە کە گەوهەر، کانزا، یان ئامادەکارییەکانی ڕووەکی گونجاو بێ بەهان مەگەر کێشی پێویست مسۆگەر نەکرێت، و مەگەر ئەم ماددە چاککەرەوەیانە لە تەنیشت پێستەوە لەبەر نەکرێن."

" کاکە، بێگومان ئامۆژگاریت وەردەگرم و چەقۆیەکم دەست دەکەوێت. من سەرسامم بە بیرکردنەوە لە تێپەڕاندنی هەسارەیەک!"

" بۆ مەبەستی گشتی ئامۆژگاری بەکارهێنانی چەقۆیەک دەکەم کە لە زێڕ و زیو و مس دروستکراوە. بەڵام

بۆ مەبەستێکی دیاریکراو دەمەوێت یەکێک لە زیو و سرکە بەدەستبهێنیت." سری یوکتێسوار ڕێنمایی وردی زیاد کرد.

"گوروجی، چی 'تایبەت مەبەست' کردن تۆ واتە؟"

" ئەستێرەکان خەریکە گرنگییەکی نادۆستانەتان پێدەدەن موکوندا. مەترسە؛ دەپارێزرێت. نزیکەی مانگێک جگەرەکەت کێشەیەکی زۆرت بۆ دروست دەکات. بڕیارە نەخۆشییەکە بۆ ماوەی شەش مانگ بەردەوام بێت، بەڵام بەکارهێنانی قۆڵە ئەستێرەناسییەکەت ماوەکە کورت دەکاتەوە بۆ بیست و چوار ڕۆژ".

ڕۆژی دواتر بەدوای زێڕینگەرێکدا گەڕام، زۆری نەخایاند چەنکەکەیم لەبەردا بوو. تەندروستی من زۆر باش بوو؛ پێشبینی مامۆستا لە مێشکمدا خلیسکاند. سیرامپۆری بەجێهێشت بۆ ئەوەی سەردانی بێنارێس بکات. دوای سی ڕۆژ لە گفتوگۆکەمان، هەستم بە ئازارێکی کتوپڕ کرد لە ناوچەی جگەرمدا. هەفتەکانی دواتر کابوسێکی ئازارێکی زۆر بوو. بە دوودڵی لە تێکدانی گورووەکەم، پێم وابوو ئازایانە بە تەنیا بەرگەی تاقیکردنەوەکەم دەگرم.

بەڵام بیست و سێ ڕۆژ ئەشکەنجە بڕیارەکەمی لاواز کرد؛ من بۆ بێنارێس خۆم ڕاهێنان کرد. لەوێ سری یوکتێسوار بە گەرمییەکی نائاسایی پێشوازی لێکردم، بەڵام هیچ دەرفەتێکی پێنەدام کە بە تایبەتی ئازارەکانی خۆمی پێ بڵێم. زۆرێک لە پەرستیارەکان ئەو ڕۆژە سەردانی مامۆستایان کرد، تەنها بۆ دەرشان . 2-16 نەخۆش و پشتگوێخراو، لە گۆشەیەک دانیشتم. تا دوای ژەمی ئێوارە بوو کە هەموو میوانەکان ڕۆیشتن. گورووەکەم بانگی کرد من بۆ باڵکۆنی هەشتگۆشەی ماڵەکە.

" دەبێت تۆ لەبارەی تێکچوونی جگەرەکەتەوە هاتبێتیت." نیگای سری یوکتێسوار لابرا؛ بەملا و ئەولادا دەڕۆیشت و ناوبەناو تیشکی مانگی دەگرت. "با بزانم؛ بیست و چوار ڕۆژە نەخۆش بوویت، نەخێر؟"

"بەڵێ، بەڕێز."

"تکایە کردن ەکە گەدە مەشق من هەبوون فێرکرد تۆ."

- ئەگەر تۆ ڕادەی ئازارەکانم بزانیایە مامۆستا، داوای وەرزشکردنم لێ نەدەکرد. سەرەڕای ئەوەش هەوڵێکی لاوازم دا بۆ گوێڕایەڵی ئەو.

" تۆ دەڵێیت ئازارت هەیە؛ من دەڵێم ئازارت نییە. چۆن دژایەتییەکی لەو شێوەیە هەبن؟" گورووەکەم بە پرسیارەوە سەیری کردم.

سەرم لێ شێوا و دواتر بە ئاسوودەیییەکی خۆش زاڵ بووم. چیتر هەستم بەو ئازارە بەردەوامە نەدەکرد کە بۆ چەند هەفتەیەک نزیک بوومەوە لە بێخەوی؛ بە قسەکانی سری یوکتێسوار ئازارەکە وەک ئەوەی هەرگیز نەبووبێت لەناوچوو.

من دەستی پێکرد بۆ ئەژنۆ بکە لە ئەو پێ لە سوپاسگوزاری، بەڵام ئەو بەخێرایی ڕێگری لێکرا من.

" منداڵانە مەبە. هەستە و چێژ لە جوانی مانگ بەسەر گەنجس وەربگرە." بەڵام چاوەکانی مامۆستا بە خۆشی دەچریاند کاتێک بە بێدەنگی لە تەنیشتی وەستابووم. بە هەڵوێستەکەی تێگەیشتم کە ئەو دەیەوێت هەست بکەم کە نەک ئەو، بەڵکو خودا چارەسەرکەر بووە.

ئێستاش ئەو چەناگەی قورسە زیو و سرکە لەبەر دەکەم، یادگاری ئەو ڕۆژە ڕابردووە، هەمیشە بە نرخی دەزانم- کاتێک سەرلەنوێ بۆم دەرکەوت کە لەگەڵ کەسایەتییەکدا دەژیم کە بەڕاستی سەروو مرۆڤە. لە بۆنەکانی دواتردا، کاتێک هاوڕێکانمم دەهێنا بۆ سری یوکتێسوار بۆ چاکبوونەوە، ئەو بەبێ گۆڕانکاری پێشنیاری دەکرد

گەوهەرەکان یان ەکە چەقۆ، ستایشکردن هی ئەوان بەکارهێنان وەک ئان کردار لە ئەستێرەناسی ژیری.

من هەر لە منداڵییەوە ڕەخنەم لە ئەستێرەناسی هەبوو، بەشێکیش لەبەر ئەوەی تێبینیم کردبوو کە زۆر کەس بە شێوەیەکی یەک لە دوای یەک وابەستەی ئەستێرەناسین، بەشێکیش بەهۆی پێشبینییەکەوە کە ئەستێرەناسی خێزانەکەمان کردبووی: "سێ جار هاوسەرگیری دەکەیت، دوو جار بێوەژن دەبیت". من لەسەر ئەو بابەتە بیرم کردەوە، هەستکردن وەک بزنێک کە چاوەڕێی قوربانیکردنە لەبەردەم پەرستگای سێ هاوسەرگیری.

ئانانتای برام تێبینی کردبوو: "ڕەنگە تۆش بە هەمان شێوە دەست لە چارەنووسی خۆت بکێشیتەوە." "بورجە نووسراوەکەت بە دروستی نووسیویەتی کە لە ساڵانی سەرەتاییتدا لە ماڵەوە بەرەو هیمالایا دەفڕیت، بەڵام بە زۆر دەگەڕێتەوە. پێشبینییەکانی هاوسەرگیرییەکانتان بە دڵنیاییەوە بە ڕاستییش دەزانن."

شەوێک ئینتێزیۆمێکی ڕوون هاتە پێش چاوم کە پێشبینییەکە بە تەواوی درۆیە. من ئاگرم لە پەرتووکی بورجەکە بەردا، خۆڵەمێشەکانم خستە ناو کیسەیەکی کاغەزییەوە کە لەسەری نووسیبووم: "تۆوی کارمای ڕابردوو ناتوانێت بچوک بێت ئەگەر لە ئاگرە ئیلاهییەکانی حیکمەتدا ببرژێنرێت". جانتاکەم لە شوێنێکی بەرچاو دانا؛ ئانانتا یەکسەر کۆمێنتی سەرپێچیکارانەی منی خوێندەوە.

"ناتوانیت بەو ئاسانییە ڕاستی لەناوببەیت کە ئەم پەرتووکە کاغەزیەت سووتاندووە." براکەم بە ڕق لێبوونەوە پێکەنی.

ڕاستییەکە کە لە سێ بۆنەدا پێش ئەوەی بگەمە پیاوەتی خێزانەکەم هەوڵی دەسگیرانەکەمیان دا. هەر جارێک ڕەتم دەکردەوە بچمە ناو پلانەکانەوە، [٣-١٦] زانینی ئەوەی کە خۆشەویستی من بۆ خودا لە هەر ڕازیکردنێکی ئەستێرەناسیی ڕابردوودا سەرکوتکەرتر بوو.

"هەرچەندە مرۆڤ قووڵتر بێت بەدیهێنانی مرۆڤ، زیاتر کاریگەری لەسەر هەموو گەردوون دەبێت بەهۆی لەرزینە ڕۆحییە وردەکانییەوە و کەمتر خۆی کاریگەری لەسەر فلەکسی دیاردەیی دەبێت." ئەم قسانەی مامۆستا زۆرجار بە شێوەیەکی ئیلهامبەخش دەگەڕانەوە بۆ مێشکم.

ناوبەناو بە ئەستێرەناسەکانم دەگوت خراپترین سوڕی مانگانەم هەڵبژێرن، بەپێی ئاماژە هەسارەکان، و... هەر ئەرکێکم بۆ خۆم دانابوو هێشتا بە ئەنجام دەگەم. ڕاستە سەرکەوتنەکانم لەم جۆرە کاتانەدا... سەختی نائاسایی لەگەڵدا بووە. بەڵام قەناعەتەکەم هەمیشە ڕەوا بووە: باوەڕبوون بە پاراستنی خودایی، و بەکارهێنانی دروستی ئیرادەی خودای مرۆڤ، هێزگەلێکی ترسناکن لە دەرەوەی هەر هێزێک کە "قاپێکی هەڵگەڕاوە" دەتوانێت کۆی بکاتەوە.

ئەو نووسینە ئەستێرەییەی لە کاتی لەدایکبوونی مرۆڤدا، تێگەیشتم، ئەوە نییە کە مرۆڤ بوکەڵەی ڕابردووی خۆی بێت. پەیامەکەی تا ڕادەیەک هاندەری شانازییە؛ هەر ئاسمانەکان هەوڵدەدەن ئیرادەی مرۆڤ ورووژێنن بۆ ئەوەی لە هەموو سنووردارکردنێک ئازاد بێت. خودا هەر مرۆڤێکی وەک ڕۆحێک دروست کردووە، بە تاکگەرایی، هەربۆیە جەوهەرییە بۆ پێکهاتەی گەردوونی، جا چ لە ڕۆڵی کاتی ستوونی یان مشەخۆردا. ئازادییەکەی کۆتایی و دەستبەجێیە، ئەگەر بیەوێت؛ پەیوەستە بە سەرکەوتنە دەرەکییەکان بەڵکو بەندە بە سەرکەوتنەکانی ناوەوە.

سری یوکتێسوار بەکارهێنانی بیرکاریی خولێکی یەکسانبوونی ٢٤ هەزار ساڵەی بۆ تەمەنی ئێستامان دۆزیەوە. [4-16] خولەکە دابەشکراوە بەسەر کەوانەیەکی بەرزبووەوە و کەوانەیەکی دابەزین کە هەریەکەیان ١٢ هەزار ساڵە. لەناو هەر کەوانەیەکدا چوار یوگا یان سەردەم دەکەون، کە پێیان دەوترێت کالی و دواپارا و ترێتا و ساتیا ،

.که هاوتایە لەگەڵ بیرۆکەکانی یۆنانی سەردەمی ئاسن، برۆنزی، زیو و زێڕین

گوروەکەم بە حیساباتی جۆراوجۆر دیاری کرد کە دوا کالی یوگا یان سەردەمی ئاسن، لە کەوانە بەرزبووەوە، نزیکەی ساڵی ٥٠٠ی زایینی دەستی پێکردووە. سەردەمی ئاسن کە ماوەی ١٢٠٠ ساڵە، ماوەی ماتریالیزمە؛ لە نزیکەی ساڵی ١٧٠٠ی زایینی کۆتایی هات. لەو ساڵەدا یوگای دواپارای هێنایە ئاراوە ، کە ماوەی ٢٤٠٠ ساڵە کارەبایی بوو و پێشکەوتنەکانی وزەی ئەتۆمی، سەردەمی تەلەگراف، ڕادیۆ، فڕۆکە و لەناوبردنی بۆشایی ئاسمانی تر.

ماوەی ٣٦٠٠ ساڵەی ترێتا یوگا لە ساڵی ٤١٠٠ی زایینی دەست پێدەکات؛ تەمەنی بە زانیاری باو لەبارەی پەیوەندییە تەلەپاتیکییەکان و کات لەناوبەرەکانی ترەوە دیاری دەکرێت. لە ماوەی ٤٨٠٠ ساڵی ساتیا یوگا , تەمەنی کۆتایی لە کەوانەیەکی بەرزبووەوە، زیرەکی پیاوێک بە تەواوی گەشە دەکات؛ بە هاوئاهەنگی لەگەڵ پلانی خودایی کاردەکات.

کەوانەیەکی دابەزین کە ١٢ هەزار ساڵە، لە سەردەمی زێڕینی دابەزینی ٤٨٠٠ ساڵەوە دەست پێدەکات، پاشان ١٦-٥ دەست پێدەکات بۆ جیهان؛ مرۆڤ وردە وردە لە نەزانیدا نوقم دەبێت. ئەم خولگانە خولگە ئەبەدیەکانی مایا , کۆنتراست و ڕێژەیی گەردوونی دیاردەیی. 6-16 پیاو، یەک بە یەک، لە زیندانی دووانەیی دروستکراو ڕزگاری دەبێت، کاتێک لە هۆشیاریی یەکێتی ئیلاهی دانەبڕاوی خۆی لەگەڵ دروستکەردا بەئاگا دێتەوە.

مامۆستا تێگەیشتنی منی گەورەتر کرد نەک تەنها لە ئەستێرەناسی بەڵکو لە کتێبە پیرۆزەکانی جیهان. بە دانانی دەقە پیرۆزەکان لەسەر مێزی بێ پەڵەی مێشکی، توانی بە چەقۆی... ئیستدلالێکی ئینتێستیڤ، و جیاکردنەوەی هەڵە و ئینتەرپۆلاسیۆنەکانی زانایان لە ڕاستییەکان وەک لە سەرەتادا لەلایەن پێغەمبەرانەوە دەربڕدراون.

"بینینی مرۆڤ لەسەر کۆتایی لووت چاک بکە." ئەم لێکدانەوە نادروستەی بڕگەیەکی بەگاڤاد گیتا ، ٧-١٦ " لەلایەن شارەزایانی ڕۆژهەڵات و وەرگێڕانی ڕۆژئاواییەوە بە شێوەیەکی بەرفراوان وەرگیراوە، کە بۆ وروژاندنی ڕەخنەی گاڵتەجاڕانەی مامۆستا بەکاردەهێنرێت.

ئاماژەی بەوەشکردووە، "ڕێبازی یۆگی بەس تاکە وەک خۆی". "بۆچی ئامۆژگاری بکرێت کە دەبێت خۆیش بکاتە چاوی خاچ؟ مانای ڕاستەقینەی ناسیکاگرام 'سەرچاوەی لووتە نەک 'کۆتایی لووت'." لووت لە خاڵی نێوان دوو برۆوە دەست پێدەکات، کە شوێنی بینینی ڕۆحییە". 8-16 بەهۆی یەک سانخیا 9-16 ئافۆریزم، " ئیسوار-ئاشیدا "،-"ناتوانرێت پەروەردگاری دروستکراوەکان دەربکەوێت" یان "خودا نەسەلمێنراوە"، -16 زۆرێک لە زانایان تەواوی فەلسەفەکە بە بێدین ناودەبەن- 10.

سری یوکتێسوار ڕوونی کردەوە: "ئایەتەکە نیهیلیستی نییە". "ئەوە تەنیا ئەوە دەگەیەنێت کە بۆ مرۆڤی نەڕۆشنبیر، کە وابەستەی هەستەکانییە بۆ هەموو حوکمەکانی کۆتایی، بەڵگەی خودا دەبێت بە نادیار بمێنێتەوە و بەم هۆیەوە نەبووە. شوێنکەوتوانی ڕاستەقینەی سانخیا ، بە تێڕوانینێکی نەلەرزاو کە لە مێدیتەیشنەوە لەدایک بووە، تێدەگەن کە پەروەردگار هەم بوونی هەیە و هەم دەتوانرێت بزانرێت."

مامۆستا بە ڕوونییەکی جوان کتێبی پیرۆزی مەسیحی ڕوونکردەوە. ئەوە لە گوروی هیندۆسی منەوە بوو، کە لەلایەن بانگەوازی ناوی ئەندامێتی مەسیحییەوە نەناسرابوو، فێربووم هەست بە جەوهەری بێ مردنی کتێبی پیرۆز بکەم، و لە ڕاستییەکان تێبگەم لە جەختکردنەوەکەی مەسیحدا- بە دڵنیاییەوە وروژێنەرترین بێدەسەڵات کە تا ئێستا گوتوویەتی: "ئاسمان و زەوی تێدەپەڕن، بەڵام قسەکانم تێناپەڕن."

11 -16

وەستا گەورەکانی هیندستان ژیانی خۆیان بە هەمان ئایدیاڵە خوداییەکان لە قاڵب دەدەن کە عیسایان زیندوو کردۆتەوە؛ ئەم پیاوانە خزمی ڕاگەیەندراوی ئەون: "هەرکەسێک ویستی باوکم کە لە ئاسمانە جێبەجێ بکات، ئەوا...

برا و خوشک و دایکم هەمان شتە." 12-16 مەسیح ئاماژەی بەوەدا: "ئەگەر لە قسەکەمدا بەردەوام بن،
ئەوا بەڕاستی ئێوە شاگردی منن، ڕاستی دەزانن و ڕاستی ئازادتان دەکات." 13-16 ئازادەکان
هەموویان، ئاغاکانی خۆیان، یۆگی-مەسیحییەکانی هیندستان بەشێکن لە برایەتی نەمر: ئەوانەی کە
گەیشتوونەتە زانینێکی ڕزگارکەری یەک باوک.

"چیرۆکی ئادەم و حەوا بۆ من تێنەگەیشتووە!" ڕۆژێک لە ململانێ سەرەتاییەکانم لەگەڵ ئەو تەمثیلەدا بە گەرماییەکی بەرچاوەوە چاودێریم کرد. "بۆچی خودا نەک تەنها جووتە تاوانبارەکان، بەڵکو نەوە بێتاوانەکانی لەدایک نەبوون سزادا؟"

مامۆستا زیاتر بە توندی من سەرقاڵ بوو نەک نەزانیم. ڕوونیکردەوە: " سەرەتای ژیان بە قووڵی هێمادارە، و ناتوانرێت بە لێکدانەوەیەکی وشەیی دەستی پێبگات". "'دارەکەی ژیانی' جەستەی مرۆڤە. بڕبڕەی پشت وەک دارێکی هەڵگەڕاوە وایە، کە مووی مرۆڤ وەک ڕەگ و دەمارە پەیوەندیدار و دەرەکییەکانی وەک لق. درەختی کۆئەندامی دەمار چەندین میوەی چێژبەخش، یان هەستەکانی بینین، دەنگ، بۆنکردن، تامکردن و دەست لێدان بەرهەمدەهێنێت. لەمانەدا، ڕەنگە مرۆڤ بە حەق خۆی سەرقاڵ بکات؛ بەڵام قەدەغەکرابوو لە." ئەزموونی سێکس، 'سێو' لە ناوەندی باخچەی جەستەیی 14-16

"' 'مار' نوێنەرایەتی وزەی بڕبڕەی پشتی پێچاوپێچ دەکات کە دەمارەکانی سێکسی هان دەدات. 'ئادەم' عەقڵە، 'حەوا' هەستە. کاتێک هەست یان حەوا-ئاگایی لە هەر مرۆڤێکدا بەهۆی پاڵنەری سێکسییەوە زاڵ دەبێت، عەقڵەکەی یان ئادەمیش بەهەمان شێوە ملکەچ دەبێت." 15-16

" خودا جۆری مرۆڤی دروستکردووە بە ماددیکردنی جەستەی ژن و پیاو لە ڕێگەی هێزی ئیرادەی خۆیەوە؛ ئەو جۆرە نوێیەی بەخشیوە بە هێزی دروستکردنی منداڵ بە شێوەیەکی هاوشێوە." 'بێگەرد' یان شێوازی خودایی. 16-16 لەبەر ئەوەی دەرکەوتنی لە ڕۆحی تاکەکەسیدا تا ئێستا تەنها لە ئاژەڵەکاندا سنووردار بووبوو، بە غەریزەوە بەسترابووەوە و توانای عەقڵی تەواویان نەبوو، خودا یەکەم جەستەی مرۆڤی دروستکرد، کە بە شێوەیەکی ڕەمزی پێیان دەگوترا ئادەم و حەوا. بۆ ئەمانە، بۆ پەرەسەندنێکی بەسوود بەرەو سەرەوە، ڕۆحەکان یان جەوهەری خودایی دوو ئاژەڵی گواستەوە. 17-16 لە ئادەم یان مرۆڤدا عەقڵ زاڵ بوو؛ لە حەوا یان ژندا، هەستکردن بەرزبووەوە. بەم شێوەیە دووانەیی یان جەمسەرگیری دەربڕدرا کە بنەمای جیهانە دیاردەییەکانە. عەقڵ و هەست لە ئا بەهەشتی خۆشی هاوبەش تا ئەو کاتەی عەقڵی مرۆڤ بە وزەی ماریی مەیلی ئاژەڵان فێڵ نەکات.

" بۆیە جەستەی مرۆڤ تەنیا دەرئەنجامی پەرەسەندن نەبووە لە دڕندەکانەوە، بەڵکو بە کردەوەیەکی دروستکردنی تایبەت لەلایەن خوداوە بەرهەم هێنراوە. فۆرمەکانی ئاژەڵ زۆر خام بوون بۆ دەربڕینی خودایی تەواو؛ مرۆڤ بە شێوەیەکی ناوازە توانایەکی دەروونی گەورەی پێدراوە- 'نیلوفەری هەزار گەڵای'ی." مێشک-هەروەها ناوەندە جادووییەکان کە بە توندی بەئاگا هاتوون لە بڕبڕەی پشتدا.

"خودا، یان هۆشیاری ئیلاهی کە لەناو جووتە دروستکراوەکەی یەکەمدا ئامادەبوو، ئامۆژگاری کردن کە چێژ لە هەموو هەستەکانی مرۆڤ وەربگرن، بەڵام تەرکیزیان لەسەر هەستەکانی دەست لێدان نەخەن. -16 18." ئەمانە بۆ ئەوەی لە گەشەکردنی ئەندامە سێکسییەکان دوور بخرێنەوە قەدەغە کران، کە مرۆڤایەتی لە شێوازی بڵاوبوونەوەی ئاژەڵە کەمترەکاندا دەخاتە تۆڕەوە. ئاگادارکردنەوەکە بۆ زیندووکردنەوەی یادەوەرییە ئاژەڵییە نائاگادارەکان کە بە شێوەیەکی نائاگایی ئامادە نەبوون، گوێی پێنەدرا. ئادەم و حەوا بە دەستپێکردنەوەی ڕێگەی زاوزێی دڕندانە، لە دۆخی خۆشی ئاسمانی سروشتی بۆ مرۆڤی تەواو و ڕەسەن

کەوتنە خوارەوە.

لە sway زانیاری لە 'باش و شەڕانگێز' ئاماژە دەکات بۆ ەکە گەردوونی دووانەیی ناچاری. کەوتن لەژێر ەکە"

مایا لە ڕێگەی خراپ بەکارهێنانی هەست و عەقڵەکەیەوە، یان هۆشیاری حەوا و ئادەم، دەستبەرداری مافی خۆی دەبێت بۆ چوونە ناو باخچەی ئاسمانی خۆبژێوی خودایی. 19-16 بەرپرسیارێتی کەسی هەموو مرۆڤێک ئەوەیە کە 'دایک و باوک' یان سروشتی دووانەی خۆی بگەڕێنێتەوە بۆ هاوسەنگییەکی یەکگرتوو یان عەدەن".

لە کاتێکدا سری یوکتێسوار کۆتایی بە گوتارەکەی هێنا، بە ڕێزێکی نوێەوە چاوێکم لە لاپەڕەکانی

سەرەتای ژیان دا . گوتم: مامۆستای بەڕێز، بۆ یەکەمجار هەست بە پابەندبوونێکی منداڵی دروست

دەکەم بەرامبەر بە ئادەم و حەوا!

16-1 : . لە فەلەکناسی ئاماژەکان لە کۆن هیندۆسی کتێبە پیرۆزەکان، زانایان هەبوون بووە توانا بۆ بە دروستی دڵنیابە ەکە بەرەوارەکانی نووسەران. زانیاری زانستی ڕیشیەکان زۆر گەورە بوو؛ لە براهمانای کاوشیتاکیدا فەلەکی ورد دەبینینەوە بڕگەکان کامە نیشاندان کە لە 3100 پێش زایین ەکە هیندۆسەکان بوون دوور پێشکەوتوو لە فەلەکناسی، کامە هەی بوو ئە بەهای پراکتیکی لە دیاریکردنی کاتە خۆشەکان بۆ ڕێوڕەسمی ئەستێرەناسی. لە وتارێکدا لە ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوا , شوباتی، 1934، ئەم پوختەیەی خوارەوە لەبارەی جیۆتیش یان جەستەی ڕیساڵی فەلەکناسی ڤێدی دراوە: "ئەو زانستە زانستییە لەخۆدەگرێت کە هیندستانی لە پێشەنگی هەموو گەلانی کۆن هێشتەوە و کردی بە مەککەی گەڕان بەدوای زانین. براهماگوپتای زۆر کۆن." ، . یەک لە ەکە جیۆتیش کار دەکات، بریتیە لە ئان فەلەکناسی ڕیسالە ت مامەڵەکردن لەگەڵ چەشن گرنگە وەک ەکە هێلیۆسێنتریک جووڵەی ەکە هەسارەیی جەستەکان لە هی ئێمە وزەی خۆر سیستەم، ەکە مەیلبوون لە ەکە خۆرگیران، ەکە زەوی گۆشەیی فۆرم، ەکە ڕەنگدانەوەی هەبوو ڕووناکی لە مانگ، شۆڕشی ئەکسیاڵی ڕۆژانەی زەوی، بوونی ئەستێرەی جێگیر لە ڕێڕەوی شیریدا، یاسای کێشکردن و ڕاستییە زانستییەکانی دیکە کە تا سەردەمی کۆپەرنیکۆس و نیوتن لە جیهانی ڕۆژئاوادا بەیانی نەبوون."

ئەو بریتیە لە ئێستا ناسراوە کە ەکە بەناو "عەرەبی." ژمارەکان،" بەبێ هی کێ هێماکان پێشکەوتوو بیرکاری بریتیە لە سەختە، لە سەدەی نۆیەمدا هاتە ئەوروپا، لە ڕێگەی عەرەبەکانەوە، لە هیندستانەوە، کە ئەو سیستەمە نووسینە لە کۆنەوە داڕێژرابوو. زیاتر ڕووناکی لەسەر هیندستان... زەبەلاح زانستی کەلەپور ویست بوون دۆزیەوە لە د. پ. ج. ڕەی'س مێژوو لە هیندۆسی کیمیا , و لە زانستە ئەرێنییەکانی هیندۆسە کۆنەکانی دکتۆر بی ئێن سیل .

16-2 : . ەکە نیعمەت کامە دەڕژێت لە ەکە تەنها دیدە لە ئە پیرۆز.

16-3 : . یەک لە ەکە کچان کێ هی من خێزان هەڵبژێردراوە وەک ئە دەشێت بووک بۆ من، دواتر هاوسەرگیری کردوو هی من ئامۆزا، پرابهاس چاندرا غۆس.

16-4 : . ئە زنجیرە لە سێزدە بابەتەکان لەسەر ەکە مێژوویی پشتڕاستکردنەوە لە سری یوکتێسوار'س یوگا گریمانە دەرکەوت لە ەکە گۆڤار ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوا (لۆس ئەنجلۆس) لە ئەیلول، ١٩٣٢،

١٩٣٦. بۆ ئەیلول، 1933. 16-5: لە ساڵی 12500ی

زایینی.

16-6 : . ەکە هیندۆسی کتێبە پیرۆزەکان شوێن ەکە ئێستا تەمەنی جیهانی وەک ڕوودەدات لەناو ەکە کالی
یوگا لە ئە زیاتر درێژتر گشتگیرە خولگە لە چاو ئەو خولە سادەیەی یەکسانبوونی ٢٤ هەزار ساڵە کە
سری یوکتێسوار پەیوەندی بەوەوە هەبوو. سووڕی گشتگیری کتێبە پیرۆزەکان ٤٣٠٠ و ٥٦٠ هەزار ساڵە،
و ڕۆژێکی دروستکردن یان درێژیی تەمەنی دیاریکراو بۆ هەسارەکەمان دەپێوێت سیستەم لە ئەو ئێستا
بریتیە لە لە سەر بنەمای لەسەر ئە پەیوەندی لەنێوان ەکە rishis فۆرم. ئەمە زەبەلاح شێوە دراو تا ەکە
ڕێژەی دەوری بە تیرەی بازنەیەک ،Pi (3.1416 درێژی لە ساڵی خۆر و چەند هێندەیەکی.

ەکە ژیان مەودا بۆ ئە هەموو گەردوون، بەگوێرەی بۆ ەکە کۆن بینەرەکان، بریتیە لە
٣١٤،١٥٩،٠٠٠،٠٠٠،٠٠٠ وزەی خۆر ساڵ، یان "یەک تەمەن لە براهما."

زاناکان مەزەندەکردن ەکە ئێستا تەمەن لە ەکە زەوی بۆ بوون دەربارەی دوو ملیار دۆلار ساڵ،
بنەماکردن هی ئەوان دەرەنجامەکان لەسەر ئە خوێندن لە گیرفانی سرکە چەپ وەک ئە ئەنجام لە
تیشکدەرەوە لە بەردەکان. ەکە هیندۆسی کتێبە پیرۆزەکان ڕابگەیەنن کە ئان زەوی چەشن وەک هی
ئێمە بریتیە لە تواوەتەوە بۆ یەکێک لە دوو هۆکارەکانی: ١. ەکە دانیشتووان وەک ئە هەموو بوون
هەریەک بەتەواوی باش یان بەتەواوی شەڕانگێز. ەکە جیهان-عەقڵ بەم شێوەیە هێزێک دروست
دەکات کە ئەتۆمە دیلەکان ئازاد دەکات کە وەک زەوی بەیەکەوە ڕاگیراون.

Dire ڕاگەیاندنەکان بریتین لە بەڕێکەوت بڵاوکراوەتەوە سەبارەت ئان نزیکە "کۆتایی لە ەکە جیهان."
ەکە تازەترین پێشبینیکردن لە doom لەلایەن Rev. Chas ەوە درا. جی لۆنگ لە پاسادینا، کە بە ئاشکرا
"ڕۆژی دادوەری" بۆ ٢١ی ئەیلوولی ١٩٤٥ دانا. پەیامنێرانی یونایتد پرێس پرسیاریان لە بۆچوونی من
کرد؛ ڕوونم کردەوە کە خولەکانی جیهان بەپێی پلانێکی ئیلاهی پێشکەوتنێکی ڕێک و پێک پەیڕەو دەکەن.
هیچ توانەوەیەکی زەمینی لە چاودا نییە؛ دوو ملیار ساڵ خولی یەکسانی بەرزبوونەوە و دابەزین هێشتا
بۆ هەسارەکەمان لە فۆڕمی ئێستایدا لە ئارادایە. ئەو ژمارانەی کە ڕیشییەکان بۆ سەردەمە
جیاوازەکانی جیهان دەیدەن، شایەنی لێکۆڵینەوەی وردن لە ڕۆژئاوا؛ گۆڤاری تایم (١٧ی کانوونی
دووەمی ١٩٤٥، ل٦) بە "ئاماری دڵنیاکەرەوە" ناوی بردوون.

16-7 : . بابەتی VI:13.

16-8 : . "هەموو thy ،ەکە ڕووناکی لە ەکە جەستە بریتیە لە ەکە چاو: بۆیە کەی هی تۆ چاو بریتیە لە تاک
جەستە thy ،جەستە هەروەها بریتیە لە پڕ لە ڕووناکی؛ بەڵام کاتێک کە هی تۆ چاو بریتیە لە شەڕانگێز
هەروەها بریتیە لە پڕ لە تاریکی. بردن گـوێ بگـرن بۆیە کە ەکە ڕوونـاکی کامە بریتیـە لە لە تۆ بـوون
نەخێر تاریکی."- لوقا ١١:٣٤-٣٥.

16-9 : . یەک لە ەکە شەش سیستەمەکان لە هیندۆسی فەلسەفە. سانخیا فێری دەکات یاری کۆتایی
ڕزگاربوون لەڕێگەی زانیاری لە بیست و پێنج بنەما، بە پراکریتی یان سروشت دەست پێدەکات و بە
پوروشا یان ڕۆح کۆتایی دێت.

16-10 : . سانخیا ئافۆریزمەکان

، . I:92. 16-11: 24:35 مەتا.

16-12 : . ١٢:٥٠ ماتیو کاتژمێر.

16-13 : یۆحەنا ٨:٣١-٣٢. یۆحەنای پیرۆز شایەتحاڵی ئەوەی دا: "بەڵام هەرکەسێک پێشوازییان لێکرد،
دەسەڵاتی پێبەخشی کە ببنە کوڕی خودا. تەنانەت بۆ ئەوان کە باوەڕ لەسەر ئەو ناو (تەنانەت بۆ ئەوان
کێ بریتین لە دامەزراو لە ەکە مەسیح هۆشیاری)."- جۆن 1:12.

16-14 : . " ئێمە ڕەنگە خواردن لە ەکە میوە لە ەکە دارەکان لە ەکە باخچە: بەڵام لە ەکە میوە لە ەکە
درەخت کامە بریتیە لە لە ەکە لە ناوەڕاستدا لە ەکە باخچە، خودا فەرموویەتی: لێی ناخۆن و دەستی
لێ مەدەن، نەک بمرن."- سەرەتای ژیان ٣:٢-٣.

16-15 : . "بۆ بوون لەگەڵ من، ئەو پێیدا من لە ەکە درەخت، و من gavest ەکە ئافرەت کێ تۆ
ئەنجامی دا خواردن. ەکە ئافرەت ووتی، مار فێڵی لێکردم و خواردم."- بەندایەتی ٣:١٢-١٣.

16-16 : . " بۆیە خواوەند دروستکراوە پیاو لە ئەو خاوەن وێنە، لە ەکە وێنە لە خواوەند دروستکراوە ئەو
ئەو؛ نێرینە و مێینە دروستکراوە ئەو ئەوان. و خواوەند بەرەکەتکراو ئەوان، و خواوەند ووتی بۆ ئەوان،
بوون بەرهەمدار و چەند هێندە بکە، و پڕکردنەوە ەکە زەوی، و چەوساندنەوە ئەوە."- ژەنەڕاڵ .
28-1:27.

16-17 : . "و ەکە گەورە خواوەند دروست بووە پیاو لە ەکە تۆز لە ەکە زەمینە، و هەناسەی هەڵمژی بۆ
ناو ئەو کونەکانی لووت ەکە هەناسە لە ژیان؛ مرۆڤیش بوو بە ڕۆحێکی زیندوو."- بەندایەتی ٢:٧.

16-18 : . "لە هەر دڕندە لە ەکە مەیدان" (هەر ئی تر subtil ئێستا ەکە مار (سێکس هێز) بوو زیاتر
هەست لە ەکە جەستە).- ژەنەڕاڵ . 3:1.

16-19 : " یەزدانی پەروەردگار باخچەیەکی بەرەو ڕۆژهەڵات لە عەدەن چاند، ئەو پیاوەی دروستی کردبوو
لەوێ دانا."- بەندایەتی . 2:8. "بۆیە یەزدانی پەروەردگار لە باخچەی عەدەنەوە ناردی بۆ ئەوەی ئەو
زەوییە بچێنێت کە لێیەوە وەرگیراوە."- بەندایەتی . 3:23. ئەو مرۆڤە ئیلاهییەی کە بۆ یەکەمجار
لەلایەن خوداوە دروستکرابوو، هۆشیارییەکەی لە تاکە چاوی هەموو شتێکدا لە پێشەوەدا بوو (بەرەو
ڕۆژهەڵات). ەکە هەمووی داهێنەرانە دەسەڵاتەکان لە ئەو ویست، تەرکیزکردن لە کە پەڵە، بوون وون
بۆ پیاو کەی ئەو دەستی پێکرد بۆ "تا." زەوی" سروشتی فیزیکی خۆی.

بابەتی: ١. 17

ساسی و ەکە سێ یاقوتەکان

بەهۆی تۆ و هی من کوڕ بیرکردنەوە بۆیە بە شێوەیەکی بەرز لە سوامی سری یوکتێسوار، ٢٠١٩. من ویست " ەکە بردن لە ئەو." سەیرکردن ئە

تۆنی دەنگ کە دکتۆر نارایان چوندەر ڕۆی بەکاری هێنابوو، ئەوە دەگەیەنێت کە ئەو بە گاڵتە بە ئیحراجی نیوە ژیرەکان دەکات. توڕەیی خۆمم شاردەوە، لە باشترین نەریتەکانی موسڵمان.

هاوڕێکەم کە پزیشکی نەشتەرگەری ڤێتێرنەری بوو، کەسێکی ئەگنۆستیکی پشتڕاستکراوە بوو. سانتۆشی کوڕە گەنجەکەی داوای لێکردبووم کە گرنگی بە باوکی بدەم. تا ئێستا یارمەتییە بێ نرخەکەم کەمێک لە لایەنی نەبینراودا بوو.

دکتۆر ڕۆی ڕۆژی دواتر لەگەڵمدا بوو بۆ دەروێشخانەی سێرامپۆر. دوای ئەوەی مامۆستا چاوپێکەوتنێکی کورتی پێدا، کە زۆربەی کات بە بێدەنگییەکی ستۆیک لە هەردوو لادا دیاریکرابوو، میوانەکە بە شێوەیەکی زەق و زەق ڕۆیشت.

"بۆچی مردوویەک بهێنرێتە ئاشرام؟" سری یوکتێسوار هەر کە دەرگاکە لەسەر گوماناوییەکەی کەلکەتا " داخرا، بە پرسیارەوە سەیری کردم.

"کاکە! دکتۆرەکە زۆر زیندووە!" "بەڵام لە "

ئە کورت کات ئەو ویست بوون مردوو."

شۆک بووم. "کاکە ئەمە زەربەیەکی ترسناک دەبێت بۆ کوڕەکەی. سانتۆش هێشتا هیوای ئەوە دەخوازێت کات بۆ گۆڕینی بۆچوونە مادديیەکانی باوکی. من تکام لێت دەکەم مامۆستا یارمەتی ئەو پیاوە بدەیت."

"زۆر باشە؛ لە پێناو تۆدا." دەموچاوی گورەوەکەم بێهۆش بوو. "پزیشکی ئەسپی سەربەرز لە نەخۆشی " شەکرەدا زۆر دوورکەوتووەتەوە، هەرچەندە نایزانێت. لە پانزە ڕۆژی تردا دەچێتە سەر جێگاکەی. پزیشکەکان وازی لێدەهێنن بە ونبوو؛ کاتی سروشتییەکەی بۆ جێهێشتنی ئەم زەوییە شەش هەفتەیە لە ئەمڕۆوە. بەڵام بەهۆی شەفاعەتی تۆوە، لەو بەروارەدا چاک دەبێتەوە. بەڵام یەک حاڵەت هەیە. دەبێت وا لێبکەیت چەقۆیەکی ئەستێرەناسی لەبەر بکات؛ ئەویش دەیکات." بێ گومان پێش ئۆپەراسیۆنێک بە توندوتیژی وەک یەکێک لە ئەسپەکانی دژایەتی دەکات!" مامۆستا پێکەنی.

دوای بێدەنگییەک، کە لەو ماوەیەدا پێم وابوو کە چۆن من و سانتۆش دەتوانین بە باشترین شێوە هونەرەکانی هاندانی قسە لەسەر پزیشکە سەرشۆڕەکە بەکاربهێنین، سری یوکتێسوار ئاشکرای زیاتری کرد.

"هەر کە پیاوەکە چاک بووەوە، ئامۆژگاری بکە کە گۆشت نەخوات. بەڵام گوێ لەم ئامۆژگارییە نادات، لە " شەش مانگدا، هەر وەک چۆن هەست بە باشترین ئاستی خۆی دەکات، بە مردوویی دەکەوێتە خوارەوە. تەنانەت ئەو شەش مانگەش". درێژکردنەوەی تەمەنی تەنها بەهۆی داوای تۆوە پێی دەدرێت”.

ڕۆژی دواتر پێشنیارم بۆ سانتۆش کرد کە لە زێڕینگەرەکە داوای قۆڵێک بکات. لە ماوەی هەفتەیەکدا ئامادە بوو، بەڵام دکتۆر ڕۆی ڕەتیکردەوە بیخاتە سەر.

"من لە باشترین حاڵەتی تەندروستیدام. هەرگیز بەم خورافاتە ئەستێرەناسییانە سەرسامم ناکەیت." پزیشکەکە " بە شەڕانگێزانە چاوێکی لێکردم.

بە خۆشحاڵییەوە بیرم هاتەوە کە مامۆستا بە ڕەوا ئەو پیاوەی بە ئەسپێکی چەقۆکێش بەراورد کردووە. حەوت ڕۆژی تر تێپەڕی؛ پزیشکەکە کە لەناکاو نەخۆش بوو، بە نەرمی ڕەزامەندی دەربڕی کە چەقۆکە لەبەر بکات. دوای دوو هەفتە پزیشکی ئامادەبوو پێی وتم کە کەیسی نەخۆشەکەی بێهیوا بووە. ئەو

وردەکارییە دڵتەزێنەکانی ئەو وێرانکاریانەی کە نەخۆشی شەکرە تووشی بووە، دابین کردووە.

من لەرزۆک بوو هی من سەر. "هی من گورو هەیەتی ووتی کە، دوای ئە نەخۆشی بەردەوام یەک مانگ، د. ڕۆی ویست بوون باش."

پزیشکەکە بە بێ باوەڕییەوە سەیری کردم. بەڵام دوای دوو هەفتە بەدوای مندا گەڕا، بە هەوایەکی داوای لێبوردن.

" دکتۆر ڕۆی بە تەواوی چاکبووەتەوە!" هاوارێکی کرد. "ئەمە سەرسوڕهێنەرترین حاڵەتە لە ئەزموونی مندا. پێشتر هەرگیز نەمبینیوە پیاوێکی مردوو گەڕانەوەیەکی وا ڕوون نەکراوە پیشان بدات. بەڕاستی دەبێت گوروەکەت پێغەمبەرێکی چارەسەرکەر بێت!"

دوای یەک چاوپێکەوتن لەگەڵ دکتۆر ڕۆی، کە لەو ماوەیەدا ئامۆژگارییەکانی سری یوکتێسوارم دووبارە کردەوە سەبارەت بە ڕێجیمێکی بێ گۆشت، بۆ ماوەی شەش مانگ جارێکی دیکە ئەو پیاوەم نەبینیتەوە. ئێوارەیەک کە لەسەر گۆڕەپانی ماڵی خێزانەکەم لە جادەی گورپەر دانیشتم بۆ چاتێک وەستا.

" بە مامۆستاکەت بڵێ کە بە زۆر خواردنی گۆشت، بە تەواوی هێزم وەرگرتەوە. بیرۆکە نازانستییەکانی سەبارەت بە ڕێجیم کاریگەریان لەسەر من نەبووە." ڕاست بوو دکتۆر ڕۆی بە وێنەیەکی تەندروستی دەڕوانی.

بەڵام ڕۆژی دواتر سانتۆش بە ڕاکردن لە ماڵەکەی خۆیەوە لە بلۆکی دواتر هاتە لام. "ئەم بەیانییە باوکم بە مردوویی کەوتە خوارەوە!"

ئەم حاڵەتە یەکێک بوو لە سەیرترین ئەزموونەکانم لەگەڵ مامۆستا. سەرەڕای بێباوەڕییەکەی، پزیشکە ڤێتێرنەری یاخیبووەکەی چاککردەوە، و ماوەی سروشتی پیاوەکەی لەسەر زەوی شەش مانگ درێژکردەوە، تەنها بەهۆی داوای جددی منەوە. سری یوکتێسوار لە میهرەبانیدا بێ سنوور بوو کاتێک... ڕووبەڕووی دوعای بەپەلەی پەرستراوێک دەبێتەوە.

شانازیترین ئیمتیازم بوو کە هاوڕێکانی کۆلێژم هێنا بۆ ئەوەی گوروەکەم بناسن. زۆرێک لەوانە لانیکەم لە ئاشرامدا!-پۆشاکی ئەکادیمی مۆدێرن و گومانی ئایینی خۆیان لادەبرد.

یەکێک لە هاوڕێکانم بە ناوی ساسی ژمارەیەک کۆتایی هەفتەی خۆشی لە سێرامپۆر بەسەر برد. مامۆستا زۆر حەزی لە کوڕەکە بوو، و خەمباری دەکرد کە ژیانی تایبەتی کێوی و ناڕێک و پێکی بووە.

" ساسی، ئەگەر چاکسازی نەکەیت، ساڵێک لەمەودوا بە شێوەیەکی مەترسیدار نەخۆش دەبیت." سری یوکتێسوار بە تووڕەیی سۆزدارییەوە سەیری هاوڕێکەمی کرد. "موکوندا شایەتحاڵە: دواتر مەڵێ ئاگادارم نەکردیتەوە ."

ساسی پێکەنی. "مامۆستا، من ئەوەت بۆ جێدەهێڵم کە خێرخوازییەکی شیرینی گەردوون لە کەیسە خەمناکەکەی خۆمدا سەرنجڕاکێش بکەیت! ڕۆحم ئامادەیە بەڵام ئیرادەم لاوازە. تۆ تاکە ڕزگارکەری منیت لەسەر زەوی؛ باوەڕم بە هیچ شتێکی تر نییە."

"لە کەمترین تۆ پێویستە پۆشین ئە دوو عەیار شین یاقوت. ئەو ویست یارمەتیدان تۆ."

" من ناتوانێت توانین یەک. بەهەر حاڵ، بەڕێز گوروجی، ئەگەر کێشە دێت، من بە تەواوی باوەڕ تۆ ویست پاراستن من."

سری یوکتێسوار بە شێوەیەکی نهێنی وەڵامی دایەوە: "لە ساڵێکدا سێ یاقوت دەهێنیت". "ئەوان ئەو کاتە

هیچ سوودێکیان نابێت."

گۆڕانکاری لەسەر ئەم گفتوگۆیە بە شێوەیەکی ڕێکوپێک ڕوویدا. "نـاتوانم چاکسـازی بکـەم!" ساسـی بـە نائومێدییەکی کۆمیدییەوە دەیگوت. "وە متمانەم بە تۆ مامۆستا، بۆ من لە هەموو بەردێک بەنرخترە!"

دوای ساڵێک سەردانی گوروەکەمم دەکرد لە مـاڵی کەلکـەتا کـە شـاگردەکەی نـارێن بـابو بـوو. نزیکـەی کاتژمێر دە بەیانی، کە من و سری یوکتێسوار بە هێمنی لە هـۆڵی نهـۆمی دووەم دانیشـتبووین، گـوێم لـە دەرگای پێشەوە بوو کە کرایەوە. مامۆستا بە ڕەقییەوە ڕاستی کردەوە.

بە توندی تێبینی کرد: "ئەوە ئەو ساسیەیە". "ئێستا ساڵ تەواو بووە؛ هەردوو سییەکانی نەماون. ئامۆژگارییەکانی منی پشتگوێ خستووە؛ پێی بڵێ نامەوێت بیبینم."

نیوە سەرم سوڕما لە توندی سری یوکتێسوار، بە پێشبڕکێ لە پلیکانەکاندا دابەزیم. ساسی

سەرکەوتبوو. "ئەی موکوندا! هیوادارم مامۆستا لێرە بێت؛ من پێشبینییەکم هەبوو کە لەوانەیە ئەو

بێت."

"بەڵێ، بەڵام ئەو نەخێر خواست بۆ بوون تێکچووە."

ساسی بە گریانەوە تەقیەوە و بە فلّچە بەلای مندا تێپەڕی. خۆی فڕێدایە بەر پێی سری یوکتێسوار و سێ یاقوتێکی جوانی لەوێ دانا.

"گورۆی هەموو زان، پزیشکەکان دەڵێن من نەخۆشی سیلێکی پەلەوەرم هەیە! لە سێ مانگی دیکە زیاترم پێنادەن! بە خۆبەزلزانین داوای یارمەتیت دەکەم؛ دەزانم دەتوانیت چاکم بکەیتەوە!"

"ئایا ئێستا کەمێک درەنگ نەبووە کە نیگەران بیت لە ژیانت؟ بە گەوهەرەکانتەوە بڕۆن؛ کاتی بەسوودبوونیان تێپەڕیوە." پاشان مامۆستا وەک سفینکس لە بێدەنگییەکی بێوچاندا دانیشت، کە بە گریانی کوڕەکە بۆ بەزەیی هێور بووەوە.

قەناعەتێکی ئینتێستیڤ هاتە سەرم کە سری یوکتێسوار تەنیا قووڵایی باوەڕەکەی ساسی بە هێزی چارەسەرکردنی خودایی تاقیدەکاتەوە. دوای کاتژمێرێکی گرژ سەرم سوڕ نەما کاتێک مامۆستا نیگایەکی هاوسۆزیانەی ئاراستەی هاوڕێ سوجدەکراوەکەم کرد.

" هەستە ساسی؛ چ جەنجاڵییەک لە ماڵی کەسانی تردا دروست دەکەیت! یاقوتەکانت بگەڕێنەرەوە بۆ ماڵی زێڕینگەرەکان؛ ئێستا خەرجیەکی ناپێویستن. بەڵام چەقۆیەکی ئەستێرەناسی وەربگرە و لەبەری بکە. مەترسە؛ چەند هەفتەیەکی تر چاک دەبیتەوە."

زەردەخەنەی ساسی دەموچاوە فرمێسکاوییەکەی وەک خۆرێکی لەناکاو بەسەر دیمەنێکی تەڕدا ڕووناک دەکردەوە. "گوروی خۆشەویست، ئایا ئەو دەرمانانە بخۆم کە پزیشکەکان بۆیان داناوە؟"

نیگای سری یوکتێسوار درێژخایەن بوو. "هەروەک چۆن ئارەزووی ئەوە دەکەیت-دەیانخۆیتەوە یان فڕێیان دەدەیت؛ دەیکات." گرنگ نییە. زیاتر ئەگەری ئەوە هەیە خۆر و مانگ شوێنی خۆیان بگۆڕن نەک تۆ بە نەخۆشی سیل بمری." لەناکاو زیادی کرد: "ئێستا بڕۆ، پێش ئەوەی بیرۆکەکەم بگۆڕم!"

هاوڕێکەم بە کەوانێکی وروژێنەرەوە بە پەلە ڕۆیشت. لە چەند هەفتەی داهاتوودا چەند جارێک سەردانیم کرد، و سەرم سوڕما کە بینیم بارودۆخەکەی تا دێت خراپتر دەبێت.

ساسی." ناتوانێت دواپین لەڕێگەی ەکە شەو." ئەمانە وشەکان لە ئەو پزیشک، و ەکە تەماشاکردن لە هی من"

هاوڕێکەم کە ئێستا نزیک بوو لە ئێسکەپەیکەرێک، بەپەلە ناردمی بۆ سێرامپۆر. گوروەکەم بە ساردییەوە گوێی لە ڕاپۆرتی فرمێسکاوی من بوو.

"بۆچی کردن تۆ هاتن لێرە بۆ بێزارکردن من؟ تۆ هەبوون خۆی بیستی من دڵنیا بن ساسی لە ئەو چاک بوونەوە."

به سەرسامییەکی زۆرەوە لەبەردەمیدا کڕنۆش بردم، و پاشەکشەم کرد بۆ دەرگاکە. سری یوکتێسوار هیچ قسەیەکی جیابوونەوەی نەگوت، بەڵکو نوقم بوو لە بێدەنگیدا، چاوە نەچرپێنەرەکانی نیوە کرانەوە، بینینەکەیان بەرەو جیهانێکی تر هەڵهات.

یەکسەر گەڕامەوە بۆ ماڵی ساسی لە کەلکەتا. بە سەرسوڕمانەوە هاوڕێکەمم بینی کە دانیشتووە و شیری دەخواردەوە.

" ئەی موکوندا! چ موعجیزە! چوار کاتژمێر لەمەوبەر هەستم بە بوونی مامۆستا کرد لە ژوورەکەدا؛ نیشانە ترسناکەکانم یەکسەر نەما. هەست دەکەم لە ڕێگەی نیعمەتەکەیەوە بە تەواوی باشم."

لە چەند هەفتەیەکدا ساسی لە جاران پتەوتر و تەندروستی باشتر بوو. 1-17 بەڵام تاکەکەی کاردانەوە بەرامبەر بە چاکبوونەوەی ڕەنگێکی بێ منەتی هەبوو: بە دەگمەن سەردانی سری یوکتێسواری دەکردەوە! هاوڕێکەم ڕۆژێک پێی وتم کە ئەوەندە بە قووڵی پەشیمان بووەتەوە لە شێوازی ژیانی پێشووی کە شەرم دەکات ڕووبەڕووی مامۆستا ببێتەوە.

تەنیا دەمتوانی بەو ئەنجامە بگەم کە نەخۆشییەکەی ساسی کاریگەرییەکی پێچەوانەی هەبووە کە ئیرادەی ڕەقتر کردووە و ئاکارەکانی تێکداوە.

دوو ساڵی یەکەمی خولەکەم لە کۆلێژی کڵێسای سکۆتلەندی نزیک بوو لە کۆتایی. ئامادەبوونی پۆلەکانم زۆر کرژ بووبوو؛ ئەوەی کەمێک خوێندنم کرد تەنها بۆ ئەوەی ئاشتی لەگەڵ خێزانەکەمدا بمێنێتەوە. دوو مامۆستای تایبەتی من بە بەردەوامی دەهاتنە ماڵەکەم؛ من بە بەردەوامی غیاب بووم: دەتوانم لانیکەم ئەم یەک ڕێکوپێکییە لە ژیانی خوێندنمدا دەستنیشان بکەم!

لە هیندستان دوو ساڵی سەرکەوتووی کۆلێژ بڕوانامەی هونەری ناوەندی دەهێنێت؛ پاشان ڕەنگە خوێندکارەکە چاوەڕێی دوو ساڵی دیکە و بڕوانامەی AB بکات.

تاقیکردنەوەکانی کۆتایی هونەرە ناوەندییەکان بە شێوەیەکی نەخوازراو لە پێشەوە بوون. من هەڵهاتم بۆ پوری، کە گوروەکەم چەند هەفتەیەک لەوێ بەسەر دەبرد. بە شێوەیەکی ناڕوون بە هیوای ئەوەی کە ئەو سزای دەرنەکەوتنم بدات لە... کۆتاییەکان، من ئامادەنەبوونی شەرمەزارکەری خۆمم گێڕایەوە.

بەڵام مامۆستا بە دڵنەوایی زەردەخەنەی کرد. "تۆ بە دڵ و گیان ئەرکە ڕۆحییەکانت بەدواداچوون، و نەتتوانی خۆت لە پشتگوێخستنی کارەکانی کۆلێژەکەت بپارێزیت. خۆت بە پەرۆشەوە بۆ کتێبەکانت بۆ هەفتەی داهاتوو جێبەجێ بکە: بەبێ شکست بە تاقیکردنەوەکەتدا تێدەپەڕیت."

گەڕامەوە بۆ کەلکەتا، بە توندی هەموو ئەو گومانە مەعقولانەم سەرکوت کرد کە ناوبەناو بە گاڵتەجاڕییەکی بێهێزەوە سەریان هەڵدا. بە ڕووپێویکردنی شاخی کتێبەکانی سەر مێزەکەم، هەستم دەکرد وەک ڕێبوارێک لە بیابانێکدا ون بووم. ماوەیەکی درێژخایەن لە مێدیتەیشن ئیلهامێکی پاشەکەوتکردنی کارم بۆ هێنا. کردنەوەی هەریەکەیان کتێبێک بە شێوەیەکی هەڕەمەکی، من تەنیا ئەو لاپەڕانەم لێکۆڵیەوە کە بەم شێوەیە ئاشکرا بوون. بەدواداچوون بۆ ئەم خولە لە ماوەی هەژدە کاتژمێر لە ڕۆژێکدا بۆ ماوەی

هەفتەیەک، خۆم بە مافی خۆی دەزانی کە ئامۆژگاری هەموو نەوەکانی دواتر بکەم لەسەر هونەری چەقۆکێشان.

ڕۆژانی دواتر لە هۆڵەکانی تاقیکردنەوەکان پاساوێک بوو بۆ ڕێکارەکانی بەڕواڵەت بێڕێزیم. لە هەموو تاقیکردنەوەکان دەرچووم، هەرچەندە بە پانی قژێک. پیرۆزبایی هاوڕێ و خێزانەکەم بە شێوەیەکی گاڵتەجاڕانە تێکەڵ بە ڕزین بوو کە خیانەت لە سەرسوڕمانیان دەکرد.

لە گەڕانەوەی لە پورى، سری یوکتێسوار سوپرایزێکی خۆشی پێدام. "ئێستا خوێندنی کالکەتا کۆتایی هاتووە. دەبینم کە تۆ دوو ساڵی کۆتایی کاری زانکۆیت لێرە لە سێرامپۆر بەڕێوەدەبەیت."

سەرم سوڕما. - کاکە لەم شارۆچکەیەدا کۆرسی بەکالۆریۆس نییە. کۆلێژی سێرامپۆر کە تاکە دامەزراوەی خوێندنی باڵا بوو، تەنها خولێکی دوو ساڵەی لە هونەرە مامناوەندەکاندا پێشکەش دەکرد.

مامۆستا بە خراپەکارییەوە زەردەخەنەی کرد. "من زۆر پیر بووم بۆ ئەوەی بچمە سەر کۆکردنەوەی هاوکارییەکان بۆ دامەزراندنی کۆلێژی AB بۆ ئێوە. پێموایە دەبێت لە ڕێگەی کەسێکی دیکەوە بابەتە ڕێکبخەم."

دوای دوو مانگ پرۆفیسۆر هاوێڵز سەرۆکی کۆلێژی سێرامپۆر بە ئاشکرا ڕایگەیاند کە سەرکەوتوو بووە لە کۆکردنەوەی پارەی پێویست بۆ پێشکەشکردنی خولێکی چوار ساڵە. کۆلێژی سێرامپۆر بوو بە لقێکی زانکۆی کەلکەتا. من یەکێک بووم لە یەکەم خوێندکارەکان کە ناوم تۆمار کرد لە سێرامپۆر وەک کاندیدی AB.

" گوروجی، تۆ چەند میهرەبانیت لەگەڵم! من تامەزرۆی ئەوە بووم کەلکەتا بەجێبهێڵم و هەموو ڕۆژێک لە سێرامپۆر لە نزیکتەوە بم. پرۆفیسۆر هاوێڵز لە خەوندا نابینێت کە چەندە قەرزاری یارمەتی بێدەنگی تۆیە!"

سری یوکتێسوار بە توندییەکی گاڵتەجاڕانە سەیری کردم. "ئێستا پێویست ناکات ئەوەندە کاتژمێر لە شەمەندەفەرەکاندا بەسەر بەریت؛ چ کاتێکی زۆر بەتاڵە بۆ خوێندنەکەت! ڕەنگە کەمتر ببیتە چەقۆکێشێکی کۆتا خولەک و زیاتر ببیتە زانا." بەڵام بە جۆرێک تۆنەکەی قەناعەتی تێدا نەبوو.

17-1 : . لە ١٩٣٦ من بیستی لە ئە هاوڕێ کە ساسی بوو هێشتا لە نایاب تەندروستی.

بابەتی: ١. 18

ئە محەمەد سەرسوڕهێنەر- کرێکار

" ساڵانێک لەمەوبەر، هەر لەم ژوورەدا کە ئێستا داگیری دەکەیت، سەرسوڕهێنەرێکی محەمەدی پێش من چوار موعجیزەی ئەنجامدا!"

سری یوکتێسوار دروستیکرد ئەمە سەرسوڕهێنەرە ووتە لەماوەی ئەو یەکەم سەردان بۆ هی من نوێ چارەکێک.

ڕاستەوخۆ دوای چوونە ناو کۆلێژی سێرامپۆر، ژوورێکم لە خانوویەکی بەشەناوخۆیی نزیک لە نزیکەوە وەرگرتبوو، بە ناوی پانتی . کۆشکێکی خشتی مۆدێرن بوو، بەرەو ڕووی گەنجس بوو.

" مامۆستا چ ڕێکەوتێکە! ئایا بەڕاستی ئەم دیوارە تازە ڕازاوە دێرینن بە یادەوەرییەوە؟" بە سەرنجێکی بەئاگا هاتەوە بە دەوری ژوورە سادە مۆبیلیاتەکەمدا سەیرم کرد.

"ناوی فەکیر ١٨-١ ـــ" ئەفزەل خان" چیرۆکێکی دوور و درێژە." گوروەکەم بە بیرهێنانەوە زەردەخەنەی کرد. بوو. ئەو هێزە نائاساییەکانی خۆی لە ڕێگەی ڕووبەڕووبوونەوەی بەڕێکەوت لەگەڵ یۆگییەکی هیندۆسی بەدەستهێنابوو.

"' کوڕم تینووم؛ ئاوێکم بۆ بێنە.' سانیاسییەکی تۆزاوی ڕۆژێک لە سەرەتای کوڕێتیدا لە گوندێکی بچووکی ڕۆژهەڵاتی بەنگال ئەم داواکارییەی لە ئەفزەل کرد.

"'ئە محەمەد. چۆن توانا تۆ، ئە هیندۆسی، پەسەندکردن ئە خواردنەوە لە هی من am سەرەکی، من دەستەکان؟'

"' ڕاستگۆیی تۆ دڵخۆشم دەکات، منداڵەکەم. من یاسا دوورخستنەوەی تائیفەگەری بێ خودا ڕەچاو ناکەم. بڕۆ؛ خێرا ئاوم بۆ بێنە.'

"هی ئەفزەل." ڕێزدار گوێڕایەڵی بوو پاداشت دەدرێتەوە تا ئە خۆشەویستی چاوتروکان لە ەکە یۆگی.

"' ئێوە خاوەنی کارمای باشن لە ژیانی پێشووەوە،' بە ڕێزەوە تێبینی کرد. 'من فێری شێوازێکی دیاریکراوی یۆگاتان دەکەم کە فەرمانڕەواییتان پێدەدات بەسەر یەکێک لە کایە نەبینراوەکاندا. ئەو هێزە گەورانەی کە دەبنە هی تۆ پێویستە بۆ ئامانجە شایستەکان بەکاربهێنرێن؛ هەرگیز بە خۆپەرستانە بەکاریان نەهێنن! من هەست دەکەم، بەداخەوە! کە تۆ لە ڕابردووەوە هەندێک تۆوی مەیلی وێرانکەرت هێناوەتە پێشەوە. ڕێگەیان پێ مەدە بە ئاودانیان بە کردەوەی خراپەکاری تازە هەڵکەنە ئاڵۆزی... کارمای پێشوو بە جۆرێکە کە دەبێت ئەم ژیانە بەکاربهێنیت بۆ ئاشتکردنەوەی دەستکەوتە یۆگاییەکانت لەگەڵ بەرزترین ئامانجە مرۆییەکان.'

"دوای ڕێنماییکردن ەکە سەرسام بوو کوڕ لە ئە ئاڵۆز تەکنیک، ەکە سەرەکی لەناوچوو.

ئاماژەی بەوەشکردووە، "ئەفزال بۆ ماوەی بیست ساڵ دڵسۆزانە بەدوای مەشقی یۆگاکەیدا ڕۆیشت. کارە موعجیزەییەکانی دەستیکرد بە ڕاکێشانی سەرنجی بەرفراوان. پێدەچێت هەمیشە ڕۆحێکی بێ جەستە لەگەڵیدا بوویێت کە ناوی لێنابوو 'حەزرەت'". ئەم بوونە نەبینراوە توانی بچووکترین ئاواتی فاکیر بەدی بهێنێت.

" ئەفزەل بە گوێنەدان بە هۆشداریی ئاغاکەی، دەستی کرد بە خراپ بەکارهێنانی دەسەڵاتەکانی. هەر شتێک دەستی لێبدات و دواتر بیگۆڕێت، زۆری نەخایاند بەبێ شوێنەواری نامێنێت. ئەم ئەگەرە سەرلێشێواوانە بەزۆری وایکرد کە محەمەدی ببێتە میوانێکی ناڕەزایی!

" ئەو جارجارە سەردانی دوکانە گەورەکانی زێڕینگەریی لە کەلکەتا دەکرد، خۆی وەک کڕیارێکی ئەگەری نوێنەرایەتی دەکرد. هەر گەوهەرێک مامەڵەی لەگەڵدا دەکرد، دوای ماوەیەکی کەم لە جێهێشتنی دوکانەکە لەناو دەچوو".

"ئەفزال زۆرجار لەلایەن چەند سەد خوێندکارێکەوە دەورە دراوە، بە هیوای فێربوونی نهێنییەکانی سەرنجی ڕادەکێشا. فاکیرەکە ناوبەناو بانگهێشتی دەکردن بۆ ئەوەی لەگەڵیدا گەشت بکەن. لە وێستگەی

شەمەندەفەردا توانی دەستی لە ڕۆڵێکی بلیتەکان بدا. ئەمانە دەگەڕایەوە بۆ لای کارمەندەکە و تێبینی دەکرد: 'من بیرۆکەکەم گۆڕیوە، و ئێستا نایکڕم'." بەڵام کاتێک لەگەڵ هاوڕێکانیدا سواری شەمەندەفەرەکە بوو، ئەفزەل بە ئەنجامی ١٨-٢بلیتی پێویستی بەدەستەوە دەبوو

" ئەم ئیستغلالانە جەنجاڵییەکی تووڕەیان دروستکرد؛ زڕینگەران و بلیتفرۆشانی بەنگالی خۆیان بەدەست
 تێکچوونی دەمارەکانەوە دەدا! ئەو پۆلیسانەی هەوڵیان دەدا ئەفزال دەستگیر بکەن خۆیان بێدەسەڵات
بینی؛ ئەو... فەکیر دەیتوانی بەڵگەی تاوانبارکەر تەنها بە وتنی: حەزرەت، ئەمە ببە، لاببات."

 سری یوکتێسوار لە کورسیەکەی هەستا و ڕۆیشت بۆ باڵکۆنی ژوورەکەم کە ڕووی لە گەنجس بوو. منیش
 بە تامەزرۆییەوە بەدوایدا ڕۆیشتم، بە تامەزرۆییەوە زیاتر لە تیروپشکی سەرلێشێواوانەی محەمەدی
ببیستم.

" ئەم ماڵە پانتییە پێشتر هی هاوڕێیەکم بووە. ئاشنای ئەفزەل بووە و لێرە داوای لێکردووە. هاوڕێکەم
 نزیکەی بیست دراوسێی بانگهێشتکردووە، بە خۆمەوە. ئەو کاتە تەنها گەنج بووم، و هەستم بە کنجکاوییەکی
 زیندوو دەکرد سەبارەت بەو فاکیرە بەدناوە ." مامۆستا پێکەنی. "من خۆپارێزیم کرد کە هیچ شتێکی بەنرخ
لەبەر نەکەم! ئەفزال بە پرسیارەوە سەیری کردم، پاشان تێبینی کرد:

"' دەستی بەهێزت هەیە. بڕۆ خوارەوە بۆ باخچەکە؛ بەردێکی نەرم بەدەستبهێنە و بە گچکە ناوی خۆت
لەسەری بنووسە؛ پاشان تا دەتوانیت بەردەکە فڕێ بدە بۆ ناو گەنجس.'

"من گوێڕایەڵ بووم. هەر کە بەردەکە لە ژێر شەپۆلی دووردا نەما، محەمەدی دیسانەوە قسەی بۆ کردم:

"'پڕکردنەوە ئە مەنجەڵ لەگەڵ گەنجس ئاو نزیک ەکە پێشەوە لە ئەمە خانوو.'

"دوای من هەی بوو گەڕایەوە لەگەڵ ئە کەشتی لە ئاو، ەکە فەکیر هاوار دەکات، 'حەزرەت، دانان ەکە بەرد لە
ەکە مەنجەڵ!'

" بەردەکە یەکسەر دەرکەوت، لە دەفرەکە کێشام و واژۆی خۆمم وەک کەی خوێنەرەوە بینی". من
نووسیبووم.

" بابو، " 3-18. یەکێک لە هاوڕێکانم لە ژوورەکەدا، کاتژمێرێکی قورس و زنجیرێکی زێڕینی ئەنتیکی
 لەبەردا بوو. فەکیر بە سەرسامییەکی نەخوازراوەوە پشکنینیان بۆ کرد . زۆری نەخایاند بێسەروشوێن
بوون!

"'ئەفزەل، تکایە گەڕانەوە هی من بەنرخ میرات!' بابو بوو نزیکەی لە تێکدان.

" محەمەدەکە بۆ ماوەیەک بە شێوەیەکی ئیستۆیکی بێدەنگ بوو، دواتر وتی پێنج سەد ڕوپیەت لە سەیفێکی
ئاسنیدا هەیە. بیهێنە لام، پێت دەڵێم کاتژمێرەکەت لە کوێ دابنێیت".

" بابوی سەرلێشێواو دەستبەجێ بەرەو ماڵەکەی خۆی ڕۆیشت. ماوەیەکی کەم هاتەوە و بڕە پارەی پێویستی دا
بە ئەفزەل".

 فاکیرەکە ڕێنمایی بابوی کرد و گوتی : "بڕۆ بۆ پردە بچووکەکەی نزیک ماڵەکەت . بانگەوازی حەزرەت بکە
کاتژمێر و زنجیرەکەت پێبدات.'

" بابو." پەلە کرد دوور. لەسەر ئەو گەڕانەوە، ئەو بوو پۆشین ئە خەندە لە حەسانەوە و نەخێر گەوهەر
هەرچیەک بێت.

"' کاتێک فەرمانم بە حەزرەت کرد وەک ڕێنمایی،' ڕایگەیاند، 'کاتژمێرەکەم لە هەواوە هاتە خوارەوە بۆ

دەستی ڕاستم! ڕەنگە دڵنیا بیت کە پێش ئەوەی لێرە پەیوەندی بە گروپەکەوە بکەمەوە، میراتەکەم لە سەیفەکەمدا قفڵ کردووە!'

" هاوڕێکانی بابو کە شایەتحاڵی کۆمیکۆ تراژیدیای فیدیەی کاتژمێرێک بوون، بە ناڕەزاییەوە چاویان لە ئەفزەل بوو. ئێستا بە ئارامکەرەوە قسەی دەکرد."

"'تکایە ناو هەر خواردنەوە تۆ ویستن؛ حەزرەتی ویست بەرهەم هێنان ئەو.'"

" ژمارەیەک داوای شیریان کرد، هەندێکی تریان داوای شەربەتی میوەیان کرد. زۆر تووشی شۆک نەبووم کاتێک بابوی بێدەنگ داوای ویسکی کرد! محەمەدەکە فەرمانێکی دا؛ حەزرەتی پابەندکەر دەفری مۆرکراوی نارد کە بە کەشتیدا بە هەوادا دەڕۆیشت و بە زەبری هێز دەچووە سەر زەوی. هەر پیاوێک خواردنەوە دڵخوازەکەی دۆزیەوە."

" بەڵێنی چوارەم کارەساتی سەرنجڕاکێشی ڕۆژەکە بێ گومان دڵخۆشکەر بوو بۆ خانەخوێکەمان: ئەفزال پێشنیاری دابینکردنی نانی نیوەڕۆیەکی چرکەیی کرد!

"'با گرانترین خواردنەکان داوا بکەین،' بابو بە خەمبارییەوە پێشنیاری کرد. 'من ژەمێکی وردم دەوێت بۆ پێنج سەد ڕووپییەکەم! هەموو شتێک دەبێت لەسەر پلێتی زێڕ پێشکەش بکرێت!'

" هەر کە هەر پیاوێک ئارەزووەکانی خۆی دەربڕی، فاکیرەکە خۆی ئاراستەی حەزرەتی نەبڕاوە کرد. زەق زەقێکی گەورە بەدوای خۆیدا هێنا؛ تاوە زێڕینەکان کە پڕ بوون لە کاریی ئاڵۆز و لوچی گەرم و چەندین میوەی دەرەوەی وەرز، لە هیچ شوێنێکەوە لە پێمان نیشتنەوە. هەموو خواردنەکە بە تام بوو. دوای ئەوەی بۆ ماوەی کاتژمێرێک ئاهەنگمان خوارد، دەستمان کرد بە دەرچوون لە ژوورەکە. ئا ژاوەژاوێکی گەورە، وەک ئەوەی قاپەکان کەڵەکە بکرێن، وای لێکردین کە خۆمان بگەڕێنینەوە.

قسەکەم بڕییەوە: "گوروجی" ئەگەر ئەفزەل بە ئاسانی بتوانێت شتگەلێکی وەک قاپی زێڕ مسۆگەر بکات، بۆچی تەماحی موڵکی خەڵکی دیکەی کردووە؟

" فاکیر لە ڕووی ڕۆحییەوە گەشەیەکی بەرزی نەبووە". "شارەزایی لە تەکنیکێکی دیاریکراوی یۆگادا وای لێکرد دەستی بگات بە فڕۆکەیەکی ئەستێرەیی کە هەر ئارەزوویەک یەکسەر بەدی دێت. لە ڕێگەی دەزگای بوونەوەرێکی ئەستێرەیی حەزرەتەوە، محەمەدی دەیتوانی بانگهێشت بکات." ئەتۆمەکانی هەر تەنێک لە وزەی ئەسیرییەوە بە کردەوەیەکی ئیرادەی بەهێز. بەڵام ئەم جۆرە شتانەی کە لە ڕووی ئەستێرەییەوە بەرهەم هێنراون، لە ڕووی پێکهاتەییەوە لەناو دەچن؛ ناتوانرێت بۆ ماوەیەکی زۆر ڕابگیرێن. ئەفزەل هێشتا تامەزرۆی سامانی دونیا بوو کە هەرچەندە بەزەحمەتتر بەدەستی دەهێنا، بەڵام مانەوەیەکی پشتبەستووتری هەیە."

"من پێکەنی. "ئەو هەروەها هەندێک جار لەناو دەچێت زۆربنە بێ لێپرسینەوە!"

مامۆستا درێژەی بە قسەکانی دا و گوتی: "ئەفزەل پیاوێکی خوداناسی نەبووە". "موعجیزە بە سروشتێکی هەمیشەیی و سوودبەخش لەلایەن پیرۆزە ڕاستەقینەکانەوە ئەنجام دەدرێن، چونکە خۆیان لەگەڵ دروستکەری هەموو شتێکدا هاوئاهەنگ کردووە. ئەفزەل تەنها مرۆڤێکی ئاسایی بووە و هێزێکی نائاسایی هەبووە لە چوونە ناو کایەی وردەوە کە بەزۆری مرۆڤە فانیەکان تا مردن نایەتە ناویەوە."

" من تێگەیشتن ئێستا، گوروجی. ەکە دوای جیهانی دەردەکەوێت بۆ هەبوون هەندێک زۆر سەرنج ڕاکێش تایبتمەندیەکان."

مامۆستا ڕازی بوو. "دوای ئەو ڕۆژە هەرگیز ئەفزەلم نەبینیوە، بەڵام دوای چەند ساڵێک بابو هاتە ماڵەکەم بۆ ئەوەی باسێکی ڕۆژنامەوانیم پیشان بدات سەبارەت بە دانپێدانانی گشتی محەمەدەکە. لەوێوە ئەو ڕاستیانەی کە تازە باسی دەستپێکردنی سەرەتایی ئەفزەلم بۆ کردوون لە گورویەکی هیندۆسییەوە زانیم."

جەوهەری بەشی دووەمی بەڵگەنامەی بڵاوکراوە، وەک سری یوکتێسوار وەبیری هێنایەوە، بەم شێوەیە بوو:
"من ئەفزال خان ئەم قسانە وەک کردەوەیەکی تەوبەکردن و وەک ئاگادارکردنەوەیەک بۆ ئەو کەسانە دەنووسم کە بەدوایدا دەگەڕێن". خاوەندارێتی هێزی موعجیزەئامێز. ساڵانێکە ئەو توانا سەرسوڕهێنەرانە بەکاردەهێنم کە لە ڕێگەی نیعمەتی خودا و ئاغاکەمەوە پێم بەخشراون. سەرخۆش بووم بە ئیگۆیزم، هەستم دەکرد لە دەرەوەی یاسا ئاساییەکانی ئەخلاقم. دواجار ڕۆژی حیسابکردنم گەیشتە دەستم.

" لەم دواییانەدا لە ڕێگایەکی دەرەوەی کەلکەتا پیرە پیاوێکم ناسی. بە ئازارەوە بە پەلە ڕۆیشت، شتێکی درەوشاوەی هەڵگرتبوو کە لە زێڕ دەچوو. من بە تەماحەوە لە دڵمدا قسەم لەگەڵ کرد."

"'ئەفزەل خان، ٢٠٢٠. ەکە مەزن فەکیر . چی هەبوون تۆ لەوێ؟ am من'"

"'ئەم تۆپە زێڕینە تاکە سامانی ماددی منە؛ ناتوانێت هیچ جێگەی بایەخی فاکیرێک بێت . من داوای لێدەکەم کاکە، کە لاوازەکەم چاک بکەیتەوە.'

" دەستم لە تۆپەکە دا و بەبێ وەڵام ڕۆیشتم. پیرەمێردەکە بە دوای مندا هاتە خوارەوە. زۆری نەخایاند زێڕەکەم نەماوە: 'هاوارێکی بەرزکردەوە!'

" لە کاتێکدا هیچ گرنگییەکم نەدا، لەناکاو بە دەنگێکی ستێنتۆری قسەی کرد کە بە شێوەیەکی سەیر لە جەستە لاوازەکەیەوە دەرچوو:

"'کردن تۆ نەخێر ناسینەوە من؟'"

" من بێدەنگ وەستام، سەرسام بووم بەو دۆزینەوە دواکەوتووانەی کە ئەم پەککەوتە پیرە سەرنجڕاکێشە کەسێکی تر نییە جگە لەو پیرۆزە گەورەیەی کە، زۆر زۆر لەمەوبەر، دەستپێشخەری کردبووم بۆ یۆگا. خۆی ڕاستکردەوە؛ جەستەی لە یەک کاتدا بەهێز و گەنج بوو."

"' بۆیە!' نیگای گوروم ئاگرین بوو 'بە چاوی خۆم دەبینم کە تۆ دەسەڵاتەکانت بەکاردەهێنیت، نەک بۆ یارمەتیدانی مرۆڤایەتیی ئازارچێشتوو، بەڵکو بۆ ئەوەی وەک دزێکی باو نێچیری بکەیت!

" بە تۆنێکی دڵتەنگەوە بانگم لە حەزرەت کرد؛ بۆ یەکەمجار، بە چاوی ناوەوەم دەرنەکەوت. بەڵام لەناکاو هەندێک پەردەی تاریک لەناومدا هەڵهات؛ بە ڕوونی کوفری ژیانمم بینی."

"' گوروەکەم، سوپاست دەکەم کە هاتیت بۆ ئەوەی وەهمە درێژخایەنەکەم دەربکەیت.' لە پێیەکانیدا دەگریام: 'بەڵێن دەدەم واز لە تەماحە دونیاییەکانم بهێنن بۆ مێدیتەیشنی تەنیایی لە خودا، بەو هیوایەی کەفارەتی ڕابردووی خراپم.'

" ئاغاکەم بە بەزەییەکی بێدەنگەوە سەیری کردم. 'هەست بە دڵسۆزی تۆ دەکەم'، دواجار وتی. 'بەهۆی گوێڕایەڵی توندی ساڵانی پێشووت، هەروەها بەهۆی تەوبەی ئێستاتەوە، یەک نیعمەتت پێدەبەخشم. ئێستا دەسەڵاتەکانی دیکەت نەماون، بەڵام هەرکاتێک خۆراک و جلوبەرگ پێویست بوو، ڕەنگە هێشتا بە سەرکەوتوویی بانگەوازی حەزرەت بکەیت بۆ دابینکردنی ئەوان. بە دڵ و گیان خۆت تەرخان بکە بۆ ئیلاهی." تێگەیشتن لە تەنیاییە شاخاوییەکاندا.'

" پاشان گوروەکەم نەما؛ من بەجێهێڵرام بۆ فرمێسک و ڕەنگدانەوەکانم. ماڵئاوا جیهان! دەچم بۆ داوای لێبوردن لە خۆشەویستە گەردوونییەکان."

18-1 : . ئە موسڵمان یۆگی؛ لە ەکە عەرەبی فەقیر ، . هەژار؛ لە بنەڕەتدا جێبەجێ کراوە بۆ دەرقیش دەکات
لەژێر ئە سوێند لە هەژاری.

18-2 : . هی من باوک دواتر پێی ووت من کە ئەو کۆمپانیا، ەکە بەنگال-ناگپور هێڵی ئاسن، هەی بوو
بووە یەک لە ەکە کۆمپانیاکان قوربانی کراوە لەلایەن ئەفزەل خانەوە.

18-3 : . من کردن نەخێر بیرکەوتنەوە ەکە ناو لە سری یوکتێسوار'س هاوڕێ، و پێویستە ئاماژە بۆ ئەو بە
سادەیی وەک "بابو" (مستەر).

بابەتی: ١. 19

هی من سەرەکی، لە کەلکەتا، دەردەکەوێت لە سێرامپۆر

" زۆرجار گومانی بێدینەکان گیرۆدە دەبم. بەڵام هەندێکجار گریمانەیەکی ئەشکەنجەدەر هێرش دەکاتە سەرم:
ڕەنگە ئەگەرە ڕۆحییە بەکارنەهێنراوەکان هەبن؟ ئایا مرۆڤ چارەنووسی ڕاستەقینەی خۆی لەدەست نادات
ئەگەر شکستی هێنا لە گەڕان بەدوایاندا؟"

ئەم لێدوانانەی دیجن بابو، هاوژوورەکەم لە بەشەناوخۆیی پانتی ، بەهۆی بانگهێشتنامەکەمەوە بانگهێشت
کرا کە چاوی بە گوروەکەم بکەوێت.

سری یوکتێسوارجی دەستپێشخەریت دەکات بۆ کریا یۆگا ." "بە دڵنیاییەکی ناوەوەی خودایی گێژاوی "
دووانەیی هێور دەکاتەوە."

ئەو ئێوارەیە دیجن لەگەڵمدا بوو بۆ دەروێشخانە. بە ئامادەبوونی مامۆستا هاوڕێکەم هێندە ئارامییەکی
ڕۆحی وەرگرت کە زۆری نەخایاند سەردانکەرێکی بەردەوام بوو. سەرقاڵییە بێ بایەخەکانی ژیانی ڕۆژانە بۆ
مرۆڤ بەس نین؛ حیکمەتیش برسێتییەکی ڕەسەنە. لە قسەکانی سری یوکتێسواردا دیجن هاندەرێکی بۆ
ئەو هەوڵانە دۆزیەوە- سەرەتا بە ئازار بوو، پاشان بەبێ ماندووبوون ڕزگارکەر بوو- بۆ ئەوەی خودێکی
ڕاستەقینەتر لەناودا بدۆزێتەوە سنگی لە ئیگۆی زەلیلکەری لەدایکبوونی کاتی، کە بە دەگمەن بەشی ڕۆح
دەکات.

مان دەخوێند، خوومان گرت کە هەر کەAB لە کاتێکدا من و دیجن هەردووکمان لە کۆلێژی سێرامپۆر خولی
وانەکان تەواو بوون پێکەوە بە پێ بچینە ئاشرام. زۆرجار سری یوکتێسوارمان دەبینی کە لە باڵکۆنی نهۆمی
دووەمی خۆیدا وەستابوو و بە زەردەخەنەوە پێشوازی لە نزیکبوونەوەمان دەکرد.

پاشنیوەڕۆیەک کانای، گەنجێکی دانیشتووی دەروێشخانە، لە دەرگاکەدا بە هەواڵێکی نائومێدکەرەوە
چاوی بە من و دیجن کەوت.

"سەرەکی بریتیە لە نەخێر لێرە؛ ئەو بوو بانگ کرا بۆ کەلکەتا تا ئان لەناکاو تێبینی."

ڕۆژی دواتر پۆست کارتێکم لە گوروەکەم وەرگرت. ئەو نووسیبووی: "بەیانی چوارشەممە کەلکەتا بەجێدەهێڵم". "تۆ و دیجن لە وێستگەی سێرامپۆر لەگەڵ شەمەندەفەری کاتژمێر نۆدا کۆدەبنەوە."

نزیکەی کاتژمێر هەشت و سی بەیانی چوارشەممە، پەیامێکی تەلەپاتیک لە سری یوکتێسوارەوە بە پێداگرییەوە هاتە مێشکمدا: "من دواکەوتووم؛ لەگەڵ شەمەندەفەری کاتژمێر نۆدا مەکە."

من گەیاندراوە ەکە تازەترین ڕێنماییەکان بۆ دیجن، کێ بوو خۆی جل و بەرگی لەبەردایە بۆ جێهێشتن.

"تۆ و ئینتێزی تۆ!" دەنگی هاوڕێکەم لە سووکایەتیدا لێوار بوو. "من پێم باشە متمانە بە وشەی نووسراوی مامۆستا بکەم."

شانەکانم هەڵکێشا و بە کۆتاییەکی بێدەنگەوە خۆم دانیشتم. دیجن بە تووڕەییەوە گەمژەی کرد و بەرەو دەرگاکە ڕۆیشت و بە ژاوەژاو لە پشتیەوە دایخست.

بەهۆی ئەوەی ژوورەکە تاڕادەیەک تاریک بوو، لە پەنجەرەکە نزیک بوومەوە کە ڕووی لە شەقامەکە بوو. تیشکی کەمی خۆر لەناکاو زیاد بوو بۆ درەوشاوەییەکی چڕ کە پەنجەرە ئاسنینەکەی بە تەواوی لەناوچوو. لە بەرامبەر ئەم پاشخانە سەرسوڕهێنەرەدا فیگەری ڕوون و بەرجەستەکراوی سری یوکتێسوار دەرکەوت!

تا ڕادەی شۆک سەرم لێ شێوا، لە کورسییەکەم هەستام و لەبەردەمیدا ئەژنۆم دا. بە ئاماژەی نەریتی خۆم کە سڵاوی ڕێزدارانە لە پێی گوروەکەمدا، دەستم لە پێڵاوەکانی دا. ئەمانە جووتێک بوون کە بۆ من ئاشنا بوون، لە کانڤاسی ڕەنگی پرتەقاڵی، بنیەکەیان بە پەت بوو. قوماشی سوامی ئۆچەرەکەی فڵچەی بەسەرمدا کرد؛ بە شێوەیەکی دیار هەستم بە نەک تەنها پێکهاتەی عەباکەی دەکرد، بەڵکو ڕووی چەقۆی پێڵاوەکانیش، و فشاری پەنجەکانی قاچی لەناو پێڵاوەکانیدا. زۆر سەرسام بووم بۆ ئەوەی وشەیەک بڵێم، هەستام و بە پرسیارەوە سەیریم کرد.

"دڵخۆش بووم کە پەیامی تەلەپاتیکی منت پێگەیشت." دەنگی مامۆستا ئارام بوو، بە تەواوی ئاسایی بوو. "ئێستا کارەکەم لە کەلکەتا تەواو کردووە، و بە شەمەندەفەری کاتژمێر دە دەگەم بە سێرامپۆر."

لە کاتێکدا هێشتا بە بێدەنگی سەیرم دەکرد، سری یوکتێسوار درێژەی بە قسەکانی دا و گوتی: "ئەمە ڕواڵەت نییە، بەڵکو فۆڕمی گۆشت و خوێنی منە. بە شێوەیەکی خودایی فەرمانم پێکراوە ئەم ئەزموونەت پێ بدەم، کە دەگمەنە لەسەر زەوی بەدەستی بهێنم. لە وێستگەکەدا چاوم پێ بکەوێت؛ تۆ و دیجن دەمبینن کە دێمە لای ئێوە، جل و بەرگی وەک ئێستام لەبەردایە. پێش من هاوڕێیەکم دێت- کوڕێکی بچووک کە کۆزە "زیوێکی هەڵگرتووە."

گوروەکەم هەردوو دەستی خستە سەر سەرم، بە نیعمەتێکی مورمورییەوە. وەک لە کۆتاییدا بە وشەکانی "تەبا ئاسی"، ١-١٩ کۆتایی بێهێنا گوێم لە دەنگێکی ناوازەی زەق بووەوە. [2-19] جەستەی وردە وردە لەناو ڕووناکی کونکەرەکەدا دەستی کرد بە توانەوەی. سەرەتا پێ و قاچەکانی نەما، پاشان جەستە و سەری، وەکو پەرتووکێک کە دەپێچرێتەوە. تا دواجار هەستم دەکرد پەنجەکانی بە سووکیی لەسەر قژم وەستاون. درەوشاوەیی کاڵ بووەوە؛ هیچ شتێک لەبەردەممدا نەما جگە لە پەنجەرەدار و ڕژانێکی کاڵ لە تیشکی خۆر.

لە نیوە خەواڵوویی سەرلێشێواویدا مابوومەوە و پرسیارم دەکرد کە ئایا نەبوومە قوربانی خەونێک. زۆری نەخایاند دیجنێکی چەقۆکێش هاتە ژوورەکەوە.

"ماستەر لە شەمەندەفەری کاتژمێر نۆدا نەبوو، تەنانەت لە شەمەندەفەری نۆ و سیشدا نەبوو." هاوڕێکەم بە هەوایەکی کەمێک داوای لێبوردن ڕاگەیاندنەکەی کرد.

" ئەوا وەرە؛ دەزانم کاتژمێر دە دەگاتە لای." دەستی دیجنم گرت و بە زۆر لەگەڵ خۆمدا پەلەم لێکرد، بێ گوێدانە ناڕەزایەتییەکانی. لە ماوەی نزیکەی دە خولەکدا چووینە ناو وێستگەکە، کە شەمەندەفەرەکە لە ئێستاوە پفی دەکرد و وەستابوو.

" هەموو شەمەندەفەرەکە پڕ بووە لە ڕووناکی ئاورای مامۆستا! ئەو لەوێیە!" بە خۆشییەوە هاوارم

کرد. - تۆ وا خەون دەبینیت؟ دیجن بە گاڵتەجاڕییەوە پێکەنی.

- با لێرە چاوەڕێ بین. وردەکارییەکانی شێوازی نزیکبوونەوەی گورووەکەمانم بۆ هاوڕێکەم گوت. لەگەڵ تەواوکردنی وەسفەکەمدا، سری یوکتێسوار هاتە بەرچاو، هەمان ئەو جلانەی لەبەردا بوو کە ماوەیەکی کەم پێشتر بینیبووم. لە دوای کوڕێکی بچووک کە کۆزەیەکی زیویی هەڵگرتبوو، بە هێواشی ڕۆیشت.

بۆ ساتێک شەپۆلێکی ترسی سارد بەناومدا تێپەڕی، بە نامۆیی بێ وێنەی ئەزموونەکەم. هەستم دەکرد جیهانی ماتریالیستی سەدەی بیستەم لە منەوە دەخلیسکێت؛ ئایا من گەڕامەوە بۆ ڕۆژانی کۆن کە عیسا لەبەردەم پەترۆس لەسەر دەریا دەرکەوت؟

کاتێک سری یوکتێسوار، یۆگی-مەسیحێکی مۆدێرن، گەیشتە ئەو شوێنەی کە من و دیجن بە بێ قسە ڕەگمان داکوتابوو، مامۆستا زەردەخەنەی بۆ هاوڕێکەم کرد و تێبینی کرد:

"من ناردی تۆ ئە پەیام هەروەها، بەڵام تۆ بوون ناتوانێت بۆ گرتن ئەو."

دیجن بێدەنگ بوو، بەڵام بە گومانەوە چاوی لێکردم. دوای ئەوەی گورووەکەمان بە یاوەرییەوە بردە دەروێشەکەی، من و هاوڕێکەم بەرەو کۆلێژی سێرامپۆر ڕۆیشتین. دیجن لە شەقامەکەدا وەستا و تووڕەیی لە هەموو کونیلەکانییەوە دەڕژا.

"بۆیە! سەرەکی ناردی من ئە پەیام! هێشتا تۆ شاراوەتەوە ئەو! من داواکردن ئان ڕوونکردنەوە!"

" دەتوانم یارمەتی بدەم ئەگەر ئاوێنە دەروونییەکەت بە نائارامییەکی هێندە بلەرزێت کە نەتوانیت ڕێنماییەکانی گورووەکەمان تۆمار بکەیت؟" منیش وەڵامم دایەوە.

تووڕەییەکە لە دەموچاوی دیجن نەما. بە داخەوە وتی: دەبینم مەبەستت چییە. "بەڵام تکایە ڕوونی بکەرەوە کە چۆن دەتوانیت دەربارەی ئەو منداڵە بزانیت کە بە کۆزەکەوە بوو."

تا ئەو کاتەی چیرۆکی دەرکەوتنی دیاردەیی ماستەرم لە بەشەناوخۆییەکەدا تەواو کردبوو، من و هاوڕێکەم گەیشتبووینە کۆلێژی سێرامپۆر.

دیجن دەڵێت: "ئەو باسەی کە تازە بیستوومە دەربارەی هێزەکانی گورووەکەمان، وا دەکات هەست بکەم هەر زانکۆیەک لە جیهاندا تەنها باخچەیەکی ساوایانە".

بابەتی 19 تێبینییەکانی ژێرەوە

19-1 : . ەکە بەنگالی "ماڵئاوا"؛ واتایی، ئەو بریتیە لە ئە هیوادارم

پارادۆکس: "ئەو کات من 19-2 : دەنگی تایبەتمەندی بێ ماددی

ئەتۆمەکانی جەستە.

بابەتی: ١. 20

ئێمە کردن نەخێر سەردان کشمیر

"باوکە، دەمەوێت مامۆستا و چوار هاوڕێم بانگهێشت بکەم بۆ ئەوەی لە پشووی هاوینەدا لەگەڵم بن بۆ دامێنی هیمالایا. دەتوانم شەش پاسی شەمەندەفەرم هەبێت بۆ کشمیر و پارەی پێویستم هەبێت بۆ دابینکردنی خەرجییەکانی گەشتەکەمان؟"

وەک چاوەڕوانم دەکرد باوکم لە دڵەوە پێکەنی. "ئەمە سێیەم جارە هەمان چیرۆکی کەروێشک و گام پێدەدەیت. ئایا هاوینی ڕابردوو و ساڵێک پێش ئەوە داواکارییەکی هاوشێوەت نەکرد؟ لە دوا ساتدا سری یوکتێسوارجی ڕەتیدەکاتەوە بچێت."

"ڕاستە باوکە؛ نازانم بۆچی گوروەکەم قسەی دیاریکراوی خۆیم پێ نادات سەبارەت بە کشمیر. [1-٢٠] بەڵام ئەگەر پێی بڵێم کە پێشتر پاسەکانم لە تۆ مسۆگەر کردووە، بە جۆرێک پێم وایە ئەمجارەیان ئەو ڕەزامەندی دەدات لەسەر ئەنجامدانی گەشتەکە”.

باوکم لە ئێستادا قەناعەتی نەبوو، بەڵام ڕۆژی دواتر دوای چەند قسەیەکی خۆش، شەش پاس و ڕۆڵێکی پارەی دە ڕوپیەی پێدام.

"من بە سەختی بیرکردنەوە هی تۆ تیۆری گەشت پێویستیەکان چەشن کرداریی پرۆپەکان،" ئەو تێبینی کرد، "بەڵام لێرە ئەوان بریتین لە."

ئەو نیوەڕۆیە غەنیمەتەکانم نمایش کرد بۆ سری یوکتێسوار. هەرچەندە بە حەماسەتەکەم زەردەخەنەی کرد، بەڵام قسەکانی بێ پابەندبوون بوون: "پێم خۆشە بچم؛ دەبینین." هیچ لێدوانێکی نەدا کاتێک داوایم لە شاگردە بچووکەکەی دەروێشخانە کرد، کانای، یاوەریمان بکات. هەروەها سێ هاوڕێی دیکەم بانگهێشت کرد- ڕاجێندرا ناث میترا، جۆتین ئۆدی، و کوڕێکی تر. وادەی ڕۆشتنمان بۆ ڕۆژی دووشەممەی دواتر دیاری کرابوو.

ڕۆژانی شەممە و یەکشەممە لە کەلکەتا مامەوە، کە ڕێوڕەسمی هاوسەرگیری بۆ ئامۆزایەکم لە ماڵی خێزانەکەمدا بەڕێوەدەچوو. بەیانی زوو دووشەممە بە جانتاکانمەوە گەیشتمە سێرامپۆر. ڕاجیندرە لە دەرگای دەروێش چاوی پێم کەوت.

"سەرەکی بریتیە لە دەرەوە، پیاسەکردن. ئەو هەیەتی ڕەتی کردەوە بۆ بڕۆ."

منیش بە هەمان شێوە خەمبار و ڕەق بووم. "من دەرفەتی سێیەم نادەم بە باوکم تا گاڵتە بە پلانە خەیاڵییەکانم بکات بۆ کشمیر. وەرە؛ ئێمەی دیکە بە هەر شێوەیەک بێت دەڕۆین."

ڕاجێندرا ڕێککەوت؛ من چەپ ەکە ئاشرام بۆ دۆزینەوە ئە خزمەتکار. کانای، ٢٠١٩. من زانی، ویستن نەخێر

بردن ەکە گەشت

بەبێ مامۆستا، و کەسێک پێویست بوو بۆ چاودێریکردنی جانتاکان. بیرم لە بێهاری کردەوە کە پێشتر خزمەتکار بوو لە ماڵی خێزانەکەمدا و ئێستا لەلایەن مامۆستایەکی قوتابخانەی سێرامپۆرەوە دامەزراوە. لەکاتێکدا بە خێرایی دەڕۆیشتم، لەبەردەم کڵێسای مەسیحی لە نزیک دادگای سێرامپۆر چاوم بە گورووەکەم کەوت.

"لەکوێ بریتین لە تۆ چوون؟" سری یوکتێسوار'س دەموچاو بوو بێ زەردەخەنە.

"کاکە، دەبیستم کە تۆ و کانای ئەو گەشتە ناکەن کە پلانمان بۆ دانابوو. من بەدوای بێهاریدا دەگەڕێم. بیرت دێتەوە کە ساڵی ڕابردوو ئەوەندە دڵەڕاوکێی بینینی کشمیر بوو، تەنانەت پێشنیاری کرد بەبێ مووچە خزمەت بکات".

"من بیرمە. سەرەڕای ئەوەش پێموانییە بێهاری ئامادەبێت بچێتە دەرەوە."

"ئەو تەنها بە تامەزرۆییەوە چاوەڕێی ئەم دەرفەتە دەکات!" تووڕە بووم.

گورووەکەم بە بێدەنگی دەستی بە ڕۆیشتنەکەی کردەوە؛ زۆری نەخایاند گەیشتمە ماڵی مامۆستای قوتابخانە. بێهاری، لە حەوشەکەدا، بە گەرمییەکی دۆستانە پێشوازیی لێکردم کە هەر کە باسی کشمیرم کرد لەناکاو نەما. خزمەتکارەکە بە قسەیەکی ورتەورتی داوای لێبوردن، جێی هێشتم و چووە ناو ماڵی خاوەنکارەکەی. نیو سەعات چاوەڕێ بووم، بە دەمارگیرییەوە دڵنیا بوومەوە کە دواکەوتنی بێهاری بەهۆی ئامادەکارییەکانی سەفەرەکەیەوەیە. لە کۆتاییدا لە دەرگای پێشەوەم دا.

کابرایەک ئاگاداری کردمەوە: "بێهاری نزیکەی سی خولەک پێش ئێستا لە لای پلیکانەکانی پشتەوە ڕۆیشتووە". زەردەخەنەیەکی کەم بە لێوەکانیدا دەسووڕایەوە.

بە دڵتەنگیەوە ڕۆیشتم، پێم وابوو ئایا بانگهێشتنامەکەم زۆر زۆرەملێ بووە یان کاریگەری نەبینراوی مامۆستا لە کاردایە. بە تێپەڕین بە کڵێسای مەسیحیدا، دیسانەوە گورووەکەمم بینی کە بە هێواشی بەرەو لای من دەڕۆیشت. بەبێ ئەوەی چاوەڕێی گوێگرتن لە ڕاپۆرتەکەم بکات، هاوارێکی کرد:

"بۆیە بێهاری ویستن نەخێر بڕۆ! ئێستا، چی بریتین لە هی تۆ پلانەکان؟"

هەستم دەکرد وەک منداڵێکی سەرشۆڕ کە بڕیاریداوە سەرپێچی لە باوکی وەستای خۆی بکات. "کاکە، من دەچم داوا لە مامم دەکەم کە خزمەتکارەکەی بە قەرز بداتێ کە ناوی لال دارییە."

سری یوکتێسوار بە پێکەنینەوە وەڵامی دایەوە: "ئەگەر بتەوێت مامی خۆت ببینە." بەڵام بەزەحمەت پێموایە چێژ لە سەردانەکە وەربگریت.

بە ترسەوە بەڵام یاخیبووم، گورووەکەم بەجێهێشت و چوومە ناو دادگای سێرامپۆر. مامی باوکم، سارادا غۆش، پارێزەری حکومەت، بە سۆزەوە پێشوازی لێکردم.

پێم گوت: "ئەمڕۆ لەگەڵ چەند هاوڕێیەک بەرەو کشمیر دەڕۆم". "ساڵانێکە بەوپەڕی چاوەڕوانییەوە چاوەڕێی ئەم گەشتەی هیمالایا بووم."

"من بۆ تۆ دڵخۆشم موکوندا. ئایا شتێک هەیە کە بتوانم بیکەم بۆ ئەوەی گەشتەکەت ئاسوودەتر بێت؟"

ئەمانە جۆر وشەکان پێیدا من ئە بەرزکەرەوە لە هاندانی. "بەڕێز مام،" من ووتی، "توانا تۆ لەوانەیە یەدەگ

"من هی تۆ خزمەتکار، لال داری؟

داواکاری سادەی من کاریگەری بوومەلەرزەی هەبوو. مامی هێندە بە توندوتیژی بازێکی دا کە کورسیەکەی وەرگەڕا، کاغەزەکانی سەر مێزەکە بە هەموو ئاراستەکاندا دەفڕین و بۆرییەکەی کە بڵقێکی درێژ و چەقۆی گوێزی هیندی بوو، بە زەق و زەقێکی گەورە کەوتە سەر زەوی.

ئەی گەنجە خۆپەرستەکە" هاوارێکی کرد و لە تووڕەییەوە لەرزۆک بوو، "چ بیرۆکەیەکی بێمانایە! کێ " "چاودێریم دەکات، ئەگەر خزمەتکارەکەم ببەیت بۆ یەکێک لە گەشتە خۆشەکانت؟

سەرسوڕمانەکەم شاردەوە، ڕەنگدانەوەی ئەوە بوو کە گۆڕینی لەناکاوی بەرەی مامی دۆستانەم تەنیا یەک مەتەڵێکی دیکە بوو لە ڕۆژێکدا کە بە تەواوی تەرخانکرابوو بۆ تێنەگەیشتن. پاشەکشەکردنم لە ئۆفیسی دادگا زیاتر بە زەبری هێز بوو نەک بە کەرامەت.

گەڕامەوە بۆ دەروێشخانە، کە هاوڕێکانم بە چاوەڕوانییەوە لەوێ کۆبوونەوە. قەناعەتم لەسەر گەشە دەکــرد کە هەندێک پاڵنەرێکی بەس ئەگەر لەڕادەبـەدەر پشتڕاسـتکردنەوە لـە پشـت هەڵوێسـتی مامۆسـتایەوە بـوو. پەشیمانی دەستی گرتم کە هەوڵم دەدا ئیرادەی گورووەکەم پووچەڵ بکەمەوە.

موکوندا، حەز ناکەیت ماوەیەکی زیاتر لەگەڵم بمێنیتەوە؟" سری یوکتێسوار پرسیاری کرد. "راجیندرا و " ئەوانی تر دەتوانن ئێستا بچنە پێشەوە، و لە کەلکەتا چاوەڕێتان بکەن. کاتێکی زۆر دەبێت بۆ گرتنی دوا شەمەندەفەری ئێوارە کە لە کەلکەتا بەجێدەهێڵێت بەرەو کشمیر."

بەڕێز، من نەخێر گرنگیدان بۆ پرۆ بەبێ تۆ،" من ووتی بە ماتەمینییەوە".

هاوڕێکانم بچووکترین گرنگییان بە تێبینیەکەم نەدا. گالیسکەیەکی هاکنییان بانگ کرد و بە هەموو جانتاکانەوە ڕۆیشتن. من و کانای بە هێمنی لە پێی گورووەکەمان دانیشتین. دوای نیو کاتژمێر بێدەنگی تەواو، مامۆستا هەستا و بەرەو حەوشەی نانخواردنی نهۆمی دووەم ڕۆیشت.

کانای، تکایە خزمەتکردن موکوندای... خواردن. هی ڕاهێنان جێدەهێڵێت زووو."

لە کورسی بەتانیەکەم هەستام، لەناکاو بە سکچوون و هەستێکی ترسناک و چرچ و لۆچی لە گەدەمدا چەقاندم. ئازاری چەقۆکێشانەکە ئەوەندە توند بوو کە هەستم دەکرد لەناکاو فڕێدراوومەتە ناو هەندێک دۆزەخی توندوتیژەوە. بە کوێرەوەری دەستم بەرەو گورووەکەم دەدا و لەبەردەمیدا داڕما، هەموو نیشانەکانی کۆلێرا ترسناکەکەی ئاسیا هێرشم کردە سەر. سری یوکتێسوار و کانای منیان هەڵگرت بۆ ژووری دانیشتن.

بە ئازارەوە گریام و گوتم: "مامۆستا، ژیانم ڕادەستی تۆ دەکەم؛" چونکە باوەڕم وابوو کە بەڕاستی بە خێرایی لە کەناراوەکانی جەستەمەوە دەهاتە خوارەوە.

سری یوکتێسوار دانان هی من سەر لەسەر ئەو کۆش، مەساجکردن هی من نێوچەوان لەگەڵ فریشتەیی ناسکی.

وتی: ئێستا دەبینیت ئەگەر لەگەڵ هاوڕێکانت لە وێستگەکە بوویتایە چی ڕووی دەدا. "دەبوو بەم شێوەیە سەیرت چاودێری بکەم، چونکە تۆ هەڵتبژارد گومانت لە حوکمدانەکەم هەبێت سەبارەت بە ئەنجامدانی گەشتەکە لەم کاتە تایبەتەدا."

لە کۆتاییدا تێگەیشتم. تا ئەو ڕادەیەی کە وەستا گەورەکان بە دەگمەن بە گونجاو دەزانن دەسەڵاتەکانیان بە ئاشکرا پیشان بدەن، شتێکی کازۆئال چاودێر لە ەکە ڕۆژێکی... ڕووداوەکان ویستن هەبوون خەیاڵی کرد کە هی ئەوان زنجیرە بوو تەواو سروشتی.

دەستێوەردانی گورەوەکەم زۆر ورد بووبوو بۆ ئەوەی گومانی لێبکرێت. ئەو لە ڕێگەی بێهاری و مامی سارادا و ڕاجێندرا و ئەوانی دیکەوە بە شێوەیەکی هێندە نادیار ئیرادەی خۆی کاری کردبوو کە ڕەنگە جگە لە خۆم هەمووان پێیانوابوو دۆخەکان لە ڕووی لۆژیکییەوە ئاسایی بوون.

بەو پێیەی سری یوکتێسوار هەرگیز لە جێبەجێکردنی ئەرکە کۆمەڵایەتییەکانی خۆی شکست نەدەهێنا، ڕێنمایی کانای کرد کە بچێتە لای پزیشکی پسپۆڕ، و مامم ئاگادار بکاتەوە.

هەروەها دوور ڕۆیشت بۆ am سەرەکی،" من ناڕەزایی دەربڕی، "تەنها تۆ دەتوانێت چاک بوونەوە من. من" هەر پزیشک."

" منداڵ، تۆ بە ڕەحمەتی ئیلاهی پارێزراویت. خەمی پزیشکەکە مەخۆ؛ ئەو لەم حاڵەتەدا ناتدۆزێتەوە. تۆ پێشتر چاک بوویتەوە."

بە قسەکانی گورەوەکەم، ئازارە ئازاربەخشەکان بەجێی هێشتم. بە لاوازی دانیشتم. زۆری نەخایاند پزیشکێک هات و بە وردی پشکنینی بۆ کردم.

"وتیشی: "پێدەچێت بە خراپترین حاڵەتدا تێپەڕیت". "هەندێک نمونە لەگەڵ خۆم دەبەم بۆ پشکنینی تاقیگەیی.

ەکە دواتر بەیانی ەکە پزیشک گەیشت بە پەلە. من بوو دانیشتن سەروو، لە باش ڕۆحەکان.

"باشە، باشە، لێرەدایت، زەردەخەنە دەکەیت و چات دەکەیت وەک ئەوەی هیچ پەیوەندییەکی نزیکت لەگەڵ مردندا نەبووبێت." بە نەرمی دەستی لە دەستم دا. "بەزەحمەت چاوەڕێی ئەوەم دەکرد بە زیندووی بتدۆزمەوە، دوای ئەوەی لە نمونەکانەوە بۆم دەرکەوت کە نەخۆشییەکەت کۆلێرا ئاسایییە. تۆ بەختەوەری گەنج، کە گورویەکت هەیە کە هێزی چارەسەرکردنی ئیلاهی هەبێت! من قەناعەتم پێیەتی!"

منیش بە دڵ و گیان ڕازی بووم. لەکاتێکدا پزیشکەکە خۆی ئامادە دەکرد بۆ ڕۆشتن، ڕاجێندرا و ئۆدی لەبەردەم دەرگاکە دەرکەوتن. ناڕەزایی لە دەموچاویاندا گۆڕا بۆ هاوسۆزی کاتێک چاوێکیان لە پزیشکەکە و پاشان چاوێکیان بە ڕووخساری تا ڕادەیەک چەقۆکێشم دەکرد.

" ئێمە بوون تووڕە کەی تۆ نەیکرد سووڕان سەروو وەک ڕازی بوو لە ەکە کەلکەتا ڕاهێنان. تۆ هەبوون بووە نەخۆش؟"

" بەڵێ." من نەمتوانی خۆم لە پێکەنین بپارێزم کاتێک هاوڕێکانم جانتاکانیان لە هەمان گۆشەدا دانا کە دوێنێ داگیری کردبوو. من قسەم کرد: "کەشتییەک هەبوو کە چووە ئیسپانیا؛ کە گەیشتە ئەوێ، جارێکی دیکە هاتەوە !"

مامۆستا چووە ژوورەکەوە. ڕێگەم بە ئازادی چاکبووەوەیەک دا بە خۆم، و بە خۆشەویستییەوە دەستیم گرت.

گوتم: "گوروجی، لە ساڵی دوانزەهەممەوە زۆر هەوڵی سەرکەوتووم داوە بۆ ئەوەی بگەمە هیمالایا. دواجار قەناعەتم وایە کە بەبێ نیعمەتەکانی ئێوە خوداوەندە پارڤاتی وەرم ناگرێت ".۲-۲۰!"

20-1 : . گەرچی سەرەکی شکستی هێنا بۆ دروستکردن هەر ڕوونکردنەوە، ئەو دوودڵی بۆ سەردان کشمیر لەماوەی ئەمانە دوو هاوینەکان لەوانەیە پێشبینییەک بووبێت کە کاتی نەخۆشییەکەی لەوێ پێنەگەیشتووە (بڕوانە بەشی ۲۲)

واتایی، "له ەكه شاخەكان." پارڤـاتی، لـه ڕووی ئەفسـانەییەوە نوێنەرایـەتی دەكـات وەک ئه كچ له . : 20-2
هیماڤات یان ەكه پیرۆز

شاخەکان، بریتیە لە ئە ناو دراو بۆ ەکە *shakti* یان "هاوسەر" لە شیڤا.

بابەتی: ١. 21

ئێمە سەردان کشمیر

سری یوکتێسوار دوای دوو ڕۆژ لە چاکبوونەوەی موعجیزەئامێزم لە نەخۆشی کۆلێرا ئاسیا ئاگاداری کردمەوە: "ئێستا تۆ ئەوەندە بەهێزیت کە دەتوانیت سەفەر بکەیت. من لەگەڵت دەبم بۆ کشمیر".

ئەو ئێوارەیە حزبەکەمان کە شەش کەسی تێدابوو بەرەو باکوور بەشداریان کرد. یەکەم وێستگەی ئاراممان لە سیملا بوو، شارێکی شاژنە و لەسەر تەختی گردەکانی هیمالایا وەستابوو. بەسەر شەقامە بەرزەکاندا ڕۆیشتین و سەرسام بووین بە دیمەنە ناوازەکان.

پیرەژنێک لە بازاڕێکی کراوەی وێنەکێشدا چەقۆی لێدا و هاوارێکی کرد و گوتی: "شوتی ئینگلیزی بۆ فرۆشتن" .

مامۆستا کنجکاو بوو لە میوە سوورە بچووکە سەیرەکان. سەبەتەیەکی کڕی و پێشکەشی من و کانای کرد کە لە نزیکەوە بووین. تامی یەک تووم کرد بەڵام بەپەلە تفم لەسەر زەوی کرد.

"بەڕێز، چی ئە ترش میوە! من توانا هەرگیز حەزپێکردن شووتی!"

گوروەکەم پێکەنی. "ئۆە، حەزت لێیان دەبێت-لە ئەمریکا. لە خوانێکی ئێوارەدا لەوێ، خانەخوێکەت بە شەکر و کرێم پێشکەشیان دەکات. دوای ئەوەی تووەکانی بە چنگاڵێک کوشاندووە، تامی دەکەیت و دەڵێیت: 'چ شووتییەکی بە تام!' ئەو کاتە ئەم ڕۆژە لە سیملا لەبیرت دەبێتەوە".

پێشبینییەکەی سری یوکتێسوار لە مێشکمدا نەما، بەڵام دوای چەندین ساڵ، دوای ماوەیەکی کەم لە گەیشتنم بۆ ئەمریکا لەوێ دەرکەوتەوە. میوانی ئێوارەخوان بووم لە ماڵی خاتوو ئەلیس تی هاسی (خوشکی یۆگماتا) لە وێست سۆمەرڤیل لە ویلایەتی ماساشوستس. کاتێک شیرینییەک شووتی خرایە سەر مێزەکە، خانەخوێکەم چنگاڵەکەی هەڵگرت و تووەکانی منی ورد کرد و کرێم و شەکری تێکرد. ئاماژەی بەوەشکردووە، "میوەکە تاڕادەیەک تارە؛ پێموایە پێت خۆشە بەم شێوەیە چاک بکرێتەوە".

دەمێکم وەرگرت. "چ شووتییەکی بە تامە!" منیش هاوارم کرد. یەکسەر پێشبینییەکەی گوروەکەم لە سیملا لە ئەشکەوتی بێ تێگەیشتنی یادەوەرییەوە سەریهەڵدا. سەرسوڕهێنەر بوو کە درک بەوە بکەین کە زۆر لەمەوبەر عەقڵی خودا-ڕێکخراوی سری یوکتێسوار بە هەستیارییەوە بەرنامەی ڕووداوە کارمییەکانی دۆزیوەتەوە کە لە ئیتەری داهاتوودا سەرگەردان بوون.

زۆری نەخایاند پارتەکەمان سیملای بەجێهێشت و بەرەو ڕاواڵپندی ڕۆیشت. لەوێ لانداویەکی گەورەمان بەکرێ گرت، کە دوو ئەسپ دەکێشا، کە تێیدا گەشتێکی حەوت ڕۆژەمان بۆ سرینەگار پایتەختی کشمیر دەست پێکرد. دووەم ڕۆژی گەشتەکەمان بەرەو باکوور فراوانی ڕاستەقینەی هیمالایامان هێنایە بەرچاو. لە کاتێکدا کە تایەی ئاسنی گالیسکەکەمان بە درێژایی ڕێگا گەرم و بەردینەکاندا دەقیژاند، ئێمە بە گۆڕانی دیمەنەکانی گەورەیی شاخاوییەوە سەرسام بووین.

"من" زۆر گەورە چێژ وەرگرتن ئەمانە شکۆمەندە دیمەنەکان لە هی تۆ am بەڕێز،" ئاودی ووتی بۆ سەرەکی، "پیرۆزە کۆمپانیا."

هەستم بە لێدانێکی خۆشی کرد لە پێزانینی ئۆدی، چونکە من وەک میوانداری لەم گەشتەدا ڕۆڵم دەگێڕا. سری یوکتێسوار بیری منی گرت؛ ڕووی لە من کرد و بە چرپە گوتی:

" خۆت چەپڵە لێ مەکە؛ ئۆدی نزیک نییە لەوەی کە بەو ئاسۆیەی کە بۆ ماوەیەکی زۆر بەجێمان بهێڵێت بۆ ئەوەی جگەرەیەک بخواتەوە، سەرسام نییە بە دیمەنەکانەوە."

شۆک بووم. بە دەنگێکی ژێرەوە گوتم: "کاکە، تکایە بەم وشە ناخۆشانە هاوسەنگیمان مەشکێنە. بەزەحمەت باوەڕم بەوە هەیە کە ئۆدی ئارەزووی دوکەڵێک دەکات." 1-21 بە ترسەوە سەیری گوروی خۆمم کرد کە بەزۆری سەرکوت نەدەکرا.

" زۆر باشە؛ هیچ بە ئۆدی ناڵێم." مامۆستا پێکەنی. "بەڵام بەم زووانە دەبینیت، کاتێک لانداوەکە دەوستێت، کە ئۆدی خێرا دەرفەتەکەی دەقۆزێتەوە."

گالیسکەکە گەیشتە کاروانسەراییەکی بچووک. لە کاتێکدا ئەسپەکانمان دەبردران بۆ ئەوەی ئاویان پێ بدرێت، ئۆدی پرسی: "کاکە، ئایا پێت ناخۆشە ئەگەر لەگەڵ شۆفێرەکەدا ماوەیەک سوار بم؟ حەز دەکەم کەمێک هەوای دەرەوە بەدەست بهێنم."

سری یوکتێسوار پێیدا ڕێپێدان، بەڵام تێبینی کرد بۆ من، "ئەو دەیەوێت تازە دووکەڵ و نەخێر تازە هەوا."

لانداو بەسەر ڕێگا تۆزاوییەکاندا دەستی بە پێشکەوتنە ژاوەژاوەکەی کردەوە. چاوەکانی مامۆستا دەچرپاند؛ ڕێنمایی کردم: "کرین لە دەرگای گالیسکەکەوە ملەکەت بەرز بکەرەوە و بزانە ئۆدی چی بە هەوا دەکات."

گوێڕایەڵی بووم، و سەرم سوڕما کە چاودێری ئۆدیم کرد لە کردەی هەناسەدانی ئەڵقەی دوکەڵی جگەرەدا. نیگاکەم بەرەو سری یوکتێسوار داوای لێبوردن بوو.

" من ئەوەم" تۆ ڕاست دەکەیت، وەک هەمیشە کاکە. ئۆدی چێژ لە پفێک وەردەگرێت لەگەڵ پانۆرامایەکدا." گریمانە کرد هاوڕێکەم دیارییەکی لە شۆفێری تاکسییەکە وەرگرتبوو؛ دەمزانی ئۆدی هیچ جگەرەیەکی لە کەلکەتەوە هەڵنەگرتووە .

ئێمە لەسەر ڕێگای لابیرینتین بەردەوام بووین، کە بە دیمەنی ڕووبار و دۆڵ و بەردی بەرز و قاتە شاخاوییە فرەییەکان ڕازاوەتەوە. هەموو شەوێک لە میوانخانە لادێییەکان دەوەستاین، و خواردنی خۆمان ئامادە دەکرد. سری یوکتێسوار بە تایبەتی ئاگاداری خۆراکی من بوو، پێداگری لەسەر ئەوە دەکرد کە لە هەموو ژەمەکاندا شەربەتی لیمۆم هەبێت. هێشتا لاواز بووم، بەڵام ڕۆژانە باشتر بووم، هەرچەندە گالیسکە زەقبووەکە بە توندی بۆ ناڕەحەتی دروستکرابوو.

پێشبینییە خۆشەکان دڵمانیان پڕکرد کاتێک لە ناوەڕاستی کشمیر نزیک بووینەوە، خاکی بەهەشـتی دەریاچـە

نیلوفەرەکان، باخچەی هەڵدەفڕێت، بەلەمی خانووی بە تاوەری خۆش، ڕووباری جەلوم کە پردێکی زۆریــان لەسەر بوو و لەوەڕگەی گوڵاوی، هەموویان لەلایەن شکۆمەندی هیمالایا دەورە دراون. نزیکبوونەوەمان لــە سرینەگار لە ڕێگەی...

شەقامی دارە بەرز و پێشوازیکارەکان. ژوورەکانمان لە میوانخانەیەکی دوو نهۆمیدا خەریک کرد کە ڕووی لە گردە بەرزەکان بوو. ئاوی ڕژاو لەبەردەستدا نەبوو؛ ئێمە لە بیرێکی نزیکەوە پێداویستییەکانمان وەرگرت. کەشوهەوای هاوین ئایدیاڵ بوو، ڕۆژانی گەرم و شەوانی کەمێک سارد.

ئێمە زیارەتێکمان کرد بۆ پەرستگای کۆن و کۆنی سرینەگار لە سوامی شانکارا. لە کاتێکدا سەیری دەروێشخانەی لوتکەی شاخەکەم دەکرد، بە بوێرییەوە لە بەرامبەر ئاسماندا وەستابووم، کەوتمە ناو خەونێکی ئێکستاتیکەوە. دیدگایەک دەرکەوت کە کۆشکێکی سەر گردێک لە خاکێکی دووردا بوو. ئاشرامی بەرزی شانکارای پێش من گۆڕدرا بۆ ئەو پێکهاتەیەی کە ساڵانێک دواتر بارەگای هاوڕێیەتی خۆبەدیهێنانم لە ئەمریکا دامەزراند. کاتێک بۆ یەکەمجار سەردانی لۆس ئەنجلۆسم کرد، و بینا گەورەکەم بینی لەسەر لوتکەی چیای واشنتۆن، یەکسەر لە دیدگا دوور و درێژەکانی ڕابردووم لە کشمیر و... لە شوێنێکی تر.

چەند ڕۆژێک لە سرینەگار؛ پاشان بەرەو گوڵمەرگ ("ڕێڕەوی شاخاوی گوڵ")، کە شەش هەزار پێ بەرز بووەتەوە. لەوێ یەکەم سواری ئەسپێکی گەورە بووم. ڕاجێندرا سواری ئۆتۆمبێلێکی بچووکی ترۆتەری بوو، کە دڵی بە تەماحی خێرایی ئاگری تێبەردرا. ئێمە خۆمان خستە سەر خیلانمارگی زۆر بەرز؛ ڕێگاکە بە دارستانێکی چڕدا دەڕۆیشت، کە قارچکی دار پڕ بوو، کە زۆرجار ڕێڕەوەکانی تەم و مژاوی تێدا ناجێگیر بوون. بەڵام ئاژەڵە بچووکەکەی ڕاجێندرا هەرگیز ڕێگەی بە ئەسپە گەورەکەم نەدا ساتێک پشوو بدات، تەنانەت لە مەترسیدارترین پێچەکانیشدا. لەسەر، لەسەر، بێ ماندووبوون ئەسپەکەی ڕاجیندرە هات، بێ ئاگا لە هەموو شتێک جگە لە خۆشی کێبڕکێ.

پێشبڕکێیە ماندووەکەمان بە دیمەنێکی هەناسەبڕکێ پاداشت کرا. بۆ یەکەمجار لەم ژیانەدا، بە هەموو ئاراستەکاندا سەیری هیمالایای بەرز و بەفراویم کرد، کە قات لەسەر قات وەک سیلۆیەتی زەبەلاح کەوتبوون ورچە جەمسەرییەکان. چاوەکانم بە خۆشحاڵییەوە لە شاخە سەهۆڵاوییە بێکۆتاکان لە بەرامبەر ئاسمانی شین و خۆرگیردا جەژنیان دەکرد.

لەگەڵ هاوڕێ گەنجەکانم کە هەموویان پۆشاکی سەرەوەیان لەبەردا بوو، لەسەر لێوارە سپییە بریقەدارەکان بە خۆشحاڵییەوە ڕۆیشتم. لە گەشتەکەماندا بۆ خوارەوە لە دوورەوە فەرشێکی فراوانی گوڵی زەردمان بینی، کە بە تەواوی گردە تاریکەکانی گۆڕی.

گەشتەکانی داهاتوومان بۆ "باخچە چێژبەخشە" شاهانەییە بەناوبانگەکانی ئیمپراتۆر جیهانگیر بوو، لە شالیمار و نیشات باغ. کۆشکی کۆن لە نیشات باغ ڕاستەوخۆ لەسەر شلەمەنییەکی سروشتی دروستکراوە. لە شاخەکانەوە بە پەلە دێتە خوارەوە، لافاوەکە لە ڕێگەی ئامرازە داهێنەرەکانەوە ڕێکخراوە بۆ ئەوەی بەسەر تەراسە ڕەنگاوڕەنگەکاندا بڕوات و لە نێو گوڵەبەڕۆژە سەرسوڕهێنەرەکاندا بچێتە ناو نافورەکانەوە. هەروەها چەمەکە دەچێتە ناو چەندین ژووری کۆشکەکە، لە کۆتاییدا وەک پەری وەک ناو دەریاچەی خوارەوە دەخاتە خوارەوە. باخچە زەبەلاحەکان ئاژاوەگێڕن بە ڕەنگ- گوڵەبەڕۆژەی دەیان ڕەنگ، سناپدراگۆن، لاڤاندەر، پانسی، خەنەبەرزەکان. ئان زمرد داخستنی گەڵاڵە بریتیە لە دراو تا سیمیتری ڕیزەکان لە چینارەکان , 2-21 سروشت، دار گێلاس؛ لەودیو ئەوانەوە تاوەرە سپییەکانی هیمالایایە.

ترێی کشمیر لە کەلکەتا بە خواردنێکی ناسکی دەگمەن دادەنرێت. ڕاجیندرە کە بەڵێنی بە خۆی دەدا جەژنێکی ڕاستەقینە لە کاتی گەیشتن بە کشمیردا، بێ هیوا بوو کە باخی ترێی گەورەی تێدا نەبوو. ئێستا و دواتر بە گاڵتەجاڕیەوە لەسەر پێشبینییە بێ بنەماکانی چەقۆی لێدەدام.

" ئۆە، ئەوەندە بە ترێ گیرم خواردووە کە ناتوانم بە پێ بڕۆم!" منیش دەڵێم. "ترێ نەبینراوەکان لەناومدا دەکوڵێن!" دواتر بیستم کە ترێی شیرین لە کابولی ڕۆژئاوای کشمیر زۆر گەشە دەکات. خۆمان دڵنەوایی دا بە ئایسکرێم کە لە ڕابری دروستکرابوو ، شیرێکی زۆر چڕ و...

تامدار لەگەڵ هەمووو فستق گوێز.

بەلەمی شیکارا یان بەلەمی ماڵەوە ئەنجامدا ، کە سێبەری کانۆپی سووری چەرموویان لەسەر بوو، بە درێژایی کەناڵە ئاڵۆزەکانی دەریاچەی دالدا دەڕۆیشتین، کە تۆڕێکە لە کەناڵەکان وەک تۆڕێکی جاڵجاڵۆکەی ئاوی. لێرەدا ئەو باخچە شلۆقە زۆرانەی کە بە شێوەیەکی خام بە دار و زەوی ئیمپرۆڤیزە کراون، بە سەرسوڕمانەوە مرۆڤ دەکوژن، ئەوەندە ناتەبایە کە یەکەم بینینی سەوزە و خەڵوز لە ناوەڕاستی ئاوە فراوانەکاندا گەشە دەکەن. ناوبەناو مرۆڤ کۆڵبەرێک دەبینێت، کە بێپرێزی دەکات بەوەی "ڕەگ و ڕیشەی بە خاکەوە هەیە"، پارچە چوارگۆشەکەی "زەوی" خۆی ڕادەکێشێت بۆ شوێنێکی نوێ لە دەریاچە پەنجەدارەکەدا.

لەم دۆڵە چیرۆکییەدا مرۆڤ کۆی هەموو جوانییەکانی زەوی دەدۆزێتەوە. خانمی کشمیر تاجی شاخ و تاجە گوڵینەی لەسەرە و پێڵاوی گوڵدارە. لە ساڵانی دواتردا، دوای ئەوەی گەشتم بۆ زۆرێک لە خاکە دوورەکان کرد، تێگەیشتم کە بۆچی زۆرجار بە کشمیر بە دیمەندارترین شوێنی جیهان ناودەبرێت. خاوەنی هەندێک لە سۆز و خۆشەویستییەکانی بەرزاییەکانی ئەلبەکانی سویسرا و لۆچ لۆمۆند لە سکۆتلەندا و دەریاچە نایابەکانی ئینگلیزییە. گەشتیارێکی ئەمریکی لە کشمیر زۆر شت دەدۆزێتەوە کە گەورەیی ناڕێک و ناڕێکیی ئەلاسکا و لوتکەی پایکز لە نزیک دێنڤەری بیردەخاتەوە.

وەک بەشداربووان لە پێشبڕکێیەکی جوانکاری دیمەندارردا، من بۆ خەڵاتی یەکەم یان دیمەنی نایابی خۆچیمیلکۆ لە مەکسیک پێشکەش دەکەم، کە شاخ و ئاسمان و چنارەکان خۆیان لە ڕێڕەوی بێشوماری ئاودا لە نێوان ماسییە یاریزانانەدا ڕەنگ دەدەنەوە، یان دەریاچە گەوهەرییەکانی کشمیر، کە وەک کچە جوانەکان لەلایەن چاودێری توندی هیمالایاکانەوە پاسەوانی دەکرێن. ئەم دوو شوێنە لە یادەوەری مندا وەک خۆشەویستترین خاڵەکانی سەر زەوی دەردەکەون.

بەڵام سەرسام بووم کاتێک بۆ یەکەمجار سەرسوڕهێنەرەکانی پارکە نەتەوەییەکەی یێڵۆوستۆن و گراند کانیۆنی کۆلۆرادۆ و ئەلاسکام بینی. ڕەنگە پارکەکەی یێڵۆوستۆن تاکە ناوچە بێت کە مرۆڤ بتوانێت ببینێت کە گەیزەرە بێشومارەکان بە بەرزی تەقە لە هەوادا دەکەن، ساڵ لە دوای ساڵ بە ڕێکوپێکی کاتژمێر کاردەکەن. حەوزەکانی ئۆپاڵ و یاقوت و کانییە گەرمەکانی گۆگردی و ورچ و بوونەوەرە کێوییەکانی، مرۆڤ بیردەخەنەوە کە لێرەدا سروشت نمونەیەکی سەرەتاییترین دروستکراوی خۆی بەجێهێشتووە. ماتۆڕسواری بە درێژایی ڕێگاکانی وایۆمینگ بۆ "مەنجەڵی بۆیەی شەیتان" لە قوڕی گەرمی بڵقاوی، لەگەڵ کانیاوی گەرم و گوڕ و کانیاوی هەڵم و گەیزەری ڕژاو بە هەموو ئاراستەکان، من مەیلی ئەوەم هەبوو بڵێم کە یێڵۆوستۆن شایەنی خەڵاتێکی تایبەتە بۆ تایبەتمەندی.

دارە سوورە شکۆمەندە کۆنەکانی یۆسمایت، کە ستوونە زەبەلاحەکانیان درێژ دەکەنەوە بۆ دوور لە ئاسمانی نەزانراو، کاتدراڵی سروشتی سەوزن کە بە لێهاتوویی خودایی دیزاین کراون. هەرچەندە لە ڕۆژهەڵاتدا کەوتنەخوارەوەیەکی نایاب هەیە، بەڵام هیچیان لەگەڵ جوانییە لافاوەکانی نیاگارا لە نزیک سنووری کەنەدا دەگونجێن. ئەشکەوتەکانی مامۆس لە ویلایەتی کێنتاکیی و ئەشکەوتەکانی کارلسباد لە نیو مەکسیکۆ کە پێکهاتەی ڕەنگاوڕەنگی هاوشێوەی سەهۆڵینیان هەیە، زەوییە پڕ لە پەرییە سەرسوڕهێنەرەکانن. دەرزی درێژەکانیان لە تاوەرەکانی ستالاکتیت، کە بە ئەشکەوتەوە هەڵواسراوە سەقفەکان و ئاوێنە لە لە ژێر زەویدا ئاوەکان، ئێستا ئە سەرنجدان لە ئی تر جیهانەکان وەک مرۆڤ خەیاڵی دەکات.

زۆربەی هیندۆسەکانی کشمیر کە بەهۆی جوانیەکانیانەوە بەناوبانگن لە جیهاندا، وەک ئەوروپییەکان سپی پێستن و تایبەتمەندی و پێکهاتەی ئێسکیان هاوشێوەیە؛ زۆربەیان چاویان شین و قژیان شۆخ و شەنگە. جل و بەرگی ڕۆژئاواییان لەبەردایە، لە ئەمریکییەکان کشمیرییەکان لە خۆری گەرم و... پاراستن هی ئەوان ڕووناکی ڕەنگی پێست. وەک یەک گەشت دەکات بۆ ەکە باشووری و ناوچە گەرمەکان پانیەکان لە هیندستان، وردە وردە بۆی دەردەکەوێت کە خەڵکەکە تاریکتر و تاریکتر دەبن.

دوای ئەوەی هەفتەیەکی خۆشم لە کشمیر بەسەر برد، ناچار بووم بگەڕێمەوە بۆ بەنگال بۆ وەرزی پاییزی کۆلێژی سێرامپۆر. سری یوکتێسوار لە سرینەگار مایەوە، لەگەڵ کانی و ئۆدی. پێش ئەوەی بڕۆم، مامۆستا ئاماژەی بەوەدا کە جەستەی لە کشمیر تووشی ئازار دەبێت.

ناڕەزایەتیم دەربڕی و وتی: کاکە تۆ وێنەی تەندروستی

سەیر بکە. "چانسی ئەوە هەیە کە تەنانەت ئەم زەوییە

بەجێبهێڵم."

" گوروجی!" بە ئاماژەیەکی داوای لێبوردن لە پێیەکانی کەوتمە خوارەوە. "تکایە بەڵێن بدە کە ئێستا جەستەت بەجێناهێڵیت. من بە تەواوی ئامادە نیم بەبێ تۆ بەردەوام بم."

سری یوکتێسوار بێدەنگ بوو، بەڵام ئەوەندە بەزەییدارانە زەردەخەنەی بۆ کردم کە هەستم بە دڵنیایی کرد. بە دوودڵیەوە جێم هێشت.

" مامۆستا بە شێوەیەکی مەترسیدار نەخۆشە." ئەم تەلەگرامەی ئۆدی دوای ماوەیەکی کەم لە گەڕانەوەم بۆ سێرامپۆر گەیشتە دەستم.

" کاکە" بە پەرۆشەوە تەلەفۆنم بۆ گوروەکەم کرد، "داوای بەڵێنم کرد کە بەجێم نەهێڵیت. تکایە جەستەت بهێڵەرەوە؛ ئەگەرنا منیش دەمرم."

"بوون ئەو وەک تۆ خواست." ئەمە بوو سری یوکتێسوار'س وەڵامدانەوە لە کشمیر.

چەند ڕۆژێکی تر نامەیەک لە ئۆدیەوە هات، ئاگاداری کردمەوە کە مامۆستا چاک بووەتەوە. لە گەڕانەوەی بۆ سێرامپۆر لە ماوەی دوو هەفتەی داهاتوودا، خەمبار بووم کە بینیم جەستەی گوروەکەم بۆ نیوەی کێشی ئاسایی خۆی کەم بووەتەوە.

خۆشبەختانە بۆ ئەو شاگردەکان، سری یوکتێسوار سووتاوە زۆر لە هی ئەوان گوناهەکان لە ەکە ئاگر لە ئەو تایەکی توند لە کشمیر. شێوازی میتافیزیکی گواستنەوەی فیزیکی نەخۆشی لەلایەن یۆگییە پێشکەوتووەکانی زۆرەوە ناسراوە. پیاوی بەهێز دەتوانێت یارمەتی کەسێکی لاوازتر بدات بە یارمەتیدانی هەڵگرتنی باری قورسەکەی؛ ئە سوپەرمانی ڕۆحی توانای ئەوەی هەیە کە بارگرانی جەستەیی یان دەروونی شاگردەکانی کەم بکاتەوە بە هاوبەشکردنی کارمای کردەوەکانی ڕابردوویان. وەک چۆن پیاوێکی دەوڵەمەند کاتێک قەرزێکی گەورە دەداتەوە بۆ کوڕە بەفیڕۆدراوەکەی، کە بەم شێوەیە لە دەرئەنجامە ترسناکەکانی گەمژەیی خۆی ڕزگاری دەبێت، بڕێک پارە لەدەست دەدات، بە هەمان شێوە ئاغا بە ئارەزووی خۆی بەشێک لە سامانی جەستەیی خۆی دەکاتە قوربانی بۆ سووککردنی نەهامەتی شاگردەکان. 3-21

یۆگی بە شێوازێکی نهێنی مێشک و ئۆتۆمبێلی ئەستێرەیی خۆی لەگەڵ ئۆتۆمبێلی تاکێکی ئازارچێشتوو یەکدەخات؛ نەخۆشییەکە بە تەواوی یان بەشێکی دەگوازرێتەوە بۆ جەستەی پیرۆزەکە. وەستایەک کە خودای لە کێڵگەی فیزیکیدا دروێنە کردووە، چیتر گرنگی بەو فۆرمە ماددییە نادات. هەرچەندە ڕەنگە ڕێگەی پێبدات نەخۆشییەکی دیاریکراو تۆمار بکات بۆ ئەوەی کەسانی دیکە ڕزگار بکات، بەڵام هەرگیز مێشکی کاریگەری لەسەر نییە؛ خۆی بە بەختەوەر دەزانێت کە توانیویەتی ئەو جۆرە یارمەتییە پێشکەش بکات.

ئەو پەرستراوەی کە ڕزگاری کۆتایی لە پەروەردگاردا بەدەستهێناوە، بۆی دەردەکەوێت کە جەستەی بە

تەواوی مەبەستەکەی بەدیهێناوە؛ پاشان دەتوانێت بە هەر شێوەیەک کە بە گونجاو بزانێت بەکاری بهێنێت.
کارەکانی لە دونیادا کەمکردنەوەی خەم و پەژارەی مرۆڤایەتییە، جا چ بە ڕێگەی ڕۆحی یان ئامۆژگاری
فیکری یان لە ڕێگەی هێزی ئیرادە یان گواستنەوەی جەستەیی نەخۆشی. هەڵاتن بۆ سەرووئاگایی
هەرکاتێک ئارەزووی بکات، وەستا دەتوانێت لە ئازارە جەستەییەکان بێ ئاگا بمێنێتەوە؛ هەندێک جار ئەو

هەڵدەبژێرێت کە بە شێوەیەکی ئیستۆیکی ئازاری جەستەیی بەرگە بگرێت، وەک نموونەیەک بۆ شاگردەکان. یۆگی بە لەبەرکردنی نەخۆشییەکانی ئەوانی دیکە، بۆ ئەوان، یاسای کارمی هۆکار و کاریگەری تێر بکات. ئەم یاسایە لە ڕووی میکانیکی یان بیرکارییەوە کاردەکات؛ دەتوانرێت کارەکانی بە شێوەیەکی زانستی لەلایەن پیاوە خوداییەکانەوە دەستکاری بکرێت ژیری.

یاسای ڕۆحی داوا ناکات مامۆستا هەرکاتێک کەسێکی تر چاک بکاتەوە نەخۆش بکەوێت. چاکبوونەوەکان بە شێوەیەکی ئاسایی لە ڕێگەی زانینی پیرۆزەوە لە شێوازە جۆراوجۆرەکانی چارەسەری چرکەساتی ڕوودەدەن لە کامە نەخێر ئازار بۆ ەکە ڕۆحی چارەسەرکەر بریتیە لە بەشدار. لەسەر دەگمەن بۆنە و بۆنە، هەرچۆنێک بێت، ئە مامۆستایەک کە دەیەوێت پەرەسەندنی شاگردەکانی زۆر خێراتر بکات، لەوانەیە دواتر خۆبەخشانە بڕێکی زۆر لە کارما نەخوازراوەکانیان لەسەر جەستەی خۆی کاری لەسەر بکات.

عیسا خۆی وەک فیدیەیەک بۆ گوناهی زۆر کەس نیشان دا. بە هێزە ئیلاهییەکانی، ٤-٢١ جەستەی هەرگیز نەدەکرا بە لەخاچدان تووشی مردن بێت ئەگەر بە ئامادەییەوە هاوکاری یاسای گەردوونی وردی هۆکار و کاریگەری نەکردایە. بەم شێوەیە دەرئەنجامەکانی کارمای ئەوانی دیکە، بەتایبەتی شاگردەکانی خۆی وەرگرت. بەم شێوەیە زۆر پاککرانەوە و گونجاو بوون بۆ وەرگرتنی ئەو هۆشیارییە لە هەموو شوێنێک کە دواتر بەسەریاندا دابەزی.

تەنها وەستایەکی خۆبەخش دەتوانێت هێزی ژیانی خۆی بگوازێتەوە، یان نەخۆشییەکانی ئەوانی دیکە بگەیەنێتە جەستەی خۆی. مرۆڤی ئاسایی ناتوانێت ئەم شێوازە یۆگاییە بۆ چارەسەرکردن بەکاربهێنێت، هەروەها خوازراو نییە کە ئەو کارە بکات؛ چونکە ئامێرێکی فیزیکی ناتەندروست بەربەستە لەبەردەم خودا-مێدیتەیشن. کتێبە پیرۆزەکانی هیندۆسی فێری ئەوە دەکەن کە یەکەم ئەرکی مرۆڤ ئەوەیە کە جەستەی لە دۆخێکی باشدا بهێڵێتەوە؛ ئەگەرنا مێشکی ناتوانێت لە تەرکیزی پەرستشدا جێگیر بمێنێتەوە.

بەڵام عەقڵێکی زۆر بەهێز دەتوانێت هەموو سەختییە جەستەییەکان تێپەڕێنێت و بگاتە بەدیهێنانی خودا. زۆرێک لە پیرۆزەکان نەخۆشییان پشتگوێ خستووە و لە هەوڵە ئیلاهییەکانیان سەرکەوتوو بوون. سانت فرانسیس ئۆف ئاسیسی، ١٩٩٣. بە توندی تووشی نەخۆشی بوو، ئەوانی دیکەی چاک کردەوە و تەنانەت مردووەکانی زیندوو کردەوە.

من پیرۆزێکی هیندیم دەناسی، نیوەی جەستەی ڕۆژێک بە برینەکان چەقۆکێش بوو. حاڵەتی شەکرەی هێندە توند بوو کە لە ژێر بارودۆخی ئاساییدا نەیدەتوانی لە یەک کاتدا زیاتر لە پانزە خولەک بێدەنگ دابنیشێت. بەڵام ئاواتە ڕۆحییەکەی بێهیوا بوو. دوعای کرد: پەروەردگار، ئایا دێیتە ژوورەوە پەرستگای شکاوم؟" بە فەرمانی بێوچانی ئیرادە، پیرۆزەکە وردە وردە توانی ڕۆژانە دابنیشێت لە دۆخی نیلوفەردا بۆ ماوەی هەژدە کاتژمێری بەردەوام، لە خەواڵوویی ئیکستاتیکدا نوقم بووە.

پێی وتم: "وە، لە کۆتایی سێ ساڵدا، ڕووناکی بێکۆتایم بینی کە لەناو فۆڕمە شکاوەکەمدا دەسووتێت. بە خۆشحاڵییەوە بەو شکۆمەندییە خۆشە، جەستەم لەبیرکرد. دواتر بینیم کە لە ڕێگەی میهرەبانی ئیلاهییەوە تەواو بووە."

ڕووداوێکی چاکبوونەوەی مێژوویی پەیوەندی بە شا بابەرەوە هەیە (١٤٨٣-١٥٣٠) کە دامەزرێنەری ئیمپراتۆریەتی مۆگول بوو لە هیندستان. کورەکەی شازادە هومایون بە شێوەیەکی کوشندە نەخۆش بوو. باوکەکە بە ئیرادەیەکی پڕ لە ئازارەوە دوعای کرد کە نەخۆشییەکە وەربگرێت، و کورەکەی ڕزگاری بێت. دوای ئەوەی هەموو پزیشکەکان وازیان لە هیوا هێنا، هومایون چاک بووەوە. بابەر یەکسەر نەخۆش کەوت و بە هەمان نەخۆشی کە کورەکەی گرتبوو، گیانی لەدەستدا. هومایون لە شوێنی بابەر بووە ئیمپراتۆری هیندستان.

زۆر کەس وا بیردەکەنەوە کە هەموو مامۆستایەکی ڕۆحی تەندروستی و هێزی ساندۆیەکی هەیە، یان دەبێ هەیبێ. ەکە مەزەندەکردن بریتیە لە بێ بنەما. ئە نەخۆشە جەستە دەکات نەخێر ئاماژە پێکردن کە ئە گورو بریتیە لە نەخێر لە دەست لێدان

لەگەڵ هێزە ئیلاهییەکان، هەرچییەک زیاتر لە تەندروستی تەواوی ژیان بەپێویستی دەزانێت ئاماژەیە بۆ ڕووناکییەکی ناوەوە. بارودۆخی جەستەی فیزیکی، بە واتایەکی تر، بە حەق ناتوانرێت بکرێتە تاقیکردنەوەی وەستایەک. پێویستە لە دۆمەینی خۆیدا، کە ڕۆحییە، بەدوای بڕوانامە جیاکەرەوەکانیدا بگەڕێن.

ژمارەیەکی زۆر لە گەڕان بەدوای سەرلێشێواو لە ڕۆژئاوا بە هەڵە پێیان وایە کە قسەکەرێک یان نووسەرێکی قسەخۆش لەسەر میتافیزیک دەبێت وەستا بێت. بەڵام ڕیشیەکان ئاماژەیان بەوە کردووە کە تاقیکردنەوەی ترشی وەستا توانای پیاوە بۆ چوونە ناو دۆخی بێ هەناسەدان بە ئارەزووی خۆی، و پاراستنی سەمادی نەشکاوی نیربیکالپا . 5-21 تەنیا بەم دەستکەوتانە مرۆڤ دەتوانێت بیسەلمێنێت کە "شارەزا"ی لە مایا یان وەهمێکی گەردوونی دووانەیی کردووە. ئەو بە تەنیا دەتوانێت لە قووڵایی دەرککردنەوە بڵێت: " ئیکام سەت ,"-"تەنها یەک بوونی هەیە."

شانکارای مۆنیستی گەورە نووسیویەتی: " ڤێداکان ڕایدەگەیەنن کە ئەو مرۆڤە نەزانەی کە ڕازی دەبێت بە ئەنجامدانی بچووکترین جیاوازی لە نێوان ڕۆحی تاک و خودی باڵادا، ڕووبەڕووی مەترسی دەبێتەوە". "لەو شوێنانەی بەهۆی نەزانی دووانەیی هەبێت، مرۆڤ هەموو شتەکان وەک جیاواز لە خود دەبینێت. کاتێک هەموو شتێک وەک خود سەیر دەکرێت، ئەوا تەنانەت ئەتۆمێکی تریش نییە جگە لە خود. . . ."

" وەک زوو وەک ەکە زانیاری لە ەکە ڕاستی هەیەتی بەهار بوو سەروو، لەوێ دەتوانێت بوون نەخێر میوەکان لە ڕابردوو کردارەکان بۆ ئەوەی ئەزموون بکرێت، بەهۆی ناڕاستەقینەی جەستە، بە هەمان شێوەی ئەوەی کە ناتوانرێت خەونێک هەبێت دوای بەئاگابوونەوە”.

تەنها گورو گەورەکان دەتوانن کارمای شاگردەکان وەربگرن. سری یوکتێسوار لە کشمیر ئازاری نەدەگەیشت ئەگەر مۆڵەتی لە ڕۆحی ناو خۆی وەرنەگرتبا بۆ ئەوەی بەو شێوازە سەیرە یارمەتی شاگردەکانی بدات. کەم پیرۆز هەبووە هەستیارتر بە حیکمەت تەیار کرابێت بۆ جێبەجێکردنی فەرمانە ئیلاهییەکان لە مامۆستای خودا ڕێکخستووم.

کەی من خۆی خستە سەر ئە کەم وشەکان لە بەزەیی بەسەر ئەو لاواز بووە شێوە، هی من گورو ووتی بە خۆشحاڵییەوە:

" خاڵە باشەکانی خۆی هەیە؛ ئێستا توانیومە بچمە ناو هەندێک گەنجی بچووک (درێسێکی ژێرەوە) کە ساڵانێکە لەبەرم نەکردووە!"

بە گوێگرتن لە پێکەنینە خۆشەکەی مامۆستا، قسەکانی سانت فرانسیس دی سالێسم بیرکەوتەوە: "قەدێک کە خەمگین بێت پیرۆزێکی خەمگینە!"

21-1 : . ئەو بریتیە لە ئە نیشانە لە بێڕێزیکردن، لە هیندستان، بۆ دووکەڵ لە ەکە

هەبوون لە یەکێک هی... گەورەکان و سەرووترەکان. 21-2: درەختی فڕۆکەی

ڕۆژهەڵاتی..

21-3 : . زۆر مەسیحی پیرۆزەکان، بەلەخۆگرتن تێرێزا نیومان (بینین بابەتی 39)، بریتین لە ئاشنا لەگەڵ ەکە میتافیزیکی گواستنەوە لە نەخۆشی.

21-4 : . مەسیح ووتی، تەنها پێش ئەو بوو سەرکردایەتی کرد دوور بۆ بوون لە خاچ دراو: "بیربکەرەوە." تۆ کە من ناتوانێت ئێستا نوێژ بۆ هی من باوک، و ئەو پێویستە لە ئێستادا پێدان من زیاتر لە دوازدە لەشکرەکان لە فریشتەکان؟ بەڵام چۆن ئەو کات پێویستە ەکە کتێبە پیرۆزەکان بوون جێبەجێ کرا، کە بەم شێوەیە دەبێت وابێت؟"- مەتا ٢٦:٥٣-٥٤.

21-5 : . تێبینی 43، 26 بینین بابەتەکان .

بابەتی: ١. 22. 22

ەکە دڵ لە ئە بەرد وێنە

" وەک ژنێکی دڵسۆزی هیندۆسی، ئاواتەخوازم گلەیی لە هاوسەرەکەم بکەم. بەڵام تامەزرۆی ئەوەم ببینم کە لە تێڕوانینە ماددیەکانی خۆی بگەڕێتەوە. ئەو دڵخۆشە بە گاڵتەکردن بە وێنەی پیرۆزەکان لە ژووری مێدیتەیشنەکەمدا."
"بەڕێز برا، من هەبوون قووڵ باوەڕ کە تۆ دەتوانێت یارمەتیدان ئەو. ویست تۆ؟

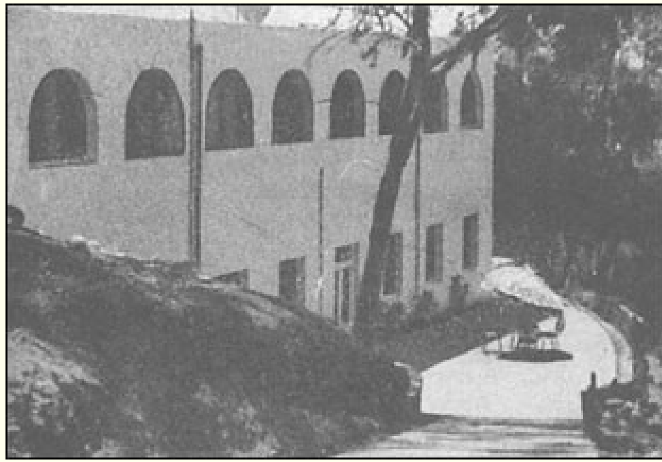
ڕۆما خوشکە گەورەکەم بە داوای لێبوردن سەیری کردم. سەردانێکی کورتم دەکرد بۆ ماڵەکەی لە کەلکەتا لە گیریش ڤیدیاراتنا لەین. داوای لێبوردنەکەی کاریگەری لەسەر من هەبوو، چونکە کاریگەرییەکی ڕۆحی قووڵی لەسەر ژیانی سەرەتاییم هەبوو، و بە خۆشەویستییەوە هەوڵیدا ئەو بۆشاییە پڕبکاتەوە کە بەهۆی مردنی دایکیەوە لە بازنەی خێزانەکەدا بەجێماوە.

" خوشکی خۆشەویست، بێگومان هەر شتێک لە توانامدا بێت دەیکەم." زەردەخەنەیەکم کرد، بە تامەزرۆییەوە ئەو تاریکییە بەرز بکەمەوە کە بە ڕوونی لەسەر دەموچاوی دیار بوو، بە پێچەوانەی دەربڕینی ئاسایی ئارام و دڵخۆشییەکەی.

من و ڕۆما ماوەیەک دانیشتین لە دوعای بێدەنگدا بۆ ڕێنماییکردن. ساڵێک پێشتر خوشکەکەم داوای لێکردبووم دەستپێشخەری بکەم بۆ کریا یۆگا , کە تێیدا پێشکەوتنی بەرچاوی بەدەستهێنابوو.

ئیلهامێک دەستی بەسەرمدا گرت. گوتم: "سبەی دەچمە پەرستگای داکشینێسوار. تکایە لەگەڵم وەرە، و هاوسەرەکەت ڕازی بکە کە یاوەریمان بکات. هەست دەکەم لە لەرزینەکانی ئەو شوێنە پیرۆزەدا، دایکی ئیلاهی دەست لە دڵی دەدات. بەڵام ئۆبژێکتی ئێمە ئاشکرا مەکە کە دەتەوێت بچێت ."

خوشکەکەم بە هیوایەوە ڕازی بوو. بەیانیەکەی زۆر زوو دڵخۆش بووم کە ئەو ڕۆما و هاوسەرەکەیم دۆزیەوە بوون لە ئامادەیی بۆ ەکە گەشت. وەک هی ئێمە هاکنی گالیسکە زەق بووەوە لەگەڵ سەرەوە ڕێگای بازنەیی بەرەو داکشینێسوار، ٢٠١٩. هی من زڕ برا، ساتیش چاندرا بۆس، سەرقاڵ بوو خۆی بە گاڵتەکردن بە گورو ڕۆحییەکانی ڕابردوو و ئێستا و داهاتوو. تێبینیم کرد ڕۆما بە هێمنی دەگری.



خۆبەدیهێنان کەنیسە لە گشت ئایینەکان، سان دیێگۆ، ١٣ ساڵ. کالیفۆرنیا



من وەستان لەگەڵ هی من دوو خوشکەکان، ڕۆما (لە چەپ) و نالینی



هی من خوشک ئوما، وەک ئە گەنج کچ

"خوشکەکەم، دڵخۆش بە!" بە چرپە گوتم. "ئەو ڕەزامەندییە مەدە بە هاوسەرەکەت کە باوەڕت بەوە هەبێت کە ئێمە گاڵتەجاڕییەکەی بە جددی وەردەگرین."

"موکوندا، چۆن دەتوانیت سەرسام بیت بە هێمبۆگی بێ بەها؟" ساتیش دەیگوت. "ڕوخساری سادو ڕەق و ڕەقە. یان وەک ئێسکەپەیکەرێک تەنکە، یان وەک فیلێک چەوری ناپیرۆزە!"

بە پێکەنینەوە هاوارم کرد. کاردانەوەی ڕەوشت باشی من بۆ ساتیش بێزارکەر بوو؛ خانەنشین بوو و لە بێدەنگییەکی تاریکدا بوو. کاتێک تاکسیەکەمان دەچووە ناو گۆڕەپانی داکشینێسوار، بە گاڵتەجاڕیەوە پێکەنی.

"ئەمە گەشت، من پێشبینی، بریتیە لە ئە پلان بۆ چاکسازی من؟"

لە کاتێکدا بەبێ وەڵام ڕووم کردەوە، قۆڵی گرتم. وتی: "کاک دەروێش گەنج، لەبیرت نەچێت ڕێکخستنی دروست لەگەڵ بەرپرسانی پەرستگاکە بکەیت بۆ دابینکردنی ژەمی نیوەڕۆمان."

بە توندی وەڵامم دایەوە: "ئێستا دەچم مێدیتەیشن بکەم. خەمی نانخواردنی نیوەڕۆت مەخۆ". "دایکی ئیلاهی چاودێری دەکات."

"متمانەم بە دایکی ئیلاهی نییە کە یەک شتم بۆ بکات. بەڵام تۆ بەرپرسیار دەکەم لە خواردنەکانم." تۆنەکانی ساتیش هەڕەشەئامێز بوون.

بە تەنیا بەرەو ئەو هۆڵە ستوونییە ڕۆیشتم کە بەردەم پەرستگای گەورەی کالی، یان سروشتی دایکە. بە هەڵبژاردنی شوێنێکی سێبەر لە نزیک یەکێک لە پایەکان، جەستەم بە دۆخی نیلوفەر ڕێکخست. هەرچەندە تەنیا نزیکەی کاتژمێر حەوت بوو، بەڵام هەر زوو خۆری بەیانی ستەمکارانە بوو.

جیهان پاشەکشەی کرد لەگەڵ ئەوەی من لە ڕووی پەرستشەوە سەرسام بووم. مێشکم لەسەر خوداوەند کالی چڕ بووەوە، کە وێنەکەی لە داکشینێسوار بووە شتێکی تایبەتی پەرستنی وەستا گەورە، سری ڕاماکریشنا پارامهانسا. لە وەڵام بۆ ئەو بە ئازارەوە داواکارییەکان، ەکە بەرد وێنە لە ئەمە زۆر

پەرستگا هەی بوو زۆرجار بردراو ئە زیندوو فۆرم و گفتوگۆی کرد لەگەڵ ئەو.

دوعام کرد: "دایکە بێدەنگ بە دڵێکی بەردینەوە، تۆ لەسەر داوای ڕاماکریشنا پەرستراوە خۆشەویستەکەت پڕ بوویت لە ژیان؛ بۆچی گوێ لە گریانی ئەم کوڕە تامەزرۆکەی خۆتیش ناگریت ؟"

زەوقی ئاواتخوازی من بێ سنوور زیاد بوو، لەگەڵ ئاشتییەکی ئیلاهیدا. بەڵام کاتێک پێنج کاتژمێر تێپەڕی و ئەو خوداوەندەی کە لە ناوەوە بە چاوی خۆم دەمبینی هیچ وەڵامێکی نەدابووەوە، هەستم بە کەمێک بێهیوایی کرد. هەندێک جار تاقیکردنەوەیەکە لەلایەن خوداوە بۆ دواخستنی جێبەجێکردنی دوعاکان. بەڵام لە کۆتاییدا بە هەر فۆرمێک کە بە ئازیز بزانێت، بۆ پەرستراوێکی بەردەوام دەردەکەوێت. مەسیحییەکی پەرستراو عیسا دەبینێت؛ هیندۆسێک کریشنا، یان خوداوەندی کالی، یان ڕووناکییەکی فراوانتر دەبینێت ئەگەر پەرستنەکەی وەرچەرخانێکی بێ کەسایەتی بەخۆیەوە ببینێت.

بە دوودڵی چاوەکانم کردەوە، و بینیم کە دەرگای پەرستگاکان لەلایەن قەشەیەکەوە قوفڵ دەکرێن، بەپێی داب و نەریتی کاتژمێری نیوەڕۆ. لە کورسییە جیاوازەکەم لە ژێر هۆڵە کراوە و سەقفدارەکەدا هەستام و هەنگاوم نایە ناو حەوشەکە. زەوییە بەردییەکەی لە ژێر خۆری نیوەڕۆدا دەسووتێت؛ پێی ڕووتم بە ئازارەوە سووتابوون.

دایکی ئیلاهی" بە بێدەنگی ناڕەزایەتیم دەربڕی و وتی: "تۆ بە بینین نەهاتیتە لام و ئێستا لە پەرستگاکەدا لە " پشت دەرگا داخراوەکانەوە شاردرایتەوە. ویستم ئەمڕۆ بەناوی زاواکەمەوە دوعایەکی تایبەتت بۆ بکەم."

داواکاری ناوخۆییم دەستبەجێ دانیان پێدا نا. سەرەتا شەپۆلێکی سارد و خۆش بەسەر پشتم و ژێر پێمدا دابەزی و هەموو ناڕەحەتییەکی دەرکرد. پاشان بە سەرسوڕمانەوە پەرستگاکە زۆر گەورەتر بوو. دەرگا گەورەکەی هێواش هێواش کرایەوە و فیگەری بەردی خوداوەند کالی دەرکەوت.
ورده ورده گـۆڕا بـۆ فـۆرمێکی زینـدوو، بـە زەردەخەنـەوە سـەری لـە سـڵاوکردندا دەجووڵانـد، بـە خۆشییەکی وەسفنەکراوەوە وروژاندم. وەک ئەوەی بە سرنجێکی عیرفانیی هەناسە لە سـییەکانمەوە وەرگیرابێتەوە؛ جەستەم زۆر هێمن بوو، هەرچەندە بێهێز نەبوو.

گەورەبوونێکی ئیکستاتیکی هۆشیاری بەدوای خۆیدا هێنا. بۆ چەند میلێک بە ڕوونی دەمتوانی بەسەر ڕووباری گەنجسدا لە لای چەپمەوە ببینم، و لەودیو پەرستگاکەشەوە بۆ ناو تەواوی بنکەکانی داکشینێسوار. دیواری هەموو بیناکان بە شێوەیەکی شەفاف دەدرەوشایەوە؛ لە ڕێگەی ئەوانەوە چاودێری خەڵکم دەکرد کە بەسەر دۆنمەکانی دووردا بەملا و ئەولادا دەڕۆیشتن.

هەرچەندە هەناسەم بێدەنگ بوو و جەستەم لە دۆخێکی سەیر و بێدەنگدا بوو، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا توانیم دەست و قاچەکانم بە ئازادی بجوڵێنم. بۆ ماوەی چەند خولەکێک تاقیکردنەوەم لە داخستن و کردنەوەی چاوەکانم کرد؛ لە هەر حاڵەتێکدا من بە ڕوونی تەواوی پانۆرامای داکشینێسوارم بینی.

بینینی ڕۆحی، وەک تیشکی ئێکس، دەچێتە ناو هەموو ماددەیەکەوە؛ چاوی خودایی لە هەموو شوێنێک ناوەندە، دەوری لە هیچ شوێنێکدا نییە. سەرلەنوێ تێگەیشتم، لەوێ لە حەوشەی خۆرگیردا وەستابووم، کە کاتێک مرۆڤ واز لە منداڵێکی بەفیرۆدانی خودا دەهێنێت، بەڕاستی خەون لە جیهانێکی فیزیکیدا نوقم بووە، وەک بڵقێک بێ بنەما، کایە ئەبەدیەکانی خۆی بە میرات دەگرێتەوە. ئەگەر "هەڵهاتن" پێویستی مرۆڤ بێت، لە کەسایەتی تەسکەکەیدا تەنگ بێت، ئایا هەر هەڵهاتنێک دەتوانێت بەراورد بکرێت بە شکۆمەندی لە هەموو شوێنێکدا؟

لە هی من پیرۆز ئەزموون لە داکشینێسوار، ٢٠١٩. ەکە تەنها بە شێوەیەکی نائاسایی- گەورە بووە شتەکان بوون ەکە

پەرستگا و فۆڕمی خوداوەندەکە. هەموو شتێکی تر بە ڕەهەندە ئاساییەکانی خۆی دەرکەوت، هەرچەندە هەریەکەیان بوو داخراوە لە ئە هالۆ لە ناسک سپی سووک، شین، و پاستێل کەوانە ڕەنگەکان. هی من بە تەواوی بەهۆش لە هی من levitate. جەستە وا دیار بوو بۆ بوون لە ئەسیری ماددە، ئامادە بۆ دەوروبەری ماددی، سەیری دەوروبەرم دەکرد و چەند هەنگاوێکم دەنا بەبێ ئەوەی بەردەوامی بینینی بەختەوەرەکەم تێکبدەم.

لە پشت دیوارەکانی پەرستگاکەدا لەناکاو چاوم بە زاواکەمدا بینی کە لە ژێر لقە دڕکاوییەکانی دارێکی پیرۆزی بێل دانیشتبوو . بێ ماندووبوون دەمتوانی ڕەوتی بیرکردنەوەکانی دەستنیشان بکەم. تا ڕادەیەک لە ژێر کاریگەری پیرۆزی داکشینێسواردا بەرز بووەوە، بەڵام مێشکی هێشتا ڕەنگدانەوەی نامیوانانەی لەبارەی منەوە هەبوو. ڕاستەوخۆ ڕووم لە فۆڕمی بەخشندەی خوداوەندەکە کرد.

دوعام کرد: "دایکی ئیلاهی، ئایا لە ڕووی ڕۆحییەوە مێردەکەی خوشکەکەم ناگۆڕیت؟"

فیگەرە جوانەکە کە تا ئێستا بێدەنگ بوو، دواجار قسەی کرد: "ئاواتەکەت بەدی هات!"

بە دڵخۆشیەوە سەیری ساتیشم کرد. وەک ئەوەی بە غەریزە ئاگادار بێت کە هەندێک هێزی ڕۆحی لە کاردایە، بە ناڕەزاییەوە لە کورسیەکەی لەسەر زەوی هەستا. بینیم لە پشت پەرستگاکە ڕادەکات؛ نزیک بووەوە و مشتێکی لەرزاند.

ئەو دیدگایەی کە هەموو شتێک لە باوەش دەگرێت، نەما. چیتر نەمدەتوانی خوداوەندە شکۆمەندەکە ببینم؛ پەرستگا بەرزەکە بچووککرایەوە بۆ قەبارەی ئاسایی خۆی، کەمکردنەوەی شەفافیەتەکەی. دیسانەوە جەستەم لە ژێر تیشکی توندی خۆردا ئاوساوە. بازم دا بۆ پەناگەی هۆڵی ستوونی، لەوێ ساتیش بە تووڕەییەوە بەدوای مندا ڕۆیشت. سەیری کاتژمێرەکەمم کرد. کاتژمێر یەک بوو؛ بینینی ئیلاهی کاتژمێرێکی خایاندبوو.

زاواکەم بە زەقییەوە گوتی: "ئەی گەمژە بچووکە، شەش کاتژمێرە بە قاچ و چاوی پڕاوەوە لەوێ دانیشتوویت. من دەچووم و دەگەڕێمەوە و سەیری تۆ دەکەم. کوا خواردنەکەم؟ ئێستا پەرستگاکە داخراوە؛ تۆ نەتتوانی دەسەڵات ئاگادار بکەیتەوە؛ ئێمە بێ نانخواردنی نیوەڕۆ ماوینەتەوە!"

ئەو بەرزبوونەوەیەی کە لە ئامادەبوونی خوداوەندەکەدا هەستم پێکردبوو، هێشتا لەناو دڵمدا زیندوو بوو. بوێری ئەوەم هەبوو کە هاوار بکەم "دایکی ئیلاهی خۆراکمان پێدەدات!"

ساتیش لە تووڕەییەوە سەری لێ شێوا. هاوارێکی کرد و گوتی: "یەکجار و بۆ هەمیشە، حەز دەکەم دایکی ئیلاهیتان لێرە بەبێ ڕێکخستنی پێشوەختە خواردنمان پێبدات!"

هی وشەکان بوون بە سەختی قسەی کرد کەی ئە پەرستگا قەشە پەڕینەوە ەکە حەوشە و بەشداری کرد ئێمە.

کوڕم" قسەی بۆ کردم، "من لە کاتژمێرەکانی مێدیتەیشندا بە ئارامییەوە چاودێری دەموچاوتم کردووە کە " بە ئارامییەوە دەدرەوشێتەوە. ئەم بەیانییە هاتنی ئاهەنگەکەتم بینی، و هەستم بە ئارەزووی ئەوە کرد کە خواردنی زۆر بۆ نانخواردنی نیوەڕۆت تەرخان بکەم. پێچەوانەی یاساکانی پەرستگاکە خۆراک بدەیت بەو کەسانەی پێشتر داواکارییەک ناکەن، بەڵام من ئیستسناءم بۆ تۆ کردووە."

سوپاسم کرد، و ڕاستەوخۆ سەیری چاوەکانی ساتیشم کرد. لە سۆزدا سوور بووەوە، لە تەوبەیەکی بێدەنگدا نیگاکانی دابەزاند. کاتێک ژەمێکی گرانبەهامان پێشکەش کرا، لەنێویاندا بامێی دەرەوەی وەرز، تێبینیم کرد کە ئارەزووی خواردنی زاواکەم کەم بوو. سەری لێ شێوا، لە قووڵایی زەریای بیرکردنەوەدا

خۆی نوقم دەکرد. لە گەشتی گەڕانەوە بۆ کەلکەتا، ساتیش، بە دەربڕینی نەرم و نیانەوە،

ناوبەناو بە داوای لێبوردن چاوێکی لێدەکردم. بەڵام دوای ئەو ساتەی قەشە دەرکەوتبوو بۆ ئەوەی بانگهێشتی نانخواردنی نیوەڕۆمان بکات، یەک وشەی نەوت، وەک ئەوەی وەڵامی ڕاستەوخۆی تەحەدای ساتیش بداتەوە.

ەکە دواتر دوای نیوەڕۆ من سەردانی کردووە هی من خوشک لە ئەو ماڵەوە. ئەو سڵاوی لێکرد من

بە سۆزەوە. ژنەکە بە گریانەوە گوتی: برای بەڕێزم، چ موعجیزە! ئێوارەی دوێنێ هاوسەرەکەم بە

ئاشکرا لەبەردەممدا گریاوە.

دیقی خۆشەویست ', [22-1] " وتی، 'من دڵخۆشم لە دەرەوەی دەرپەڕین کە ئەم پلانە چاکسازییەی ''
براکەت گۆڕانکارییەکی بەسەردا هاتووە.' من هەموو هەڵەیەک کە تۆم کردوومە، هەڵبوەشێنمەوە. لەم شەوەوە ژووری نوستنە گەورەکەمان تەنها وەک شوێنی پەرستن بەکاردەهێنین؛ ژوورە بچووکەکەی مێدیتەیشنەکەت دەگۆڕدرێت بۆ شوێنی نووستنمان. لە دڵەوە داوای لێبوردن دەکەم کە گاڵتەم بە ئێوە کردووە برا. بۆ ئەو شێوازە شەرمەزارییەی کە مامەڵەم لەگەڵدا کردووە، سزای خۆم دەدەم بە قسەکردن لەگەڵ موکوندا تا لە ڕێڕەوی ڕۆحیدا پێشنەکەوتووم. بە قووڵی لەمەودوا بەدوای دایکی ئیلاهیدا دەگەڕێم؛ ڕۆژێک دێت بە دڵنیاییەوە دەبێت ئەو بدۆزمەوە!''"

دوای چەند ساڵێک سەردانی زاواکەمم کرد لە دەهلی. من زۆر دڵخۆش بووم کە هەستم کرد کە ئەو هەیبووە گەشەیەکی بەرزی لە خۆوەدیهێناندا هەبوو، و بە دیدگای دایکی ئیلاهی بەرەکەتدار بووبوو. لە ماوەی مانەوەم لەگەڵیدا، تێبینیم کرد کە ساتیش بە نهێنی بەشێکی زۆری هەموو شەوێک لە مێدیتەیشنی خودایی بەسەر دەبرد، هەرچەندە بەدەست نەخۆشییەکی سەختەوە دەناڵێنێت، و لە ڕۆژدا لە... ئۆفیسەکەی.

بیرم هاتەوە کە تەمەنی زاواکەم تەمەن درێژ نابێت. دەبێ ڕۆما مێشکی منی خوێندبێتەوە.

ژنەکە وتی: برای بەڕێزم، من باشم، هاوسەرەکەم نەخۆشە. سەرەڕای ئەوەش، دەمەوێت بزانیت کە وەک ژنێکی هیندۆسی دڵسۆز، من یەکەم کەس دەبم کە دەمرم. [2-22] ئێستا زۆری پێناچێت تا تێدەپەڕم".

سەرم سوڕما لە قسە نەخوازراوەکانی، هێشتا درکم بە چەقۆی ڕاستییەکانیان کرد. من لە ئەمریکا بووم کاتێک خوشکەکەم مرد، نزیکەی ساڵێک دوای پێشبینییەکەی. دواتر بیشنو برا بچووکەکەم وردەکارییەکانی پێدام.

بیشنو پێی وتم: "ڕۆما و ساتیش لە کاتی مردنیدا لە کەلکەتا بوون". "ئەو بەیانییە خۆی بە جلوبەرگی بووکەکەیەوە پۆشی."

"'بۆچی ئەمە تایبەت جلوبەرگ؟' ساتیش پرسیاری کرد''.

ڕۆما وەڵامی دایەوە: "ئەمە دوا ڕۆژی خزمەتکردنمە لەسەر زەوی. دوای ماوەیەکی کەم جەڵتەی دڵی لێکەوتەوە. لەکاتێکدا کوڕەکەی بەپەلە دەچووە دەرەوە بۆ وەرگرتنی یارمەتی، وتی:

کوڕم، جێم مەهێڵە. هیچ سوودێکی نییە؛ پێش ئەوەی پزیشکێک بگات، نامێنم.' دوای دە خولەک، ڕۆما بە ''
گرتنی پێی هاوسەرەکەی وەک ڕێزێک، بە ئاگادارییەوە جەستەی بەجێهێشت، بە خۆشی و بێ ئازار.

ساتیش." بوو زۆر خۆبەدەستەوەدان دوای ئەو ژنەکەی مەرگ،" بیشنۆ بەردەوام بوو. "یەک ڕۆژ ئەو و من "

بوون

سەیرکردن لە ئە گەورە بە زەردەخەنەوە وێنە لە ڕۆما.

"' بۆچی زەردەخەنە دەکەیت؟' ساتیش لەناکاو هاوار دەکات، وەک ئەوەی ژنەکەی ئامادەبێت، 'تۆ پێت وایە تۆ زیرەک بوویت لە ڕێکخستن بۆ ئەوەی پێش من بڕۆیت.'

" هەرچەندە لەم کاتەدا ساتیش بە تەواوی لە نەخۆشییەکەی چاکبووبووەوە، و چێژ لە تەندروستییەکی نایاب وەردەگرت، بەڵام دوای ماوەیەکی کەم لە لێدوانە سەیرەکەی پێش وێنەکە بەبێ هۆکارێکی دیار گیانی لەدەستدا".

بەم شێوەیە بە شێوەیەکی پێغەمبەرانە خوشکە گەورە خۆشەویستەکەم ڕۆما و هاوسەرەکەی ساتیش تێپەڕین- ئەو کە لە داکشینێسوار لە پیاوێکی دونیای ئاساییەوە گۆڕا بۆ پیرۆزێکی بێدەنگ.

22-1 : خوداوەند.

22-2 : . ەکە هیندۆسی هاوسەر باوەڕ دەکات ئەو بریتیە لە ئە نیشانە لە ڕۆحی پێشکەوتن ئەگەر ئەو دەمرێت پێش ئەو مێرد، وەک ئە بەڵگە لە ئەو خزمەتکردنی دڵسۆزانەی بۆی، یان "مردن لە پەیوەندیدا".

بابەتی: ١. 23

من وەرگرتن هی من زانکۆ پلە

" ئێوە ئەرکەکانی کتێبی خوێندنتان لە فەلسەفەدا پشتگوێ دەخەن. بێ گومان پشت بە 'ئینتێزی'یەکی بێ ماندووبوون دەبەستن بۆ ئەوەی لە تاقیکردنەوەکاندا تێپەڕن. بەڵام مەگەر خۆت بە شێوەیەکی زانستیانەتر جێبەجێ نەکەیت، من دڵنیا دەبمەوە کە لەم خولە دەرنەچیت."

پرۆفیسۆر دی سی غۆشال لە کۆلێژی سێرامپۆر بە توندی قسەی لەگەڵ دەکردم. ئەگەر لە تاقیکردنەوەی کۆتایی نووسراوی پۆلدا دەرنەچووم، ئەوا شایستەی ئەوە نابم کە تاقیکردنەوە یەکلاکەرەوەکان ئەنجام بدەم. ئەمانە لەلایەن فاکەڵتی زانکۆی کەلکەتا داڕێژراون، کە کۆلێژی سێرامپۆر لەنێو لقە سەر بە خۆیدا دەزانێت. خوێندکارێک لە زانکۆکانی هیندستان کە لە یەک بابەتدا سەرکەوتوو نەبووە لە قۆناغی کۆتایی AB، دەبێت ساڵی دواتر لە سەرجەم بابەتەکانیدا سەرلەنوێ پشکنین بۆ بکرێت.

ڕاهێنەرەکانم لە کۆلێژی سێرامپۆر بەزۆری بە میهرەبانی مامەڵەیان لەگەڵ دەکردم، نەک لێبوردەییەکی پێکەنیناوی بێ ڕەنگ. "موکوندا کەمێک لە ڕادەبەدەر سەرخۆشە لە ئایین." بەم شێوەیە کورتیان کردەوە، بە تەکتیکەوە لە شەرمەزاری وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی پۆل ڕزگاریان کردم؛ متمانەیان بە تاقیکردنەوە نووسراوەکانی کۆتایی هەبوو بۆ ئەوەی من لە لیستی کاندیدەکانی AB دەربهێنن. ئەو بڕیارەی هاوخوێندکارەکانم دەریانکرد لە نازناوی خۆیاندا بۆ من دەربڕدرابوو-"دەروێشێکی شێت".

هەنگاوێکی داهێنەرانەم ناوە بۆ پووچەڵکردنەوەی هەڕەشەی پرۆفیسۆر غوشال لەسەرم کە شکستی فەلسەفە. کاتێک خەریک بوو ئەنجامی تاقیکردنەوەکانی کۆتایی بە ئاشکرا ڕابگەیەنرێت، داوام لە هاوپۆلێک کرد کە... یاوەریم بکەن بۆ خوێندنی پرۆفیسۆر.

به هاوڕێکەمم گوت: "وەرە؛ من شایەتحاڵێکم دەوێت." "زۆر بێ هیوا دەبم ئەگەر سەرکەوتوو نەبووم لە تێپەڕاندنی ڕاهێنەرەکە."

پرۆفیسۆر غۆشال لەرزۆک بوو ئەو سەر دوای من هەی بوو پرسیاری کرد چی ڕیزبەندی ئەو هەی بوو دراو هی من کاغەز.

به سەرکەوتن وتی: ئێوە لە نێو ئەو کەسانەدا نین کە تێپەڕیون. بەناو کۆمەڵەیەکی گەورەی سەر مێزەکەیدا ڕاو دەکرد. "کاغەزەکەت بە هیچ شێوەیەک لێرە نییە؛ لە هەر حاڵەتێکدا لە ڕێگەی ئامادەنەبوونت لە تاقیکردنەوەکەدا شکستت هێناوە."

"من پێکەنی. "بەڕێز، من بوو لەوێ. ڕەنگە من سەیرکردن لەڕێگەی ەکە کەڵەکە خۆم؟

پرۆفیسۆرەکە کە بێ پڵەس بوو، مۆڵەتی خۆی دا؛ خێرا کاغەزەکەم دۆزیەوە، لەوێ بە ورییاییەوە هیچ نیشانەیەکی ناسنامەم نەهێشتبوو جگە لە ژمارەی پەیوەندیکردنم. ڕاهێنەرەکە بەبێ هۆشداری "ئاڵای سوور"ی ناوەکەم، هەڵسەنگاندنێکی بەرزی بە وەڵامەکانم دابوو، هەرچەندە بە وەرگێڕانی کتێبی خوێندن ڕازاوە نەکرابوون. 1-23

به بینینی لە ڕێگەی فێڵەکەمەوە، ئێستا ڕەشەبای وتی: "بەختێکی بێئەدەبی تەواو!" بە هیوایەوە زیادی کرد: دڵنیابە لە یاری کۆتایی AB شکست دەهێنیت.

بۆ تاقیکردنەوەکانی بابەتەکانی ترم، هەندێک ڕاهێنەرایەتیم وەرگرت، بەتایبەتی لەلایەن هاوڕێ و ئامۆزای ئازیزمەوە، پرابهاس چاندرە غۆس، 2-23 کوڕی مامی سارادا. بە ئازارەوە بەڵام بە سەرکەوتوویی- بە کەمترین نمرەی دەرچوون- لە هەموو تاقیکردنەوەکانی کۆتاییدا چەقۆم لێدا.

دابنیشێم. سەرەڕای AB ئێستا دوای چوار ساڵ لە کۆلێژ، شایستەی ئەوە بووم کە بۆ تاقیکردنەوەکانی ئەوەش، بەزەحمەت چاوەڕێی ئەوەم دەکرد کە سوود لەو ئیمتیازە وەربگرم. یاری کۆتایی کۆلێژی AB سێرامپۆر یاری منداڵان بوو بە بەراورد بەو یارییە ڕەقانەی کە زانکۆی کەلکەتا بۆ بڕوانامەی دادەنرێت. سەردانەکانی نزیکەی ڕۆژانەم بۆ سری یوکتێسوار کاتێکی کەمی بۆ بەجێهێشتبووم بۆ ئەوەی بچمە ناو هۆڵەکانی کۆلێژەوە. لەوێدا ئەوە بوونی من بوو نەک نەبوونی من کە ڕژانی سەرسوڕمانی لە هاوپۆلەکانمەوە هێنایە ئاراوە!

ڕۆتینی نەریتی من ئەوە بوو کە نزیکەی کاتژمێر نۆ و سی بەیانی بە پاسکیلەکەمەوە بڕوم. لە یەک دەستدا من پێشکەشکردنێکم بۆ گورووەکەم هەڵدەگرت- چەند گوڵێک لە باخچەی بەشەناوخۆیی پانتیەکەمەوە . مامۆستا بە دۆستانەوە سڵاوی لێدەکردم، بانگهێشتی دەکردم بۆ نانخواردنی نیوەڕۆ. من بەبێ گۆڕان بە پەرۆشەوە قبوڵم دەکرد، خۆشحاڵ بووم کە بیری کۆلێژ بۆ ئەو ڕۆژە دوورخستمەوە. دوای چەندین کاتژمێر لەگەڵ سری یوکتێسوار، گوێم لە ڕەوتی حیکمەتی بێهاوتای ئەو، یان یارمەتیدان لە ئەرکەکانی ئاشرامدا، بە دوودڵی لە دەوروبەری نیوەی شەودا بەرەو پانتی دەڕۆیشتم . ناوبەناو هەموو شەوێک لەگەڵ گورووەکەم دەمێنمەوە، ئەوەندە بە خۆشحاڵییەوە سەرقاڵی گفتوگۆکانی بووم کە بەدەگمەن تێبینیم دەکرد کاتێک تاریکی دەگۆڕێت بۆ بەیانی.

شەوێک نزیکەی کاتژمێر یازدە، لە کاتێکدا پێڵاوەکانم لەبەر دەکرد ٣-٢٣ وەک ئامادەکارییەک بۆ سواربوون بۆ بەشەناوخۆیی، مامۆستا بە توندی لێپرسینەوەی لەگەڵ کردم.

"تاقیکردنەوەکانی AB - "کەی دەست پێدەکات؟"

پێنج ڕۆژ لەمەودوا کاکە.

"من هیوا تۆ بریتین لە لە ئامادەیی بۆ ئەوان."

بە زەنگی ئاگادارکردنەوە جێگیر بووم، پێڵاوێکم لە هەوادا گرت. ناڕەزایەتیم دەربڕی و گوتی: "کاکە، دەزانی چۆن ڕۆژەکانم لەگەڵ تۆ تێپەڕیوە نەک لەگەڵ پرۆفیسۆرەکان. چۆن دەتوانم بە دەرکەوتن بۆ ئەو یارییە کۆتاییە سەختانە مەسخەرەیەک دەربکەم؟"

چاوەکانی سری یوکتێسوار بە شێوەیەکی کونکەر لەسەر چاوەکانی من بوون. "دەبێت دەربکەویت." تۆنەکەی بە ساردییەکی فەرمانڕەوایی بوو. "نابێت هۆکارێک بدەین بە باوکت و کەسوکاری دیکە ڕەخنە لە حەزکردنت لە ژیانی ئاشرام بگرن. تەنها بەڵێنم پێبدە کە ئامادە دەبیت بۆ تاقیکردنەوەکان؛ بە باشترین شێوە وەڵامیان بدەرەوە."

فرمێسکی کۆنترۆڵنەکراو بە دەموچاوما دەڕژا. هەستم دەکرد فەرمانەکەی مامۆستا ناعەقڵانییە، و بەرژەوەندییەکەی، کەمترین قسە بکەم، دواکەوتووە.

لەناو گریانەوە گوتم: "ئەگەر ئارەزووی ئەوەت هەبێت دەردەکەوم". بەڵام هیچ کاتێک بۆ ئامادەکارییەکی دروست نامێنێتەوە. لە ژێر هەناسەمدا بە گەمژەییەوە گوتم: "لە وەڵامی پرسیارەکاندا لاپەڕەکان پڕ دەکەمەوە لە فێرکارییەکانتان !"

کاتێک ڕۆژی دواتر لە کاتژمێری ئاسایی خۆمدا چوومە ناو دەروێشخانەکەوە، بە ڕێزلێنانێکی داریکراوی ماتەمینییەوە دەستە گوڵەکەم پێشکەش کرد. سری یوکتێسوار بە هەوای خەمناکم پێکەنی.

" موکوندا، ئایا پەروەردگار هەرگیز شکستی هێناوە، لە تاقیکردنەوەیەک یان لە

شوێنێکی تر؟" "نا کاکە" بە گەرمی وەڵامم دایەوە. یادەوەرییە سوپاسگوزارەکان لە

لافاوێکی زیندووکەرەوەدا هاتنە ئاراوە.

گوروەکەم بە میهرەبانییـەوە وتی: "تەمبـەڵی نـەک سـووتانی زەوقی بـۆ خـودا ڕێگـریت لێکـردووە بـەدوای ڕێزلێنانی کۆلێژدا بگەڕێیت." دوای بێدەنگییەک، قسـەکانی هێنایـەوە: "'سـەرەتا بـەدوای شانشـینی خـودا و ڕاستودروستییەکەیدا بگەڕێن، هەموو ئەمانەتان بۆ زیاد دەکرێن.'" 4-23

بۆ هەزارەمین جار هەستم کرد بارگرانیەکانم لە ئامادەبوونی مامۆستادا هەڵدەگیرێن. کاتێک نانی نیوەڕۆی زوومان تەواو کرد، پێشنیاری کرد کە بگەڕێمەوە بۆ پانتی .

" ئایا هاوڕێکەت ڕۆمیش چاندرە دات هێشتا لە بەشەناوخۆییەکەتدا دەژی؟" - بەڵێ

کاکە.

"وەرگـرتن لە دەسـت لێـدان لەگـەڵ ئـەو؛ ەکە گـەورە ویست ئیلهـام ئـەو بۆ یارمەتیـدان تۆ لەگـەڵ ەکە تاقیکردنەوەکان."

"زۆر باشە کاکە؛ بەڵام ڕۆمێش بە شێوەیەکی نائاسایی سەرقاڵییە. ئەو پیاوی شەرەفە لە پۆلەکەماندا، و کۆرسێکی قورستر لەوانی تر هەڵدەگرێت."

"سەرەکی شەپۆلی لێدا بە لایەکدا هی من ناڕەزایەتییەکان. "ڕۆمێش." ویست دۆزینەوە کات بۆ تۆ. ئێستا بڕۆ."

به پاسکیل گەڕامەوە بۆ پانتی . یەکەم کەس کە لە کۆمەڵگەی بەشەناوخۆییەکەدا ناسیم، ڕۆمێشی زانا بوو. وەک ئەوەی ڕۆژەکانی تەواو ئازاد بن، بە پابەندبوون بە داواکارییە دوودڵانەی منەوە ڕازی بوو.

بێگومان؛ من لە خزمەت ئێوەدام." چەند کاتژمێرێکی ئەو پاشنیوەڕۆیە و ڕۆژانی دواتر لە " ڕاهێنەرایەتیکردنم لە بابەتە جیاوازەکانمدا بەسەر برد.

پێی وتم: "بڕوام وایە زۆرێک لە پرسیارەکان لە ئەدەبیاتی ئینگلیزیدا لە ڕێڕەوی چیڵد هارۆڵددا سەنتەری دەبن". "دەبێت بە یەکجار ئەتڵەسێک بەدەست بهێنین."

بەپەلە چوومە ماڵی سارادای پوورم و ئەتڵەسێکم بە قەرز وەرگرت. ڕۆمێش نەخشەی ئەوروپای لەو شوێنانە نیشان دا کە گەشتیارە ڕۆمانسیەکەی بایرۆن سەردانی کردبوو.

ئە کەم هاوپۆلەکان هەی بوو کۆبوونەوە نزیکەی بۆ گوێگرتن بۆ ەکە مامۆستای وانەبێژ. "ڕۆمێش." بریتیە لە ئامۆژگاریکردن تۆ بە هەڵە" یەکێکیان لە کۆتایی دانیشتنێکدا کۆمێنتێکی بۆ کردم. "بەزۆری تەنها لەسەدا پەنجا پرسیارەکان سەبارەت بە کتێبەکانن؛ نیوەکەی تر ژیانی نووسەران دەگرێتەوە”.

کاتێک ڕۆژی دواتر بۆ تاقیکردنەوەی ئەدەبیاتی ئینگلیزی دانیشتم، یەکەم نیگام بۆ پرسیارەکان بووە هۆی ئەوەی فرمێسکی سوپاسگوزاری بڕژێتە دەرەوە و کاغەزەکەم تەڕ کرد. چاودێری پۆلەکە هاتە سەر مێزەکەم و پرسیارێکی هاوسۆزی کرد.

ڕوونم کردەوە: "گوروەکەم پێشبینی ئەوەی کرد کە ڕۆمێش یارمەتیم دەدات." "سەیرکە؛ هەر ئەو پرسیارانەی ڕۆمێش بۆم دیکتە کردووە لێرە لەسەر لاپەڕەی تاقیکردنەوەکانن! خۆشبەختانە بۆ من زۆر کەمن." پرسیارەکانی ئەمساڵ لەسەر نووسەرانی ئینگلیزی، کە تا ئەو شوێنەی من پەیوەندیم پێوە هەیە ژیانیان لە نهێنی قووڵدا پێچراوەتەوە!"

بەشەناوخۆییەکەم کاتێک گەڕامەوە لە جەنجاڵیدا بوو. ئەو کوڕانەی کە گاڵتەیان پێدەکرد شێوازی ڕاهێنەرایەتی ڕۆمێش بە سەرسوڕمانەوە سەیری کردم، خەریک بوو کەڕم بکات بە پیرۆزبایی. لە ماوەی هەفتەی تاقیکردنەوەکاندا چەندین کاتژمێرم لەگەڵ ڕۆمێش بەسەر برد، ئەویش پرسیارگەلێکی داڕشت کە پێی وابوو ئەگەری ئەوە هەیە لەلایەن پرۆفیسۆرەکانەوە دابنرێت. ڕۆژ بە ڕۆژ پرسیارەکانی ڕۆمێش بە نزیکەیی بە هەمان شێوە لە لاپەڕەکانی تاقیکردنەوەکاندا دەردەکەون.

هەواڵەکە بە شێوەیەکی بەرفراوان لە کۆلێژەکەدا بڵاوبووەوە کە شتێک لە موعجیزەیەک دەچێت ڕوودەدات و سەرکەوتنیش بۆ "دەروێشی شێت" کە بیری غەیب بوو، ئەگەری هەیە. هیچ هەوڵێکم نەدا ڕاستییەکانی دۆسیەکە بشارمەوە. پرۆفیسۆرە ناوخۆییەکان بێدەسەڵات بوون لە گۆڕینی پرسیارەکان، کە لەلایەن زانکۆی کەلکەتەوە ڕێکخرابوو.

بە بیرکردنەوە لە تاقیکردنەوەی ئەدەبی ئینگلیزی، بەیانییەک بۆم دەرکەوت کە هەڵەیەکی گەورەم کردووە. لەبری ئەوەی وەڵامی یەک بەشێک لە پرسیارەکان دابەشکرابوو بۆ دوو بەش لە A یان B، و C یان D. پرسیار لە هەر بەشێک بدەمەوە، بە بێباکی وەڵامی هەردوو پرسیارەکەم دابووەوە لە گرووپی یەکەمدا، و نەمتوانیبوو هیچ شتێک لە گرووپی دووەمدا لەبەرچاو بگرم. باشترین نمرە کە دەمتوانی لەوەدا تۆماری بکەم کاغەزەکە ٣٣ دەبوو، سێ کەمتر لە نمرەی دەرچوون کە ٣٦ بوو، پەلەم کرد بۆ لای مامۆستا و کێشەکانم ڕشت.

" کاکە، من هەڵەیەکی لێبوردنم نییە. من شایەنی نیعمەتە ئیلاهییەکان نیم لە ڕێگەی ڕۆمێشەوە؛ من تەواو ناشایستەم”.

" دڵخۆشبە موکوندا." تۆنەکانی سری یوکتێسوار سووک و بێخەم بوون. ئاماژەی بە خەزنە شینەکەی ئاسمانەکان کرد. "زۆرترە خۆر و مانگ شوێنی خۆیان لە بۆشایی ئاسماندا بگۆڕنەوە لەوەی کە تۆ شکست بهێنیت لە بەدەستهێنانی بڕوانامەکەت!"

من لە بارێکی ئارامتردا دەروێشەکەم بەجێهێشت، هەرچەندە لە ڕووی بیرکارییەوە ئەوە شتێکی بێهیوا بوو دەمتوانی تێپەڕ بم. جارێک دووجار بە ترسەوە سەیری ئاسمانم کرد؛ پەروەردگاری ڕۆژ وا دەرکەوت کە بە شێوەیەکی پارێزراو لە خولگەی نەریتی خۆیدا لەنگەری گرتووە!

لەگەڵ گەیشتنم بە پانتی ، گوێم لە تێبینی هاوپۆلێک بوو: "تازە زانیم کە ئەمساڵ بۆ یەکەمجارە نمرەی دەرچوونی پێویست لە ئەدەبیاتی ئینگلیزیدا دابەزیوە."

من هاتە ژوورەوە ەکە کوڕێک ژوور لەگەڵ چەشن خێرایی کە ئەو سەیری کرد سەروو لە ئاگادارکردنەوە. من پرسیاری لێکرا ئەو بە تامەزرۆییەوە.

بە پێکەنینەوە وتی: "دەروێشێکی قژ درێژ، بۆچی ئەم حەزە لەناکاوە بۆ بابەتە زانستییەکان؟ بۆچی لە کاتژمێری یازدەهەمدا بگرین؟ بەڵام ڕاستە کە تازە نمرەی دەرچوون بۆ ٣٣ خاڵ دابەزیوە."

چەند بازدانێکی خۆش بردمی بۆ ژوورەکەی خۆم، لەوێ تا ئەژنۆم نوقم بووم و ستایشی کامڵییە بیرکارییەکانی باوکی ئیلاهیم کرد.

هەموو ڕۆژێک بە هۆشیاری ئامادەبوونێکی ڕۆحییەوە خەریک بووم کە بە ڕوونی هەستم دەکرد کە ڕێنماییم دەکات لە ڕێگەی ڕۆمێشەوە. ڕووداوێکی بەرچاو لە پەیوەندی لەگەڵ تاقیکردنەوەکە بە زمانی بەنگالی ڕوویدا. ڕۆمێش کە دەستێکی کەمی لەو بابەتە دابوو، بەیانییەک کە لە بەشەناوخۆییەکەدا دەڕۆیشتم و بەرەو هۆڵی تاقیکردنەوەکان تەلەفۆنی بۆ کردمەوە.

هاوپۆلێک بە بێ تاقەتی پێی وتم: "ڕۆمێش هەیە هاوارت بۆ دەکات". "مەگەڕێنەوە؛ ئێمە لە هۆڵەکە دوادەکەوین."

پشتگوێ خستنی ەکە ئامۆژگاری، من ڕای کرد گەڕانەوە بۆ ەکە خانوو.

ڕۆمێش پێی وتم: "تاقیکردنەوەی بەنگالی بەزۆری بە ئاسانی لەلایەن کوڕە بەنگالییەکانمانەوە دەردەچێت". بەڵام تازە پێشبینییەکم هەبووە کە ئەمساڵ پرۆفیسۆرەکان پلانیان داناوە بە پرسیارکردن لە ئەدەبیاتی کۆنمان خوێندکاران کۆمەڵکوژ بکەن. پاشان هاوڕێکەم بە کورتی دوو چیرۆکی لە ژیانی ڤیدیاساگار، خێرخوازێکی بەناوبانگی خستەڕوو.

سوپاسی ڕۆمێشم کرد و بە خێرایی بە پاسکیل ڕۆیشتمە هۆڵی کۆلێژ. لاپەڕەی تاقیکردنەوەکان بە زمانی بەنگالی سەلماندی کە دوو بەشی تێدایە. یەکەم ڕێنمایی ئەوە بوو: "دوو نموونەی خێرخوازییەکانی ڤیدیاساگار بنووسە". لە کاتێکدا ئەو زانستەم گواستەوە بۆ کاغەزەکە کە بەم دواییە بەدەستم هێنابوو، چەند وشەیەکی سوپاسگوزاریم چرپاند کە گوێم لە بانگهێشتەکەی ڕۆمێش لە کۆتا خولەکدا گرتووە. ئەگەر من بێ ئاگا بوومایە لە چاکەکارییەکانی ڤیدیاساگار بۆ مرۆڤایەتی (لە کۆتاییدا خۆمیشمەوە)، نەمدەتوانی لە تاقیکردنەوەی بەنگالی دەربچم. ئەگەر لە یەک بابەتدا شکستم هێنا، ساڵی دواتر ناچار دەبووم سەرلەنوێ لە هەموو بابەتەکاندا تاقیکردنەوە بوەستم. ئاسۆیەکی لەو شێوەیە بە شێوەیەکی تێگەیشتوو قێزەون بوو.

ڕێنمایی دووەم لەسەر لاپەڕەکە نووسرابوو: "وتارێک بە زمانی بەنگالی بنووسە لەسەر ژیانی ئەو پیاوەی کە زۆرترین ئیلهامبەخش بووە بۆت". خوێنەری نەرم و نیان، پێویست ناکات ئاگادارت بکەمەوە کە چ پیاوێکم بۆ تەوەرەکەم هەڵبژاردووە. وەک لاپەڕە بە لاپەڕە بە ستایشی گورووەکەم داپۆشیم، زەردەخەنەیەکم کرد تا تێگەیشتم پێشبینییە گەمژانەیەکەم دێتە دی: "من لاپەڕەکان پڕ دەکەمەوە لە فێرکارییەکانتان!"

هەستم بە مەیلی ئەوە نەکردبوو کە پرسیار لە ڕۆمێش بکەم سەبارەت بە کۆرسی فەلسەفەم. بە متمانەم بە ڕاهێنانە درێژخایەنەکانم لە ژێر دەستی سری یوکتێسواردا، بە دڵنیاییەوە ڕوونکردنەوەکانی کتێبی خوێندنم پشتگوێ خست. بەرزترین نمرە کە بە هەر وەرەقەیەکم درابوو، نمرەی فەلسەفە بوو. نمرەکەم لە هەموو بابەتەکانی تردا تەنها بەزەحمەت لە چوارچێوەی نمرەی دەرچووندا بوو.

ئەو بریتیە لە ئە خۆشی بۆ تۆمار کە هی من بێ خۆپەرستانە هاوڕێ ڕۆمێش وەرگرت ئەو خاوەن پلە *cum laude* .

باوکم لە کاتی دەرچوونمدا بە زەردەخەنەوە تاجە گوڵینە بوو. دان بەوەدا نا کە بەزەحمەت بیرم لەوە دەکردەوە کە تۆ تێدەپەڕیت، موکوندا. "تۆ کاتێکی زۆر لەگەڵ گورووەکەت بەسەر دەبەیت." بەڕاستی مامۆستا بە دروستی ئەو ڕەخنە نەگوتراوانەی باوکمی دەستنیشان کردبوو.

ساڵانێک بوو دڵنیا نەبووم کە هەرگیز ئەو ڕۆژە دەبینم کە ئەی بی بەدوای ناومدا بێت. من بە دەگمەن نازناوەکە بەکاردەهێنم بەبێ ئەوەی ڕەنگدانەوەی ئەوە بێت کە دیارییەکی خودایی بووە، کە بە هۆکاری تا ڕادەیەک ناڕوون پێم بەخشراوە. ناوبەناو گوێم لە پیاوانی کۆلێژ دەبێت کە تێبینی ئەوە دەکەن کە زۆر کەم لە زانیارییە قەرەباڵغەکانیان دوای تەواوکردنی خوێندن لەگەڵیاندا ماوەتەوە. ئەو وەرگرتنە کەمێک دڵنەواییم دەدات بەهۆی کەموکوڕییە ئەکادیمییە بێ گومانەکانم.

لەو ڕۆژەی بڕوانامەکەم لە زانکۆی کەلکەتا وەرگرت، لە پێی گورووەکەمدا ئەژنۆم دا و سوپاسم کرد بۆ هەموو ئەو نیعمەتانەی لە ژیانیەوە دەڕژاونە ناو ژیانی منەوە.

بە خۆبەزلزانینەوە وتی: هەستە موکوندا. "پەروەردگار بە سادەیی بە گونجاوتر زانی کە تۆ دروست بکات." دەرچویەک نەک خۆر و مانگ ڕێکبخاتەوە!"

23-1 : . من پێویستە کردن پرۆفیسۆر غۆشال ەکە دادپەروەری لە دانپێدانان کە ەکە گرژ بووە پەیوەندی لەنێوان ئێمە بوو نەخێر بەهۆی بۆ هەر هەڵەیەک لە ئەو، بەڵام تەنها بۆ هی من ئامادەنەبوونەکان لە پۆلەکان و بێ بایەخ لە ئەوان. پرۆفیسۆر غۆشال بوو، و بریتیە لە، ئە وتاردەرێکی سەرنجڕاکێش کە زانیارییەکی فراوانی فەلسەفی هەیە. لە ساڵانی دواتردا گەیشتینە لێکتێگەیشتنێکی دۆستانە..

23-2 : . گەرچی هی من ئامۆزا و من هەبوون ەکە هەمان خێزان ناو لە غۆش، پرابهاس هەیەتی ڕاهاتووە خۆی بۆ وەرگێڕانی ناوەکەی بە زمانی ئینگلیزی بە ناوی غۆس؛ بۆیە لێرەدا ڕێنووسی خۆی پەیڕەو دەکەم.

23-3 : . ئە شاگرد گشت کاتێک لا دەبات ئەو پێڵاو لە ئان

6:33 مەتا :4-23 .هیندی دەروێشخانە.

من بوون ئە دەروێش لە ەکە سوامی فەرمان

مامۆستا، باوکم دڵەڕاوکێی هەبووە بۆ ئەوەی پۆستێکی جێبەجێکار لە هێڵی ئاسنی بەنگال- ناگپور وەربگرم."
بەڵام بە دڵنیاییەوە من ڕەتمکردۆتەوە." بە هیوایەوە زیادم کرد: "کاکە، من ناکەیتە دەروێشی ڕێکخراوی
سوامی؟" بە داوای لێبوردن سەیری گوروەکەمم کرد. لە ساڵانی پێشوودا بۆ ئەوەی قووڵایی ئیرادەی من
تاقیبکاتەوە، هەمان ئەم داواکارییەی ڕەتکردبووەوە. بەڵام ئەمڕۆ بە میهرەبانییەوە زەردەخەنەی کرد.

زۆر باشە؛ سبەی دەستپێشخەریت دەکەم بۆ کاری سوامی." بە هێمنی درێژەی بـە قسـەکانی دا و وتی:"
دڵخۆشم کە تۆ بەردەوام بوویت لـە ئـارەزووی دەروێش بـوونت. زۆرجـار لاهـیری مەهاسـای دەیگـوت:"
ئەگەر خودا بانگهێشت نەکەیت بۆ ئەوەی ببێتە میوانی هاوینەت، ئەوا لە زستانی ژیانتدا نایەت'''".

مامۆستای بەڕێز، هەرگیز نەمتوانی لە ئامانجەکەمدا بمێنمەوە کە وەک خودی ڕێزدارەکەت سەر بە "
ڕێبازی سوامی بم." بە سۆزێکی بێ پێوانەیی زەردەخەنەم بۆ کرد.

ئەو کەسەی هاوسەرگیری نەکردووە گرنگی بەو شتانە دەدات کە هی یەزدانن، چۆن دڵی یەزدان ڕازی "
بکات، بەڵام ئەوەی هاوسەرگیری کردووە گرنگی بە شتەکانی جیهان دەدات، چۆن ژنەکەی ڕازی بکات."

1-24 ژیانی زۆرێک لە هاوڕێکانمم شی کردبووەوە کە دوای ئەوەی هەندێک دیسیپلینێکی ڕۆحییان
بەسەردا هاتبوو، ئەو کاتە هاوسەرگیریان کردبوو. لەسەر دەریای بەرپرسیارێتییە دونیاییەکان هەڵگیران،
بڕیارەکانیان لەبیر کردبوو بۆ ئەوەی بە قووڵی مێدیتەیشن بکەن.

تەرخانکردنی شوێنێکی لاوەکی لە ژیاندا بۆ خودا، بۆ من، شتێکی بێهیوا بوو. هەرچەندە ئەو تاکە خاوەنی
گەردوونە، بە بێدەنگی بەخششەکانمان لە ژیانەوە بۆ ژیان دەبارێنێت، بەڵام هێشتا شتێک دەمێنێتەوە کە ئەو
خاوەنی نییە و هەر دڵێکی مرۆڤ دەسەڵاتی ئەوەی هەیە کە خۆشەویستی مرۆڤ ڕابگرێت یان بیبەخشێت.
دروستکەر لە وەرگرتنی ئازاری بێکۆتاییدا بۆ ئەوەی بە نهێنی بوونی خۆی لە هەموو ئەتۆمێکی دروستکراودا
بپۆشێت، دەیتوانی تەنها یەک پاڵنەرێکی هەبێت- ئارەزووی هەستیار کە مرۆڤەکان تەنها لە ڕێگەی ئیرادەی
ئازادەوە بەدوایدا دەگەڕێن. بە چ دەستکێشێکی مەخمەلی هەموو خۆبەزلزانینێک دەستی ئاسنی هەموو
تواناکانی نەداپۆشیوە!

ڕۆژی دواتر یەکێک بوو لە یادگارترین ڕۆژەکانی ژیانم. پێنجشەممەیەکی خۆرگیران بوو، لەبیرمە، لە مانگی
تەمموزی ساڵی ١٩١٤، چەند هەفتەیەک دوای دەرچوونم لە کۆلێژ. لە باڵکۆنی ناوەوەی... دەروێشەکەی لە
سێرامپۆر، مامۆستا پارچەیەکی نوێی ئاوریشمی سپی لەناو بۆیەی ئۆکردا نوقم کرد، کە ڕەنگی نەریتی
ڕێکخراوی سوامی بوو. دوای ئەوەی قوماشەکە وشک بووەوە، گوروەکەم وەکو جلێکی وازهێنراو بە
دەوری خۆمدا پۆشی.

وتیشی: ڕۆژێک دێت دەچیتە ڕۆژئاوا، لەوێ ئاوریشم پێ باشترە. "وەک هێمایـەک، لـەبری پـەتۆی نـەریتی
ئەم مادە ئاوریشمەیەم بۆ هەڵبژاردووە."

لە هیندستان کە دەروێشەکان ئایدیاڵی هەژاری لە باوەش دەگرن، سوامییەکی ئاوریشمی پـۆش دیمـەنێکی
نائاساییە. بـەڵام زۆرێـک لـە یۆگییـەکان جـل و بـەرگی ئاوریشـم لەبـەر دەکـەن، کـە هەنـدێک ڕەوتی وردی
جەستەیی باشتر لە پەتۆ دەپارێزێت.

بۆ ڕێورەسمەکان" سری یوکتێسوار تێبینی کرد. "من ویست دروستکردن تۆ ئە سـوامی لە am averse من"

ەکە بیدوات

(نا ڕێوڕەسمی) دۆخ."

بیبیدیسا یان دەستپێکردنی ورد بۆ کاری سوامی ڕێوڕەسمی ئاگرکوژێنەوە لەخۆدەگرێت، کە لەم ماوەیەدا ڕێوڕەسمی پرسە هێمادارەکان ئەنجام دەدرێت. جەستەی فیزیکی شاگرد وەک مردوو نیشان دەدرێت، کە لە بلێسەی حیکمەتدا سووتاوە. پاشان سوامی تازە دروستکراو سروودێک دەدرێتێ، وەک: "ئەم ئاتمایە براهمایە" 2-24 یان "تۆ ئەوەیت" یان "من ئەوم". بەڵام سری یوکتێسوار بە خۆشەویستییەکەی بۆ سادەیی، وازی لە هەموو ڕێوڕەسمە فەرمیەکان هێنا و تەنیا داوای لێکردم ناوێکی نوێ هەڵبژێرم.

"من ویست پێدان تۆ ەکە ئیمتیاز لە هەڵبژاردن ئەو خۆت،" ئەو ووتی، بە زەردەخەنەوە".

دوای ساتێک بیرکردنەوەم وەڵامم دایەوە: "یۆگاناندا". ناوەکە بە واتای وشەیی بە واتای "بەختەوەری (ئاناندا) لە ڕێگەی یەکێتی ئیلاهی (یۆگا) دێت".

" وابێت. بە وازهێنان لە ناوی بنەماڵەکەت لە موکوندا لال غۆش، لەمەودوا پێت دەوترێت یۆگاناندا لە لقی گیری ڕێکخراوی سوامی."

لە کاتێکدا لەبەردەم سری یوکتێسواردا ئەژنۆم دانا، و بۆ یەکەمجار گوێم لێ بوو ناوی نوێم بڵێتەوە، دڵم لە سوپاسگوزاریدا ڕژا. چەندە بە خۆشەویستی و ماندوو نەناسانە کاری کردبوو، کە کوڕەکە موکوندا ڕۆژێک بگۆڕێت بۆ دەروێش یۆگاناندا! بە خۆشحاڵییەوە چەند ئایەتێکم لە سرووده درێژەکەی سانسکریتی شانکارای پەروەردگار گوت:

" ئەقڵ، نە عەقڵ، نە ئیگۆ، هەست؛ ئاسمان نە زەوی و نە کانزاکان منم. "
من ئەوم، من ئەوم، ڕۆحی پیرۆز، من ئەوم! نە لەدایکبوون، نە مردن، نە کاستێکم هەیە؛ باوکە، دایکە، من هیچم نییە.
من ئەوم، من ئەوم، ڕۆحی پیرۆز، من ئەوم! لە دەرەوەی فڕینەکانی فەنتازی، بێ فۆرمم، ئەندامەکانی هەموو ژیانم گرتووە؛
کۆیلایەتی من ناترسم؛ من ئازادم، هەمیشە ئازادم، من ئەوم، من ئەوم، ڕۆحی پیرۆز، من ئەوم! "

-24 هەموو سوامییەک سەر بە ڕێبازی خانەقای کۆنە کە بە شێوەی ئێستای لەلایەن شانکاراوە ڕێکخراوە.

3 لەبەر ئەوەی فەرمانێکی فەرمییە، لەگەڵ هێڵێکی نەشکاو لە نوێنەرانی پیرۆز کە وەک سەرکردەی چالاک خزمەت دەکەن، هیچ پیاوێک ناتوانێت نازناوی سوامی بە خۆی بدات. بە حەق تەنها لە سوامییەکی ترەوە وەریدەگرێت؛ بەم شێوەیە هەموو دەروێشەکان ڕەچەڵەکی ڕۆحی خۆیان دەگەڕێننەوە بۆ یەک گوروی هاوبەش، پەروەردگار شانکارا. بە نەزرەکانی هەژاری و پاکیزەیی و گوێڕایەڵی مامۆستای ڕۆحی، زۆرێک لە ڕێبازە خانەقاییە مەسیحییە کاسۆلیکییەکان لە ڕێکخراوی سوامیس دەچن.

کۆتایی دێت ، سوامی نازناوێک وەردەگرێت کە ئاماژەیە بۆ *ananda* جگە لە ناوە نوێیەکەی کە بەزۆری بە پەیوەندی فەرمی خۆی لەگەڵ یەکێک لە دە بەشە لاوەکییەکانی ڕێبازی سوامی. ئەم داسانامییانە یان

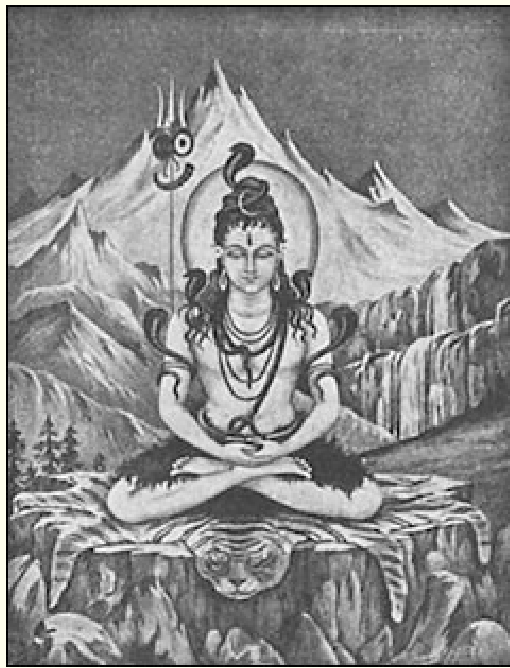
ده ئاگنۆمێن گیری (شاخ) لەخۆدەگرێت، کە سری یوکتێسوار و لێرەوە خۆم سەر بەو شاخەیە. لە نێو لقەکانی دیکەدا ، ساگار (دەریا)، بەهاراتی (زەوی)، ئارانیا (دارستان)، پوری (تراکت)، تیرتا (شوێنی زیارەت) و ساراسواتی (حیکمەتی سروشت) هەن.

بەم پێیە ئەو ناوە نوێیەی کە سوامی وەریدەگرێت، دوو مانای هەیە، و نوێنەرایەتی بەدەستهێنانی بەختەوەری باڵا (ئاناندا) دەکات لە ڕێگەی هەندێک کوالیتی خودایی یان دەوڵەت- خۆشەویستی، حیکمەت، پەرستش، خزمەت، یۆگا- و لە ڕێگەی هاوئاهەنگی لەگەڵ سروشت، وەک لە فراوانییە بێکۆتاییەکەیدا لە ئۆقیانوسەکان، شاخەکان، ئاسمانەکان دەربڕدراوە.

ئایدیالی خزمەتکردنی بێ خۆپەرستانە بۆ هەموو مرۆڤایەتی، و دەستبەرداربوون لە پەیوەندییە کەسییەکان و تەماحەکان، زۆرینەی سوامییەکان بەرەوڕووی چالاکانە بەشداری لە کاری مرۆیی و پەروەردەیی دەکات لە هیندستان، یان ناوبەناو لە وڵاتانی بیانیدا. بە پشتگوێخستنی هەموو پێشوەختە زانینەکانی کاست، عەقیدە، چین، ڕەنگ، ڕەگەز، یان ڕەگەز، سوامی فەرمانەکانی برایەتی مرۆڤ پەیڕەو دەکات. ئامانجی ئەو یەکێتی ڕەهایە لەگەڵ ڕۆح. بە ڕژاندنی هۆشیاری بەئاگا و خەوتووەکەی بە بیرۆکەی "من ئەوم"، بە ڕازییەوە دەسوڕێتەوە، لە جیهاندا بەڵام لە جیهاندا نا. بەم شێوەیە تەنیا دەتوانێت پاساو بۆ نازناوی سوامی خۆی بهێنێتەوە-یەکێک کە هەوڵی بەدەستهێنانی یەکێتی دەدات لەگەڵ سوا یان خود. پێویست ناکات ئەوەش زیاد بکەین کە هەموو ئەو سوامیانەی کە بە فەرمی نازناوی فەرمییان هەیە، بە یەکسانی سەرکەوتوو نین لە گەیشتن بە ئامانجە بەرزەکەیان.

سری یوکتێسوار هەم سوامی بووە و هەم یۆگی بووە. سوامی کە بە فەرمی دەروێشە بەهۆی پەیوەندییەکەی لەگەڵ ڕێبازی کۆن، هەمیشە یۆگی نییە. هەرکەسێک تەکنیکێکی زانستی بەرکەوتنی خودا پراکتیزە بکات، یۆگییە؛ لەوانەیە هاوسەرگیری کردبێت یان هاوسەرگیری نەکردبێت، یان پیاوێکی دونیا بێت یان کەسێکی پەیوەندی ئایینی فەرمی هەبێت. ڕەنگە سوامییەک تەنیا ڕێگای ئیستدلال وشک، ڕێگای سارد، پەیڕەو بکات وازهێنان؛ بەڵام یۆگی خۆی سەرقاڵ دەکات بە ڕێکارێکی دیاریکراو و هەنگاو بە هەنگاو کە بەهۆیەوە جەستە و دەروون دیسپلین دەکرێن و ڕۆح ئازاد دەکرێت. یۆگی بە هیچ شتێک بە شتێکی ئاسایی لەسەر بنەمای سۆزداری، یان بە باوەڕ، زنجیرەیەک ڕاهێنان ئەنجام دەدات کە بە تەواوی تاقیکراونەتەوە کە بۆ یەکەمجار لەلایەن ڕیشییە سەرەتاییەکانەوە نەخشەیان بۆ دانراوە. یۆگا لە هەموو سەردەمێکی هیندستاندا، پیاوی بەرهەمهێناوە کە بەڕاستی بوونەتە ئازاد، بەڕاستی یۆگی-مەسیح.

وەک هەر زانستێکی تر یۆگا بۆ خەڵکی هەموو کەشوهەوا و کاتێک دەگونجێت. ئەو تیۆرییەی کە لەلایەن هەندێک نووسەری نەزانەوە پێشخراوە کە یۆگا "بۆ ڕۆژئاواییەکان ناگونجێت" بە تەواوی درۆیە، و بەداخەوە ڕێگری لە زۆرێک لە خوێندکارە دڵسۆزەکان کردووە کە بەدوای نیعمەتە جۆراوجۆرەکانیدا بگەڕێن. یۆگا شێوازێکە بۆ ڕاگرتنی گێژاوی سروشتی بیرکردنەوەکان، کە ئەگەرنا بێلایەنانە ڕێگری لێدەکەن هەموو مرۆڤەکان، لە هەموو خاکەکان، لە وردبوونەوە لە سروشتی ڕاستەقینەی ڕۆحیان. یۆگا ناتوانێت بەربەستێک لە... ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا زیاتر لەوەی کە ڕووناکی چاککەرەوە و دادپەروەرانەی خۆر دەیکات. تا مرۆڤ خاوەنی عەقڵێک بێت بە بیرکردنەوە نائارامەکانییەوە، تا ئەو کاتەی پێویستییەکی گشتگیر بە یۆگا یان کۆنترۆڵکردن دەبێت.



"تا ب. ک. میترا لە "کالیانا- کالپاتور-

ەکە گەورە لە هیس لایەن وەک شیڤا

کەسایەتییەکی مێژوویی وەک کریشنا نییە، شیڤا ئەو ناوەیە کە لە دوا لایەنی سروشتی سێ لایەنەی خۆیدا (خولق-پارێزەر-تێکدەر) بە خودا دراوە. شیڤا، لەناوبەری مایا یان وەهم، بە شێوەیەکی هێمادار لە کتێبە پیرۆزەکاندا وەک پەروەردگاری وازهێنەران، پاشای یۆگییەکان نیشان دراوە. لە هونەری هیندۆسیدا هەمیشە بە مانگی نوێ لە قژیدا نیشان دەدرێت، و تاجە گوڵینەی مارە کەوادارەکانی لەبەردایە، نیشانەی کۆن و کۆنی خراپەکاری زاڵبوون و حیکمەتی تەواو. چاوی "تاکە"ی هەموو زانیاری لەسەر پێشەوەی کراوەیە.

ڕیشی کۆن پاتانجالی "یۆگا" بە "کۆنتڕۆڵکردنی هەڵاوسانی شتە دەروونییەکان" پێناسە دەکات. 4-24 ڕوونکردنەوە زۆر کورت و وەستایانە، سوتراکانی یۆگا ، یەکێک لە شەش سیستەمی فەلسەفەی هیندۆسی پێکدەهێنن. 5-24 بە پێچەوانەی فەلسەفەکانی ڕۆژئاوا، هەر شەش سیستەمی هیندۆسی نەک تەنها فێرکارییە تیۆریەکان بەڵکو فێرکارییە پراکتیکییەکان بەرجەستە دەکەن. جگە لە هەموو لێکۆڵینەوەیەکی ئۆنتۆلۆژی کە بیری لێدەکرێتەوە، شەش سیستەمەکە شەش دیسیپلینی دیاریکراو دادەڕێژن کە ئامانجیان لابردنی هەمیشەیی ئازار و... گەیشتن بە بەختەوەری بێ کات.

تارێکی هاوبەش کە هەر شەش سیستەمەکە بەیەکەوە دەبەستێتەوە، ئەو ڕاگەیاندنەیە کە هیچ ئازادییەکی ڕاستەقینە بۆ مرۆڤ بەبێ زانینی واقیعی کۆتایی مومکین نییە. ئوپانیشادەکانی دواتر ، سوتراکانی یۆگا ، لە نێوان شەش سیستەمەکەدا، وەک کاریگەرترین شێوازەکان بۆ بەدەستهێنانی تێگەیشتنی ڕاستەوخۆی ڕاستی لەخۆدەگرن . مرۆڤ لە ڕێگەی تەکنیکە پراکتیکییەکانی یۆگاوە بۆ هەمیشە کایە بێ بەرهەمەکانی گەمژەیی بەجێدەهێڵێت و لە ئەزموونی جەوهەری ڕاستەقینە دەناسێتەوە.

سیستەمی یۆگا وەک ئەوەی پاتانجالی باسی دەکات بە ڕێگای هەشت قات ناسراوە. هەنگاوە یەکەمەکان، (١) یاما و (٢) نیاما ، پێویستیان بە ڕەچاوکردنی دە ئەخلاقی نەرێنی و ئەرێنی هەیە- دوورکەوتنەوە لە بریندارکردنی کەسانی دیکە، لە ناڕاستگۆیی، لە دزیکردن، لە خۆنەگرتن، لە وەرگرتنی دیاری (کە پابەندبوون بەدوای خۆیدا دەهێنێت)؛ و پاکی جەستە و دەروون، ڕازیبوون، خۆدیسیپلین، خوێندن و تەرخانکردن بۆ خودا.

هەنگاوەکانی داهاتوو بریتین لە (٣) ئاسانا (دۆخی ڕاست)؛ دەبێت ستوونی بڕبڕەی پشت ڕاست ڕابگیرێت، و جەستە بە توندی لە دۆخێکی ئاسوودەدا بۆ مێدیتەیشن؛ (4) پرانایاما (کۆنتڕۆڵکردنی پرانا , ڕەوتی ژیانی ورد)؛ و (5) پراتیاهارا (کشانەوەی هەستەکان لە شتە دەرەکییەکان).

دوا هەنگاوەکان فۆرمەکانی یۆگان بە شێوەیەکی دروست: (٦) دارانا (تەرکیزکردن)؛ گرتنی عەقڵ بە یەک بیرکردنەوە؛ (٧) دیانا (مێدیتەیشن)، و (٨) سەمادی (تێگەیشتنی سەروو هۆشیار). ئەمە ڕێگای هەشتلایەنەی یۆگایە 6-24 کە مرۆڤ دەباتە ئامانجی کۆتایی کایڤالیا (ڕەهای)، زاراوەیەک کە ڕەنگە بە شێوەیەکی تێگەیشتووتر وەک "بەدیهێنانی ڕاستی لە دەرەوەی هەموو تێگەیشتنێکی فیکری" دابنرێت.

ڕەنگە مرۆڤ بپرسێت: "کامیان گەورەترە، سوامی یان یۆگی؟" ئەگەر و کاتێک یەکیەتی کۆتایی لەگەڵ خودا بەدەست هات، جیاکارییەکانی ڕێگا جۆراوجۆرەکان نامێنن. بەڵام بەگاڤاد گیتا ئاماژە بەوە دەکات کە شێوازەکانی یۆگا هەموو شتێک لەخۆدەگرن. تەکنیکەکانی تەنیا بۆ هەندێک جۆر و میزاج نییە، وەک ئەو کەمانەی کە مەیلیان بەرەو ژیانی خانەقایی هەیە؛ یۆگا پێویستی بە هیچ بەیعەتێکی فەرمی نییە. لەبەر ئەوەی زانستی یۆگا پێویستییەکی گشتگیر تێر دەکات، کارپێکردنێکی گشتگیری سروشتی هەیە.

ڕەنگە یۆگییەکی ڕاستەقینە بە ئەرکەوە لە جیهاندا بمێنێتەوە؛ لەوێدا وەک کەرەی سەر ئاو وایە، و وەک شیری ئاسان شلکراوی مرۆڤایەتی بێ چەقۆ و بێ دیسپلین نییە. بەجێگەیاندنی بەرپرسیارێتییە زەمینییەکانی مرۆڤ بەڕاستی ڕێگای باڵاترە، بەمەرجێک یۆگی، بە پاراستنی تێوەگلانێکی دەروونی لەگەڵ ئارەزووە ئیگۆیستییەکان، ڕۆڵی خۆی وەک ئامرازێکی ئیرادەی خودا بگێڕێت.

ژمارەیەک ڕۆحی گەورە هەن، کە ئەمڕۆ لە جەستەی ئەمریکی یان ئەورووپی یان جەستەی دیکەی غەیرە هیندۆسیدا دەژین کە هەرچەندە ڕەنگە هەرگیز وشەی یۆگی و سوامییان نەبیستبێت ، بەڵام هێشتا نموونەی ڕاستەقینەی ئەو زاراوانەن. لە ڕێگەی خزمەتە بێ بەرژەوەندییەکانیان بۆ مرۆڤایەتی، یان لە ڕێگەی زاڵبوونیان بەسەر خولیا و بیرکردنەوەکان، یان لە ڕێگەی خۆشەویستی تاکە دڵیان بۆ خودا، یان لە ڕێگەی هێزە گەورەکانی تەرکیزکردنەوە، بە جۆرێک یۆگین؛ ئەوان ئامانجی یۆگا-خۆ- کۆنترۆڵ. ئەم پیاوانە دەیانتوانی بەرەو بەرزایی زیاتر بەرزببنەوە ئەگەر فێری زانستی دیاریکراوی یۆگا بکرێن، کە ئەمەش ئاراستەیەکی هۆشیارتری مێشک و ژیانی مرۆڤ دەکاتە مەمکین.

یۆگا بە شێوەیەکی ڕووکەش لەلایەن هەندێک نووسەری ڕۆژئاواییەوە بە هەڵە تێگەیشتووە، بەڵام ڕەخنەگرانی هەرگیز وا نەبوون ئەو پزیشکانی پزیشکی. لە نێوان زۆر بیرمەندانە ڕێزلێنان بۆ یۆگا ڕەنگە بوون ئاماژەی پێکرد یەک تا د. ج.
گ. یۆنگ، ەکە بەناوبانگ سویسری دەروونناس.

دکتۆر یۆنگ دەنووسێت "کاتێک میتۆدێکی ئایینی خۆی وەک 'زانستی' پێشنیار دەکات، دەتوانێت دڵنیا بێت لە گشتییەکەی لە ڕۆژئاوا. یۆگا ئەم چاوەڕوانییە بەدی دێنێت". 7-24 "تەواو جیاواز لە سۆز و خۆشەویستی نوێ، و سەرسامی نیوە تێگەیشتووەکان، هۆکارێکی باش هەیە بۆ ئەوەی یۆگا لایەنگری زۆری هەبێت." ئەگەری ئەزموونی کۆنترۆڵکراو پێشکەش دەکات، و بەم شێوەیە پێویستی زانستی 'ڕاستییەکان' تێر دەکات و جگە لەمەش، بەهۆی فراوانی و قووڵییەکەی، تەمەنە ڕێزدارەکەی، عەقیدەی و میتۆدەکەی، کە هەموو قۆناغێکی ژیان لەخۆدەگرێت، بەڵێنی ئەگەری خەون نەبینراو دەدات.

" هەموو پراکتیزەیەکی ئایینی یان فەلسەفی بە واتای دیسیپلینێکی دەروونی دێت، واتە شێوازێکی پاکوخاوێنی دەروونی. ڕێکارە فرەچەشنەکان و تەنیا جەستەییەکانی یۆگا ٨-٢٤. " هەروەها بە مانای پاکوخاوێنی فیزیۆلۆژی دێت کە لە لەشجوانی ئاسایی و ڕاهێنانی هەناسەدان باڵاتر بێت، بەو پێیەی تەنها میکانیکی و زانستی نییە، بەڵکو فەلسەفیشە؛ لە ڕاهێنانی بەشەکانی جەستەدا، ئەو...

یەکدەگرێت ئەوان لەگەڵ ەکە هەموو لە ەکە گیان، وەک بریتیە لە تەواو ڕوون، بۆ نمونە، لە ەکە پرانایاما ڕاهێنانەکان لەکوێ پرانا بریتیە لە هەردووک ەکە هەناسە و ەکە گشتگیرە داینامیکی لە ەکە گەردوون.

" کاتێک ئەو شتەی کە تاک ئەنجامی دەدات ڕووداوێکی گەردوونییە، ئەو کاریگەرییەی کە لە جەستەدا ئەزموون دەکرێت (دەمار)، لەگەڵ هەستی ڕۆح (بیرۆکەی گشتگیر) یەکدەگرێت، و لەمەوە یەکێتییەکی زیندوو پەرەپێدەدات کە هیچ تەکنیکێک، هەرچەندە زانستی بێت، ناتوانێت بەرهەمی بهێنێت. پراکتیزەکردنی یۆگا بیرکردنەوەیەکی نییە، و هەروەها بێکاریگەر دەبێت، بەبێ ئەو چەمکانەی کە یۆگا لەسەری بنیات نراوە. جەستەیی و ڕۆحی لەگەڵ هەریەکەیان تێکەڵ دەکات." ئەوانی تر بە شێوەیەکی نائاسایی تەواو.

" لە ڕۆژهەڵات، کە ئەو بیرۆکە و پراکتیکانە لە کوێدا پەرەیان سەندووە، و لە کوێ بۆ چەند هەزارێک". ساڵانێکە نەریتێکی نەشکاو بنەما ڕۆحییە پێویستەکانی دروستکردووە، یۆگا، وەک من بە ئامادەییەوە باوەڕم پێیەتی، شێوازێکی تەواو و گونجاوە بۆ تێکەڵکردنی جەستە و دەروون بەیەکەوە بۆ ئەوەی یەکێتییەک پێکبهێنن کە بەدەگمەن جێگەی پرسیارە. ئەم یەکێتییە مەیلی دەروونی دروست دەکات کە ئینتێزیۆمەکان دەکاتە مومکین کە هۆشیاری تێدەپەڕێنن."

بەڕاستی ڕۆژی ڕۆژئاوا نزیک بووەتەوە کە زانستی ناوەوەی خۆکۆنتڕۆڵکردن بەقەد فەتحکردنی دەرەکی سروشت بە پێویستی دەدۆزرێتەوە. ئەم سەردەمە ئەتۆمییە نوێیە، مێشکی پیاوان بەهۆی ئەو ڕاستییەی ئێستا لە ڕووی زانستییەوە حاشا هەڵنەگرە، هۆشیار و فراوانتر دەبێت کە ماددە لە واقیعدا چڕبوونەوەی وزەیە. هێزە وردترەکانی عەقڵی مرۆڤ دەتوانن و دەبێ وزەکانی گەورەتر لە ناو بەرد و کانزاکان ڕزگار بکەن، نەک زەبەلاحە ئەتۆمییە مادییەکان کە تازە ئازاد کراوە، لە لەناوچوونی بێ عەقڵدا ڕوو لە جیهان بکەنەوە. 9-24

....

24-1 : . 33 -7:32 من کۆرنتیەکان.

24-2 : . واتایی، "ئەمە گیان بریتیە لە گیان." ەکە باڵا گیان، ەکە دروست نەکراوە، بریتیە لە بە تەواوی ناودەبرێت ، *Sat-Chit-Ananda* بەڵام زۆرجار لە ڤێدانتادا بە (نەخێر ئەمە، نەک ئەوە *neti* ،نێتی) بێ مەرج واتە بوون-ژیری-بەختەوەری.

24-3 : هەندێک جار پێی دەوترێت شانکاراچاریا. ئاچاریا بە واتای "مامۆستای ئایینی" دێت. ڕێکەوتی monist شانکارا ناوەندێکی زانستی ئاساییە ناکۆکی. ئە کەم تۆمارەکان ئاماژە پێکردن کە ەکە بێ هاوتا ژیاوە لە 510 بۆ 478 پێش زایین؛ ڕۆژئاوایی مێژوونووسان تەرخان بکە بۆ کۆتایی سەدەی هەشتەمی زایینی ئەو خوێنەرانەی کە ئارەزووی خستنەڕووی بەناوبانگی شانکارای سوتراکانی براهما دەکەن ، شیکاگۆ: کۆمپانیای بڵاوکردنەوەی دادگای (*System Of The Vedanta* وەرگێڕانێکی وردی ئینگلیزی لە کتێبی کورت دەرهێنراوەکان لە ئەو نووسینەکان ویست بوون دۆزیەوە لە هەڵبژێردراوە کار .(کراوە، ١٩١٢ دەکات لە سری شانکاراچاریا (ناتێسان & کۆمپانیا، مەدرەس).

24-4 : . "ڤرتی" چیتا." *nirodha"*-یۆگا سوترا .I:2 گەرچی ئە ژمارە لە نەزانراو، پاتانجالی'س ڕێکەوت بریتیە لە پێیدا بۆ پێشەوە ڕیسالە تە کان لەسەر rishis لە زانایان شوێن ئەو لە دووەمیان سەدە پێش زایین ەکە گشت بابەتەکان لەگەڵ چەشن تێڕوانین کە تەمەنەکان هەبوون بووە بێ دەسەڵات بۆ دەرەوەی مۆد ئەوان؛ هێشتا، بۆ ەکە دواتر سەرسوڕمان لە مێژوونووسان، ەکە حەکیمەکان دروستیکرد نەخێر هەوڵ بۆ هاوپێچکردن هی ئەوان خاوەن بەروارەکان و... کەسایەتییەکان بۆ هی ئەوان ئەدەبی کار دەکات. ئەوان زانی هی ئەوان دەژیت بوون تەنها بە شێوەیەکی کاتی گرنگ وەک دەچرپێت لە ەکە ژیانی بێکۆتایی گەورە؛ و ئەو ڕاستییە بێ کاتە، مەحاڵە بە نیشانەی بازرگانی و هیچ خاوەندارێتییەکی تایبەتی خۆیان نییە.

24-5 : . ەکە شەش ئۆرتۆدۆکس سیستەمەکان (سەدارسانا) . بریتین لە سانخیا، یۆگا، ڤێدانتا، میمامسا، نیایا، و ڤایسێسیکا . خوێنەران لە ئا زانستی چەماوەتەوە ویست دڵشاد لە ەکە وردەکارییەکان و فراوان مەودا لە ئەمانە کۆن فۆرمولاسیۆنەکان وەک بە کورتی، لە ئینگلیزی، لە مێژووی فەلسەفەی هیندی , Vol. من، لەلایەن پرۆفیسۆر سورێندرانات داسگوپتا (چاپخانەی زانکۆی کامبریج، ١٩٢٢).

24-6 : . نەخێر بۆ بوون شێواو لەگەڵ ەکە "نۆبڵ." هەشت قات ڕێڕەو" لە ئایینی بودا، ئە ڕێنوێنی بۆ هی پیاو ئەنجامدان لە ژیان، وەک بەدوایدا دێت (١) ڕاستە ئایدیاڵەکان، (2) ڕاست پاڵنەر، (3) ڕاست قسە، (4) ڕاست کردار، (5) ڕاست واتە لە بژێوی ژیان، (٦) ڕاست هەوڵ، (٧) ڕاست یادکردنەوەی ڕاست (لە خود)، (٨) وەدیهێنانی ڕاست (*samadhi*).

24-7 : . د. یۆنگ ئامادە بوو ەکە هیندی زانست کۆنگرێس لە ١٩٣٧ و وەرگرت ئان ڕێزلێنان پلە لە ەکە زانکۆ لە کەلکەتا.

24-8 : . د. یۆنگ بریتیە لە لێرە ئاماژەکردن بۆ هاتا یۆگا , . ئە تایبەتمەند لق لە لە ڕووی جەستەییەوە دۆخی جەستەیی و تەکنیکەکان بۆ تەندروستی و

تەمەن درێژی. هاتا بریتیە لە بەسوود، و بەرهەم دەهێنێت نایاب جەستەیی ئەنجامەکان، بەڵام ئەمە لق لە یۆگا بریتیە لە کەم بەکارهاتوو تا یۆگییەکان چەقۆکێشە لەسەر ڕزگاری ڕۆحی.

24-9 تیمایۆسی ئەفلاتون لەبارەی ئاتلانتیسەوە باس لە دۆخی پێشکەوتووی زانیاری زانستی دانیشتووان دەکات. پێدەچێت ئەو کیشوەرە ونبووە نزیکەی ساڵی ٩٥٠٠ پێش زایین لە ڕێگەی کارەساتێکی سروشتەوە لەناوچووبێت؛ بەڵام هەندێک نووسەری میتافیزیکی دۆخ کە ەکە خەڵکی ئەتڵەنتیک بوون لەناوچوو وەک ئە ئەنجام لە هی ئەوان خراپ بەکارهێنان لە ئەتۆمی هێز. دوو فەرەنسی نووسەران بەم دواییە کتێبنامەیەکی ئاتلانتیسیان کۆکردۆتەوە ، کە زیاتر لە ١٧٠٠ ئاماژەی مێژوویی و ئاماژەی دیکەی تێدایە.

بابەتی: ١. 25

برا ئانانتا و خوشک نالینی

"ئانانتا." ناتوانێت ژیان؛ ەکە خۆڵ و خاشاک لە ئەو کارما بۆ ئەمە ژیان هەبوون ڕاکردن دەرەوە."

ئەم وشە بێ وەستانانە گەیشتنە هۆشیاری ناوەوەم کاتێک بەیانییەک لە مێدیتەیشنێکی قووڵدا دانیشـتم. دوای ماوەیەکی کەم لە چوونە نـاو ڕێکخـراوی سـوامی، وەک میـوانی ئانانتـای بـرا گەورەکـەم سـەردانی شـوێنی لەدایکبوونم کرد، گۆراخپور. نەخۆشییەکی لەناکاو لە جێگاکەی خۆیدا قەتیس کرد؛ بە خۆشەویستییەوە شـیرم پێدا.

ڕاگەیاندنی ناوەوەی ڕێزلێنان پڕی کردم لە خەم. هەستم دەکرد بەرگەی ئەوە ناگرم کە زیاتر لە گۆرەخپور بمێنمەوە، تەنیا بۆ ئەوەی براکەم ببینم کە لەبەردەم نیگا بێدەسەڵاتەکەمدا لابرا. لەناو ڕەخنەی تێنەگەیشتن لەلایەن کەسوکارمەوە، بە یەکەم بەلەمی بەردەست هیندستانم بەجێهێشت. بە درێژایی بۆرما و دەریای چین بەرەو ژاپۆن ڕۆیشت. لە کۆبێ دابەزیم و تەنها چەند ڕۆژێک لەوێ بووم. دڵم زۆر قورس بوو بۆ سەیرکردن.

لە گەشتی گەڕانەوە بۆ هیندستان، بەلەمەکە دەستی لە شەنگەهای گرت. لەوێ دکتۆر میسرا پزیشکی کەشتییەکە ڕێنمایی کردم بۆ چەندین دوکانی کوریۆ، لەوێ دیاری جۆراوجۆرم بۆ سری یوکتێسوار و خێزان و هاوڕێکانم هەڵبژارد. بۆ ئانانتا پارچەیەکی گەورەی بامبۆی نەخشێنراوم کڕی. هەر کە فرۆشیارە چینییەکە یادگارییە بامبۆکەی پێدام، منیش بە زەویدا خستمە خوارەوە و هاوارم کرد: "ئەمەم بۆ برا مردووە ئازیزەکەم کڕیوە!"

تێگەیشتنێکی ڕوون بەسەرمدا هاتبوو کە ڕۆحی ئەو تەنها لە بێکۆتاییدا ئازاد دەبێت. یادگارییەکە بە شێوەیەکی تیژ و ڕەمزی بەهۆی کەوتنیەوە درزێکی زۆری لێکەوتەوە؛ لە نێوان گریانیدا، لەسەر ڕووی بامبۆکە نووسیم: "بۆ ئانانتای خۆشەویستم، ئێستا نەماوە."

هاوڕێکەم، پزیشکەکە، بە زەردەخەنەیەکی ساردۆنییەوە چاودێری ئەم ئیجرائاتانەی دەکرد.

تێبینی کرد: "فرمێسکەکانت ڕزگار بکە". - بۆچی بیانپڕێژیت تا دڵنیا دەبیتەوە کە مردووە؟

کاتێک بەلەمەکەمان گەیشتە کەلکەتا، دیسان دکتۆر میسرا لەگەڵمدا بوو. بیشنۆ برا بچووکەکەم لە بەندەرەکەدا چاوەڕێی ئەوە بوو کە سڵاوم لێ بکات.

پێش ئەوەی کاتێکی هەبێت بۆ قسەکردن، بە بیشنوم گوت: دەزانم ئانانتا لەم ژیانەدا ڕۆشتووە. "تکایە پێم بڵێ، و پزیشکەکەی لێرە، کەی ئانانتا مرد."

بیشنۆ ناوی لێنراوە ەکە ڕێکەوت، کامە بوو ەکە زۆر ڕۆژ کە من هەی بوو کڕی ەکە یادگاری لە شەنگەهای.

"لێرە سەیرکە!" دکتۆر میسرا ڕژانی. "مەهێڵە هیچ وشەیەک لەم بابەتە تێپەڕێت! پرۆفیسۆرەکان خوێندنی ساڵێک لە تەلەپاتی دەروونی زیاد دەکەن بۆ خولی پزیشکی، کە لە ئێستاوە بەس درێژە!"

باوکم بە گەرمی لە باوەشی گرتم کە چوومە ناو ماڵەکەمان لە ڕێگای گورپار. بە نازەوە وتی: تۆ هاتوویت. دوو فرمێسکی گەورە لە چاوەکانی کەوتە خوارەوە. بە شێوەیەکی ئاسایی بێ نیشانە، پێشتر هەرگیز ئەم نیشانانەی سۆز و خۆشەویستی نیشان نەدابووم. لە دەرەوە باوکی گۆڕ، لە ناوەوە خاوەنی دڵی تواوە بوو لە ئە دایک. لە گشت ئەو مامەڵەکردن لەگەڵ ەکە خێزان، ئەو دووانە دایک و باوک ئەرک بوو بە شێوەیەکی دیار دەرکەوتووە.

هەر زوو دوای کۆچی دوایی ئانانتا، نالینی خوشکە بچووکەکەم لە دەرگای مردنەوە بە شیفایەکی ئیلاهی هێنرایەوە. پێش ئەوەی چیرۆکەکە بگێڕمەوە، ئاماژە بە چەند قۆناغێکی ژیانی پێشووی ئەو دەکەم.

پەیوەندی منداڵی نێوان نالینی و خۆم لە خۆشترین سروشتی نەبووە. زۆر تەنک بووم؛ هێشتا تەنکتر بوو. لە ڕێگەی پاڵنەرێکی نائاگا یان "ئاڵۆز" کە پزیشکانی دەروونی هیچ کێشەیەکیان نابێت لە ناسینەوە، زۆرجار گاڵتەم بە خوشکەکەم دەکرد سەبارەت بە دەرکەوتنی تەرمەکەی. وەڵامەکانی بە هەمان شێوە بە ڕاشکاویی بێبەزەیی گەنجی توندڕەودا ڕژاو بوون.
هەندێک جار دایکم دەستوەردانی دەکرد، کۆتایی بە شەڕە منداڵانە دەهێنا، بۆ ماوەیەکی کاتی، بە سندوقێکی نەرم لەسەر گوێم، وەک گوێی گەورە.

کات تێپەڕی؛ نالینی دەستگیرانی پزیشکێکی گەنجی کەلکەتا بوو بە ناوی پانچانۆن بۆس. مارەییەکی بەخشندەی لە باوکەوە وەرگرت، پێدەچێت (وەک من تێبینیم بۆ خوشکەکەم کرد) بۆ قەرەبووکردنەوەی... زاوای داهاتوو بۆ چارەنووسی خۆی لە هاوپەیمانکردنی خۆی لەگەڵ جەمسەرێکی فاسۆلیا مرۆڤ.

ڕوونکردنەوە هاوسەرگیری ڕێوڕەسمەکان بوون ئاهەنگیان گێڕا لە بەهۆی کات. لەسەر ەکە زەماوەند شەو، من بەشداری کرد ەکە کۆمەڵەیەکی گەورە و خۆشی خزم لە ژووری میوانەکەی ماڵەکەی کەلکەتا. زاواکە پشتی بە بالیفێکی زەبەلاحی زێڕین بەستبوو، نالینی لە تەنیشتی بوو. سارییەکی ئاوریشمی وەنەوشەیی نایاب 1-25 بەداخەوە نەیتوانی بە تەواوی گۆشەگیرییەکەی بشارێتەوە. لە پشت بالیفە نوێیەکەمەوە خۆم داڵدەدا زاوای و بە شێوەیەکی دۆستانە پێکەنی. تا ڕۆژی ئاهەنگی هاوسەرگیری نالینی نەبینیبوو، دواجار زانی لە تیروپشکی هاوسەرگیریدا چی بەدەست دەهێنێت.

دکتۆر بۆس بە هەستکردن بە هاوسۆزی من، بێ چاو ئاماژەی بە نالینی کرد، و بە گوێمدا چرپەی کرد: "بڵێ ئەمە چییە؟"

"بۆچی، پزیشک،" من لە وەڵامدا وتی، "ئەو بریتیە لە ئە ئێسکەپەیکەر بۆ هی تۆ چاودێریکردن!"

من و زاواکەم بە خۆشحاڵییەوە لەرزین و بە سەختی خەریکی پاراستنی ڕەوشتی دروست بووین لەبەردەم خزمە کۆبووەکانماندا.

لەگەڵ تێپەڕبوونی ساڵەکاندا، دکتۆر بـۆس خـۆی خۆشەویسـتی خێزانەکـەمان دەکـرد، کـە هـەرکاتێک نەخۆشییەک سەریهەڵدا سەردانیان دەکرد. من و ئەو بووین بە هاوڕێی خێرا، زۆرجار پێکەوە گاڵتەمان دەکرد، بەزۆری نالینی بوو بە ئامانجمان.

ڕۆژێک زاواکەم تێبینییەکی بۆ کردم: "ئەوە کنجکاوییەکی پزیشکییە". "هەموو شتێکم لەسەر زەیتی جگەری خوشکە لاوازەکەت تاقیکردۆتەوە، کەرە، هەنگوین، ماسی، گۆشت، هێلکە، تونیک. هێشتا شکست دەهێنێت لە هەڵئاوسانی تەنانەت سەد لەسەر سەدی ئینجێک." هەردووکمان پێکەنین.

چەند ڕۆژێک دواتر سەردانی ماڵی بۆسم کرد. ئەرکەکەم لەوێ تەنها چەند خولەکێکی خایاند؛ من دەڕۆم، بێ ئەوەی سەرنجم دابێت، بیرم لەوە دەکردەوە، لەلایەن نالینییەوە. کاتێک گەیشتمە دەرگای پێشەوە، گوێم لە دەنگی بوو، دڵسۆزانە بەڵام فەرماندەیی.

" "برا، وەرە ئێرە. ئەمجارە ناچیت سلیپەکەم پێ بدەیت. دەمەوێت قسەت لەگەڵ بکەم.

پلیکانەکانم سواری ژوورەکەی بووم. سەرم سوڕما کە ئەو کچە لە فرمێسکدا بوو.

ژنەکە گوتی: "برا بەڕێزەکەم با چەقۆی کۆن بنێژین. دەبینم ئێستا پێیەکانت بە تونـدی لەسـەر ڕێگـای ڕۆحی دانراون. دەمەوێت لە هـەموو ڕوویەکـەوە وەک تـۆ بم." بـە هیوایـەوە زیـادی کـرد، "ئێسـتا تـۆ لـە ڕواڵەتـدا بەهێزیت؛ دەتوانیت یارمەتیم بدەیت؟ هاوسەرەکەم لێم نزیک نابێتەوە، منیش زۆرم خۆشدەوێت! بەڵام هێشتا زیاتر دەمەوێت لە درککردن بە خودادا پێشبکەوم، تەنانەت ئەگەر دەبێت 2-25 تـەنک و ناسەرنجڕاکێشە بمێنمەوە."

دڵم بە قووڵی کاریگەر بوو بەو داوایەی. هاوڕێیەتی نوێمان بە شێوەیەکی بەردەوام پێشکەوت؛ ڕۆژێک داوای کرد ببێتە شاگردم.

" "بە هەر شێوەیەک کە حەزت لێیە ڕاهێنانم پێ بکە. من لەبری تۆنیک متمانەم بە خودا هەیە." قۆڵێک دەرمانی کۆکردەوە و بە ئاوەڕۆی سەربانەکەدا ڕشت.

وەک ئە تاقیکردنەوە لە ئەو باوەڕ، من پرسیاری کرد ئەو بۆ لابە لە ئەو ڕجیمی خۆراک گشت ماسی، گۆشـت، و هێلکە.

دوای چەند مانگێک کە لەو ماوەیەدا نالینی بە توندی ئەو یاسا جۆراوجۆرانەی پەیڕەو کردبوو کە من باسم کردبوو، و سەرەڕای چەندین سەختی پابەند بوو بە خۆراکی ڕووەکییەوە، سەردانێکم بۆ کرد.

" "سیس، تۆ بە ویژدانەوە فەرمانە ڕۆحییەکانت جێبەجێ کردووە؛ پاداشتەکەت نزیکە." بە خراپەکارییەوە زەردەخەنەیەکم کرد. "چەند دەتەوێت چەور بیت- وەک خاڵۆژاکەمان کە ساڵانێکە پێیەکانی نەبینیوە قەڵەو؟"

"نەخێر! بەڵام من درێژ بۆ بوون وەک stout لە وەک تۆ بریتین."

منیش بە ڕێزەوە وەڵامم دایەوە. "بە فەزڵی خودا، وەک چۆن هەمیشە ڕاستیم وتووە، ئێستا بەڕاستی قسە دەکەم. 3-25 " لە ڕێگەی نیعمەتە ئیلاهییەکانەوە، بەڕاستی جەستەت لە ئەمڕۆوە دەگۆڕێت؛ لە مانگێکدا هەمان کێشی من دەبێت".

ئەم قسانە لە دڵمەوە جێبەجێ بوونیان دۆزیەوە. لە سی ڕۆژدا کێشی نالینی یەکسان بوو بە کێشی من. گوڵەبەڕۆژەی نوێ جوانی پێبەخشی؛ هاوسەرەکەی بە قووڵی عاشقی بوو. هاوسەرگیرییەکەی ئەوان، بەو شێوەیە دەستی پێکرد

به شێوەیەکی ناخۆش، وەرگەڕا دەرەوە بۆ بوون بە شێوەیەکی ئایدیاڵ خۆشحاڵ.

لە گەڕانەوەم لە ژاپۆن زانیم کە لە ماوەی غیابی مندا نالینی تووشی تای تایفۆید بووە. پەلەم کرد بۆ ماڵەکەی، و سەرم سوڕما کە بینیم لە ئێسکەپەیکەرێکی سادەدا بچووک بووەتەوە. ئەو لە کۆمادا بوو.

زاواکەم پێی وتم: "پێش ئەوەی مێشکی بەهۆی نەخۆشییەوە سەرلێشێواو بێت، زۆرجار دەیگوت: 'ئەگەر موکوندای برا لێرە بووایە، من بەم شێوەیە نەدەبوو"، بە نائومێدیەوە زیادیکرد، "پزیشکەکانی "لەگەڵ تایفۆید bout دیکە". و خۆم بینین نەخێر هیوا. خوێن ئیسقان هەیەتی دانان لە، دوای ئەو درێژ

بە دوعاکانم دەستم کرد بە جوڵاندنی ئاسمان و زەوی. بە دامەزراندنی پەرستارێکی ئینگلیز-هیندی، کە هاوکاری تەواوی پێدام، تەکنیکە جۆراوجۆرەکانی یۆگام بۆ چارەسەرکردن بۆ خوشکەکەم وەرگرت. ئیسقانەکەی خوێن نەما.

بەڵام دکتۆر بۆس بە ماتەمینییەوە سەری لەقاند. "ئەو بە سادەیی هیچ خوێنێکی نەماوە بۆ

ئەوەی بیڕێژێت." بە توندی وەڵامم دایەوە: "ئەو چاک دەبێتەوە." "دوای حەوت ڕۆژ تاکەی

نامێنێت."

دوای هەفتەیەک زۆر دڵخۆش بووم کە بینیم نالینی چاوەکانی کردەوە و بە ناسینەوەی خۆشەویستییەوە سەیری کردم. لەو ڕۆژەوە چاکبوونەوەی خێرا بوو. هەرچەندە کێشی ئاسایی خۆی وەرگرتەوە، بەڵام یەک پەڵەی دڵتەزێنی نەخۆشییە نزیکەکەی لە کوشندە بوو: قاچەکانی ئیفلیج بوون. پسپۆڕانی هیندی و ئینگلیزی بە پەککەوتەیەکی بێهیوا ناویان برد.

ئەو شەڕە بێوچانە بۆ ژیانی ئەو کە بە نوێژ ئەنجاممدابوو، ماندووم کردبوو. چووم بۆ... سێرامپۆر بۆ ئەوەی داوای یارمەتی لە سری یوکتێسوار بکات. چاوەکانی هاوسۆزییەکی قووڵیان دەربڕی کاتێک باسی دۆخی نالەباری نالینیم بۆ دەکرد.

لە کۆتایی مانگێکدا قاچی خوشکەکەت ئاسایی دەبێت." ئاماژەی بەوەشکردووە، "با لە تەنیشت پێستیەوە، " باندێک لەبەر بکات کە مروارییەکی دوو عەیارەتی کون نەکراوی لەسەر بێت، بە گیرفانێکەوە گیراوە".

من سوجدەی برد خۆم لە ئەو پێ لەگەڵ دڵخۆشکەر حەسانەوە.

" کاکە تۆ وەستایەکی؛ قسەی تۆ بۆ چاکبوونەوەی بەسە بەڵام ئەگەر پێداگری بکەیت یەکسەر مرواریەکی بۆ دەهێنم."

گوروەکەم سەری لە سەری خۆی دانا. - بەڵێ، ئەوە بکە. لە درێژەدا بە دروستی باسی لە تایبەتمەندییە جەستەیی و دەروونییەکانی نالینی کرد کە هەرگیز نەیبینیبوو.

" بەڕێز،" من پرسیاری کرد، "بریتیە لە ئەمە ئان ئەستێرەناسی شیکاری؟ تۆ کردن نەخێر زانین ئەو لەدایکبوون ڕۆژ یان کاتژمێر."

سری یوکتێسوار زەردەخەنەی کرد. "ئەستێرەناسییەکی قووڵتر هەیە، وابەستەی شایەتحاڵی ساڵنامە و کاتژمێرەکان نییە. هەر مرۆڤێک بەشێکە لە دروستکەر، یان مرۆڤی گەردوونی؛ ئەو جەستەیەکی ئاسمانی هەیە هەروەها جەستەیەکی زەویە. چاوی مرۆڤ فۆڕمی فیزیکی دەبینێت، بەڵام چاوی ناوەوە قووڵتر دەچێتە ناوەوە، تەنانەت تا ئەو نەخشە گەردوونییەی کە هەر مرۆڤێک بەشێکی دانەبڕاو و تاکەکەسییە."

من گەڕایەوە بۆ کەلکەتا و کڕدراوە ئە مرواری بۆ نالینی. ئە مانگ دواتر، ئەو ئیفلیج بووە قاچەکان بوون

بەتەواوی چاک بووەوە.

خوشکەکە داوای لێکردم سوپاسگوزاری دڵسۆزانە خۆی بگەیەنم بە گوروەکەم. بە بێدەنگی گوێی لە پەیامەکەی گرت. بەڵام لەکاتێکدا من مۆڵەتم وەرگرت، کۆمێنتێکی دووگیانانەی کرد.

" خوشکەکەت لەلایەن زۆرێک لە پزیشکەکانەوە پێیان وتراوە کە هەرگیز ناتوانێت منداڵی ببێت. دڵنیای بکەرەوە کە چەند ساڵێکی تر دوو کچ لەدایک دەبێت".

هەندێک ساڵ دواتر، بۆ نالینی خۆشی، ئەو بەرگەی گرت ئە کچ، بەدوایدا هات لە ئە کەم ساڵ تا دانەیەکی تر کچ.

خوشکەکەم وتی: ئاغاکەت ماڵەکەمانی بەرەکەتدار کردووە، هەموو خێزانەکەمان. "بوونی پیاوێکی لەو جۆرە پیرۆزکردنە لەسەر هەموو هیندستان. برا بەڕێزەکەم، تکایە بە سری یوکتێسوارجی بڵێ کە لە ڕێگەی تۆوە بە خۆبەزلزانین خۆم وەک یەکێک لە شاگردەکانی کریا یۆگا دەژمێرم ."

25-1 : . ەکە بە ڕەوشتەوە دراپ کراو جل لە هیندی ئافرەتان.

25-2 : . بەهۆی زۆرینە کەسەکان لە هیندستان بریتین لە لاواز، شیاو چەوربوون بریتیە لە ڕەچاوکراو زۆر خوازراو.

25-3 : . ەکە هیندۆسی کتێبە پیرۆزەکان ڕابگەیەنن کە ئەمانە کێ بە خوو قسەکردن ەکە ڕاستی ویست دی پەرەپێدان ەکە هێز لە بەدیهێنان قسەکانیان. ئەو فەرمانانەی لە دڵەوە دەیڵێن، لە ژیاندا دێتە دی.

بابەتی: ١. 26

ەکە زانست لە کریا یۆگا

زانستی کریا یۆگا , کە زۆرجار لەم لاپەڕانەدا باسکراوە، لە هیندستانی مۆدێرن بە شێوەیەکی بەرفراوان ناسرا لە ڕێگەی ئامرازبوونی لاهیری مەهاسایا، گوروی گوروەکەمەوە. ڕەگی سانسکریتی کریا بریتییە لە *kri* , بۆ ئەنجامدان، بۆ کردار و کاردانەوە؛ هەمان ڕەگ لە وشەی کارمادا دەبینرێت کە بنەمای سروشتی هۆکار و کاریگەرییە. بەم پێیە یۆگای کریا بریتییە لە "یەکگرتن (یۆگا) لەگەڵ بێکۆتایی لە ڕێگەی کردارێک یان ڕێوڕەسمێکی دیاریکراوەوە". یۆگییەک کە بە دڵسۆزیەوە تەکنیکەکەی پەیڕەو دەکات، وردە وردە لە کارما یان زنجیرەی هۆکارگەرایی گشتگیر ڕزگاری دەبێت.

بەهۆی هەندێک فەرمانی یۆگی کۆن، ناتوانم لە لاپەڕەکانی کتێبێکدا کە بۆ خەڵکی گشتی دانراوە، ڕوونکردنەوەیەکی تەواو لەسەر یۆگای کریا بدەم. تەکنیکە ڕاستەقینەکە دەبێت لە کریابان یان کریا یۆگی فێربێت ; لێرەدا دەبێت ئاماژەیەکی فراوان بەس بێت.

کریا یۆگا بریتیە لە ئە سادە، دەروونی فیزیۆلۆژی ڕێگا تا کامە ەکە مرۆڤ خوێن بریتیە لە بێ کاربۆنیزەکراو

و بە ئۆکسجین بارگاوی دەکرێتەوە. ئەتۆمەکانی ئەم ئۆکسجینە زیادەیە دەگۆڕدرێن بۆ جەریانی ژیان بۆ گەنجکردنەوەی مێشک و ناوەندەکانی بڕبڕەی پشت. 1-26 بە وەستاندنی کەڵەکەبوونی خوێنی خوێنبەرەکان، یۆگی توانای کەمکردنەوەی یان ڕێگریکردن لە خراپبوونی شانەکان هەیە؛ یۆگی پێشکەوتوو خانەکانی دەگۆڕێت بۆ وزەی پاک. ئیلیا و عیسا و کەبیر و پێغەمبەرانی دیکە وەستای ڕابردوو بوون لە بەکارهێنانی کریا یان تەکنیکێکی هاوشێوەدا، کە بەهۆیەوە بوونە هۆی ئەوەی جەستەیان بە ئارەزووی خۆیان بێ ماددی بێت.

کریا زانستێکی کۆنە. لاهیری مەهاسایا لە گورووەکەیەوە، باباجی، وەریگرتووە، کە تەکنیکەکەی دۆزیەوە و ڕوونی کردەوە دوای ئەوەی لە سەردەمی تاریکدا ون بوو.

"ئەو یۆگایە کریایەی کە لەم سەدەی نۆزدەهەمدا لە ڕێگەی تۆوە دەیدەم بە جیهان، زیندووکردنەوەی هەمان ئەو زانستەیە کە کریشنا هەزاران ساڵ لەمەوبەر بە ئارجونا بەخشی و دواتر بە پاتانجالی و مەسیح و سانت جۆن و سانت پاوڵ و شاگردەکانی دیکە ناسرا".

کریا یۆگا لەلایەن کریشنا، گەورەترین پێغەمبەری هیندستان، لە بڕگەیەکی بەگاڤاد گیتادا ئاماژەی پێکراوە : "پێشکەشکردنی هەناسەدانی هەناسەدان بۆ هەناسەی دەرچوو، و پێشکەشکردنی هەناسەی دەرچوو بۆ هەناسەی هەڵمژینی، یۆگی هەردوو ئەم هەناسە بێلایەن دەکات؛ بەم شێوەیە هێزی ژیان لە دڵەوە ئازاد دەکات و دەیخاتە ژێر کۆنترۆڵی خۆیەوە." 2-26 لێکدانەوەکە ئەوەیە: "یۆگی بە زیادکردنی هێزی ژیان خراپبوون لە جەستەدا دەگرێت، و گۆڕانکارییەکانی گەشەکردن لە جەستەدا بە ئاپان (نەهێشتنی کارەبا) دەگرێت. بەم شێوەیە خراپبوون و گەشەکردن بێلایەن دەکات، بە بێدەنگکردنی دڵ، یۆگی فێری کۆنترۆڵکردنی ژیان دەبێت."

هەروەها کریشنا ٣-٢٦ دەگێڕێتەوە کە ئەوە ئەو بوو، لە جەستەیەکی پێشوودا، کە یۆگای لەناونەچووی گەیاندە ئیلومیناتۆیەکی کۆن، ڤیڤاسڤات، کە بەخشی بە مانو، یاسادانەرە گەورەکە. 4-26 ئەویش لە بەرامبەردا ڕێنمایی ئیکشواکوی باوکی شانشینی جەنگاوەرانی خۆری هیندستان کرد. بەم شێوەیە لە یەکەوە بۆ یەکتر تێپەڕین، یۆگای شاهانە تا هاتنی سەردەمە ماددیەکان لەلایەن ڕیشیەکانەوە پاسەوانی دەکرا. 5-26 پاشان بە هۆی نهێنی قەشەیی و بێباکی مرۆڤەوە، وردە وردە ئەو زانستە پیرۆزە دەستی پێنەگەیشت.

یۆگای کریا دوو جار لەلایەن حەکیمی کۆن پاتانجالی، پێشەنگی یۆگا، کە نووسیویەتی: " کریا یۆگا پێکدێت لە دیسیپلینی جەستە، کۆنترۆڵکردنی دەروونی و مێدیتەیشن لەسەر ئاوم ." 6-26 پاتانجالی باسی خودا دەکات وەک دەنگی گەردوونی ڕاستەقینەی ئاوم کە لە مێدیتەیشندا دەبیسترێت. 7-26 ئاوم وشەی داهێنەرە، ٨-٢٦ دەنگی ماتۆڕی لەرزین. تەنانەت ئەو کەسەی کە یۆگا دەستپێدەکات، زۆری پێناچێت لە ناوەوە گوێی لە دەنگی سەرسوڕهێنەری ئاوم دەبێت . بە وەرگرتنی ئەم هاندانە ڕۆحییە بەختەوەرە، پەرستراو دڵنیا دەبێتەوە کە لە پەیوەندی ڕاستەقینەدایە لەگەڵ کایە ئیلاهییەکان.

پاتانجالی بۆ جاری دووەم ئاماژە بە تەکنیکەکانی کۆنتڕۆڵکردنی ژیان یان کریا دەکات بەم شێوەیە: "ڕزگاری دەتوانرێت بەو پرانایامایە بەدی بهێنرێت کە بە جیاکردنەوەی ڕەوتی ئیلهام و ئیلهام وەرگرتن بەدەست دێت."
9-26

کریا یۆگای دەزانی ، یان تەکنیکێکی زۆر هاوشێوەی ئەو، کە بەهۆیەوە دەیتوانی ڕەوتی ژیان بگۆڕێت بۆ هەستەکان و لە هەستەکانەوە. بۆیە توانی بڵێت: "بەڕاستی من ناڕەزایەتی دەردەبڕم بە خۆشحاڵییەکەمان کە لە مەسیحدا هەم، ڕۆژانە دەمرم ." 10-26 بە کشانەوەی ڕۆژانەی هێزی ژیانی جەستەیی خۆی، بە

یەکگرتنی یۆگا لەگەڵ خۆشحاڵی (بەختەوەری هەمیشەیی)ی هۆشیاری مەسیح یەکخست. لەو حاڵەتە خۆشبەختەدا، ئەو بوو

. بە ئاگادارییەوە ئاگادار لە بوون مردوو بۆ ەکە وەهمبەخش هەستیاری جیهان لە مایا

هۆشیاری پەرستراوەکە لەگەڵ (*sabikalpa samadhi*) لە حاڵەتە سەرەتاییەکانی بەرکەوتنی خودا
ڕۆحی گەردوونیدا تێکەڵ دەبێت؛ هێزی ژیانی لە جەستە دەکێشرێتەوە، کە "مردوو" دەردەکەوێت، یان بێ
جووڵە و ڕەق. یۆگی بە تەواوی ئاگاداری بارودۆخی جەستەی خۆیەتی کە ئەنیمەیشنی هەڵپەسێردراوە.
بەڵام بەبێ جێگیربوونی ، (*nirbikalpa samadhi*) وەک خۆی پێشدەکەوێت بۆ حاڵەتە ڕۆحییە باڵاکان
جەستەیی و لە هۆشیاری ئاسایی بێداری خۆیدا، تەنانەت لە ناوەڕاستی ئەرکە دونیاییە قورسەکاندا، لەگەڵ
خودادا پەیوەندی دەکات. 11-26

یۆگای کریا ئامرازێکە کە لە ڕێگەیەوە دەتوانرێت پەرەسەندنی مرۆڤ خێراتر بکرێت". "یۆگییە کۆنەکان "
بۆیان دەرکەوت کە نهێنی هۆشیاری گەردوونی پەیوەندییەکی نزیک بە شارەزایی هەناسەدانەوە هەیە.
ئەمەش بەشدارییەکی ناوازە و بێ مردنی هیندستانە لە گەنجینەی زانستی جیهاندا. هێزی ژیان کە بە
شێوەیەکی ئاسایی لە پاراستنی پەمپە دڵییەکاندا هەڵدەمژرێت، دەبێت بۆ چالاکییە باڵاکان ئازاد بکرێت بە
شێوازێکی هێورکردنەوە و هێورکردنەوەی داواکارییە بێوچانەکانی هەناسە".

کریا یۆگی لە ڕووی دەروونییەوە وزەی ژیانی خۆی ئاراستە دەکات بۆ ئەوەی بسووڕێتەوە، بەرەو سەرەوە
و خوارەوە، بە دەوری شەش ناوەندی بڕبڕەی پشت (پەیوەندی مێدولاری، ملی ڕەحم، پشتەوە، کەمەر،
کۆئەندامی زاوزێ و کۆکسیجیا) کە هاوتایە لەگەڵ دوانزە نیشانەی ئەستێرەیی زۆدیاک، مرۆڤی گەردوونی
هێمادار. نیو خولەکی خولگەی وزە لە دەوری بڕبڕەی پشتی هەستیاری مرۆڤ کاریگەری لەسەر
پێشکەوتنی ورد لە پەرەسەندنەکەیدا دروست دەکات؛ ئەو نیو خولەکەی کریا یەکسانە بە ساڵێک لە
پەرەسەندنی ڕۆحی سروشتی.

سیستەمی ئەستێرەیی مرۆڤ، کە شەش (دوانزە بە جەمسەری) ئەستێرەی ناوەوەی تێدایە کە بە دەوری
خۆری چاوی ڕۆحی هەموو زانادا دەسوڕێنەوە، پەیوەندی بە خۆری فیزیکی و دوانزە بورجی زۆدیاکەوە
هەیە. بەم شێوەیە هەموو مرۆڤەکان کاریگەری گەردوونێکی ناوەوە و دەرەوەیان لەسەرە. ڕیشییە کۆنەکان
بۆیان دەرکەوت کە ژینگەی زەمینی و ئاسمانی مرۆڤ، لە خولی دوانزە ساڵەدا، پاڵ بەوەوە دەنێت بۆ
پێشەوە لەسەر ڕێبازە سروشتییەکەی. کتێبە پیرۆزەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە مرۆڤ پێویستی بە ملیۆنێک
ساڵ پەرەسەندنی ئاسایی و بێ نەخۆشی هەیە بۆ ئەوەی مێشکی مرۆڤەکەی بە ڕادەیەک تەواو بکات کە
بتوانێت هۆشیاری گەردوونی دەرببڕێت.

هەزار کریا کە لە ماوەی هەشت کاتژمێردا پراکتیزە بکرێت، بە یۆگی، لە یەک ڕۆژدا، هاوتای هەزار ساڵ
پەرەسەندنی سروشتی دەدات: ٣٦٥ هەزار ساڵ پەرەسەندن لە ساڵێکدا. بەم شێوەیە لە ماوەی سێ
ساڵدا، یۆگی کریا دەتوانێت بە هەوڵی خۆبەخشی زیرەک هەمان ئەو ئەنجامە بەدەستبهێنێت کە سروشت
لە ماوەی ملیۆنێک ساڵدا دەیگەیەنێت. بێگومان کورتە ڕێگای کریا تەنیا لەلایەن یۆگییە قووڵ
گەشەسەندووەکانەوە دەتوانرێت بگیرێتەبەر. بە ڕێنمایی گورو، ئەم جۆرە یۆگیانە بە وردی جەستە و
مێشکیان ئامادە کردووە بۆ وەرگرتنی ئەو هێزەی کە بەهۆی مەشقی چڕەوە دروست بووە.

کریا تەنها چواردە بۆ بیست و هەشت جار، ڕۆژانە دوو جار ، وەرزشی یۆگی خۆی بەکاردەهێنێت. ژمارەیەک
لە یۆگیەکان لە ماوەی شەش یان دوانزە یان بیست و چوار یان چل و هەشت ساڵدا ڕزگاری دەبن.
یۆگییەک کە... دەمرێت پێش بەدەستهێنانی پڕ وەدیهێنان هەڵدەگرێت لەگەڵ ئەو ەکە باش کارما لە ئەو
ڕابردوو هەوڵی کریا ؛ لە ژیانی نوێیدا بە هاوئاهەنگی بەرەو ئامانجە بێکۆتاییەکەی دەجووڵێت.

جەستەی مرۆڤی ئاسایی وەک چرایەکی پەنجا وات وایە، کە ناتوانێت ئەو ملیارە لەخۆ بگرێت وات هێز کە
بەهۆی زیادەڕۆیی لە پراکتیزەکردنی کریا وروژێنراوە . لە ڕێگەی زیادکردنی وردە وردە و ڕێکوپێکی

شێوازە سادە و "دژە گەمژەکانی" کریا ، جەستەی مرۆڤ ڕۆژ بە ڕۆژ بە شێوەیەکی ئەستێرەیی دەگۆڕێت، و لە کۆتاییدا گونجاوە بۆ دەربڕینی پۆتانسێلە بێکۆتاکانی وزەی گەردوونی- یەکەمیان لە ڕووی ماددییەوە

چالاک دەربڕین لە گیان.

کریا یۆگا هیچ هاوبەشییەکی نییە لەگەڵ ئەو ڕاهێنانە نازانستیانەی هەناسەدان کە لەلایەن ژمارەیەک لە زەحمەتکێشانی چەواشەکارانەوە فێر دەکرێن. هەوڵەکانیان بۆ ڕاگرتنی هەناسەدان بە زۆر لە سییەکان نەک هەر ناسروشتییە بەڵکو بە شێوەیەکی یەکلاکەرەوە ناخۆشە. لە بەرامبەردا کریا هەر لە سەرەتاوە لەگەڵ هاتنە ناوەوەی ئاشتیدایە، و هەستەکانی ئارامکەرەوەی کاریگەری دووبارە دروستکردنەوە لە بڕبڕەی پشتدا.

تەکنیکە کۆنەکەی یۆگا هەناسە دەگۆڕێت بۆ عەقڵ. مرۆڤ بە پێشکەوتنی ڕۆحی دەتوانێت هەناسە وەک کردەوەیەکی دەروون- خەون-هەناسەدان بناسێتەوە.

زۆر وێناکردن توانا بوون دراو لە ەکە بیرکاری پەیوەندی لەنێوان هی پیاو ڕێژەی هەناسەدان و گۆڕانکارییەکانی حاڵەتەکانی هۆشیارییەکەی. کەسێک کە سەرنجی بە تەواوی سەرقاڵ بێت، وەک لە شوێنکەوتنی هەندێک ئارگیومێنتی فیکریی نزیکەوە، یان لە هەوڵدان بۆ هەندێک کارەساتی جەستەیی ناسک یان سەخت، خۆکارانە زۆر بە هێواشی هەناسە دەدات. جێگیربوونی سەرنج بەندە بە هەناسەدانی خاوەوە؛ هەناسەدانی خێرا یان نایەکسان هاوڕێیەتییەکی حەتمییە لەگەڵ حاڵەتە سۆزدارییە زیانبەخشەکان: ترس، شەهوەت، توڕەیی. مەیموونە نائارامەکە بە ڕێژەی ٣٢ جار لە خولەکێکدا هەناسە دەدات، بە پێچەوانەی... تێکڕای پیاو ١٨ هێندە. فیل و کیسەڵ و مار و ئاژەڵەکانی دیکە کە بەهۆی... تەمەنی درێژ ڕێژەی هەناسەدانیان هەیە کە کەمترە لە ڕێژەی هەناسەدانی مرۆڤ. بۆ نموونە کیسەڵەکە کە ڕەنگە تەمەنی ٣٠٠ ساڵ بگاتە ١٢-٢٦ ساڵ لە خولەکێکدا تەنها ٤ جار هەناسە دەدات.

کاریگەری گەنجکردنەوەی خەو دەگەڕێتەوە بۆ بێئاگایی کاتی مرۆڤ لە جەستە و هەناسەدان. پیاوی خەوتوو دەبێتە یۆگی؛ هەر شەوێک بەبێ ئاگاداری ڕێوڕەسمی یۆگی... ڕزگارکردنی خۆی لە ناسینەوەی جەستەیی، و تێکەڵکردنی هێزی ژیان لەگەڵ ڕەوتی چاکبوونەوە لە ناوچەی سەرەکی مێشک و شەش دینامۆی لاوەکی ناوەندەکانی بڕبڕەی پشتی. بەم شێوەیە خەوتوو بەبێ ئەوەی بزانێت خۆی دەخزێنێتە ناو خەزنەی وزەی گەردوونی کە هەموو ژیانێک دەپارێزێت.

یۆگی خۆبەخش پرۆسەیەکی سادە و سروشتی بە ئاگادارییەوە ئەنجام دەدات، نەک بە نائاگایی وەک خەوتووەکەی خاو. کریا یۆگی تەکنیکەکەی بەکاردەهێنێت بۆ تێرکردن و خۆراکدانی هەموو خانە فیزیکییەکانی بە ڕووناکی نەفەوتاو و هێشتنەوەیان لە دۆخێکی موگناتیسیدا. لە ڕووی زانستییەوە هەناسە ناپێویست دەکات، بەبێ ئەوەی حاڵەتەکانی خەوی نائاگایی یان بێهۆشی بەرهەم بهێنێت.

هێزی ژیانی دەرچوو بەهەدەر و خراپ بەکارنەهێنراو لە هەستەکاندا، بەڵکو سنووردارە لەلایەن *Kriya* , بە... لەگەڵ وزە وردەکانی بڕبڕەی پشت یەکدەگرنەوە. بەم شێوەیە بەهێزکردنی ژیان، جەستە و خانەکانی مێشکی یۆگی بە ئەکسیری ڕۆحی کارەبایی دەکرێن. بەم شێوەیە خۆی لە ڕەچاوکردنی لێکۆڵینەوەکراوی یاسا سروشتییەکان دوور دەخاتەوە، کە تەنیا دەتوانێت بیباتە ئامانجێکی ملیۆن ساڵە. پێویستی بە دوانزە ساڵ ژیانی تەندروست و ئاسایی هەیە بۆ ئەوەی تەنانەت گۆڕانکارییەکی کەمی هەستپێکراویش لە پێکهاتەی مێشکدا دروست بکات، و ملیۆنێک گەڕانەوەی خۆر وەردەگیرێت بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی پێویست زەوی مێشک پاڵاوتە بکرێت بۆ دەرکەوتنی هۆشیاری گەردوونی.

کریا بە بەستنەوەی ئەو پەڕۆیەی هەناسە کە ڕۆح بە جەستەوە دەبەستێتەوە، خزمەت بە درێژکردنەوەی تەمەن و گەورەکردنی هۆشیاری دەکات تا بێکۆتایی. شێوازی یۆگا بەسەر شەڕی نێوان عەقڵ و هەستە ماددە بەستراوەکاندا زاڵ دەبێت و پەرستراوەکە ئازاد دەکات بۆ ئەوەی شانشینی هەمیشەیی خۆی بە میرات بگرێتەوە. دەزانێت سروشتی ڕاستەقینەی نە بە پۆشینی جەستەیی و نە بە هەناسە، هێمای کۆیلەکردنی فانی بە هەوا، بە ناچارییە توخمییەکانی سروشتەوە بەستراوەتەوە.

خۆپشکنین، یان "دانیشتن لە بێدەنگیدا"، شێوازێکی نازانستییە بۆ هەوڵدان بۆ جیاکردنەوەی عەقڵ و هەستەکان، کە هێزی ژیان بەیەکەوە بەستراوەتەوە. عەقڵی تێڕامان، کە هەوڵی گەڕانەوەی بۆ خودایی کۆنتڕۆڵکردنی , *Kriya*. دەدات، بەردەوام لەلایەن ڕەوتی ژیانەوە بەرەو هەستەکان ڕادەکێشرێتەوە دەروون ڕاستەوخۆ لە ڕێگەی هێزی ژیانەوە، ئاسانترین و کاریگەرترین و زانستیترین ڕێگایە بۆ نزیکبوونەوە لە بێکۆتایی. بە پێچەوانەی ڕێگای تیۆلۆژیی خاو و نادیار "عەرەبەی گا" بۆ خودا، ڕەنگە بە داپەروەرانە بە ڕێگای "فڕۆکە" ناوببرێت.

زانستی یۆگا لەسەر بنەمای ڕەچاوکردنی ئەزموونی هەموو جۆرەکانی ڕاهێنانی تەرکیز و مێدیتەیشن دامەزراوە. یۆگا ڕێگە بە پەرستیار دەدات کە بە ئارەزووی خۆی، ئێستای ژیان لە... پێنج تەلەفۆنی هەستی بینین و دەنگ و بۆن و تام و دەست لێدان. یۆگی بە گەیشتن بەم هێزەی پچڕانی هەست، بە سادەیی دەزانێت کە مێشکی خۆی بە ئارەزووی خۆی لەگەڵ کایە ئیلاهییەکان یان لەگەڵ جیهانی ماددەدا یەکبخات. ئیتر بە بێ ئیرادەی هێزی ژیان ناگەڕێتەوە بۆ کایەی ئاسایی هەستە جەنجاڵەکان و بیرکردنەوە نائارامەکان. وەستای جەستە و دەروونی خۆی، کریا یۆگی لە کۆتاییدا سەرکەوتن بەسەر "دوا دوژمن"دا بەدەست دەهێنێت، کە مردنە.

کەواتە تۆش لە مردن دەخۆیت، کە لە مرۆڤەکان دەخوات: وە مردن جارێک مرد، ئیتر مردن نییە ئەو کاتە.
13-26

ژیانی کریا یۆگییەکی پێشکەوتوو لە ژێر کاریگەری کاریگەرییەکانی کردارەکانی ڕابردوودا نییە، بەڵکو تەنیا لە ژێر کاریگەریی ئاراستەکانی ڕۆحەوەیە. بەم شێوەیە پەرستراو خۆی لە چاودێرانی خاو و پەرەسەندنی کردەوە ئیگۆیستەکان، باش و خراپ، ژیانی هاوبەش، زەحمەتکێش و مارمێلکە هاوشێوەی دڵی هەڵۆ بەدوور دەگرێت.

شێوازی باڵادەستی ژیانی ڕۆحی ئەو یۆگییە ئازاد دەکات کە لە زیندانی ئیگۆی خۆی ببڕێت، تامی هەوای قووڵی هەموو شوێنێک دەکات. بە پێچەوانەوە کۆیلایەتی ژیانی سروشتی بە خێراییەکی زەلیلکەر دانراوە. مرۆڤ بە گونجاندنی ژیانی خۆی لەگەڵ نەزمی پەرەسەندن، ناتوانێت فەرمان بە هیچ پەلەکردنێکی ئیمتیازات لە سروشت بکات بەڵام، بەبێ هەڵە لە دژی یاساکانی وەقفی جەستەیی و دەروونی خۆی دەژی، هێشتا پێویستی بە نزیکەی ملیۆنێک ساڵ ماسکی جەستەیی هەیە بۆ ئەوەی ڕزگاری کۆتایی بزانێت.

شێوازە تەلەسکۆپییەکانی یۆگییەکان، خۆیان لە ناسنامە جەستەیی و دەروونییەکان لە بەرژەوەندی تاکایەتیی ڕۆحدا جیا دەکەنەوە، بەم شێوەیە خۆیان بۆ ئەو کەسانە ستایش دەکەن کە هەزار ساڵ چاویان بە یاخیبوونە. ئەم پەراوێزە ژمارەییە بۆ مرۆڤی ئاسایی گەورەتر دەبێت، کە تەنانەت لەگەڵ سروشتدا بە هاوئاهەنگی دەژی، چ جای ڕۆحی خۆی، بەڵکو لەبری ئەوە بەدوای ئاڵۆزییە ناسروشتییەکاندا دەگەڕێت، بەم شێوەیە ئیهانەکردن لە ئەو جەستە و بیرۆکەکان ەکە شیرین زانستی عەقڵانی لە سروشت. بۆ ئەو، دوو جارەکان ئە ملیۆن ساڵ بە دەگمەن دەتوانێت بەس بێت بۆ ڕزگاری.

مرۆڤی گەورە بە دەگمەن یان هەرگیز درک بەوە ناکات کە جەستەی شانشینییەکە، لەلایەن ئیمپراتۆر ڕۆحەوە لەسەر تەختی سەری سەر بەڕێوەدەبرێت، لەگەڵ ڕێجێنتەکانی یاریدەدەر لە شەش ناوەند یان کایەکانی بڕبڕەی پشتی... هۆشیاری. ئەم تیۆکراسییە بەسەر جەماوەرێکی گوێڕایەڵدا درێژدەبێتەوە: بیست و حەوت هەزار ملیار خانە- کە بە زیرەکییەکی دڵنیا ئەگەر ئۆتۆماتیکی بەخشراون کە بەهۆیەوە هەموو ئەرکەکانی گەشەکردن و گۆڕانکاری و هەڵوەشاندنەوەی جەستەیی ئەنجام دەدەن- و پەنجا ملیۆن بیرکردنەوە و هەست و سۆز و گۆڕانکارییەکانی قۆناغە گۆڕاوەکان لە هۆشیاری مرۆڤدا لە تەمەنێکی تێکڕای شەست ساڵدا. هەر یاخیبوونێکی ڕواڵەتی خانەکانی جەستە یان مێشک بەرامبەر بە ڕۆحی ئیمپراتۆر، کە وەک نەخۆشی یان خەمۆکی دەردەکەوێت، بەهۆی هیچ ناپاکییەکەوەیە لەنێو هاوڵاتیانی زەلیلدا، بەڵکو بەهۆی خراپ بەکارهێنانی ڕابردوو یان ئێستایە لەلایەن... مرۆڤی تاکایەتی یان ئیرادەی ئازادی خۆی،

کە هاوکات لەگەڵ ڕۆحێکدا پێی دراوە، و هەرگیز هەڵوەشاوەتەوە.

مرۆڤ بە ناساندنی خۆی بە ئیگۆیەکی قووڵەوە، بە شتێکی ئاسایی دەزانێت کە ئەوە ئەو کەسەیە کە بیردەکاتەوە، ئیرادە دەکات، هەست دەکات، ژەمەکان هەرس دەکات و خۆی بە زیندووی دەهێڵێتەوە، هەرگیز لە ڕێگەی بیرکردنەوە (تەنها کەمێک بەسە!) دان بەوەدا نانێت کە لە ژیانی ئاسایی خۆیدا هیچ نییە جگە لە بوکەڵەیەکی کردارەکانی ڕابردوو (کارما) و سروشت یان ژینگە. کاردانەوەی هزری و هەست و مەزاج و خووەکانی هەر پیاوێک بە کاریگەری هۆکارەکانی ڕابردوو سنووردار دەکرێن، جا ئەم هۆکارانە بێت یان ژیانی پێشوو. بەڵام بەرز لە سەرووی ئەم جۆرە کاریگەرییانە... ڕۆحی شاهانەی ئەو. کریا یۆگی بە ڕەتکردنەوەی ڕاستی و ئازادییە ڕاگوزەرەکان، لە هەموو بێهیواییەک تێدەپەڕێت و دەچێتە ناو بوونە بێ بەربەستەکەیەوە. هەموو کتێبە پیرۆزەکان مرۆڤ بە جەستەیەکی خراپ نییە، بەڵکو ڕۆحێکی زیندوو ڕادەگەیەنن؛ لەلایەن کریاوە شێوازێکی پێدەدرێت بۆ سەلماندنی ڕاستی کتێبی پیرۆز.

سەدەی ئایەتەکانیدا نووسیویەتی: "ڕێوڕەسمی دەرەکی ناتوانێت نەزانی لەناو ببات، چونکە دژ بە یەکتر نین" . "زانینی وەدیهاتوو بە تەنیا نەزانی لەناو دەبات. . . . زانین ناتوانێت بە هیچ ئامرازێکی تر جگە لە لێکۆڵینەوە سەرهەڵبدات. 'من کێم؟ ئەم گەردوونە چۆن لەدایک بوو؟ کێ دروستکەریەتی؟ هۆکاری ماددی چییە؟' ئەمە ئەو جۆرە لێکۆڵینەوەیە کە ئاماژەی پێدەکرێت”. عەقڵ هیچ وەڵامێکی بۆ ئەم پرسیارانە نییە؛ لێرەوە ڕیشیەکان یۆگایان وەک تەکنیکێکی لێکۆڵینەوەی ڕۆحی پەرەپێدا.

کریا یۆگا "ڕێوڕەسمی ئاگر"ی ڕاستەقینەیە کە زۆرجار لە بەگاڤاد گیتادا ستایشی دەکرێت . ئاگرە پاککەرەوەکانی یۆگا ڕووناکییەکی هەمیشەیی دەهێنێت، و بەمجۆرە جیاوازییەکی زۆریان هەیە لەگەڵ ڕێوڕەسمەکانی ئاگری ئایینی دەرەکی و کەم کاریگەر، کە تێگەیشتن لە ڕاستی زۆرجار دەسوتێنرێت، بۆ هاوڕێیەتییەکی ڕێزلێنان کە دەوترێتەوە، لەگەڵ بخورەکەدا!

یۆگی پێشکەوتوو، کە هەموو عەقڵ و ئیرادە و هەستەکانی لە ناسینەوەی درۆ لەگەڵ ئارەزووە جەستەییەکان دەپارێزێت، مێشکی خۆی لەگەڵ هێزە سەروو هۆشیارەکان لە مەزارگەکانی بڕبڕەی پشتدا یەکدەخات، بەم شێوەیە لەم جیهانەدا دەژی وەک ئەوەی خودا پلانی بۆ داناوە، نەک بەهۆی پاڵنەرەکانی ڕابردوو و نە بەهۆی شایەتحاڵی نوێی پاڵنەرە نوێیەکانی مرۆڤەوە. یۆگییەکی لەو جۆرە بەدیهێنانی ئارەزووی باڵای خۆی وەردەگرێت، لە پەناگەی کۆتایی ڕۆحی بەختەوەری نەبڕاوەدا سەلامەتە.

یۆگی حەسرەتە مرۆییە لابیرینتینییەکانی خۆی پێشکەش بە ئاگرێکی یەکتاپەرستی دەکات کە تایبەتە بە خودای بێهاوتای. بەڕاستی ئەمە ڕێوڕەسمی ئاگرینی ڕاستەقینەی یۆگایە، کە تێیدا هەموو ئارەزووەکانی ڕابردوو و ئێستا سووتەمەنین کە خۆشەویستی ئیلاهی بەکاردەهێنێت. بڵێسەی کۆتایی قوربانی هەموو شێتییەکی مرۆڤ وەردەگرێت و مرۆڤیش پاکە لە چەقەڵ. ئێسکەکانی لە هەموو گۆشتە ئارەزوومەندەکان لێسەندراونەتەوە، ئێسکەپەیکەری کارمییەکەی لە خۆرە دژە بەکتریاکانی حیکمەتدا سپی کراوەتەوە، لە کۆتاییدا پاکە، لەبەردەم مرۆڤ و دروستکەردا بێهێزە.

کریشنا بە ئاماژەدان بە کاریگەریی دڵنیا و میتۆدی یۆگا، بەم وشانەی خوارەوە ستایشی یۆگی تەکنەلۆژی دەکات: "یۆگی گەورەترە لە زاهیدەکانی دیسپلینکەری جەستە، تەنانەت لە شوێنکەوتوانی ڕێگای حیکمەت (جنانا یۆگا)، یان ڕێڕەوی کردار (کارما یۆگا) گەورەترە؛ تۆ بە، ئەی شاگرد ئەرجونا، یۆگی!" 14-26

26-1 : . ەکە تێبینیکرا زانا، د. جۆرج و. کرایل لە کلیڤلاند، ٢٠١٩. ڕوونی کردەوە پێش ئە ١٩٤٠ کۆبوونەوە لە ەکە ئەمریکی کۆمەڵە بۆ... ەکە پێشکەوتن لە زانست ەکە تاقیکردنەوەکان تا کامە ئەو هەی بوو سەلماندی کە گشت لە ڕووی جەستەییەوە شانەکان بریتین لە لە ڕووی کارەباییەوە نێگەتیڤ، جگە لە شانەکانی مێشک و سیستەمی دەمار کە لە ڕووی کارەباییەوە پۆزەتیڤ دەمێننەوە چونکە بە ڕێژەیەکی خێراتر ئۆکسجینی زیندووکەرەوە وەردەگرن.

26-2 : . بەگاڤاد گیتا . , .

IV:29. 26-3: بەگاڤاد گیتا

IV:1-2.

26-4 : نووسەری کتێبی ماناڤا دارما شاستراکان . ئەم پەیمانگایانەی یاسای گشتی پیرۆز لە هیندستان تا
ئەمڕۆش کاریگەرن. زانای فەرەنسی، لویس جاکۆلیۆت، دەنووسێت کە مێژووی مانو "لە شەوی
قۆناغی پێش مێژوویی هیندستاندا ون بووە؛ و نەخێر زانا هەیەتی بوێری کرد بۆ ڕەتکردنەوە ئەو ەکە
لاپەڕەکانی 33- , L'inde ناونیشان لە ەکە زۆرینە کۆن یاسادانەر لە ەکە جیهان." لە لا کتێبی پیرۆز دانس
37، جاکۆلیۆت ئاماژەی دەقی هاوتەریب بەرهەم دەهێنێتەوە بۆ ئەوەی بیسەلمێنێت کە کۆدی ڕۆمانی
یۆستینیان لە نزیکەوە یاساکانی مانو پەیڕەو دەکات .

26-5 : . ەکە دەستپێکردن لە ەکە ماتریالیست تەمەنەکان، بەگوێرەی بۆ هیندۆسی کتێبی پیرۆز حیسابات،
بوو 3102 پێش زایین ئەمە بوو ەکە سەرەتای... ەکە دابەزین دواپارا تەمەن (بینین لاپەڕە 174).
مۆدێرن زانایان، بە قسەی خۆش باوەڕبوون کە ١٠ هەزار ساڵ لەمەوبەر گشت پیاوان بوون
نوقم بوو لە ئە بەربەری بەرد تەمەن، بە کورتی بەلاوە نان وەک "ئەفسانە" گشت تۆمارەکان و
نەریتەکان لە زۆر کۆن شارستانیەتەکان لە هیندستان و چین و میسر و خاکەکانی تر.

26-6 ئاماژەی بە یەکێک لەو Patanjali , Kriya Yoga لە بەکارهێنانی وشەکانی II:1. ، ئافۆریزمەکانی پاتانجالی
تەکنیکە وردە دەکرد کە فێردەکرا تا باباجی، ٢٠١٩. یان یەک زۆر هاوشێوە بۆ ئەو. کە ئەو بوو ئە دیاری
کراو تەکنیک لە ژیان کۆنترۆڵ بریتیە لە سەلماندی تا پاتانجالی'س ئافۆریزم II:49.

26-7 : . پاتانجالی'س ئافۆریزمەکان , I:27.

26-8 : . "لە ەکە دەستپێکردن بوو ەکە ووشە، و ەکە ووشە بوو لەگەڵ خواوەند، و ەکە ووشە بوو خواوەند.
گشت شتەکان بوون ....
دروستیکرد تا
ئەو؛ و بەبێ ئەو هیچ شتێک دروست نەبوو کە دروست بوویێت."- یۆحەنا ١:١-٣. ئاوم (ئۆم) لە ڤێداکان
بوو بە وشەی پیرۆز ئەمین لە ەکە موسڵمانان، هوم لە ەکە تبتییەکان، و ئامین لە ەکە مەسیحییەکان (ئەو
واتا لە عیبری بوون دڵنیا ، وەفادار). "ئەمانە دەفەرموێت ئامین، شایەتحاڵی دڵسۆز و ڕاستەقینە،
سەرەتای دروستکردنی خودا."- پەخشانی ٣:١٤.

26-9 : . ئافۆریزمەکان II:49..

26-10 : . من کۆرنتیەکان 15:31. "هی ئێمە شادبوون" بریتیە لە ەکە ڕاست وەرگێڕان؛ نەخێر، وەک
بەگشتی دراو، "هی تۆ دڵخۆش بوون." شەقام. پۆڵس ئاماژەی بە بوونی هۆشیاری مەسیح لە هەموو
شوێنێکدا دەکرد..

26-11 : . یان prakriti سابیکالپا واتە بابەت بۆ کات یان گورین؛ هەندێک لینک لەگەڵ aeon. کالپا واتە کات یان
بابەت دەمێنێتەوە.
نیربیکالپا واتە بێ کات، بێ گۆڕان؛ ئەمە بریتیە لە ەکە بەرزترین دۆخ لە سامادی .

26-12 : . بەگوێرەی بۆ ەکە لینکۆڵن کتێبخانە لە گرنگ زانیاری ، ل. ١٠٣٠، ٢٠١٩. ەکە زەبەلاح کیسەڵ
دەژیت لەنێوان 200 و ٣٠٠ ساڵ.

26-13 : . شکسپیر: سۆنێت #

26-14: بەگاڤاد گیتا ، 146.

VI:46.

بابەتی: ١. 27

دامەزراندنی ئە یۆگا قوتابخانە لە ڕانچی

"بۆ ڕێکخراوەیی کار؟ averse بۆچی بریتین لە تۆ"

ماستەر پرسیار سەری سوڕما من ئە کەمێک. ئەو بریتیە لە ڕاست کە هی من تایبەت قەناعەت پێکردن لە ەکە کات بوو کە

ڕێکخراوەکان بوون "هۆرنێتەکان' هێلانەکان."

". وەڵامم دایەوە: "ئەرکێکی بێ سوپاسە کاکە". "سەرکردە چی بکات یان نا، ڕەخنەی لێدەگیرێت.

" ئایا تەواوی چانای ئیلاهی (شیر)ت دەوێت بە تەنیا بۆ خۆت؟" وەڵامی گورووەکەم لەگەڵ نیگایەکی توندا بوو. "ئایا ئێوە یان هەر کەسێکی تر دەتوانن لە ڕێگەی یۆگاوە پەیوەندی خودا بەدەست بهێنن ئەگەر هێڵێک لە وەستای دڵ بەخشندە ئامادە نەبوونایە زانیارییەکانیان بگەیەننە کەسانی دیکە؟" ئاماژەی بەوەشکرد، "خودا هەنگوینە، ڕێکخراوەکان شانەکانن؛ هەردووکیان پێویستن. هەر فۆرمێک بێ ڕۆح بێسوودە، بێگومان "بەبێ ڕۆح، بەڵام بۆچی نابێت دەست بە شانە سەرقاڵییەکانی پڕ لە ڕەگی ڕۆحی نەکەن؟

ئامۆژگارییەکانی بە قووڵی جووڵەی پێکردم. هەرچەندە هیچ وەڵامێکی دەرەکیم نەدا، بەڵام بڕیارێکی چەسپاو لە مەمکمدا سەریهەڵدا: تا ئەو جێگایەی کە لە دەسەڵاتمدا بوو، لەگەڵ هاوڕێکانمدا ئەو ڕاستییە بێ کۆت و بەندانەی کە لە پێی گورووەکەمدا فێربووم، بەشی دەکەم. دوعام کرد: "پەروەردگار، خۆشەویستیت بۆ هەمیشە لەسەر پیرۆزگای پەرستنی من بدرەوشێتەوە و بتوانم ئەو خۆشەویستییە لە دڵەکانی تردا بەئاگا بهێنمەوە."

لە بۆنەیەکی پێشوودا، پێش ئەوەی بچمە ناو ڕیزبەندی خانەقاکانەوە، سری یوکتێسوار تێبینییەکی زۆر چاوەڕواننەکراوی کردبوو.

" چۆن لە تەمەنی پیریدا بیری هاوڕێیەتی ژن دەکەیت!" ووتبووی. "ئایا تۆ لەگەڵ ئەوەدا نیت کە پیاوی خێزان، کە سەرقاڵی کارێکی بەسوود بووە بۆ پاراستنی ژن و منداڵەکانی، بەم شێوەیە ڕۆڵێکی "پاداشتبەخش لە چاوی خودادا دەگێڕێت؟

من بە زەنگەوە ناڕەزایەتیم دەربڕیبوو: "کاکە، دەزانیت کە ئارەزووی من لەم ژیانەدا تەنها پشتگیریکردنی خۆشەویستە گەردوونییەکانە."

مامۆستا ئەوەندە بە خۆشحاڵیەوە پێکەنیبوو کە تێگەیشتم تێبینییەکەی تەنیا وەک تاقیکردنەوەیەک بۆ ئیمانم کراوە.

بە هێواشی گوتبووی: "لەبیرت بێت، ئەوەی ئەرکە دونیاییەکانی فڕێدەدات، تەنیا بە وەرگرتنی جۆرێک لە بەرپرسیارێتی بەرامبەر بە خێزانێکی زۆر گەورەتر دەتوانێت خۆی پاساو بدات."

ئایدیالی پەروەردەیەکی گشتگیر بۆ گەنجان هەمیشە لە دڵمەوە نزیک بووبوو. من بە ڕوونی دەرئەنجامە وشکەکانی فێرکاری ئاساییم بینی، کە تەنها ئامانجی گەشەکردنی جەستە و عەقڵ بوو. بەها ئەخلاقی و ڕۆحییەکان، کە بەبێ قەدرزانییان هیچ مرۆڤێک ناتوانێت لە بەختەوەری نزیک بێتەوە، هێشتا بوون کەمیی لە مەنهەجی فەرمیدا. بڕیارمدا قوتابخانەیەک دابمەزرێنم کە کوڕانی گەنج بتوانن گەشە بکەن و بتوانن تا تەواوی پیاوایەتی. یەکەم هەنگاوم بەو ئاراستەیەدا لەگەڵ حەوت منداڵدا بوو لە دیهیکا کە شوێنێکی بچووکی لادێیە لە بەنگال.

دوای ساڵێک، لە ساڵی ١٩١٨، لە ڕێگەی بەخشندەیی سێر مانیندرە چاندرە نوندی، مەهاراجای کاسیمبازار، توانیم گروپە خێرا گەشەسەندووەکەم بگوازمەوە بۆ ڕانچی. ئەم شارۆچکەیە لە بیهار کە نزیکەی دوو سەد میل لە کەلکەتا دوورە، بە یەکێک لە تەندروستترین کەشوهەواکانی هیندستان بەختەوەرە. کۆشکی کاسیمبازار لە ڕانچی گۆڕدرا بۆ بارەگای قوتابخانە نوێیەکە، کە من ناوم لێنا براهماچاریا ڤیدیالایا [١-٢٧] بەپێی ئایدیاڵە پەروەردەییەکانی ڕیشییەکان.

هی ئەوان دارستان ئاشرامەکان هەی بوو بووە ەکە کۆن کورسییەکان لە فێربوون، عەلمانی و ئیلاهی، بۆ ەکە

گەنجی لە

هیندستان.

لە ڕانچی بەرنامەیەکی پەروەردەییم بۆ هەردوو پۆلی ڕێزمان و ئامادەیی ڕێکخست. بابەتەکانی کشتوکاڵی و پیشەسازی و بازرگانی و ئەکادیمی لەخۆگرتبوو. هەروەها فێرخوازەکان فێری تەرکیزکردن و مێدیتەیشنی یۆگا کران، هەروەها سیستەمێکی ناوازەی گەشەکردنی جەستەیی بە ناوی "یۆگۆدا" کە بنەماکانی من لە ساڵی ١٩١٦دا دۆزیبوومەوە.

بە تێگەیشتن لەوەی کە جەستەی مرۆڤ وەک پاترییەکی کارەبایی وایە، هۆکارێکم بۆ ئەوە هات کە دەتوانرێت لە ڕێگەی دەزگای ڕاستەوخۆی ئیرادەی مرۆڤەوە بە وزە بارگاوی بکرێتەوە. وەک چۆن هیچ کردارێک، سووک یان گەورە، بەبێ ئامادەیی ناتوانرێت ، مرۆڤ دەتوانێت سوود لە جووڵێنەری سەرەکی خۆی وەربگرێت، ئیرادە، بۆ نوێکردنەوەی شانەکانی جەستەی بەبێ ئامێری قورس یان ڕاهێنانی میکانیکی. بۆیە تەکنیکە سادەکانی "یۆگۆدا"م فێری خوێندکارانی ڕانچی کرد کە بەهۆیانەوە هێزی ژیان کە لە مێدولا ئۆبلۆنگاتای مرۆڤدا ناوەندە، دەتوانرێت بە ئاگاداری و دەستبەجێ لە دابینکردنی بێسنووری وزەی گەردوونی بارگاوی بکرێتەوە.

کوڕەکان وەڵامی سەرسوڕهێنەریان دایەوە بۆ ئەم ڕاهێنانە، توانای نائاساییان پەرەپێدا بۆ گۆڕینی وزەی ژیان لە بەشێکی جەستەوە بۆ بەشێکی تر، و دانیشتنێکی تەواو لە دۆخی سەختی جەستەدا. [2-27] ئەوان کارەساتەکانی هێز و بەرگەگرتنیان ئەنجامدا کە زۆرێک لە گەورەساڵانی بەهێز نەیانتوانی هاوتای بکەن. برا بچووکەکەم، بیشنۆ چاران غۆش، پەیوەندی بە قوتابخانەی ڕانچییەوە کرد؛ دواتر بوو بە... پێشەنگی ڕۆشنبیری فیزیکییە لە بەنگال. ئەو و یەکێک لە خوێندکارەکانی گەشتیان کرد بۆ ئەوروپا و ئەمریکا، پێشانگای هێز و لێهاتووییان پێشکەش کرد کە شارەزایانی زانکۆی سەرسام کرد، لەنێویاندا ئەوانەی لە زانکۆی کۆڵۆمبیا لە نیویۆرک بوون.

لە کۆتایی ساڵی یەکەم لە ڕانچی داواکاری بۆ وەرگرتن گەیشتە دوو هەزار. بەڵام قوتابخانەکە کە لەو کاتەدا تەنیا شوێنی نیشتەجێبوون بوو، تەنیا نزیکەی سەد کەس لەخۆدەگرت. هەر زوو ڕێنمایی بۆ خوێندکارانی ڕۆژ زیادکرا.

لە ڤیدیالایا دەبوو ڕۆڵی باوک-دایک ببینم بۆ منداڵە بچووکەکان، و بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی زۆرێک لە کێشە ڕێکخراوەییەکان ببمەوە. زۆرجار قسەکانی مەسیحم لەبیر بوو: "بەڕاستی پێتان دەڵێم: هیچ کەسێک نییە ماڵی بەجێهێشتبێت، یان خوشک و خوشک و باوک و دایک و ژن و منداڵ و منداڵ". زەویەکان، لە پێناو من و ئینجیل، بەڵام ئێستا لەم کاتەدا سەد هێندە وەردەگرێت، ماڵ و برا و خوشک و دایک و منداڵ و خاک، لەگەڵ گۆشەگیری. و لە جیهانی داهاتوودا ژیانی هەتاهەتایی." [3-27] سری یوکتێسوار ئەم قسانەی لێکدابووەوە: "ئەو پەرستراوەی کە دەستبەرداری ئەزموونەکانی ژیانی هاوسەرگیری و خێزان دەبێت، و کێشەکانی ماڵێکی بچووک و چالاکییە سنووردارەکان بە بەرپرسیارێتییە گەورەکانی خزمەتکردن بە کۆمەڵگا بە گشتی دەگۆڕێتەوە، ئەرکێک دەگرێتە ئەستۆ کە زۆرجار گۆشەگیری لە جیهانێکی تێنەگەیشتنەوە لەگەڵدایە، بەڵام هەروەها بە ڕەزامەندییەکی ناوەوەی خودایی."



بیرکاری یۆگۆدا , دەروێشەیەکی جوانی زەماڵەی خۆبەدیهێنان لە داکشینێسوار لەسەر گەنجس.
لە ساڵی ١٩٣٨ وەک شوێنی پاشەکشەی یۆگا بۆ خوێندکارانی ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا دامەزراوە.



بینای ناوەندی یۆگۆدا سات-سانگا براهماچاریا ڤیدیالایا لە ڕانچی، بیهار، لە ساڵی ١٩١٨ وەک قوتابخانەی یۆگا بۆ کوڕان دامەزراوە، لەگەڵ خوێندنی ڕێزمان و ئامادەیی. پەیوەست بەوەوە میسیۆنی خێرخوازی لاهیری مەهاسایە.

ڕۆژێک باوکم گەیشتە ڕانچی بۆ ئەوەی نیعمەتێکی باوکایەتی پێ ببەخشێت، بۆ ماوەیەکی زۆر ڕێگریم لێکرد، چونکە من ئازارم داوە بە ڕەتکردنەوەی پێشنیارەکەی بۆ پۆستێک لە هێڵی ئاسنی بەنگال-ناگپور.

وتی: "کوڕم، ئێستا لەگەڵ هەڵبژاردنی تۆ لە ژیاندا ئاشت بوومەتەوە. خۆشحاڵیم پێدەبەخشێت کە تۆ لەناو ئەم گەنجە دڵخۆش و بە تامەزرۆدا دەبینم؛ تۆ سەر بە ئێرەیت نەک لەگەڵ کەسایەتییە بێژیانییەکانی خشتەی کاتی هێڵی ئاسن." دەستی بۆ کۆمەڵێک دەیان منداڵی بچووک کرد کە لە پاژنەی پێیەکانمدا تاگیان دەکرد. بە چاوی چرچ و لۆچەوە تێبینی کرد: "تەنها هەشت منداڵم هەبوو، بەڵام هەست بە تۆ دەکەم!"

بە باخچەیەکی گەورەی میوە و بیست و پێنج دۆنمێکی بەپیت لەبەردەستماندا، خوێندکاران و مامۆستایان و خۆم چێژمان لە چەندین کاتژمێری خۆشی کارکردنی دەرەوە وەرگرت لەم دەوروبەرە ئایدیاڵەدا. زۆر ئاژەڵی ماڵیمان هەبوو، لەنێویاندا ئاسکێکی گەنج کە تا ڕادەیەک لەلایەن منداڵەکانەوە بتپەرست بوو. منیش ئەوەندە پەپوولەم خۆشدەویست کە ڕێگەم پێدا لە ژوورەکەمدا بخەوێت. لە ڕووناکی بەیانیدا، ئەو بوونەوەرە بچووکە بە پەلە دەچووە سەر جێگاکەم بۆ نازێکی بەیانیان.

ڕۆژێک زووتر لە ئاسایی خۆراکم بە ئاژەڵە ماڵییەکە دا، چونکە دەبوو لە شارۆچکەی ڕانچی ئاگاداری هەندێک کاروبار بم. هەرچەندە کوڕەکانم ئاگادار کردەوە تا گەڕانەوەم خواردن بە پەلەوەرەکە نەدەن، بەڵام

یەکێکیان نافەرمانی بوو،

و بڕێکی زۆر شیری بە کۆرپە ئاسکەکە داوە. کاتێک ئێوارە هاتمەوە، هەواڵێکی دڵتەزێن سڵاوی لێکردم: "پەلە بچووکەکە نزیکە لە مردن، لە ڕێگەی خۆراکدانی زۆرەوە".

بە گریانەوە ئەو ئاژەڵە ماڵییەی کە بەڕواڵەت بێ ژیان بوو، خستە سەر چەناگەم. بە بەزەییەوە لە خودا دوعام کرد کە گیانی بپارێزێت. دوای چەند کاتژمێرێک، ئەو بوونەوەرە بچووکە چاوەکانی کردەوە و هەستا و بە لاوازی ڕۆیشت. هەموو قوتابخانەکە لە خۆشیدا هاواریان کرد.

بەڵام ئەو شەوە وانەیەکی قووڵ بۆم هات، هەرگیز ناتوانم لەبیرم بچێت. تا کاتژمێر دوو لەگەڵ پەپوولە بەخەبەر بووم، کاتێک خەوم لێکەوت. ئاسکەکە لە خەودا دەرکەوت، و قسەی لەگەڵ کردم:

" تۆ ڕامدەگریت. تکایە با بڕۆم؛ با بڕۆم!" لە خەودا وەڵامم "

دایەوە: باشە.

من لە خەو هەڵسا دەستبەجێ، و هاوار دەکات دەرەوە، "کوڕان، ەکە مامز بریتیە لە بۆیەکردن!" ەکە منداڵان لا پەلە کرد بۆ هی من.

ڕامکرد بۆ گۆشەی ئەو ژوورەی کە ئاژەڵە ماڵییەکەم لێ دانابوو. دوا هەوڵی دا بۆ ئەوەی هەستێتەوە، بەرەو من کەوتە خوارەوە، پاشان لە پێمدا کەوتە خوارەوە، مردووە.

بەپێی کارمای بەکۆمەڵ کە چارەنووسی ئاژەڵەکان ڕێنمایی دەکات و ڕێکی دەخات، ژیانی ئاسکەکان کۆتایی هاتبوو، و ئامادە بوو بۆ پێشکەوتن بۆ فۆرمێکی باڵاتر. بەڵام بە وابەستەیی قووڵم کە دواتر تێگەیشتم خۆپەرستانە و بە دوعا گەرمەکانم توانیبووم لە سنوورەکانی ئەو فۆرمە ئاژەڵییەدا بیگرم کە ڕۆح خەباتی بۆ ئازادکردنی لێدەکرد. ڕۆحی ئاسکەکە لە خەودا داوای لێبوردنەکەی کرد چونکە بەبێ مۆڵەتی خۆشەویستی من یان نەدەڕۆیشت یان نەیدەتوانی بچێت. هەر کە ڕازی بووم، ڕۆیشت.

هەموو خەمێک جێی هێشتم؛ سەرلەنوێ تێگەیشتم کە خودا دەیەوێت منداڵەکانی هەموو شتێکیان خۆشبوێت وەک بەشێک لە... ئەو، و هەست بە وەهم نەکردن کە مردن کۆتایی بە هەموو شتێک دەهێنێت. مرۆڤی نەزان تەنیا دیواری تێپەڕنەکراوی مردن دەبینێت، کە بەڕواڵەت بۆ هەمیشە، هاوڕێ ئازیزەکانی خۆی دەشارێتەوە. بەڵام پیاوی بێ وابەستەبوون، ئەو کەسەی کە ئەوانی دیکەی وەک دەربڕینی پەروەردگار خۆشدەوێت، تێدەگات کە لە کاتی مردندا ئازیزانەکان تەنیا بۆ فەزای هەناسەدانێکی خۆشی لە ناو ئەودا گەڕاونەتەوە.

قوتابخانەی ڕانچی لە سەرەتایەکی بچووک و سادەیەوە گەشەی کرد و بوو بە دامەزراوەیەک کە ئێستا لە هیندستان ناسراوە. زۆرێک لە بەشەکانی قوتابخانەکە بە بەشداری خۆبەخشانەی ئەو کەسانە پشتگیری دەکرێن کە دڵخۆشن بە بەردەوامکردنی ئایدیاڵە پەروەردەییەکانی ڕیشیەکان. لە ژێر ناوی گشتی یۆگۆدا سات- سانگا , 4-27 قوتابخانە لقە گەشەسەندووەکان لە میدناپۆر، لاکشمانپور و پوری دامەزراون .

بارەگای ڕانچی بەشی پزیشکی دەپارێزێت کە دەرمان و خزمەتگوزاری پزیشکان بە ئازادی بۆ هەژارانی ناوچەکە دابین دەکرێت. ژمارەی چارەسەرکراوان بە تێکڕا زیاتر لە ١٨ هەزار کەس بووە کەسەکان ئە ساڵ. ەکە ڤیدیالایا هەیەتی دروستیکرد ئەو نیشانە، هەروەها، لە هیندی پێشبڕکێکارانە وەرزش، و لە بواری خوێندندا، کە زۆرێک لە خوێندکارانی پێشووی ڕانچی دواتر خۆیان جیاکردۆتەوە ژیانی زانکۆ.

ەکە قوتابخانە، ئێستا لە ئەو بیست و هەشتەم ساڵ و ەکە ناوەند لە زۆر چالاکیەکان، 5-27 هەیەتی بووە ڕێزی لێگیرا

بە سەردانی پیاوە دیارەکانی ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا. یەکێک لە سەرەتاییترین کەسایەتییە گەورەکان کە لە ساڵی یەکەمی ڤیدیالایادا پشکنینی بۆ ڤیدیالایا کرد ، سوامی پراناباناندا بوو، کە بێنارێس "پیرۆزێکی دوو جەستەی هەبوو". کاتێک وەستا گەورەکە سەیری وانەکانی دەرەوەی وێنەکێشانی دەکرد، کە لە ژێر دارەکاندا ئەنجام دەدرا و ئێواران دەیبینی کە کوڕە گەنجەکان بۆ چەند کاتژمێرێک بێ جووڵە دانیشتوون لە مێدیتەیشنی یۆگادا، بە قووڵی جووڵەی پێکرا.

وتی: "خۆشی دێتە دڵم، بۆ ئەوەی بزانم ئایدیاڵەکانی لاهیری مەهاسایە بۆ ڕاهێنانی دروستی گەنجان لەم دامەزراوەیەدا بەڕێوەدەچن. نیعمەتەکانی گوروم لەسەری بێت."

کوڕێکی گەنج کە لە تەنیشتم دانیشتبوو، خۆی خستە سەر پرسیارێک لە یۆگی

گەورەکە. وتی: کاکە من دەروێش بم، ئایا ژیانم تەنها بۆ خودایە؟

گەرچی سوامی پراناباناندا زەردەخەنەی کرد بە نەرمی، ئەو چاوەکان بوون کونکردن ەکە ئایندە.

لە وەڵامدا وتی: منداڵ، کاتێک گەورە دەبیت، بووکێکی جوان چاوەڕێت دەکات. کوڕەکە لە کۆتاییدا هاوسەرگیری کرد، دوای ئەوەی ساڵانێک پلانی دانابوو بچێتە ناو ڕێکخراوی سوامی.

کاتێک دوای ئەوەی سوامی پراناباناندا سەردانی ڕانچی کرد، لەگەڵ باوکمدا چوومە ماڵی کەلکەتا کە یۆگییەکە بۆ ماوەیەکی کاتی لێی دەمێنێتەوە. پێشبینییەکەی پراناباناندا کە ساڵانێکی زۆر پێشتر بۆی کردبووم، بەپەلە هاتە مێشکمدا: "دواتر لەگەڵ باوکت دەتبینم."

لەگەڵ چوونە ژوورەوەی باوکم بۆ ژووری سوامی، یۆگی گەورە لە کورسیەکەی هەستا و بە ڕێزێکی پڕ لە خۆشەویستییەوە دایک و باوکمی لە باوەش گرت.

وتی: "بەگاباتی، چی لەبارەی خۆتەوە دەکەیت؟ نابینیت کوڕەکەت بە پێشبڕکێ بەرەو بێکۆتایی دەڕوات؟" بە بیستنی ستایشەکانی لەبەردەم باوکمدا سوور بوومەوە. سوامی درێژەی بە قسەکانی دا و گوتی: "بیرت دێتەوە کە چەندە جار گورو بەختەوەرەکەمان دەیگوت: ' بانات، بانات، بان جای '." 6-26 بۆیە بێ وەستان بەردەوام بە لە یۆگای کریا ، و بە خێرایی بگەیتە دەروازە ئیلاهییەکان."

جەستەی پراناباناندا کە لە یەکەم سەردانە سەرسوڕهێنەرەکەمدا بۆ لای لە بێنارێسدا زۆر باش و بەهێز دەرکەوتبوو، ئێستا پیربوونی دیاریکراوی نیشان دەدا، هەرچەندە دۆخی جەستەی هێشتا بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێش ڕاست بوو.

"سوامیجی" پرسیارم کرد و ڕاستەوخۆ سەیری چاوەکانیم کرد، "تکایە ڕاستییەکانم پێ بڵێ: ئایا هەست بە پێشکەوتنی تەمەن ناکەیت؟ لەگەڵ لاوازبوونی جەستە، ئایا تێڕوانینەکانت بۆ خودا تووشی کەمبوونەوە دەبێت؟"

بە فریشتەییەوە زەردەخەنەی کرد. "خۆشەویست ئێستا زیاتر لە جاران لەگەڵمە." قەناعەتی تەواوەتی ئەو زەین و ڕۆحی منی زاڵ کرد. لە درێژەی قسەکانیدا وتی: "هێشتا چێژ لە دوو خانەنشینییەکە وەردەگرم- یەکێکیان لە بەگاباتی لێرە، و یەکێکیان لە سەرەوە." پەنجەی بەرەو ئاسمان نیشان دا، پیرۆزەکە کەوتە ناو ئیکستازییەکەوە، دەموچاوی بە درەوشاوەییەکی ئیلاهی ڕووناک بووەوە- وەڵامێکی بەرفراوان بۆ پرسیارەکەم.

بە تێبینی ئەوەی کە ژوورەکەی پراناباناندا چەندین ڕووەک و پاکەتی تۆوی تێدایە، پرسیارم لە مەبەستەکەیان

کرد.

وتی: "من بۆ هەمیشە بێنارێسم بەجێهێشتووە، ئێستاش لە ڕێگام بۆ هیمالایا. لەوێ ئاشرامێک بۆ شاگردەکانم دەکەمەوە. ئەم تۆوانە سپێناخ و چەند سەوزەیەکی دیکە بەرهەم دەهێنن. ئازیزانم بە سادەیی دەژین، کاتەکانیان لە یەکێتی خودای بەختەوەردا بەسەر دەبەن. هیچ شتێکی تر پێویست نییە."

باوک پرسیاری کرد ئەو برا شاگرد کەی ئەو ویستن گەڕانەوە بۆ کەلکەتا.

پیرۆزەکە وەڵامی دایەوە: "هەرگیز جارێکی تر". "ئەم ساڵە ئەو ساڵەیە کە لاهیری مەهاسای پێی وتم کە بۆ هەمیشە بێنارێسی خۆشەویستم بەجێدەهێڵم و دەچمە هیمالایا، لەوێ بۆ ئەوەی چوارچێوەی فانیم فڕێبدەم."

چاوەکانم پڕ بوون لە فرمێسک بە قسەکانی، بەڵام سوامی بە ئارامییەوە زەردەخەنەی کرد. منداڵێکی بچووکی ئاسمانیم بیرخستەوە، کە بە دڵنیاییەوە لەسەر چەناگەی دایکی ئیلاهی دانیشتبوو. بارگرانی ساڵان هیچ کاریگەرییەکی خراپی لەسەر خاوەندارێتی تەواوی هێزی ڕۆحی باڵا لەلایەن یۆگییەکی گەورەوە نییە. توانای نوێکردنەوەی جەستەی هەیە بە ئارەزووی خۆی؛ بەڵام هەندێک جار گرنگی بە دواخستنی پرۆسەی پیربوون نادات، بەڵکو ڕێگە بە کارمای خۆی دەدات کار بکات خۆی لە تەختەی فیزیکیدا دەرچووە، جەستە کۆنەکەی وەک ئامێرێکی پاشەکەوتکردنی کات بەکاردەهێنێت بۆ ئەوەی پێویستی وەرزشکردنی کارما لە جەستەیەکی نوێدا بەدەر بکات.

داخستن 'sمانگەکان دواتر من کۆبوونەوە ئان بەتەمەن هاوڕێ، سنەدان، ٢٠١٨. کێ بوو یەک لە پراناباناندا شاگردەکان.

لەناو گریانیدا پێی وتم: "گورۆ نازدارەکەم نەماوە". "ئەو دەروێشێکی لە نزیک ڕیشیکێش دامەزراند، و ڕاهێنانی خۆشەویستی پێداین. کاتێک زۆر باش جێگیر بووین، و ڕۆحی خێرامان کرد." پێشکەوتن لە کۆمپانیاکەیاندا، پێشنیاری کرد ڕۆژێک خۆراک بدات بە جەماوەرێکی زۆر لە ڕیشیکێشەوە. پرسیارم کرد بۆچی ژمارەیەکی زۆری دەویست.

ئاماژەی بەوەشکردووە، "'ئەمە دوا مەراسیمی فێستیڤاڵمە'، لە کاریگەرییە تەواوەکانی قسەکانی تێنەگەیشتم" .

"پراناباناندجی یارمەتیدەر بوو لە چێشت لێنانی بڕێکی زۆر خواردن. ئێمە خۆراکمان بە نزیکەی ٢٠٠٠ میوان دا. دوای جەژنەکە، لەسەر سەکۆیەکی بەرز دانیشت و وتاری ئیلهامبەخشی لەسەر بێکۆتایی پێشکەش کرد. لە کۆتاییدا، پێش نیگای هەزاران کەس، ڕووی لە من کرد، کاتێک من لە تەنیشتی لەسەر سەکۆکە دانیشتبووم، و بە هێزێکی نائاسایی قسەم دەکرد."

"'من؛ ئامادەی کرد، بوون سەنەندان، am 7-27 .چوارچێوە ەکە بۆ لێدان چوون '

" '! دوای بێدەنگییەکی سەرسوڕهێنەر، بە دەنگی بەرز گریام، مامۆستا، مەیکە! تکایە، تکایە، مەیکە! جەماوەرەکە زمانیان بەستبوو، بە کنجکاوی سەیری ئێمەیان دەکرد، گوروەکەم زەردەخەنەی بۆ کردم، بەڵام چاوە ڕێزدارەکانی پێشتر لەسەر ئەبەدیەت بوو.

وتی: '"خۆپەرست مەبە، نە بۆ من خەمبار مەبە. من لە مێژە بە دڵخۆشییەوە خزمەت بە هەمووتان دەکەم؛ ئێستا." شادبە و هیوای خواستم بۆ بخوازە. دەچم بۆ ئەوەی خۆشەویستە گەردوونییەکانم بناسم.' پراناباناندجی لە چرپەیەکدا زیادی کرد، 'بەم زووانە لەدایک دەبمەوە.' دوای چێژوەرگرتن لە ماوەیەکی کورت لە بەختەوەری بێکۆتایی، دەگەڕێمەوە بۆ سەر زەوی و پەیوەندی بە باباجیەوە بکەن. 8-27 بەم زووانە دەزانیت کەی و لە کوێ ڕۆحم لە جەستەیەکی نوێدا گیرۆدە بووە.'

ئەو هاوار دەکات دووبارە، 'سەنەندان، لێرە من لێدان ەکە چوارچێوە تا ەکە دووەم کریا یۆگا .' "27- 9"

سەیری دەریای ڕووخساری بەردەممان کرد، و نیعمەتێکی دا. بە ئاراستەکردنی نیگاکانی ناوەوە بۆ چاوی " ڕۆحی، بێ جووڵە بوو. لە کاتێکدا ئەو جەماوەرە سەرلێشێواوانە پێیان وابوو کە لە حاڵەتێکی ئیکستاتیکدا مێدیتەیشن دەکات، پێشتر چادرەکەی گۆشتەکەی بەجێهێشتبوو و ڕۆحی خۆی نوقم کردبووە ناو فراوانییە گەردوونییەکان. شاگردەکان دەستیان لە جەستەی دا، لە دۆخی نیلوفەرەکەدا دانیشتبوو، بەڵام ئەوە بوو." ئیتر گۆشتی گەرم نەبوو تەنها چوارچێوەیەکی ڕەق بووەوە.

من پرسیاری کرد لەکوێ پرانابانانداندا بوو بۆ بوون دووبارە لەدایک دەبێتەوە.

سنەدان لە وەڵامدا وتی: ئەوە ئەمانەتێکی پیرۆزە کە ناتوانم بۆ کەس ئاشکرای بکەم. "ڕەنگە ڕەنگە ڕێگەیەکی تر بزانیت."

27-10 دۆزیمەتەوە کە پرانابانانداندا، چەند ساڵێک دوای لەدایکبوونی لە جەستەیەکی نوێدا، چووە بەدریناریان لە هیمالایا و لەوێ پەیوەندی بە کۆمەڵە پیرۆزەکانەوە کردووە لە دەوری باباجی گەورە.

27-1 : ڤیدیالایا , قوتابخانە. براهماچاریا لێرەدا ئاماژە بە یەکێک لە چوار قۆناغی پلانی ڤێدی بۆ ژیانی مرۆڤ دەکات، وەک ئەوەی پێکدێت کە لە (1) ەکە بێ شووکردن قوتابی (براهماچاری); (2) ەکە خاوەن ماڵ لەگەڵ دونیایی بەرپرسیارێتیەکان (گریهاستا);
(3) ەکە دەروێش (ڤاناپراستا); (4) ەکە دارستان دانیشتوو یان سەرگەردان، ئازاد لە گشت زەمینی نیگەرانییەکان (سانیاسی). ئەمە پلانی ئایدیاڵ لە ژیان، لەکاتێکدا نەخێر بە شێوەیەکی بەرفراوان چاودێری کراوە لە مۆدێرن هیندستان، هێشتا هەیەتی زۆر پەرستراو فۆڵۆوەرەکان. ەکە چوار قۆناغەکان بریتین لە بە شێوەیەکی ئایینی لە ژێر ڕێنمایی تەواوی ژیانی گورووێکدا ئەنجام دەدرێت.

27-2 : . ئە ژمارە لە ئەمریکی خوێندکاران هەروەها هەبوون شارەزا بووە هەمەجۆر ئاساناکان یان دۆخی جەستەیی، بەلەخۆگرتن بێرنارد کۆل، ٢٠٢٠. ڕاهێنەرێکە لە لۆس ئەنجلۆس لە فێرکارییەکانی زەمالەی خۆبەدیهێنان.

27-3 : . مارک ١٠:٢٩ -٣٠..

27-4 : . یۆگۆدا: یۆگا , . یەکێتی، ئاواز، هاوسەنگی؛ دا , . کە کامە دەبەخشێت. سات-سەنگا: دانیشت ، هاوڕێیەتی. لە... ڕۆژئاوا، بۆ بەدوورگرتن ەکە بەکارهێنان لە ئە سانسکریت ناو، ەکە *sanga* , . ڕاستی؛ یۆگۆدا سات-سانگا جووڵە هەیەتی بووە ناوبراو ەکە زەمالەی خۆبەدیهێنان .

27-5 : . ەکە چالاکیەکان لە ڕانچی بریتین لە وەسف کراوە زیاتر بە تەواوی لە بابەتی 40 . ەکە لاکشمانپور قوتابخانە بریتیە لە لە ەکە بە توانا بارگاوی لە بەڕێز جی سی دی، بی ئەی بەشی پزیشکی بە شێوەیەکی بەتوانا لەلایەن دکتۆر ئێس ئێن پاڵ و ساسی بوسان مولیکەوە سەرپەرشتی دەکرێت.

27-6 : . یەک لە لاهیری مەهاسایا'س خوازراو تێبینییەکان، دراو وەک هاندانی بۆ ئەو خوێندکارانی پاراستن. ئە وەرگێڕانی ئازاد ئەوەیە: "هەوڵدان، هەوڵدان، ڕۆژێک سەیرکە! ئامانجی ئیلاهی!"

27-7 : . واتە، پێدان سەروو ەکە جەستە.

27-8 : . لاهیری مەهاسایا'س گورو، کێ بریتیە لە هێشتا زیندوو. (بینین بابەتی 33 .)

27-9 : دووەم کریا , وەک لەلایەن لاهیری مەهاسایا فێری دەکرێت، ئەو پەرستراوەی کە شارەزا بووە، دەتوانێت بڕوات و بگەڕێتەوە بۆ... جەستە بە ئاگادارییەوە لە هەر کات. پێشکەوتوو یۆگییەکان

بەکارهێنان ەکە دووەم کریا تەکنیک لەماوەی ەکە دوایین دەرچوون لە مەرگ، ئە ئەو ساتەی کە بەبێ گۆڕان پێشتر دەزانن.

ـهی من کۆبوونەوە لەگەڵ کەشاباندا بریتیە لە وەسف کراوە لە بابەتی 42 . : 27-10

بابەتی: ١. 28

کاشی، ٢٠١٩. لەدایکبوونەوەی دووبارە و دووبارە دۆزرایەوە

"تکایە کردن نەخێر بڕۆ بۆ ناو ەکە ئاو. ڕێگە بدە ئێمە خۆشۆردن تا نوقمبوون هی ئێمە سەتڵەکان."

من قسەم لەگەڵ خوێندکارە گەنجەکانی ڕانچی دەکرد کە لەگەڵم بوون لە گەشتێکی هەشت میلدا بۆ... گردێکی دراوسێی. گۆمەکەی پێش ئێمە بانگهێشتکەر بوو، بەڵام بێزارییەک بۆی لە مێشکمدا سەریهەڵدابوو. گروپی دەوروبەرم نموونەی منیان پەیڕەو کرد کە سەتڵەکانی نوقم دەکرد، بەڵام چەند کوڕێک ملکەچی وەسوەسەی ئاوە فێنکەکان بوون. هەر کە خۆیان نوقم کرد، مارە گەورەکانی ئاو بە دەوریاندا دەسوڕانەوە. کوڕەکان بە گەرمییەکی کۆمیدییەوە لە گۆمەکە هاتنە دەرەوە.

دوای گەیشتنمان بە شوێنی مەبەست چێژمان لە نانخواردنی نیوەڕۆی پیکنیک وەرگرت. لە ژێر دارێک دانیشتم، لەلایەن کۆمەڵێک خوێندکارەوە دەورە دراوم. دۆزینەوەی من لە مەزاجێکی ئیلهامبەخشدا، بە پرسیارەکان قسەیان لەگەڵ کردم.

گەنجێک پرسیاری کرد: "تکایە پێم بڵێ کاکە، ئەگەر هەمیشە لە ڕێگای وازهێناندا لەگەڵت بمێنمەوە."

"ئاە، نەخێر،" من لە وەڵامدا وتی، "تۆ ویست بوون بە زۆرەملێ بردراو دوور بۆ هی تۆ ماڵەوە، و دواتر تۆ ویست هاوسەرگیری بکە."

بێ باوەڕیی ناڕەزایەتییەکی توندی دەربڕی. "تەنها ئەگەر مردم دەتوانرێت ببمە ماڵەوە." بەڵام لە چەند مانگێکدا دایک و باوکی گەیشتن بۆ ئەوەی ببەن، سەرەڕای بەرخۆدانی فرمێسکاوی؛ دوای چەند ساڵێک، ئەو بەڕاستی هاوسەرگیری کردووە.

دوای وەڵامدانەوەی زۆر پرسیار، کوڕێک بە ناوی کاشی قسەی لەگەڵ کردم. تەمەنی نزیکەی دوانزە ساڵ بوو، خوێندکارێکی درەوشاوە و خۆشەویست بوو لەلایەن هەمووانەوە.

"بەڕێز،" ئەو ووتی، "چی ویست بوون هی من چارەنووس؟"

"تۆ پێویستە زوو بوون مردوو." ەکە وەڵامدانەوە هات لە هی من لێوەکان لەگەڵ ئان بەرگەی ناگیرێت هێز.

ئەم ئاشکراکردنە چاوەڕواننەکراوە منی و هەروەها هەموو ئامادەبووانی شۆک و خەمباری کرد. بە بێدەنگی خۆمم وەک *enfant* ترسناک سەرزەنشت کرد ، ڕەتمکردەوە وەڵامی پرسیاری زیاتر بدەمەوە.

لەسەر هی ئێمە گەڕانەوە بۆ ەکە قوتابخانە، کاشی هات بۆ هی من ژوور.

"ئەگەر بمرم، ئایا کاتێک لەدایک دەبمەوە دەمدۆزیتەوە، و دەمهێنیتەوە سەر ڕێگای ڕۆحی؟" گریای .

هەستم بە ناچاری دەکرد کە ئەم بەرپرسیارێتییە جادووییە سەختە ڕەت بکەمەوە. بەڵام بۆ چەند هەفتەیەک دوای ئەوە، کاشی بە سەگەوە فشاری خستە سەرم. بە بینینی تا خاڵی شکاندنی بێزاری، دواجار دڵنەواییم

پێدا.

"بەڵێ،" من بەڵێنی دا. "ئەگەر ەکە بەهەشتی باوک قەرز دەدات هی هاوکاری، من ویست هەوڵدان بۆ دۆزینەوە تۆ."

لە پشووی هاویندا دەستم بە گەشتێکی کورت کرد. بە پەشیمانی ئەوەی کە نەمتوانی کاشی لەگەڵ خۆم ببەم، پێش ئەوەی بڕۆم بانگی ژوورەکەمم کرد و بە وردی ڕێنماییم کرد کە بە پێچەوانەی هەموو قایلکردنێکەوە لە لەرزینە ڕۆحییەکانی قوتابخانەکەدا بمێنێتەوە. بە جۆرێک هەستم دەکرد ئەگەر نەچێتەوە ماڵەوە، لەوانەیە خۆی لەو بەڵایە نزیکە بپارێزێت.

هەر کە من ڕۆیشتم باوکی کاشی گەیشتە ڕانچی. پانزە ڕۆژ هەوڵیدا ئیرادەی کوڕەکەی بشکێنێت، ڕوونی کردەوە کە ئەگەر کاشی تەنها بۆ ماوەی چوار ڕۆژ بچێتە کەلکەتا بۆ بینینی دایکی، پاشان دەیتوانی بگەڕێتەوە. کاشی بە بەردەوامی ڕەتی کردەوە. باوکەکە لە کۆتاییدا وتی کوڕەکە دەبەم بە یارمەتی پۆلیس دوور بکەونەوە. هەڕەشەکە کاشیی تێکدا، کە ئامادە نەبوو ببێتە هۆکاری هیچ بانگەشەیەکی نالەبار بۆ قوتابخانەکە. هیچ بژاردەیەکی نەبینی جگە لە ڕۆشتن.

دوای چەند ڕۆژێک گەڕامەوە بۆ ڕانچی. کاتێک بیستم کە چۆن کاشی لابراوە، یەکسەر خۆم گەیاندە کەلکەتا. لەوێدا تاکسییەکی ئەسپم خەریک کرد. زۆر سەیر لەوەدایە کە ئۆتۆمبێلەکە لەودیو پردی حەوڕە بەسەر گەنجسدا تێدەپەڕی، باوکی کاشی و خزمەکانی دیکەم بە جلی ماتەمینییەوە بینی. بە هاوارکردن بۆ شۆفێرەکەم کە بوەستێت، بەپەلە هاتمە دەرەوە و چاوم لە باوکە بەدبەختەکە کرد.

"م. بکوژ" من هاوار دەکات تا ڕادەیەک بە شێوەیەکی ناعەقڵانی، "تۆ هەبوون کوژرا هی من کوڕ!"

باوکەکە پێشتر درکی بەو هەڵەیە کردبوو کە کردوویەتی لە هێنانی کاشی بە زۆر بۆ کەلکەتا. لەو چەند ڕۆژەی کوڕەکە لەوێ بوو، خواردنی پیس خواردبوو، تووشی کۆلێرا بووبوو و کۆچی دوایی کردبوو.

خۆشەویستیم بۆ کاشی، و بەڵێنی دۆزینەوەی دوای مردن، شەو و ڕۆژ هێرشیان دەکردە سەرم. گرنگ نییە بۆ کوێ دەچووم، دەموچاوی لەبەردەممدا هەڵدەهات. دەستم کرد بە گەڕانێکی یادگاری بۆی، تەنانەت ئەوەندەی لەمەوبەر بەدوای دایکە ونبووەکەمدا گەڕام.



کاشی، ٢٠١٩. وون و دووبارە دۆزرایەوە



بیشنۆی برام؛ مۆتیلال موکرجی لە سێرامپۆر، شاگردێکی زۆر پێشکەوتووی سری یوکتێسوار؛ باوکم؛
کاک ڕایت؛ خۆم؛ تولسی نارایان بۆس؛ سوامی ساتیاناندا لە ڕانچی



کۆمەڵێک نوێنەری کۆنگرەی نێودەوڵەتی لیبراڵە ئاینییەکان لە ساڵی ١٩٢٠ لە... بۆستن، کە
یەکەم وتارم لە ئەمریکا پێشکەش کرد. (لە چەپەوە بۆ ڕاست) پەرستیار کلای ماککۆلی،
پەرستیار تی ڕۆندا ویلیامز، پرۆفیسۆر ئێس ئوشیگاساکی، پەرستیار جابێز تی سەندەرلاند، خۆم،
پەرستیار چاس. و.وێندتێ، پەرستیار ساموێل ئەی ئێلیۆت، پەرستیار باسیل مارتن، پەرستیار.
کریستوفر ج. شەقام، Rev. ساموێل م. کرۆتەرز.

هەستم دەکرد تا ئەو ڕادەیەی کە خودا توانای عەقڵی پێبەخشیووم، دەبێت سوودی لێ وەربگرم و تا ئەوپەڕی باج لەسەر دەسەڵاتەکانم بدەم بۆ ئەوەی ئەو یاسا وردانە بدۆزمەوە کە بەهۆیانەوە بتوانم شوێنی ئەستێرەیی کوڕەکە بزانم. ئەو ڕۆحێک بوو کە بە ئارەزووە بەدی نەهاتووەکانەوە دەلەرزی، من تێگەیشتم- بارستەیەکی ڕووناکی لە شوێنێکدا لە نێوان ملیۆنان ڕۆحی ڕووناک لە ناوچە ئەستێرەییەکاندا دەسوڕایەوە. چۆن بووم لەگەڵیدا کۆنتڕۆڵ بکەم ئەو، لە نێو ئەو هەموو ڕووناکی لەرزۆکەی ڕۆحەکانی تردا؟

بە بەکارهێنانی ئە نهێنی یۆگا تەکنیک، من پەخش دەکرێت هی من خۆشەویستی بۆ کاشی'س گیان لەڕێگەی
ەکە مایکرۆفۆن لە

چاوی ڕۆحی، خاڵی ناوەوەی نێوان برۆکان. بە ئەنتێنەی دەست و پەنجەی بەرزبووەوە، من زۆرجار وەرگەڕا خۆم خول و خول، هەوڵدان بۆ شوێنی بدۆزەرەوە ەکە ئاڕاستە لە کامە ئەو وەک کۆرپەلەیەک لەدایک بووبووەوە. هیوای ئەوەم دەخواست لە ڕادیۆی دڵم کە بە تەرکیزەوە کۆکرابووەوە وەڵامی ئەو وەربگرم. 1-28

بە شێوەیەکی ئینتێستیڤ هەستم دەکرد کە کاشی بەم زووانە دەگەڕێتەوە سەر زەوی و ئەگەر بەردەوام بم لە پەخشکردنی بانگەوازەکەم بۆی، ڕۆحی وەڵامی دەداتەوە. دەمزانی بچووکترین پاڵنەر کە کاشی دەینێرێت، لە پەنجە و دەست و قۆڵ و بڕبڕەی پشت و دەمارەکانمدا هەستی پێدەکرێت.

بە زەوقێکی کەم نەکراوەوە، نزیکەی شەش مانگ دوای مردنی کاشی بە شێوەیەکی بەردەوام شێوازی یۆگام ئەنجامدا. بەیانییەک لەگەڵ چەند هاوڕێیەکم لە بەشی قەرەباڵغی بۆوبازاری شاری کەلکەتا بە پێ دەڕۆیشتم، دەستەکانم بە شێوازی ئاسایی بەرزکردەوە. بۆ یەکەمجار وەڵامدانەوەی هەبوو. من زۆر دڵخۆش بووم کە ئیمپاڵسی کارەبایی بە پەنجە و کفنمدا دەڕژا. ئەم ڕژانە خۆیان وەرگێڕا بۆ یەک بیرکردنەوە زاڵ بەسەرۆکایەتییەکی قووڵی هۆشیاریمەوە: "من کاشیم؛ من کاشیم؛ وەرە لام!"

بیرکردنەوەکە نزیک بوو لە بیستن کاتێک سەرنجم لەسەر ڕادیۆی دڵم بوو. لە تایبەتمەندی و چرپەی کەمێک زەق و زەنگی کاشیدا، ٢-٢٨ دووبارە و سێبارە گوێم لە بانگهێشتنامەکەی بوو. من بە ئەنجامی ٣-٢٨ دەستم بەسەر قۆڵی یەکێک لە هاوڕێکانمدا گرت، پرۆکاش داس و بە خۆشییەوە زەردەخەنەی بۆ کرد.

"ئەو سەیر دەکات وەک گەرچی من هەبوون هەڵکەوتووە کاشی!"

دەستم کرد بە سوڕانەوە و سوڕانەوە، بۆ سەرگەرمی بێ پۆشینی هاوڕێکانم و ئەو جەماوەرە تێپەڕبووە. ئیمپاڵسە کارەباییەکان تەنیا کاتێک لە پەنجەکانمدا دەچڕان و ڕووم لە ڕێڕەوێکی نزیک بوومەوە، کە بە شێوەیەکی گونجاو ناوی "سێرپێنتاین لەین" بوو. کاتێک بە ئاراستەکانی تردا سوڕامەوە، جەریانی ئەستێرەیی نەما .

بە هاوارەوە گوتم: ئاه، دەبێ ڕۆحی کاشی لە سکی هەندێک دایکدا بژی کە ماڵەکەی لەم هێڵەیە.

من و هاوڕێکانم لە سێرپێنتاین لەین نزیکتر بووینەوە؛ لەرزینەکانی دەستە بەرزبووەکانم بەهێزتر بوون، زیاتر بەرچاو دەکەوتن. وەک ئەوەی بە موگناتیسییەک، بەرەو لای ڕاستی ڕێگاکە ڕاکێشام. گەیشتمە دەرگای ماڵێکی دیاریکراو، سەرم سوڕما کە خۆمم بینی کە خەریک بووم. لە حاڵەتێکی وروژاندنێکی چڕدا لە دەرگاکەم دا و هەر هەناسەم گرت. هەستم دەکرد کۆتایی سەرکەوتوو بۆ هەوڵە درێژخایەن و سەخت و بە دڵنیاییەوە نائاساییەکەم هاتووە!

دەرگاکە لەلایەن خزمەتکارێکەوە کرایەوە، پێی وتم ئاغاکەی لە ماڵەوەیە. لە نهۆمی دووەمەوە بە پلیکانەکان دابەزی و بە پرسیارەوە زەردەخەنەی بۆ کردم. بەزەحمەت دەمزانی چۆن پرسیارەکەم لە چوارچێوەیەکدا دابنێم، لە یەک کاتدا پەیوەندیدار و بێئەدەبی.

" تکایە پێ ووتن من، بەڕێز، ئەگەر تۆ و هی تۆ هاوسەر هەبوون بووە چاوەڕوانی ئە منداڵ بۆ دەربارەی شەش مانگ؟"

" بەڵێ، هەروایە." کاتێک بینی کە من سوامیم، وازهێنراوێکم کە جل و بەرگی پرتەقاڵی تەقلیدی لەبەردایە، بە ئەدەبەوە زیادی کرد: "دوعا بکە ئاگادارم بکەرەوە کە چۆن کاروبارەکانم دەزانیت."

کەی ئەو بیستی دەربارەی کاشی و ەکە پەیمان من هەی بوو دراو، ەکە سەرسام بوو پیاو باوەڕیان وایە هی من چیرۆک.

پێم گوت: "منداڵێکی نێر بە ڕەنگی سپی لەدایک دەبێت". "ڕووخسارێکی فراوانی دەبێت، لە سەرووی پێشەوەیەوە گامێشێک دەبێت. مەیلی بە شێوەیەکی بەرچاو ڕۆحی دەبێت." هەستم بە دڵنیایی دەکرد کە منداڵی داهاتوو ئەم لێکچوونانە لەگەڵ کاشی هەڵدەگرێت.

دواتر سەردانی ئەو منداڵەم کرد، کە دایک و باوکی ناوی کۆنەکەی کاشییان بۆ داناوە. تەنانەت لە تەمەنی کۆرپەیدا بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێش لە ڕووکەشدا لە خوێندکارە ئازیزەکەی ڕانچیم دەچوو. منداڵەکە سۆزێکی چرکەساتی نیشاندام؛ سەرنجڕاکێشانی ڕابردوو بە چڕییەکی دوو هێندە زیاتر لە خەو هەڵسا.

ساڵانێک دواتر کوڕە هەرزەکارەکە بۆی نووسیم، لە ماوەی مانەوەم لە ئەمریکا. حەسرەتی قووڵی خۆی بۆ پەیڕەوکردنی ڕێگای وازهێنەرێک ڕوون کردەوە. ئاراستەی وەستایەکی هیمالایام کرد کە تا ئەمڕۆش ڕێنمایی کاشی لەدایکبووە.

28-1 : ئیرادە کە لە خاڵی نێوان برۆکانەوە پرۆژە دەکرێت، لەلایەن یۆگییەکانەوە بە ئامێری پەخشی بیرکردنەوە ناسراوە. کەی ەکە هەست بریتیە لە بە هێمنی چڕ بووەتەوە لەسەر ەکە دڵ، ئەو کردار دەکات وەک ئە عەقلی ڕادیۆ، و دەتوانێت وەرگرتن ەکە پەیامەکان لە ئەوانی تر لە دوور یان نزیکەوە. لە تەلەپاتیدا لەرزینە وردەکانی بیرکردنەوەکان لە مێشکی کەسێکدا لە ڕێگەی لەرزینە وردەکانی ئیتەری ئەستێرەییەوە دەگوازرێنەوە و دواتر لە ڕێگەی ئیتەری زەمینی گەورەترەوە، شەپۆلی کارەبایی دروست دەکەن کە لە بەرامبەردا خۆیان دەگۆڕن بۆ شەپۆلی بیرکردنەوە لە مێشکی کەسی بەرامبەردا.

28-2 : . هەموو گیان لە ئەو پاک دۆخ بریتیە لە هەموو شتێک زان. کاشی'س گیان بیری هاتەوە گشت ەکە تایبەتمەندیەکان لە کاشی، ٢٠١٩. ەکە کوڕ، و بۆیە تەقلیدی دەنگی زەق و زەنگی ئەوی کرد بۆ ئەوەی ناسینەوەم بجوڵێنێت.

28-3 : . پرۆکاش داس بریتیە لە ەکە ئێستا بەڕێوەبەر لە هی ئێمە یۆگۆدا بیرکاری (دەروازەیی) لە داکشینێسوار لە بەنگال.

بابەتی: ١. 29

ڕابیندرانات تاگۆر و من بەراورد قوتابخانەکان

"ڕابیندرانات." تاگۆر فێرکرد ئێمە بۆ گورانی، وەک ئە سروشتی فۆرم لە خود- دەربڕین، حەزپێکردن ەکە باڵندە."

بۆلا نات، کوڕێکی چواردە ساڵانی گەشاوە لە قوتابخانەی ڕانچیم، ئەم ڕوونکردنەوەیەی پێدام دوای ئەوەی بەیانییەک دەستخۆشیم لێکرد لەسەر تەقینەوە ئاوازەکانی. کوڕەکە بە ئیستفزازی یان بەبێ ئیستفزازی،

چەمێکی ئاوازاوی ڕژا. پێشتر لە قوتابخانەی بەناوبانگی تاگۆری "سانتینیکێتان" (پەناگەی ئاشتی) لە بۆلپور خوێندوویەتی.

بە هاوڕێکەمم گوت: گۆرانییەکانی ڕابیندرانات لە سەرەتای گەنجیەوە لەسەر لێوەکانم بوون. "هەموو بەنگال، تەنانەت جووتیارانی نەخوێندەواریش، بە بەیتە بەرزەکەی دڵخۆشن."

من و بۆلا پێکەوە چەند قسەیەکی خۆبەدوورگرتن لە تاگۆرمان وت، کە هەزاران شیعری هیندی، هەندێکیان ڕەسەن و هەندێکی دیکەشیان دێرینی ڕەش و ڕەشە، مۆسیقای بۆ داناوە.

دوای ئەوە تێبینیم کرد: "هەر زوو دوای وەرگرتنی خەڵاتی نۆبڵی ئەدەب ڕابیندراناتم ناسی". دەنگدانەوەمان. "من سەرنجم ڕاکێشا بۆ سەردانیکردن، چونکە سەرسام بووم بەو بوێرییە نادیپلۆماسییەی لە فڕێدانی ڕەخنەگرانی ئەدەبیدا." پێکەنینم هات.

بۆلا بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێش پرسیاری کرد ەکە چیرۆک.

دەستم پێکرد: "زاناکان بە توندی تاگۆریان چەقاند بەهۆی ناساندنی شێوازێکی نوێی بۆ ناو شیعری بەنگالی". "ئەو دەربڕینی ئاخاوتنی و کلاسیکی تێکەڵ کرد، هەموو سنووردارکردنە دیاریکراوەکانی پشتگوێ خست کە لە دڵی زانایاندا ئازیز بوون. گۆرانییەکانی بە زاراوەیەکی سەرنجڕاکێشی سۆزداری، ڕاستییەکی قووڵی فەلسەفی بەرجەستە دەکەن، بە کەمێک ڕەچاوکردنی فۆرمەکانی ئەدەبی پەسەندکراو."

"ڕەخنەگرێکی کاریگەر بە سووکایەتییەوە ئاماژەی بە ڕابیندرانات کرد وەک 'شاعیرێکی کۆتر کە کووینەکانی بە چاپکراو بە ڕووپیەیەک فرۆشتووە." بەڵام تۆڵەسەندنەوەی تاگۆر لە دەستیدا بوو، هەر زوو دوای ئەوەی گیتانجالی ("پێشکەشکردنی گۆرانی") ی وەرگێڕا بۆ سەر زمانی ئینگلیزی ، شەمەندەفەرێکی پڕ لە شارەزایان، لەنێویاندا ڕەخنەگرانی یەکجارەکی، چوونە سانتینیکێتان بۆ ئەوەی پیرۆزبایی خۆیان پێشکەش بکەن.

" رابیندرانات تەنها دوای دواکەوتنێکی زۆر بە ئەنقەست پێشوازی لە میوانەکانی کرد، پاشان لە بێدەنگییەکی ستۆیکدا گوێی لە ستایشەکانیان بوو. دواجار چەکی ڕەخنەی خووی خۆیان بەرامبەریان کرد."

"'بەڕێزان،' وتی، 'ئەو ڕێزلێنانە بۆنخۆشانەی لێرەدا دەیبەخشن، بە شێوەیەکی ناتەبا تێکەڵ بە بۆنە خراپەکانی سووکایەتیکردنی ڕابردووتانن. ئایا ڕەنگە هیچ پەیوەندییەک لە نێوان خەڵاتی نۆبڵم، و هێزە توندەکانی قەدرزانی لەناکاوتاندا هەبێت؟ من هێشتا هەمان ئەو شاعیرەم کە ناڕازیتان بووم کاتێک بۆ یەکەمجار گوڵە زەلیلەکانم پێشکەش کرد لە مەزارگەی بەنگال.'

لە درێژەدا وتی: ڕۆژنامەکان باسێکیان لەو سزا بوێرانەی تاگۆر بڵاوکردەوە. من سەرسام بووم بە قسە ڕاشکاوەکانی پیاوێک کە بە چەپڵە لێدان هیپنۆتیزم نەکرابوو. "لە کەلکەتا لەلایەن سکرتێرەکەیەوە، بەڕێز سی ئێف ئەندرۆس، 1-29 به ئه‌نجامی به ڕابیندرانات ناسێنرام." که به ساده‌یی جلێکی بەنگالی لەبەردا بوو . بە خۆشەویستیەوە ئاماژەی بە تاگۆر دەکرد وەک گورودێڤای خۆی .

" رابیندرانات بە میهرەبانییەوە پێشوازی لێکردم. ئەو ئاورایەکی ئارامکەرەوەی سۆز و کولتوور و دەرباری دەرهێنا. لە وەڵامی پرسیارەکەمدا سەبارەت بە پاشخانی ئەدەبی خۆی، تاگۆر پێی وتم کە یەکێک لە سەرچاوە کۆنەکانی ئیلهامبەخشی ئەو، جگە لە داستانە ئاینییەکانمان، شاعیری کلاسیک بووە، بیدیاپاتی."

بە ئیلهام وەرگرتن لەم یادەوەرییانە، دەستم کرد بە گۆرانی وتن بە وەشانی تاگۆر لە گۆرانییەکی کۆن بەنگالی بە ناوی "چرای خۆشەویستیت داگیرسێنە". من و بۆلا بە خۆشییەوە دروشممان دەوتەوە کاتێک بەسەر گۆرەپانی ڤیدیالایادا دەڕۆیشتین .

نزیکەی دوو ساڵ دوای دامەزراندنی قوتابخانەی ڕانچی، بانگهێشتنامەیەکم لەلایەن ڕابیندراناتەوە وەرگرت بۆ ئەوەی لە سانتینیکتان سەردانی بکەم بە مەبەستی گفتوگۆکردن لەسەر ئایدیاڵە پەروەردەییەکانمان. بە خۆشحاڵییەوە چووم. شاعیر کە من چوومە ژوورەوە لە دیوانەکەیدا دانیشتبوو؛ ئەو کاتە وەک یەکەم

کۆبوونەوەمان پێم وابوو کە ئەویش بە هەمان شێوە سەرنجڕاکێشە مۆدێلێکی پیاوەتی نایاب وەک ئەوەی
هەر نیگارکێشێک ئارەزووی بکات. دەموچاوە جوانە چەقۆکێشەکەی، بە ئاغای باوکسالاری، لە چوارچێوەی
قژی درێژ و سمێڵی ڕژاودا بوو. چاوی گەورە و تواوە؛ زەردەخەنەیەکی فریشتەیی؛ و ئا

دەنگی کوالیتی فلوتاوی کە بە واتایەکی ڕەسەن سیحراوی بوو. چـەقۆکێش و باڵابـەرز و گـۆر، ناسـکییەکی نزیکەی ژنانـەی لەگـەڵ خۆبـەخۆیی خۆشـی منداڵێکـدا تێکـەڵ دەکـرد. هیچ چـەمکێکی ئایـدیالیزەکراو لـە... شاعیرێک دەیتوانی بەرجەستەیەکی گونجاوتر لەم گۆرانیبێژە نەرم و نیانەدا بدۆزێتەوە.

من و تاگۆر زۆری نەخایاند لە قووڵایی لێکۆڵینەوەیەکی بەراوردکاری قوتابخانەکانماندا بووین، کە هەردووکیان بە درێژایی هێڵە نائۆرتۆدۆکسەکان دامەزران. ئێمە چەندین تایبەتمەندی هاوشێوەمان دۆزیەوە- فێرکاری دەرەوە، سادەیی، مەودای بەرفراوان بۆ ڕۆحی داهێنەرانە منداڵەکە. بەڵام ڕابیندرانات جەختێکی بەرچاوی خستە سەر لێکۆڵینەوە لە ئەدەب و شیعر و خۆدەربڕین لە ڕێگەی مۆسیقا و گۆرانییەوە کە پێشتر لە دۆسیەی بۆلادا ئاماژەم پێدابوو. منداڵەکانی سانتینیکێتان ماوەی بێدەنگییان بەجێهێشت، بەڵام هیچ ڕاهێنانێکی تایبەتی یۆگایان پێنەدرا.

شاعیر بە سەرنجێکی چەپڵە لێدانەوە گوێی لە وەسفی من بوو بۆ ڕاهێنانە وزەبەخشەکانی "یۆگۆدا" و تەکنیکەکانی تەرکیزکردنی یۆگا کە لە ڕانچی فێری هەموو خوێندکاران دەکرێن.

تاگۆر باسی ململانێ سەرەتاییەکانی پەروەردەیی خۆی بۆ کردم. بە پێکەنینەوە وتی: دوای پۆلی پێنجەم لە قوتابخانە هەڵهاتم. بە ئاسانی تێدەگەم کە چۆن ناسکی شیعری زگماکی ئەو سووکایەتی پێکراوە کەشوهەوای خەمناک و دیسپلینیی ژوورێکی قوتابخانە.

هەر بۆیە سانتینیکێتانم لە ژێر دارە سێبەرەکان و شکۆمەندییەکانی ئاسمان کردەوە." ئەو بە قسەخۆشی " ئاماژەی بە گروپێکی بچووک کرد کە لە باخچە جوانەکەدا دەخوێنن. "منداڵ لە شوێنی سروشتی خۆیدایە لە نێوان گوڵ و باڵندە گۆرانیبێژەکاندا. تەنیا بەم شێوەیە دەتوانێت بە تەواوی سەروەت و سامانی شاراوەی وەقفی تاکەکەسی خۆی دەرببڕێت. پەروەردەی ڕاستەقینە هەرگیز ناتوانرێت لە دەرەوە کۆبکرێتەوە و پەمپ بکرێت؛ بەڵکو." دەبێت یارمەتیدەر بێت لە هێنانە سەر ڕووی خۆبەخۆ کۆکردنەوەی بێکۆتایی حیکمەت لە ناوەوەدا." 2-29

منیش ڕازی بووم. "غەریزە ئایدیالیست و پاڵەوانپەرستییەکانی گەنجان لە برسیدایە لەسەر ڕێجیمێکی تایبەتی ئامار و سەردەمی کرۆنۆلۆژی."

شاعیر بە خۆشەویستییەوە باسی باوکی دەکرد، دیڤێندرانات، کە ئیلهامبەخش بوو بۆ سەرەتای سانتینیکێتان.

ڕابیندرانات پێی وتم: "باوکم ئەم زەوییە بەپیتەی پێشکەش کردم، کە پێشتر خـانووی میـوان و پەرسـتگایەکی تێدا دروست کردبوو". "من لە ساڵی ١٩٠١ لێرە دەستم بە تاقیکردنەوەی پەروەردەیی کرد، تەنها بە دە کـوڕ. ئەو هەشت هەزار پاوەندەی کە لەگەڵ خەڵاتی نۆبڵدا هاتبوو، هەمووی بۆ پاراستنی قوتابخانەکە بوو."

ەکە بە تەمەنتر تاگۆر، دیڤێندرانات، زانراو دوور و فراوان وەک "مەهاریشی"، بوو ئە زۆر پیاوێکی سەرنجڕاکێش، وەک ڕەنگە مرۆڤ لە ژیاننامەکەیدا بۆی دەربکەوێت . دوو ساڵ لە پیاوەتییەکەی لە هیمالایادا لە مێدیتەیشندا بەسەر برد. لە بەرامبەردا، باوکی، دوارکانات تاگۆر، لە سەرانسەری بەنگالدا بەهۆی خێرخوازییە گشتییە گەورەکانیەوە ئاهەنگی بۆ سازکرابوو. لەم دارە بەناوبانگە خێزانێکی نابغە سەریان هەڵداوە. نەک بە تەنیا ڕابیندرانات؛ هەموو خزمەکانی لە دەربڕینی داهێنەرانەدا خۆیان جیاکردۆتەوە. براکانی، گۆگۆنێندرە و ئابانیندرا، لە پێشەنگترین هونەرمەندانن کە تەمەنیان ٢٩- ٢٩ ساڵە. 3 لە هیندستان؛ دانەیەکی تر برا، دویجێندرا، بریتیە لە ئە قووڵبینین فەیلەسوف، لە هی کێ هێواش پەیوەندی باڵندە و بوونەوەرە دارستانییەکان وەڵام دەدەنەوە.

ڕابیندراناث بانگهێشتی کردم کە شەوێک لە ماڵی میوانەکاندا بمێنمەوە. بەڕاستی دیمەنێکی دڵڕفێن بوو، لە ئێوارەدا، بینینی شاعیر لەگەڵ کۆمەڵێک لە حەوشەکەدا دانیشتبوون. کات بەرەو دواوە کرایەوە: ئەو...

دیمەنی پێش من وەک دیمەنی دەروێشێکی کۆن بوو- گۆرانیبێژە خۆشحاڵەکە کە لەلایەن پەرستراوەکانیەوە دەورە دراوە، هەموویان بە خۆشەویستی خوداییەوە دەنگیان پێدەدرا. تاگۆر هەر کراواتێکی بە پەڕۆکانی هاوسەنگی دەبڕییەوە. هەرگیز جەختی لەوە نەدەکردەوە، دڵی بە موگناتیسییەکی بەرگە نەگیراو کێشا و گرت. گوڵێکی دەگمەنی شیعر کە لە باخچەی پەروەردگاردا گوڵ دەکات، بە بۆنێکی سروشتی کەسانی دیکە ڕادەکێشێت!

ڕابیندرانات بە دەنگە ئاوازەکەیەوە چەند شیعرێکی نایابی خۆی بۆ خوێندەوە، کە تازە دروستکرابوون. زۆربەی گۆرانی و شانۆنامەکانی کە بۆ خۆشی خوێندکارەکانی نووسراون، لە سانتینیکێتان ئاوازیان بۆ دانراوە... جوانی دێڕەکانی، بۆ من، لە هونەرەکەیدایە کە ئاماژە بە خودا دەکات لە نزیکەی هەموو بەڵام بە دەگمەن باسی ناوی پیرۆز دەکات. نووسیویەتی: "سەرخۆشی بەختەوەری گۆرانی وتن، stanza، خۆم لەبیر دەکەم و پێت دەڵێم هاوڕێ کە ئاغای منیت".

ڕۆژی دواتر، دوای نانخواردنی نیوەڕۆ، بە دوودڵیەوە ماڵئاواییم لە شاعیر کرد. خۆشحاڵم کە قوتابخانە بچووکەکەی ئێستا گەشەی کردووە و بووەتە زانکۆیەکی نێودەوڵەتی، "ڤیسوا-باراتی"، کە زانایانی هەموو خاکەکان شوێنێکی ئایدیاڵیان دۆزیوەتەوە.

"لە کوێ ئەقڵ بێ ترس بێت و سەر بەرز بێت؛ کە زانین ئازاد بێت؛
لەو شوێنەی کە جیهان بە دیوارە تەسکەکانی ناوماڵەوە بۆ پارچە پارچە نەبووە؛
لەکوێ وشەکان هاتن دەرەوە لە ەکە قووڵی لە ڕاستی؛
لەکوێ بێ ماندووبوون هەوڵدان کشانی دەبێتەوە ئەو قۆڵەکان بەرەو کامڵبوون؛
لەو شوێنەی کە ڕژێمی ڕوونی عەقڵ ڕێگەی خۆی نەدۆڕاندبێت بۆ ناو خۆڵە بیابانییە خەمناکەکەی
خووی مردوو؛
لەو شوێنەی کە عەقڵ لەلایەن تۆوە بەرەو پێشەوە دەڕوات بۆ ناو بیرکردنەوە و کردارێکی
هەمیشە فراوانتر؛
بۆ ئەو بەهەشتی ئازادییە، باوکم، با وڵاتەکەم بەئاگا بێتەوە!" 4-29

ڕابیندراناث تاگۆر

29-1 : . ەکە ئینگلیزی نووسەر و بانگەشەکار، داخستن هاوڕێ لە مەهاتما گاندی. کاک د. ئەندرۆس بریتیە لە ڕێزی لێگیرا لە هیندستان بۆ ئەو چەندین خزمەتگوزاری بۆ زەوییە بەخێوکراوەکەی.

29-2 : " ڕۆح کە زۆرجار لەدایک بووە، یان وەک هیندۆسەکان دەڵێن 'گەشتکردن بە ڕێگای بوون بە هەزاران لەدایکبووندا'." . . . لەوێ بریتیە لە هیچ لە کامە ئەو هەیەتی نەخێر بەدەست هێناوە ەکە زانیاری؛ نەخێر پرسیارکردن کە ئەو بریتیە لە توانا بۆ بیرت بێتەوە . . . ئەوەی پێشتر دەیزانی. بۆ لێکۆڵینەوە و فێربوون بیرهێنانەوەیە هەموو."- ئیمێرسۆن .

29-3 : . ڕابیندرانات، هەروەها، لە ئەو شەستەکان، بەشدار لە ئە جددی خوێندن لە وێنەکێشان. پێشانگاکان لە ئەو "ئایندەگەرایی" کار چەند ساڵێک لەمەوبەر لە پایتەختەکانی ئەوروپا و نیویۆرک دراون.

29-4 : گیتانجالی (نیویۆرک: کۆمپانیای ماکمیلان). لێکۆڵینەوەیەکی بیرکراوە لە شاعیر لە کتێبی *The Philosophy Of Rabindranath* دەدۆزرێتەوە تاگۆر , . تا ەکە ئاهەنگیان گێڕا زانا، بەڕێز س. ڕاداکریشنان

(ماکمیلان، ١٩١٨). دانەیەکی تر ڕوونکردنەوە قەبارە بریتیە لە
ب. ک. ڕۆی'س ڕابیندراناث تاگۆر: ەکە پیاو و هی هۆنراوە (نوێ یۆرک: دۆد، مید، ١٩١٥). بودا و ەکە
ئینجیل لە ئایینی بودا (نوێ یۆرک: پوتنام، ١٩١٦)، تا ەکە دیار و دیار ڕۆژهەڵاتی هونەر دەسەڵات، ئاناندا
ک. کوماراسوامی، لەخۆ دەگرێت ژمارەیەک وێناکردنی ڕەنگاوڕەنگ لەلایەن برای شاعیر، ئەبانیندرا
ناث تاگۆر.

بابەتی: ١. 30

ەکە یاسا لە موعجیزە

ڕۆماننووسی گەورە لیۆ تۆڵستۆی چیرۆکێکی خۆشی نووسیوە بە ناوی سێ دەروێشەکە . هاوڕێکەی نیکۆڵاس ڕۆریچ 1-30 چیرۆکەکەی کورت کردووەتەوە، بەم شێوەیە:

" لە دوورگەیەکدا سێ دەروێشی کۆن دەژیا. ئەوەندە سادە بوون کە تاکە دوعایەک کە بەکاریان دەهێنا ئەوە بوو: 'ئێمە سێین؛ تۆ سێ-ڕەحممان پێ بکە!' لەم نوێژە بێهەڵوێستەدا موعجیزە گەورەکان دەرکەوتن.

" قەشەی ناوخۆیی 2-30. " هات بۆ گوێگرتن لە سێ دەروێشەکە و نوێژە قبوڵنەکراوەکەیان، و بڕیاریدا سەردانیان بکات بۆ ئەوەی فێری بانگەوازە کانۆنیکییەکانیان بکات. گەیشتە دوورگەکە و بە دەروێشەکانی گوت کە داواکاری ئاسمانییان بێ کەرامەتە و زۆرێک لە نوێژە نەریتییەکانی فێر کرد. پاشان قەشە بە بەلەمێک ڕۆیشت. بە دوای کەشتییەکەدا ڕووناکییەکی درەوشاوەی بینی. لەگەڵ نزیکبوونەوەیدا، سێ دەروێشەکەی تێگەیشت، کە دەستیان گرتبوو و بەسەر شەپۆلەکاندا ڕادەکرد لە هەوڵێکدا بۆ ئەوەی بەسەر کەشتییەکەدا تێپەڕن.

"' ئێمە ئەو دوعایانەمان لەبیرکردووە کە تۆ فێرت کردووین'، کاتێک گەیشتنە لای قەشە، گریاون و پەلەیان کردووە بۆ ئەوەی داوات لێبکەن دووبارەیان بکەیتەوە.' قەشە سەرسوڕهێنەرەکە سەری لەقاند.

"' ئازیزان،' بە خۆبەزلزانی وەڵامی دایەوە، 'بەردەوام بە لە ژیان لەگەڵ نوێژە کۆنەکەت!'" چۆن سێ پیرۆزەکە لەسەر ئاوەکە ڕۆیشتن؟

چۆن ئەنجامی دا مەسیح زیندوو بکەرەوە ئەو لە خاچ دراوە جەستە؟

چۆن ئەنجامی دا لاهیری مەهاسایە و سری یوکتێسوار ئەنجامدان هی ئەوان موعجیزە؟

زانستی مۆدێرن، تا ئێستا، هیچ وەڵامێکی نییە؛ هەرچەندە لەگەڵ هاتنی بۆمبی ئەتۆمی و سەرسوڕهێنەرەکانی ڕادار، مەودای عەقڵی جیهان لەناکاو گەورەتر بووە. وشەی "مەحاڵ" خەریکە لە وشەسازی زانستیدا کەمتر دەردەکەوێت.

کتێبە پیرۆزە کۆنەکانی ڤێدی ڕایدەگەیەنن کە جیهانی فیزیکی لە ژێر یەک یاسای بنەڕەتی مایا کاردەکات ، بنەمای ڕێژەیی و دووانەیی. خودا، تاکە ژیانی، یەکێتییەکی ڕەهایە؛ ئەو ناتوانێت وەک دەرکەوتە جیاواز و هەمەچەشنەکانی دروستکراوێک دەربکەوێت تەنها لە ژێر یان درۆیەکدا نەبێت

پەردەی ناڕاستەقینە. ئەو وەهمە گەردوونییە مایایە . هەموو دۆزینەوەیەکی زانستی گەورەی سەردەمی مۆدێرن وەک پشتڕاستکردنەوەی ئەم گوتنە سادەیەی ڕیشیەکان کاری کردووە.

یاسای جووڵەی نیوتن یاسای مایایە : "بۆ هەموو کردارێک هەمیشە کاردانەوەیەکی یەکسان و پێچەوانە هەیە؛ کرداره هاوبەشەکانی هەر دوو تەن هەمیشە یەکسانن و ئاراستەی پێچەوانەن." بەم پێیە کردار و کاردانەوە بە تەواوی یەکسانن. "هەبوونی یەک هێز مەحاڵە. دەبێت جووتێک هێزی یەکسان و پێچەوانە هەبن و هەمیشەش هەن."

چالاکییە سروشتییە بنەڕەتییەکان هەموویان خیانەت لە بنەچەی مایکیان دەکەن. بۆ نموونە کارەبا دیاردەی بەرپەرچدانەوە و ڕاکێشانە؛ ئەلکترۆن و پرۆتۆنەکانی پێچەوانەی کارەبایین. نموونەیەکی تر: ئەتۆم یان تەنۆلکەی کۆتایی ماددە وەک خودی زەوی موگناتیسیەکە کە جەمسەری ئەرێنی و نەرێنی هەیە. هەموو جیهانی دیاردەیی لە ژێر زەبری بێ وەستانی جەمسەریدایە؛ هیچ یاسایەکی فیزیا، کیمیا، یان هیچ زانستێکی تر هەرگیز دوور لە بنەما سروشتییە پێچەوانەکان یان دژبەیەکەکان نادۆزرێتەوە.

کەواتە زانستی فیزیایی ناتوانێت یاساکان لە دەرەوەی مایا دابڕێژێت ، کە خودی پێکهاتە و پێکهاتەی دروستکردنە. سروشت خۆی مایایە ; زانستی سروشتی دەبێت بە زۆر مامەڵە لەگەڵ قسە و قسەڵۆکی حەتمی ئەودا بکات. لە دۆمەینی خۆیدا، ئەبەدی و نەبڕاوە؛ زانایانی داهاتوو ناتوانن زیاتر لەوە بکەن کە لایەنێک لە دوای لایەنێکی دیکە لە بێکۆتایی جۆراوجۆری ئەو بکۆڵنەوە. بەم شێوەیە زانست لە شلەیەکی هەمیشەییدا دەمێنێتەوە، ناتوانێت بگاتە کۆتایی؛ بەڕاستی گونجاوە بۆ داڕشتنی یاساکانی گەردوونێکی پێشتر هەبوو و کارا، بەڵام بێدەسەڵات لە دیاریکردنی یاسادانەری یاسا و تاکە بەڕێوەبەری. دەرکەوتنە شکۆمەندەکانی کێشکردن و کارەبا ناسراون، بەڵام کێشکردن و کارەبا چییە، هیچ مرۆڤێکی فانی نازانێت.
3-30



-تا ب. ک. میترا لە "کالیانا- کالپاتور"

ئە GURU و شاگرد

دارستان دەروێشخانەکان بوون ەکە کۆن کورسییەکان لە فێربوون، عەلمانی و ئیلاهی، بۆ ەکە گەنجی

لە هیندستان. لێرەدا گورویەکی ڕێزدار کە پشتی بە ئەژنۆی مێدیتەیشنێکی دار بەستووە، شاگردەکەی دەستپێدەکات بۆ ناو نهێنییە ئاگۆستەکانی ڕۆح.

زاڵبوون بەسەر مایادا ئەو ئەرکە بوو کە پێغەمبەرانی هەزار ساڵە بە ڕەگەزی مرۆڤایەتی سپێردرابوو. بەرزبوونەوە لە سەرووی دووانەیی دروستکردنەوە و هەستکردن بە یەکێتی دروستکەر وەک بەرزترین ئامانجی مرۆڤ بیری لێدەکرایەوە. ئەوانەی بە وەهمی گەردوونیەوە دەلکێن، دەبێ یاسای جەوهەری جەمسەرگیرییەکەی قبوڵ بکەن: لێشاو و دابەزین، هەڵسان و دابەزین، شەو و ڕۆژ، چێژ و ئازار، چاکە و خراپە، لەدایکبوون و مردن. ئەم نەخشە خولگەییە یەکدەنگییەکی دیاریکراوی ئازاربەخش گریمانە دەکات، دوای ئەوەی مرۆڤ بە چەند هەزار لەدایکبوونی مرۆڤدا تێپەڕیوە؛ دەست دەکات بە فڕێدانی چاوێکی هیواخوازانە لە دەرەوەی ناچارییەکانی مایا .

دڕاندنی پەردەی مایا ، کونکردنی نهێنی دروستکردنە. ئەو یۆگییەی کە بەم شێوەیە گەردوون ڕووت دەکاتەوە، تاکە یەکتاپەرستی ڕاستەقینەیە. هەموو ئەوانی تر وێنەی کافر دەپەرستن. تا ئەو کاتەی مرۆڤ ملکەچی وەهمە دووانەییەکانی سروشت دەمێنێتەوە، مایا ڕووخساری جانوس خوداوەندەکەیەتی؛ ناتوانێت ئەو یەک خودای ڕاستەقینە بناسێت.

بە واتای وشەیی، "نەزانین"، نەزانی، وەهم. مایا *avidya* , بە تاک پێی دەوترێت *maya* , وەهمی جیهانی، یان ئاڤیدیا هەرگیز ناتوانرێت لە ڕێگەی قەناعەتی فیکری یان شیکارییەوە لەناوببرێت، بەڵکو تەنها لە ڕێگەی گەیشتن بە دۆخی ناوەوەی نیربیکالپا سەمادی . پێغەمبەرانی پەیمانی کۆن، و بینەرانی هەموو خاک و سەردەمێک، لەو حاڵەتەی هۆشیارییەوە قسەیان دەکرد. حەزەقێل دەڵێت (٤٣: ١-٢): "دواتر." ئەو هێنان من بۆ ەکە دەروازە، تەنانەت ەکە دەروازە کە سەیر دەکات بەرەو ەکە خۆرهەڵات: و، بڕوانە، شکۆمەندی خودای ئیسرائیل لە ڕێگای ڕۆژهەڵاتەوە هات، دەنگی وەک ژاوەژاوی ئاوی زۆر بوو، زەوی بە شکۆمەندی ئەو دەدرەوشایەوە." لە ڕێگەی چاوی خوداییەوە لە پێشەوە (ڕۆژهەڵات)،... یۆگی هۆشیاری خۆی دەباتە ناو هەموو شوێنێک، گوێی لە وشە یان ئاوم دەبێت، دەنگی خودایی زۆرێک لە ئاوەکان یان لەرزینەکان کە تاکە واقیعی دروستکردنە.

لە نێو تریلیۆن نهێنییەکانی گەردووندا، دیاردەیترینیان ڕووناکییە. بە پێچەوانەی شەپۆلی دەنگی کە گواستنەوەیان پێویستی بە هەوا یان میدیای ماددی تر هەیە، شەپۆلەکانی ڕووناکی بە ئازادی بە بۆشایی بۆشایی نێوان ئەستێرەکاندا تێدەپەڕن. تەنانەت ئێتەری گریمانەیی کە وەک ناوەندی نێوان هەسارەییەکانی ڕووناکی لە تیۆری شەپۆلاویدا هەڵگیراوە، دەتوانرێت لەسەر بنەمای ئەنیشتاین فڕێ بدرێت کە تایبەتمەندییە ئەندازەییەکانی بۆشایی تیۆری ئێتەر ناپێویست دەکات. لە ژێر هەر گریمانەیەکدا، ڕووناکی بە وردترین، ئازادترین لە وابەستەیی ماددی، لە هەر دەرکەوتنێکی سروشتیدا دەمێنێتەوە.

لە چەمکە زەبەلاحەکانی ئەنیشتایندا، خێرایی ڕووناکی-١٨٦ هەزار میل لە چرکەیەکدا-زاڵە بەسەر تەواوی تیۆری ڕێژەییدا. ئەو لە ڕووی بیرکارییەوە دەیسەلمێنێت کە خێرایی ڕووناکی، تا ئەو شوێنەی کە پەیوەندی بە عەقڵی سنووورداری مرۆڤەوە هەیە، تاکە نەگۆڕە لە گەردوونێکی فلۆکسی ناجێگیردا. لەسەر تاکە ڕەهای خێرایی ڕووناکی هەموو ستانداردەکانی مرۆڤ بۆ کات و شوێن وابەستەن. کات و شوێن بە شێوەیەکی ئەبستراکت ئەبەدی نییە وەک ئەوەی تا ئێستا لەبەرچاو گیراوە، کات و شوێن هۆکاری ڕێژەیی و سنووردارن، ڕەوایەتی پێوانەکردنیان تەنیا بە ئاماژەدان بە پێوەرەکانی خێرایی ڕووناکی وەرئەگرن. لە یەکخستنی فەزا وەک ڕێژەییەکی ڕەهەندی، کات ئیدیعای تەمەن درێژی تەسلیم کردووە بە بەهایەکی نەگۆڕ. ئێستا کات بە سروشتی مافی خۆی ڕوتکراوەتەوە- جەوهەرێکی سادەی ناڕوونی! ئەنیشتاین بە چەند لێدانێکی یەکسانانەی قەڵەمەکەی، هەموو واقیعێکی جێگیر جگە لە واقیعی ڕووناکی لە گەردوون دوورخستووەتەوە.

لە پەرەسەندنێکی دواتردا، تیۆری مەیدانی یەکگرتووی خۆی، فیزیازانێکی گەورە لە یەک فۆرمولەی

بیرکاریدا یاساکانی کێشکردن و کارۆموگناتیسی بەرجەستە دەکات. کەمکردنەوەی گەردوونی

پێکهاتە بۆ گۆڕانکارییەکان لەسەر یەک یاسا، ئەنیشتاین 4-30 لە سەرانسەری سەردەمەکاندا دەگاتە ئەو ڕیشیانەی کە تاکە پێکهاتەیەکی دروستکردنیان ڕاگەیاندبوو- ئەوەی مایایەکی پرۆتیان .

لەسەر تیۆری سەردەمی ڕێژەیی ئەگەرە بیرکارییەکانی گەڕان بەدوای ئەتۆمی کۆتاییدا سەریان هەڵداوە. ئێستا زانایانی گەورە بە بوێریەوە جەخت لەوە دەکەنەوە کە نەک هـەر ئـەتۆم وزەیـە نـەک مـاددە، بـەڵکو وزەی ئەتۆمی لە بنەڕەتدا شتێکی عەقڵە.

کتێبی سروشتی جیهانی فیزیکیدا دەنووسێت : "ئەو تێگەیشتنە ڕاشکاوانەی کە زانستی فیزیایی پەیوەندی بە جیهانێکی سێبەرەوە هەیە، یەکێکە لە پێشکەوتنە هەرە بەرچاوەکان". "لە جیهانی فیزیادا ئێمە سەیری نمایشێکی سێبەرگرافی درامای ژیانی ئاشنا دەکەین. سێبەری ئەژنۆم لەسەر مێزی سێبەرەکە وەستاوە کاتێک ڕەنگی سێبەر بەسەر کاغەزی سێبەرەکەدا دەڕژێت. هەمووی هێماداره، و وەک هێمایەک بۆ ئەوەی ئەنجامەکە بە فیزیازانەکە جێی دەهێڵێت. دواتر دێتە ئاینی کیمیازان کە هێماکان دەگۆڕێت. -شێوەیەکی خام، شتەکانی جیهانن." ئەقڵ
ەکە واقیعی بابەت و کێڵگەکان لە هێز لە پێشووتر جەستەیی گریمانە بریتین لە بە گشتی پەیوەندیدار ..... شت. نییە
ەکە دەرەکی ئەمانە خەیاڵەکان. spun جگە لە لە بۆیە دوور وەک ەکە شتە دەروونییەکان هەیەتی خۆی جیهان هەیەتی بەم شێوەیە
ببێتە جیهانێکی سێبەر. لە لابردنی وەهمەکانماندا مادەکەمان لابردووە، چونکە بەڕاستی بینیومانە کە ماددە یەکێکە لە گەورەترین وەهمەکانمان”.

لەگەڵ دۆزینەوەی ئەم دواییەی مایکرۆسکۆپی ئەلکترۆنی بەڵگەیەکی دیاریکراو لەسەر جەوهەری ڕووناکی ئەتۆمەکان و دووانەیی هەڵنەهاتووی سروشت هاتە ئاراوە. ڕۆژنامەی نیویۆرک تایمز ئەم ڕاپۆرتەی خوارەوەی سەبارەت بە نمایشێکی مایکرۆسکۆپی ئەلکترۆنی ساڵی ١٩٣٧ پێش کۆبوونەوەی کۆمەڵەی ئەمریکی پێشکەش کرد بۆ پێشخستنی زانست:

" پێکهاتەی بلوری تەنگستن کە تا ئێستا تەنها بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بە ڕێگەی تیشکی ئێکس ناسراوە، بە هێڵکارییەکی بوێرانە لەسەر شاشەیەکی فلۆرۆسەنت وەستابوو، نۆ ئەتۆمی لە شوێنی دروستی خۆیان لە تۆڕی بۆشاییدا نیشان دەدا، کوبێک، کە لە هەر گۆشەیەکدا یەک ئەتۆم و یەک ئەتۆم لە ناوەڕاستدا. ئەتۆمەکانی ناو تۆڕی بلوری تەنگستنەکە وەک خاڵەکانی ڕووناکی لەسەر شاشەی فلۆرۆسەنت دەرکەوتن، کە بە شێوەی ئەندازەیی ڕێکخرابوو." لە بەرامبەر ئەم کوبە بلورییەی ڕووناکیدا دەتوانرێت مۆلیکولەکانی هەوا وەک خاڵە سەماکارەکانی ڕووناکی ببینرێت، هاوشێوەی خاڵەکانی تیشکی خۆر کە لەسەر ئاوە جووڵاوەکان دەدرەوشێنەوە.

" بنەمای مایکرۆسکۆپی ئەلکترۆنی بۆ یەکەمجار لە ساڵی ١٩٢٧ لەلایەن دکتۆر کلینتۆن جەی دەیڤسۆن و لێستەر ئێچ گێرمەر لە تاقیگەی تەلەفۆنی بێڵ لە شاری نیویۆرک دۆزرایەوە، کە بۆیان دەرکەوت کە ئەلکترۆن کەسایەتییەکی دووانەی هەیە کە بەشداری لە تایبەتمەندی هەردوو تەنۆلکە و شەپۆلدا دەکات. کوالیتی شەپۆلەکە تایبەتمەندی ڕووناکی بە ئەلکترۆنەکە بەخشی، گەڕانێک دەستیپێکرد بۆ داڕشتنی ئامرازەکان بۆ 'فۆکەسکردنی' ئەلکترۆنەکان بە شێوەیەک." هاوشێوەی فۆکەسکردنی ڕووناکی بە یارمەتی عەدەسە.

"بەهۆی دۆزینەوەی کوالیتی جێکیل-هاید لە ئەلکترۆنەکەدا، کە ئەو پێشبینییەی پشتڕاستکردەوە کە لە ساڵی ١٩٢٤ لەلایەن دی برۆگلی، فیزیازانی فەرەنسی خاوەن خەڵاتی نۆبڵی فەرەنسی، و دەریخست کە هەموو کایەی سروشتی فیزیایی کەسایەتییەکی دووانەیی هەیە، دکتۆر دەیڤسۆنیش خەڵاتی نۆبڵی فیزیای وەرگرت".

کتێبی (گەردوونی نهێنی) دا دەنووسێت: "ڕژێمی زانین بەرەو واقیعێکی نامیکانیکی دەڕوات؛ گەردوون زیاتر لە بیرکردنەوەیەکی گەورە دەچێت نەک وەک ئامێرێکی گەورە". بەم پێیە زانستی سەدەی بیستەم وەک لاپەڕەیەک لە ڤێدا ڕەشەکان دەنگ دەدات .

کەواتە لە زانستەوە ئەگەر دەبێت وابێت، با مرۆڤ ئەو ڕاستییە فەلسەفییە فێربێت کە گەردوونێکی ماددی نییە؛ وەرپ و ووفەکەی مایا , وەهمە. سەرابەکانی واقیع هەموویان لە ژێر شیکاریدا دەشکێن. کاتێک یەک بە یەک ئامرازە دڵنیاکەرەوەکانی گەردوونێکی فیزیکی لە ژێرەوەیدا دەکەونە خوارەوە، مرۆڤ بە کاڵییەوە هەست بە پشتبەستنی بتپەرستی خۆی دەکات، سەرپێچیکردنی ڕابردووی لە فەرمانی خودایی: "تۆ هیچ خوداوەندێکی دیکەت لەبەردەممدا نەبێت."

ئەنیشتاین لە هاوکێشە بەناوبانگەکەیدا کە هاوتای بارستە و وزە دەخاتە ڕوو، سەلماندی کە وزەی ناو هەر تەنۆلکەیەکی ماددە یەکسانە بە بارستە یان کێشی چەند هێندەکراو بە چوارگۆشەی خێرایی ڕووناکی. ئازادکردنی وزە ئەتۆمییەکان لە ڕێگەی لەناوبردنی تەنۆلکە مادییەکانەوە دێتە ئاراوە. "مردنی" ماددە "لەدایکبوون"ی سەردەمێکی ئەتۆمی بووە.

خێرایی ڕووناکی ستانداردێکی بیرکارییە یان نەگۆڕە نەک لەبەر ئەوەی بەهایەکی ڕەها لە ١٨٦ هەزار میل لە چرکەیەکدا هەیە، بەڵکو لەبەر ئەوەی هیچ تەنێکی ماددی کە بارستەکەی لەگەڵ خێراییەکەیدا زیاد دەکات، هەرگیز ناتوانێت بگاتە خێرایی ڕووناکی. بە شێوەیەکی تر باسمان کرد: تەنها تەنێکی ماددی کە بارستەی بێکۆتایە دەتوانێت خێرایی ڕووناکی یەکسان بێت.

ئەمە دووگیانی دەهێنێت ئێمە بۆ ەکە یاسا لە موعجیزە .

ئەو وەستایانەی کە توانای ماددیکردن و بێ ماددیکردنی جەستەیان یان هەر شتێکی تریان هەیە، و بە خێرایی ڕووناکی بجوڵێن، و تیشکی ڕووناکی داهێنەرانە لە هێنانە ناو بینینی خێرادا کەڵک وەربگرن هەر جەستەیی دەرکەوتن، هەبوون جێبەجێ کرا ەکە پێویست ئەنیشتاینی بارودۆخ: بارستەیان بێکۆتایە.

هۆشیاری یۆگییەکی کامڵ بەبێ ماندووبوون دەناسرێتەوە، نەک بە جەستەیەکی تەسک، بەڵکو لەگەڵ پێکهاتەی گشتگیر. کێشکردن، جا چ "هێز"ی نیوتن بێت یان "دەرکەوتنی ئینسێرتیا"ی ئەنیشتاین، بێدەسەڵاتە لە ناچارکردنی وەستایەک بۆ پیشاندانی تایبەتمەندی "کێش" کە باری کێشکردنی جیاکەرەوەی هەموو تەنە مادییەکانە. ئەو کەسەی خۆی وەک ڕۆحی هەموو شوێنێک دەناسێت، چیتر ملکەچی ڕەقییەکانی جەستەیەک نییە لە کات و شوێندا. "ئەڵقە-پاسە-نا" زیندانیکردنیان خۆیان بە توێنەرەوە داوە: "من ئەوم".

"فیات لوکس! وە ڕووناکی هەبوو." یەکەم فەرمانی خودا بۆ دروستکردنە ڕێکخراوەکانی (سەرەتای ژیان ١:٣) تاکە واقیعی ئەتۆمی هێنایە ئاراوە: ڕووناکی. لەسەر تیشکەکانی ئەم ناوەندە نامادديیە هەموو دەرکەوتنە ئیلاهییەکان ڕوودەدەن. پەرستیارانی هەموو تەمەنێک شایەتحاڵی دەرکەوتنی خودا وەک بڵێسە و ڕووناکی دەدەن. "پاشای پاشاکان و پەروەردگاری ئاغاکان، کە تەنها نەمری هەیە، لەناو ئەو ڕووناکیەدا نیشتەجێیە کە کەس ناتوانێت لێی نزیک بێتەوە." 5-30

یۆگییەک کە لە ڕێگەی مێدیتەیشنێکی تەواوەوە هۆشیاری خۆی لەگەڵ دروستکەردا تێکەڵ کردووە، جەوهەری گەردوونی وەک ڕووناکی هەست پێدەکات؛ بۆ ئەو هیچ جیاوازییەک لە نێوان تیشکی ڕووناکی پێکهاتوودا نییە ئاو و تیشکی ڕووناکی کە زەوی پێکدەهێنن. دوور لە هۆشیاری ماددە، دوور لە سێ ڕەهەندی فەزا و ڕەهەندی چوارەمی کات، وەستا بە ئاسانی جەستەی ڕووناکی خۆی بە یەکسانی بەسەر تیشکی ڕووناکی زەوی، ئاو، ئاگر، یان هەوادا دەگوازێتەوە. تەرکیزکردنی درێژخایەن لەسەر چاوی ڕۆحی ڕزگارکەر وایکردووە یۆگی هەموو وەهمەکانی تایبەت بە ماددە و کێشی کێشکردن لەناو ببات؛ لەو کاتەوە گەردوون وەک بارستەیەکی ڕووناکی لە بنەڕەتدا جیانەکراوە دەبینێت.

"ئۆپتیکاڵ." وێنەکان،" د. ل. ت. ترۆلاند لە هارڤارد دەڵێت ئێمە، "بریتین لە بنیاتی نا سەروو لەسەر ەکە هەمان بنەما وەک ەکە

نەخشاندنی ئاسایی 'نیوە تۆن'؛ واتە لە خاڵە بچووکەکان یان خاڵە بچووکەکان پێکهاتوون کە زۆر بچووکن و هەستیاری تۆڕی چاو ئەوەندە گەورەیە کە بینراوێک.... ناتوانرێت چاو دەستنیشانیان بکات. هەستکردن دەتوانرێت لەلایەن کوانتایەکی کەمەوە لە جۆری ڕووناکی دروست بەرهەم بهێنرێت." لە ڕێگەی زانیاری خودایی وەستایەکەوە لە دیاردەکانی ڕووناکی، دەتوانێت لە یەک کاتدا ئەتۆمەکانی ڕووناکی کە لە هەموو شوێنێکدا هەن، پرۆژە بکات بۆ دەرکەوتنی هەستپێکراوی. فۆرمی ڕاستەقینەی پێشبینیکردنەکە- جا دارێک بێت، دەرمانێک بێت، جەستەیەکی مرۆڤ بێت- لەگەڵ هێزەکانی ئیرادە و بینینەکانی یۆگیدا دەگونجێت.

لە هۆشیاری خەونەکانی مرۆڤدا، کە لە خەودا چەکی خۆی لەسەر ئەو سنووردارکردنە ئیگۆییانە شل کردووەتەوە کە ڕۆژانە بە دەوریدا دەسوڕێنەوە، هەموو تواناکانی مێشکی نمایشێکی شەوانەیان هەیە. لۆ! لەوێ لە خەوندا هاوڕێ مردووەکانی لەمێژە، دوورترین کیشوەرەکان، زیندووبووەکان وەستاون دیمەنەکانی منداڵی خۆی. بەو هۆشیارییە ئازاد و بێ مەرجە، کە هەموو مرۆڤەکان لە دیاردەکانی خەونەکاندا دەیناسن، وەستای خوداپەرست پەیوەندییەکی هەرگیز نەپراوەی دروستکردووە. بێتاوان لە هەموو پاڵنەرە کەسییەکان، و بە بەکارهێنانی ئەو ئیرادە داهێنەرەی کە لەلایەن دروستکەرەوە بەخشراوە، یۆگی ئەتۆمەکانی ڕووناکی گەردوون ڕێکدەخاتەوە بۆ ئەوەی بۆ هەر دوعایەکی دڵسۆزی پەرستراوێک تێر بکات. بۆ ئەم مەبەستە مرۆڤ و دروستکراو دروستکراون: بۆ ئەوەی وەک وەستای مایا هەستێت ، بە زانینی حوکمڕانی خۆی بەسەر گەردووندا.

" خودا فەرمووی: با مرۆڤ بە وێنەی خۆمان دروست بکەین، بە شێوەی خۆمان، با ئەوان حوکمڕانییان هەبێت." بەسەر ماسییەکانی دەریا و باڵندەی ئاسمانی و سەر ئاژەڵ و هەموو زەوی و هەموو خەزانێک کە بەسەر زەویدا دەخزێن." 6-30

لە ١٩١٥، ٢٠١٩. بەم زووانە دوای من هەی بوو هاتە ژوورەوە ەکە سوامی فەرمان، من شایەتحاڵی بوو ئە دیدگا لە تووندوتیژ کۆنتراستەکان. تێیدا ەکە ڕێژەیی لە مرۆڤ هۆشیاری بوو بە شێوەیەکی زیندوو دامەزراو؛ من بە ڕوونی هەست پێدەکرێت ەکە یەکگرتوویی لە ڕووناکی ئەبەدی لە پشت دووانەییە ئازاربەخشەکانی مایا . بینینەکە بەسەرمدا دابەزی کاتێک بەیانییەک لە ژوورە بچووکەکەی ژێرزەمینەکەمدا لە ماڵەکەی باوکی جادەی گورپەر دانیشتم. چەند مانگێک بوو جەنگی جیهانی یەکەم لە ئەوروپادا بوو؛ بە دڵتەنگیەوە بیرم لە ژمارەی زۆری مردنەکان دەکردەوە.

لە کاتێکدا چاوەکانم لە مێدیتەیشندا داخست، لەناکاو هۆشیاریم گواسترایەوە بۆ جەستەی کاپتنێک کە فەرماندەیی کەشتییەکی جەنگی دەکرد. ڕەشەبای دەمانچە هەوای دابەش کرد کاتێک تەقە لە نێوان پاترییەکانی کەنار و تۆپەکانی کەشتییەکەدا دەگۆڕردرا. توێکڵێکی زەبەلاح بەر گۆڤاری پاودەرەکە کەوت و کەشتییەکەمی دڕاند. منیش لەگەڵ ئەو چەند دەریاوانە کە لە تەقینەوەکە ڕزگاریان بووبوو، بازم دا بۆ ناو ئاوەکە.

دڵم لێدا، بە سەلامەتی گەیشتمە کەنار. بەڵام ئەفسووس! فیشەکێکی بێسەرپەرشت کۆتایی بە فڕینی تووڕەیی خۆی لە سنگمدا هێنا. بە گریانەوە کەوتمە سەر زەوی. هەموو جەستەم ئیفلیج بوو، لەگەڵ ئەوەشدا ئاگاداری خاوەندارێتی بووم وەک چۆن مرۆڤ ئاگاداری قاچێکە کە خەوتووە.

بیرم کردەوە: "لە کۆتاییدا هەنگاوی نهێنی مەرگ کەوتۆتە سەرم." بە ئاهێکی کۆتاییەوە، خەریک بوو لە بێهۆشیدا نوقم بم کاتێک لۆ! خۆمم بینی کە لە ژووری جادەی گورپەرەکەمدا لە دۆخی نیلوفەردا دانیشتووم.

فرمێسکی هیستریکی ڕژا کاتێک بە خۆشحاڵییەوە دەستم لێدەدا و چەقاندم کە دەستم بەسەردا

هێنابووەوە- جەستەیەک دوور لە هەر کونێکی فیشەک لە مەمکدا. بەملا و ئەولا دەلەرزی، هەناسەم دەدا و هەناسەم دەدا بۆ ئەوەی دڵنیا بم لەوەی کە لە ژیاندام. لەناو ئەم خۆپیرۆزبایییانەدا دیسانەوە بینیم هۆشیاریم لە کەناری خوێناوییەوە گواستراوەتەوە بۆ تەرمی مردووی کاپتنەکە. سەرلێشێواوییەکی تەواو لە مێشکدا هاتە سەرم.

"من مردوو یان زیندوو؟ ".am" ،گەورە،" من دوعای کرد"

یارییەکی سەرسوڕهێنەر لە ڕووناکی هەموو ئاسۆی پڕ کرد. لەرزینێکی نەرم و زەق و زەق خۆی لە وشەدا پێکهێنا:

" ژیان یان مردن چ پەیوەندییەکی بە ڕووناکیەوە هەیە؟ بە وێنەی ڕووناکیم تۆم دروست کردووە. ئەو... ڕێژەیی ژیان و مردن سەر بە خەونی گەردوونییە. بڕوانە بوونە بێ خەونەکەت! بەئاگابە، منداڵەکەم، بەئاگابە!"

وەک هەنگاوێک لە بەئاگاهاتنەوەی مرۆڤدا، پەروەردگار ئیلهامبەخشە بۆ زاناکان بۆ دۆزینەوەی، لە کات و شوێنی گونجاودا، نهێنییەکانی دروستکراوی خۆی. زۆرێک لە دۆزینەوە مۆدێرنەکان یارمەتی مرۆڤەکان دەدەن کە گەردوون وەک دەرپڕینێکی جۆراوجۆری یەک ڕووناکی هێز، کە زیرەکی خودایی ڕێنمایی دەکات، بزانن. سەرسوڕهێنەرەکانی فیلمی جووڵاو، ڕادیۆ، تەلەفزیۆن، ڕادار، خانەی فۆتۆ- کارەبایی- "چاوی کارەبایی" هەموو بینەری وزە ئەتۆمییەکان، هەموویان لەسەر بنەمای دیاردەی کارۆموگناتیسی ڕووناکی دامەزراون.

هونەری فیلمی جوڵاو دەتوانێت هەر موعجیزەیەک نیشان بدات. لە ڕوانگەی بینراوی سەرنجڕاکێشەوە، هیچ سەرسوڕهێنەرێک ڕێگری لە فێڵکردن لە فۆتۆگرافی ناکات. جەستەی ئەستێرەیی شەفافی مرۆڤ دەبینرێت کە لە فۆڕمی فیزیکی گەورەی خۆیەوە هەڵدەستێت، دەتوانێت لەسەر ئاوەکە بڕوات و مردووەکان زیندوو بکاتەوە و ڕێکوپێکی سروشتی پێشهاتەکان پێچەوانە بکاتەوە و یاری وێرانکاری لەگەڵ کات و شوێندا بکات. فۆتۆگرافەر بە کۆکردنەوەی وێنەکانی ڕووناکی بە ئارەزووی خۆی، سەرسوڕهێنەرە بینایییەکان بەدەست دەهێنێت کە وەستایەکی ڕاستەقینە بە تیشکی ڕووناکی ڕاستەقینە بەرهەمی دەهێنێت.

وێنە زیندووەکانی فیلمی جوڵاو زۆر ڕاستی سەبارەت بە دروستکردن دەخەنە ڕوو. دەرهێنەری گەردوونی شانۆنامەکانی خۆی نووسیوە، و کاستی گەورەی بۆ پێشبڕکێی سەدەکان کۆکردۆتەوە. لە کۆشکی تاریکی ئەبەدیەتەوە، تیشکی داهێنەرانەی خۆی لە فیلمەکانی سەردەمە یەک لە دوای یەکەکاندا دەڕێژێت و وێنەکان فڕێدەدرێنە سەر شاشەی بۆشایی. هەروەک چۆن وێنە جووڵاوەکان وا دەردەکەون کە ڕاستەقینە بن، بەڵام تەنیا تێکەڵەیەک لە ڕووناکی و سێبەرن، بە هەمان شێوە جۆراوجۆری گشتگیریش ڕواڵەتێکی وەهمییە. کایە هەسارییەکان، بە فۆرمە بێشومارەکانی ژیانیانەوە، هیچ نین جگە لە فیگەر لە وێنەیەکی جوڵاوی گەردوونیدا، بە شێوەیەکی کاتی ڕاستن لەگەڵ پێنج تێگەیشتنی هەستدا، کاتێک دیمەنەکان لەلایەن تیشکی بێکۆتایی داهێنەرەوە لەسەر شاشەی هۆشیاری مرۆڤ دەخرێنە سەر شاشە.

بینەرێکی سینەما دەتوانێت سەری بەرز بکاتەوە و بزانێت کە هەموو وێنەکانی شاشە لە ڕێگەی ئامێری یەک تیشکی ڕووناکی بێ وێنەیەوە دەردەکەون. درامای گەردوونی ڕەنگاوڕەنگ بە هەمان شێوە لە تاکە ڕووناکی سپی سەرچاوەیەکی گەردوونییەوە دەردەچێت. خودا بە داهێنەرییەکی بێهیوا و کات بەسەربردنێک بۆ منداڵە مرۆڤەکانی خۆی سازدەکات، دەیانکاتە ئەکتەر و هەروەها بینەر لە شانۆی هەسارەییدا.

ڕۆژێک چوومە ناو خانوویەکی فیلمە جوڵاوەکانەوە بۆ بینینی هەواڵێکی بەرەکانی جەنگی ئەوروپا. هێشتا جەنگی جیهانی یەکەم لە ڕۆژئاوا بەڕێوەدەچوو؛ هەواڵەکان بەو واقیعبینییەوە کوشتارەکەی تۆمار کرد کە... بە دڵێکی پڕ لە ناڕەحەتی شانۆکەم بەجێهێشت.

"تۆ ڕێپێدان چەشن چەشتن؟ dost گەورە،" من دوعای کرد، "بۆچی"

سەرم سوڕما کە وەڵامێکی خێرا لە شێوەی دیدگایەکدا بۆ بەرەکانی شەڕی ڕاستەقینەی ئەوروپا هات.

ترسناکیی خەبات، پڕ لە مردوو و مردن، زۆر لە دڕندەیی تێپەڕی

هەر نوێنەرایەتی لە ەکە نیوزریڵ.

"بە وردی سەیر بکە!" دەنگێکی نەرم لەگەڵ هۆشی ناوەوەم قسەی دەکرد. "دەبینیت کە ئـەم دیمەنانـەی ئێستا لە فەرەنسا نمایش دەکرێن جگە لە شانۆگەرییەکی چیارۆسکورۆ هیچی تر نین. ئەوان فیلمە جوڵاوە گەردوونییەکانن، وەک ئەو هەواڵە شانۆییەی کـە تـازە بینیوتـە ڕاسـتەقینە و ناڕاسـتەقینەن- شـانۆنامەیەک لەناو شانۆگەرییەکدا."

هێشتا دڵم دڵنەوایی نەبوو. دەنگی ئیلاهی درێژەی بە قسەکانی دا: "دروستکردن ڕووناکی و سێبەرە هەردووکیان، ئەگەرنا هیچ وێنەیەک مومکین نییە. چاکە و خراپەکانی مایا هەرگیز دەبێ لە باڵادەستیدا بگۆڕدرێن. ئەگەر لێرە لەم جیهانەدا خۆشی بێوچان بووایە، ئایا مرۆڤ هەرگیز بەدوای کەسێکی تردا دەگەڕا؟ بەبێ ئازار بەدەگمەن گرنگی بە بیرهێنانەوەی دەدات کە ماڵە ئەبەدییەکەی جێهێشتووە. ئازارێکە پاڵنەرێکە بۆ یادکردنەوە. ڕێگای هەڵهاتن لە ڕێگەی حیکمەتەوەیە! ئەو... کارەساتی مردن ناڕاستەقینەیە، ئەوانەی لێی دەلەرزن، وەک ئەکتەرێکی نەزان وان کە لەسەر شانۆ لە ترسدا دەمرێت، کاتێک هیچ شتێک لە کارتێژی سپییەوە تەقەی لێ ناکرێ، کوڕەکانم بۆ هەمیشە لە وەهمدا ناخەون.

مایا خوێندبووەوە ، بەڵام ئەو تێڕوانینە قووڵەیان پێ نەدام کە لەگەڵ دیدگا کەسییەکان و وشە دڵنەواییەکانی هاوڕێیاندا هاتبوو. مرۆڤ بەهاکانی بە قووڵی دەگۆڕدرێن کاتێک دواجار قەناعەتی پێدەگات کە دروستکردن تەنها فیلمێکی جوڵاوی فراوانە و لەوەدا نییە، بەڵکو لەودیوەوە، واقیعی خۆی هەیە.

لەگەڵ تەواوکردنی نووسینی ئەم بابەتە، بە دۆخی نیلوفەرەوە لەسەر جێگاکەم دانیشتم. ژوورەکەم بە دوو چرای سێبەرەوە ڕووناکییەکی کاڵ بوو. چاوەکانم بەرزکردەوە و تێبینیم کرد کە سەقفەکە بە گڵۆپی بچووکی ڕەنگی خەردەلەوە پڕ بووە و بە بریقەیەکی ڕادیۆمەوە دەدرەوشایەوە و دەلەرزێت. بێشومار تیشکی قەڵەمدار، وەک پەڕەی باران، لە شەفتێکی شەفافدا کۆدەبوونەوە و بە بێدەنگی بەسەرمدا ڕژا.

لە یەک کاتدا جەستەی فیزیکیم گەورەیی خۆی لەدەستدا و بوو بە پێکهاتەی ئەستێرەیی. هەستم بە هەستێکی هەڵدەفڕێت کرد کاتێک بەزەحمەت دەستم لە جێگاکە دا، جەستەی بێ کێش کەمێک و بە یەکەوە بەرەو چەپ و ڕاست دەگۆڕا. بە دەوری ژوورەکەدا سەیرم کرد؛ مۆبیلیات و دیوارەکان وەک هەمیشە بوون، بەڵام بارستە بچووکەکەی ڕووناکی ئەوەندە زۆر بووبوو کە سەقفەکە نەدەبینرا. من سەرسام بووم.

" ئەمە میکانیزمی فیلمی جوڵاوی گەردوونییە." دەنگێک وەک ئەوەی لەناو ڕووناکییەکەوە هاتبێت قسەی دەکرد. "ڕشتنی تیشکەکەی لەسەر شاشەی سپی پەڕۆی جێگاکەت، وێنەی جەستەت بەرهەم دەهێنێت. سەیرکە، فۆرمەکەت جگە لە ڕووناکی هیچی تر نییە!"

سەیری قۆڵەکانم دەکرد و دەیانجووڵاند بۆ پێش و دواوە، لەگەڵ ئەوەشدا هەستم بە کێشیان نەدەکرد. خۆشییەکی ئیکستاتیک زاڵ بوو من. ئەمە گەردوونی قەد لە ڕووناکی، گوڵکردن وەک هی من جەستە، وا دیار بوو ئە ئیلاهی کۆپی لە تیشکەکانی ڕووناکی کە لە کۆشکی پرۆجێکشن لە خانوویەکی سینەمادا دەڕژێنە دەرەوە و وەک وێنە لەسەر شاشەکە دەردەکەون.

بۆ ماوەیەکی زۆر ئەم وێنە جوڵاوەی جەستەم لە شانۆی کەم ڕووناکی ژووری نووستنی خۆمدا ئەزموون دەکرد. سەرەڕای ئەو دیدگا زۆرانەی کە هەمبووە، هیچیان لەوە تاکتر نەبوون. لەگەڵ ئەوەی وەهمەکەم لەبارەی جەستەیەکی ڕەقەوە بە تەواوی بڕا و قووڵتر بووەوە کە تێگەیشتنم لەوەی کە جەوهەری هەموو تەنەکان ڕووناکییە، سەرم بەرز کردەوە بۆ ڕژێمی لێدانی لایفترۆن و بە داوای لێبوردن قسەم کرد.

" ڕووناکی ئیلاهی، تکایە ئەمە، وێنەی جەستەیی زەلیلەکەم، بکێشە ناو خۆتەوە، تەنانەت وەک چۆن ئیلیا بەهۆی بڵێسەیەکەوە بەرەو ئاسمان ڕاکێشرا."

دیارە ئەم دوعایە سەرسوڕهێنەر بوو؛ تیشکەکە نەما. جەستەم دەستی بە کێشی ئاسایی خۆی کردەوە و
لەسەر جێگاکە نوقم بوو؛ ڕەوە گڵۆپی سەقفی سەرسوڕهێنەر دەچڕا و نەما. وادیارە کاتی جێهێشتنی ئەم
زەوییە نەگەیشتبوو.

"بە فەلسەفی بیرم کردەوە: "جگە لەوەش، ڕەنگە پێغەمبەر ئیلیا لە گریمانەکەم ناڕازی بێت!

....

30-1 : . ئەمە بەناوبانگ ڕووسی هونەرمەند و فەیلەسوف هەیەتی بووە زیندوو بۆ زۆر ساڵ لە هیندستان
نزیک ەکە هیمالایا. "لە لوتکەکان دێت وەحی" ئەو هەیەتی نووسراو. "لە ئەشکەوتەکان و بەگوێرەی
بەسەر ەکە بەفراوی لوتکە لە هیمالایا درەوشاوەیەکی گەش rishis. ەکە لوتکەکان ژیاوە ەکە
دەسوتێنێت، لە ئەستێرەکان و تیشکی خەیاڵی ڕەشەبا گەشاوەترە."

30-2 : . ەکە چیرۆک ڕەنگە هەبوون ئە مێژوویی بنەما؛ ئان سەرنوسەری تێبینی ئاگادار دەکاتەوە ئێمە
کە ەکە قەشە کۆبوونەوە ەکە سێ دەروێشەکان لەکاتێکدا لە ئارچنجێڵەوە بە کەشتی دەڕۆیشت بۆ
خانەقای سلۆڤێتسکی، لە دەمی ڕووباری دڤینا.

30-3 : مارکۆنی، داهێنەری گەورە، پێش کۆتاییەکان ئەم دانپێدانانەی بە ناتەواوی زانستی کرد:
"ناتوانایی". لە زانست بۆ چارەسەر ژیان بریتیە لە ڕەها. ئەمە ڕاستی ویستن بوون بەڕاستی ترسان
بوون ئەو نەخێر بۆ باوەڕ. ەکە نادیار لە ژیان بە دڵنیاییەوە بەردەوامترین کێشەیە کە تا ئێستا لەبەردەم
بیرکردنەوەی مرۆڤدا دانراوە”.

30-4 : . ئە بەڵگە بۆ ەکە ئاڕاستە بردراو تا ئەنیشتاین بلیمەت بریتیە لە دراو تا ەکە ڕاستی کە ئەو
بریتیە لە ئە تەواوی ژیان شاگرد لە ەکە فەیلەسوفی گەورە سپینۆزا، کە ناسراوترین کارەکەی
لە بریتییە *Ethics Demonstrated In Geometrical Order* .

30-5 : . ١٦ -٦:١٥ من تیمۆسی.

30-6 : . 1:26 سەرەتای ژیان.

بابەتی: ١. 31 .31

ئان چاوپێکەوتن لەگەڵ ەکە پیرۆز دایک

"دایکە ڕێزدار، من لە تەمەنی کۆرپەییدا لەلایەن پێغەمبەر-مێردەکەتەوە مەعمودیەتم پێدرا. ئەو گوروی دایک
و باوکم و گوروی خۆم بوو، سری یوکتێسوارجی. بۆیە ئایا ئیمتیازم پێدەدەیت کە چەند ڕووداوێک لە ژیانی
پیرۆزەکەتدا ببیستم؟"

من قسەم لەگەڵ سریماتی کاشی مۆنی دەکرد کە هاوڕێی ژیانی لاهیری مەهاسایای بوو. بە دۆزینەوەی

خۆم لە بێنارێس بۆ ماوەیەکی کورت، خەریکی بەدیهێنانی خواستێکی زۆر هەستپێکراو بووم بۆ سەردانی خانمە ڕێزدارەکە. لە ماڵە کۆنەکەی لاهیری لە بەشی گاردێسوار موهولا لە بێنارێس بە بەخشندەییەوە پێشوازی لێکردم. هەرچەندە تەمەنی بوو، بەڵام وەکو نیلوفەرێک گوڵی دەکرد و بە بێدەنگی بۆنێکی ڕۆحی دەردەچوو. جەستەی مامناوەند بوو، ملێکی باریک و پێستێکی سپی بوو. چاوە گەورە و بریقەدارەکان دەموچاوی دایکییان نەرم دەکرد.

"کوڕم، تۆ بریتین لە بەخێربێیت لێرە. هاتن لە قاتی سەرەوە."

کاشی مۆنی ڕێگای بەرەو ژوورێکی زۆر بچووک برد کە بۆ ماوەیەک لەگەڵ هاوسەرەکەی ژیاوە. هەستم بە شەرەفمەندی دەکرد کە شایەتحاڵی ئەو مەزارگەیە بووم کە وەستای بێهاوتای تێدا خۆبەزلزانین بۆ ڕۆڵگێڕانی درامای مرۆیی هاوسەرگیری. خانمە نەرم و نیانەکە ئاماژەی پێکردم بۆ کورسییەکی بالیف لە تەنیشتی.

ئەو دەستی پێکرد و وتی: ساڵانێک بوو پێش ئەوەی درک بە باڵای خودایی هاوسەرەکەم بکەم. "شەوێک، هەر لەم ژوورەدا، خەونێکی زیندووم بینی. فریشتە شکۆمەندەکان بە نیعمەتێکی بێ خەیاڵ لە سەرووی منەوە هەڵدەفڕین. دیمەنەکە ئەوەندە واقیعی بوو کە یەکسەر لە خەو هەڵسام؛ ژوورەکە بە شێوەیەکی سەیر لە ڕووناکییەکی سەرسوڕهێنەردا پۆشرابوو."

" مێردەکەم بە دۆخی نیلوفەرەوە لە ناوەڕاستی ژوورەکەدا هەڵدەفڕێت، لەلایەن فریشتەکانەوە دەورە دراوە کە بە کەرامەتی داوای لێبوردنانەی دەستی چەقۆکێشانەوە دەپەرست.

لاهیری مەهاسای وتی: "ژن، تۆ خەون نابینیت. بۆ هەمیشە و بۆ هەمیشە واز لە خەوەکەت بهێنە." لە کاتێکدا هێواش هێواش دابەزی بۆ سەر زەوی، من سوجدەم لە پێیەکانیدا برد.

"' مامۆستا'، گریام، 'دوبارە و دووبارە لەبەردەمتدا کڕنۆش دەبەم! ئایا لێم خۆش دەبیت کە تۆم بە هاوسەرەکەم زانی؟ بە شەرمەوە دەمرم بۆ ئەوەی بزانم کە لە نەزانیدا لە تەنیشت کەسێکەوە خەوتووم لە تەنیشت کەسێکەوە کە خودایی بەئاگا هاتۆتەوە. لەم شەوەوە، تۆ چیتر هاوسەری من نیت، بەڵکو گوروم نیت. ئایا خودی بێ بایەخم وەک شاگردەکەت قبوڵ دەکەیت؟' 1-31

" وەستاکە بە نەرمی دەستی لێدام. 'ڕۆحی پیرۆز، هەستە. تۆ وەرگیراویت.' ئاماژەی بە فریشتەکان کرد تکایە بە نۆرە کڕنۆش بۆ هەریەکێک لەم پیرۆزانە ببەن''.

" کاتێک چەقۆکێشە زەلیلەکانم تەواو کرد، دەنگە فریشتەکان پێکەوە دەنگیان دەدا، وەک کۆڕێک لە کتێبێکی پیرۆزی کۆن."

"' هاوسەری خودایی، تۆ بەختەوەری. سڵاوت لێدەکەین.' لە پێمدا کڕنۆشیان برد و بڕوانە فۆرمەکانی درەوشاوەیان ژوورەکە تاریک بوو.

"هی من گورو پرسیاری کرد من بۆ وەرگرتن دەستپێکردن بۆ ناو کریا یۆگا .

"'من' ببوورە نەخێر بۆ هەبوون هەی بوو ئەو نیعمەت زووتر لە هی من am لە کۆرس،' من وەڵامی دایەوە. ژیان.'

"' کاتەکە پێنەگەیشتبوو.' لاهیری مەهاسایا بە دڵنەواییەوە زەردەخەنەی کرد و وتی: 'زۆربەی کارماکەت بە بێدەنگی یارمەتیت داوە بۆ ئەوەی وەرزش بکەیت.'

"دەستی لە پێشەوەم دا. کۆمەڵێک ڕووناکی سووڕاوە دەرکەوتن؛ درەوشاوەییەکە وردە وردە خۆی پێکهێنا و بوو بە چاوی ڕۆحی شین ئۆپاڵ، کە لە زێڕدا ئەڵقە بوو و لە ناوەڕاستیدا ئەستێرەیەکی پێنجگۆشەی سپی بوو."

"' لە ڕێگەی ئەستێرەوە بچۆرە ناو هۆشیاری خۆتەوە بۆ ناو شانشینی بێکۆتایی'." دەنگی گورەوەکەم نۆتێکی نوێی هەبوو، وەک مۆسیقای دوور نەرم بوو.

" دیدگا دوای دیدگا شکاندی وەک ئۆقیانوسی سەرف لەسەر ەکە کەناراوەکان لە هی من گیان. ەکە پانۆراما گۆیەکان لەکۆتاییدا

له دەریایەکی بەختەوەریدا تواوەتەوە. خۆمم لە نیعمەتێکی هەمیشە پەلەوەریدا لەدەستدا. کاتێک دوای چەند کاتژمێرێک گەڕامەوە بۆ هۆشیاری ئەم جیهانە، وەستا تەکنیکەکەی کریا یۆگای پێدام .

" لەو شەوەوە لاهیری مەهاسای جارێکی تر لە ژوورەکەمدا نەخەوت. هەروەها، دواتر، هەرگیز نەخەوت. لە ژووری پێشەوەی خوارەوەدا مایەوە، چ بە ڕۆژ و چ بە شەو لەگەڵ شاگردەکانیدا."

خانمە بەناوبانگەکە کەوتە بێدەنگی. بە درککردن بە تایبەتمەندی پەیوەندییەکەی لەگەڵ یۆگی بەرز، دواجار خۆم خستە سەر داوای بیرهێنانەوەی زیاتر.

" کوڕم، تۆ تەماحی. سەرەڕای ئەوەش چیرۆکێکی ترت دەبێت." بە شەرمەوە زەردەخەنەی کرد. "من دان بە گوناهێکدا دەنێم کە دژی هاوسەرە گوروەکەم کردوومە. چەند مانگێک دوای دەستپێکردنم، دەستم کرد بە هەستکردن بە بێزاری و پشتگوێخستن. بەیانییەک لاهیری مەهاسایای هاتە ناو ئەم ژوورە بچووکە بۆ ئەوەی بابەتێک بهێنێت؛ بە خێرایی بەدوایدا ڕۆیشتم. بەهۆی وەهمێکی توندوتیژەوە زاڵ بووم، بە توندی قسەم لەگەڵ کرد."

"' هەموو کاتەکانت لەگەڵ شاگردەکان بەسەر دەبەیت. ئەی بەرپرسیارێتیەکانت بەرامبەر بە ژن و منداڵەکانت؟ پەشیمانم لەوەی کە خۆت ئارەزووی دابینکردنی پارەی زیاتر بۆ خێزانەکەت ناکەیت'."

" وەستاکە بۆ ساتێک چاوێکی لێکردم، پاشان سەیرکە! نەمابوو. سەرسام و ترساوم، گوێم لە دەنگێک بوو لە هەموو بەشێکی ژوورەکەوە دەنگی دەدایەوە:

"'ئەو بریتیە لە گشت هیچ، نەخێر تۆ بینین؟ چۆن توانا ئە هیچ حەزپێکردن من بەرهەم هێنان دەوڵەمەندی بۆ تۆ؟'
'

"' گوروجی'، گریام، 'ملیۆن جار داوای لێبوردن دەکەم! چاوە گوناهبارەکانم چیتر ناتوانن بتبینن؛ تکایە لە فۆڕمی پیرۆزی خۆتدا دەرکەویت.'

"' من لێرەم.' ئەم وەڵامە لە سەرەوەمەوە هات سەرم بەرز کردەوە و بینیم وەستاکە لە... هەوا، سەری دەستی لە سەقفەکە داوە. چاوەکانی وەک بڵێسەی کوێرکەر بوون. لە ترسدا لە تەنیشت خۆمەوە، بە گریانەوە لە پێیەکانی پاڵکەوتم دوای ئەوەی بە هێمنی دابەزیبووە سەر زەوی.

وتی: "'ژن، بەدوای سامانی ئیلاهیدا بگەڕێ، نەک زەمینە بچووکەکەی زەوی. دوای بەدەستهێنانی گەنجینەی ناوەوە، بۆت دەردەکەوێت کە دابینکردنی دەرەوە هەمیشە لە ئارادایە." ئاماژەی بەوەشکرد، یەکێک لە کوڕە ڕۆحییەکانم ڕزق و ڕۆزیت بۆ دابین دەکات.

"وشەکان بە شێوەیەکی سروشتی هات ڕاست؛ ئە شاگرد ئەنجامی دا جێهێشتن ئە 's هی من گورو بەڕێژەیەکی بەرچاو پر بۆ هی ئێمە خێزان."

سوپاسی کاشی مۆنیم کرد کە ئەزموونە سەرسوڕهێنەرەکانی لەگەڵمدا باس کرد. 2-31 ڕۆژی دواتر گەڕامەوە ماڵەکەی و چێژم لە چەند کاتژمێرێک لە گفتوگۆی فەلسەفی لەگەڵ تینکۆری و دوکۆری لاهیری وەرگرت. ئەم دوو کوڕە پیرۆزەی یۆگی گەورەی هیندستان لە نزیکەوە شوێنپێی ئایدیاڵی ئەویان گرت. هەردوو پیاوەکە ڕەش پێست و باڵابەرز و چەقۆکێش و ڕیشیان قورس بوو، دەنگێکی نەرم و سۆز و ڕەفتارێکی مۆدێرنیان هەبوو.

ژنەکەی تاکە ژنە شاگردی لاهیری مەهاسای نەبوو؛ سەدان کەسی تریش هەبوون، لەنێویاندا دایکم. جارێک ژنێک چێلا داوای وێنەکەی لە گوروەکە کرد. ئەویش ئا

ئەو ئە پاراستن، ئەو کات ئەو بریتیە لە بۆیە؛ ئەگەرنا ئەو بریتیە لە تەنها deem چاپکردن، تێبینیکردن، "ئەگەر تۆ ئە وێنە."

چەند ڕۆژێک دواتر ئەم ژنە و بووکەکەی لاهیری مەهاسایای بەڕێکەوت لەسەر مێزێک کە وێنەی گورو لە پشتیەوە هەڵواسرابوو، خەریکی خوێندنی بەگاڤاد گیتا بوون. زریانێکی کارەبایی شکا بە تووڕەییەکی زۆرەوە دەرچوو.

"لاهیری مەهاسایە، بمانپارێزە!" ژنەکان لەبەردەم وێنەکەدا کڕنۆشیان برد. ڕەشەبایەک ئەو کتێبەی دا کە دەیانخوێندەوە، بەڵام دوو پەرستراوەکە هیچ ئازارێکیان نەبوو.

چێلا ڕوونیکردەوە: "هەستم دەکرد وەک ئەوەی پەرداخێک سەهۆڵ لە دەوروبەرم دانراوە بۆ ئەوەی گەرمای سووتێنەر دوور بخەمەوە".

لاهیری مەهاسایا دوو موعجیزە لە پەیوەندی لەگەڵ شاگردێکی ژن بە ناوی ئەبهۆیا ئەنجامدا. ئەو و هاوسەرەکەی کە پارێزەرێکی کەلکەتا بوو، ڕۆژێکیان دەستپێکرد بۆ ئەوەی بێنارێس سەردانی گورو بکات. بەهۆی هاتوچۆی زۆرەوە هاتوچۆیان دواکەوت؛ گەیشتنە وێستگەی سەرەکی هاوڕە تەنها بۆ ئەوەی گوێیان لە فیشەی شەمەندەفەری بێنارێس بوو بۆ ڕۆشتن.

ئابهۆیا، نزیک ەکە بلیت نووسینگە، وەستا بە هێمنی.

"لاهیری مەهاسایە، داوات لێدەکەم شەمەندەفەرەکە بوەستێنیت!" بە بێدەنگی نوێژی کرد. "ناتوانم ئازاری دواکەوتن بگرم لە چاوەڕوانی ڕۆژێکی تر بۆ بینینی تۆ."

تایەکانی شەمەندەفەرە خرۆشێنەرەکە بەردەوام بوون لە جووڵە و دەوری خۆیان، بەڵام هیچ پێشکەوتنێک بۆ پێشەوە نەبوو. ئەندازیار و سەرنشینەکان دابەزین بۆ سەر سەکۆکە بۆ بینینی دیاردەکە. پاسەوانێکی هێڵی ئاسنی ئینگلیزی لە ئەبهۆیا و هاوسەرەکەی نزیک بووەوە. بە پێچەوانەی هەموو پێشینەکانەوە، خۆبەخشانە خزمەتەکانی خۆی پێشکەش کرد.

"بابو" ئەو ووتی، "پێدان من ەکە پارە. من ویست کڕین هی تۆ بلیتەکان لەکاتێکدا تۆ وەرگرتن لەناو کەشتییەکەدا."

هەر کە ژن و مێردەکە دانیشتن و بلیتەکانیان وەرگرت، شەمەندەفەرەکە هێواش هێواش بەرەو پێشەوە ڕۆیشت. ئەندازیارەکە و سەرنشینەکان لە ترس و دڵەڕاوکێدا جارێکی دیکە سەرکەونە شوێنی خۆیان، نەیاندەزانی چۆن... شەمەندەفەر دەستی پێکرد، نە بۆچی لە پلەی یەکەمدا وەستابوو.

گەیشتن بە ماڵی لاهیری مەهاسای لە بێنارێس، ئەبهۆیا بە بێدەنگی لەبەردەم وەستاکەدا سوجدەی برد، و هەوڵیدا دەست لە پێیەکانی بدات.

تێبینی کرد: "خۆت پێکبهێنە ئەبۆیا". "چەند خۆشت دەوێت بێزارم بکەیت! وەک ئەوەی نەتتوانیبێت بە شەمەندەفەری داهاتوو بێیتە ئێرە!"

ئابهۆیا لە بۆنەیەکی دیکەی یادگاریدا سەردانی لاهیری مەهاسایای کرد. ئەمجارەیان شەفاعەتی ئەوی دەویست، نەک بە شەمەندەفەر، بەڵکو لەگەڵ کۆترەکە.

ئاماژەی بەوەشکردووە، "تکا دەکەم بەرەکەتم پێ ببەخشیت بۆ ئەوەی منداڵی نۆیەمم بژی". "هەشت منداڵم لەدایک بووە؛ هەموویان دوای لەدایکبوونیان هەر زوو مردوون."

ەکە سەرەکی زەردەخەنەی کرد بە هاوسۆزیەوە. "هی تۆ هاتوو منداڵ ویست ژیان. تکایە بەدواداچوون هی من ڕێنماییەکان

بەووردی. کۆرپەکە کە کچە، شەوانە لەدایک دەبێت. بزانە چرای ڕۆن تا بەرەبەیان بە ئاگری دەمێنێتەوە. مەخەو و بەم شێوەیە ڕێگە بدە ڕووناکییەکە بکوژێتەوە".

منداڵەکەی ئەبهۆیا کچێک بوو، شەوانە لەدایک بوو، ڕێک وەک ئەوەی گوروی هەموو زانەکە پێشبینی کردبوو. دایکەکە پەرستارەکەی ڕێنمایی کرد کە چراکە پڕ بێت لە ڕۆن. هەردوو ژنەکە تا کاتژمێرەکانی سەرەتای بەیانی زۆر وریایی بەپەلەیان هێشتەوە، بەڵام دواجار خەوم لێکەوت. ڕۆنی چراکە خەریک بوو نەمێنێت؛ ڕووناکییەکە بە لاوازی چرپاند.

دەرگای ژووری نووستنەکە کرایەوە و بە دەنگێکی توندوتیژەوە فڕی و کرایەوە. ژنە سەرسوڕهێنەرەکان لە خەو هەڵسان. چاوە سەرسوڕهێنەرەکانیان فۆرمی لاهیری مەهاساییان بینی.

"ئابۆیا، سەیرکە، خەریکە ڕووناکییەکە نەمێنێت!" ئاماژەی بە چراکە کرد، پەرستارەکە بەپەلە بوو بۆ پڕکردنەوەی. هەر کە جارێکی تر بە گەشاوەیی سووتاوە، وەستاکە ون بوو. دەرگاکە داخرا؛ لاتچەکە بەبێ دەزگایەکی دیار لکێنرابوو.

ئابهۆیا'س نۆیەم منداڵ ڕزگاری بوو؛ لە ١٩٣٥، ١٩٣٦. کەی من دروستیکرد پرس، ئەو بوو هێشتا زیندوو.

یەکێک لە شاگردەکانی لاهیری مەهاسای، ڕێزدار کالی کومار ڕۆی، چەندین وردەکاری سەرنجڕاکێشی ژیانی لەگەڵ وەستاکەدا بۆ گێڕامەوە.

ڕۆی پێی وتم: "زۆرجار بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک لە ماڵەکەی بێنارێسدا میوان بووم". "من تێبینیم کرد کە زۆرێک لە کەسایەتییە پیرۆزەکان، داندا "3-31 ـ" سوامیس، لە بێدەنگی شەودا گەیشتە لای تا لە پێی گوروەکە دابنیشێت.
هەندێک جار خەریکی باسکردنی خاڵە مێدیتەیشن و فەلسەفییەکان بوون. لە بەیانیدا میوانە بەرزەکان دەڕۆیشتن. لە کاتی سەردانەکانمدا بۆم دەرکەوت کە لاهیری مەهاسایە جارێک پاڵ نەکەوتووە بۆ ئەوەی بخەوێت.

ڕۆی درێژەی بە قسەکانی دا و وتی: "لە قۆناغێکی سەرەتایی پەیوەندیم لەگەڵ وەستاکەدا، ناچار بووم لەگەڵ دژایەتی خاوەنکارەکەمدا ڕووبەڕوو ببمەوە". "ئەو نوقم بوو لە ماتریالیزمدا."

"من نامەوێت کۆنەپەرستانی ئایینی لە ستافەکەمدا بن'، گاڵتەیەکی پێدەکرد. 'ئەگەر هەرگیز گورو'' چەقۆکێشەکەت بناسم، هەندێک وشەی پێدەدەم تا لەبیری بێت'."

" ئەم هەڕەشە ترسناکە نەیتوانی بەرنامە ئاساییەکەم ببڕێت؛ نزیکەی هەموو ئێوارەیەکم لە ئامادەبوونی گوروەکەمدا بەسەر دەبرد. شەوێک خاوەنکارەکەم بەدوامدا هات و بە بێ ئەدەبی پەلەیەکی کرد بۆ ناو هۆڵەکە. بێ گومان بە تەواوی چەقۆی لێدابوو بۆ وتنی ئەو لێدوانە چەقۆکێشانەی کە بەڵێنی پێدابوو. هەر کە پیاوەکە خۆی دانیشتبوو، لاهیری ماهاسای قسەی بۆ ئەو گروپە بچووکە کرد کە نزیکەی دوانزە شاگردیان تێدابوو."

"'ویستن تۆ گشت حەزپێکردن بۆ بینین ئە وێنە؟'"

ئاماژەی بەوەشکردووە، "کاتێک سەرمان لە سەرمان دانا، داوای لێکردین ژوورەکە تاریک بکەین، بە بازنەیی لە پشت یەکترەوە دابنیشن و دەستەکانتان بخەنە سەر چاوی ئەو پیاوەی لەبەردەمتاندایە".

"سەرم سوڕ نەما کە بینیم خاوەنکارەکەم هەروەها ڕێنماییەکانی وەستاکە جێبەجێ دەکات، هەرچەندە بەبێ ئارەزووی خۆی. لە چەند خولەکێکدا لاهیری مەهاسایە پرسیاری ئەوەی لێکردین کە چی دەبینین."

"' کاکە،' وەڵامم دایەوە، 'ژنێکی جوان دەردەکەوێت. سارییەکی سنووری سووری لەبەردایە ، و لە نزیک ڕووەکێکی گوێی فیل وەستاوە." هەموو شاگردەکانی تریش هەمان وەسفیان کرد مامۆستا ڕووی لە خاوەنکارەکەم کرد 'ئەو ژنە دەناسیتەوە؟'

"' بەڵێ.' دیارە پیاوەکە لەگەڵ هەستەکانی تازەدا خەبات دەکرد 'من بە گەمژەییەوە پارەکەم بۆ خەرج کردووە، هەرچەندە ژنێکی باشم هەیە شەرم لەو پاڵنەرانە دەکەم کە منیان هێناوەتە ئێرە.

"' ئەگەر بۆ ماوەی شەش مانگ ژیانێکی ئەخلاقی باش بەڕێوەببەیت، من قبوڵت دەکەم'." وەستاکە بە شێوەیەکی پڕ لە مەتەڵ زیادی کرد: ئەگەرنا پێویست ناکات دەستپێشخەریت بکەم.

" بۆ ماوەی سێ مانگ خاوەنکارەکەم خۆی لە وەسوەسە بەدوور گرت؛ پاشان پەیوەندی پێشووی لەگەڵ ژنەکەدا دەستپێکردەوە. دوای دوو مانگ مرد. بەم شێوەیە گەیشتمە پێشبینییە پەردەپۆشەکەی گورووەکەم سەبارەت بە ئەگەری دەستپێکردنی پیاوەکە."

لاهیری مەهاسایا هاوڕێیەکی زۆر بەناوبانگی هەبوو بە ناوی سوامی ترایلانگا، کە بەناوبانگ بوو کە تەمەنی لە سێ سەد ساڵ زیاترە. زۆرجار ئەو دوو یۆگییە پێکەوە دانیشتبوون لە مێدیتەیشندا. ناوبانگی ترایلانگا ئەوەندە بەربڵاوە کە کەم هیندۆس هەیە ئەگەری ڕاستی لە هەر چیرۆکێکی موعجیزە سەرسوڕهێنەرەکانیدا ڕەت بکاتەوە. ئەگەر مەسیح بگەڕێتەوە سەر زەوی و بە شەقامەکانی نیویۆرکدا پڕوات و هێزە ئیلاهییەکانی خۆی پیشان بدات، ئەوە دەبێتە هۆی هەمان ئەو وروژاندنەی کە ترایلانگا دەیان ساڵ لەمەوبەر دروستی کردبوو کاتێک بە ڕێگا قەرەباڵغەکانی بێنارێسدا تێدەپەڕی.

لە زۆر بۆنەدا سوامی بینرا کە کوشندەترین ژەهرەکان دەخواتەوە، بەبێ هیچ کاریگەرییەکی خراپ. هەزاران کەس، لەنێویاندا چەند کەسێک کە هێشتا لە ژیاندان، ترایلانگایان بینیوە کە لەسەر ڕووباری گەنجس دەسوڕێتەوە. چەند ڕۆژێک پێکەوە لەسەر ئاوەکە دادەنیشتن، یان بۆ ماوەیەکی زۆر درێژ لە ژێر شەپۆلەکاندا بە شاراوەیی دەمێننەوە. دیمەنێکی باو لە غاتەکانی خۆشۆردنی بێنارێس جەستەی بێ جووڵەی سوامی بوو لەسەر تەختە بەردییە تاڵە مووداره‌کان، کە بە تەواوی بەر خۆری بێبەزەیی هیندی بوو. ترایلانگا بەم کارەساتانە هەوڵیدا پیاوان فێر بکات کە ژیانی یۆگی پشت بە ئۆکسجین یان بارودۆخ و ڕێوشوێنی خۆپارێزی ئاسایی نابەستێت. جا لە سەرووی ئاوەوە بووبێت یان لە ژێر ئاودا بێت و جەستەی بەر تیشکی توندی خۆر کەوتبێت یان نا، وەستا سەلماندی کە بە هۆشیاری خودایی دەژی: مردن ناتوانێت دەستی لێ بدات.

یۆگی نەک تەنها لە ڕووی ڕۆحییەوە، بەڵکو لە ڕووی جەستەییەوە گەورە بوو. کێشی لە سێ سەد تێپەڕی پاوند: یەک کیلۆ بۆ هەر ساڵێکی ژیانی! وەک چۆن زۆر بە دەگمەن دەخوارد، نهێنییەکە زیاتر دەبێت. ئە بەڵام وەستا بە ئاسانی هەموو یاسا ئاساییەکانی تەندروستی پشتگوێ دەخات، کاتێک ئارەزووی ئەوە دەکات بەهۆی هۆکارێکی تایبەتەوە، زۆرجار هۆکارێکی ورد و ورد کە تەنها بۆ خۆی دەیناسێت. پیرۆزە گەورەکان کە لە... خەونی گەردوونی مایک و ئەم جیهانەیان وەک بیرۆکەیەک لە عەقڵی ئیلاهیدا بەدیهێناوە، دەتوانن بەو شێوەیەی کە دەیانەوێت لەگەڵ جەستەدا بکەن، دەزانن کە تەنها فۆرمێکی دەستکاریکراوی وزەی چڕ یان بەستووە. هەرچەندە ئێستا زانایانی فیزیایی تێدەگەن کە مادده جگە لە وزەی چەقۆکێش هیچی تر نییە، بەڵام وەستای تەواو ڕووناککراوە لە مێژە لە تیۆریەوە بۆ پراکتیک لە بواری کۆنترۆڵکردنی ماددەدا تێپەڕیوە.

ترایلانگا هەمیشە بە تەواوی ڕووت دەمایەوە. پۆلیسی هەراسانکراوی بێنارێس هاتە سەر ئەوەی کە وەک منداڵێکی کێشەدار و سەرلێشێواو سەیری بکات. سوامی سروشتی وەک ئادەمی سەرەتایی لە باخچەی عەدەن، بە تەواوی بێ ئاگا بوو لە ڕووتی خۆی. بەڵام پۆلیس تەواو ئاگاداری ئەوە بوو و بەبێ ڕێورەسم زیندانییان کرد. شەرمەزاری گشتی بەدوای خۆیدا هێنا؛ جەستەی زەبەلاحی...

زۆری نەخایاند ترایلانگا بە تەواوی ئاسایی خۆیەوە لەسەر سەقفی زیندانەکە بینرا. خانەکەی کە هێشتا بە شێوەیەکی پارێزراو قفڵ بوو، هیچ ئاماژەیەکی بۆ شێوازی هەڵهاتنی نەدەدا.

ئەفسەرە بێ ئومێدەکانی یاسا جارێکی تر ئەرکی خۆیان جێبەجێ کرد. ئەمجارەیان پاسەوانێک لەبەردەم خانەی سوامیدا دانرا. لەوانەیە جارێکی تر خانەنشین بووبێت پێش ڕاست. زۆری نەخایاند ترایلانگا لە گەشتە بێباکانەکەیدا بەسەر سەقفەکەدا بینرا. دادپەروەری کوێرە؛ پۆلیسە زیرەکەکان بڕیاریدا بەدوایدا بچن نموونە.

یۆگی گەورە بێدەنگییەکی خوویی پاراست. 4-31 سەرەڕای دەموچاوە گوڵاوەکەی و گەدە زەبەلاحەکەی کە لە بەرمیل دەچوو، ترایلانگا تەنها ناوبەناو خواردنی دەخوارد. دوای چەند هەفتەیەک بەبێ خواردن، بە مەنجەڵێک شیری چەقۆدار کە لەلایەن پەرستیارەکانەوە پێشکەشی دەکرد، ڕۆژووی دەشکاند. گوماناوییەک جارێک بڕیاریدا ترایلانگا وەکو چەقۆکێشێک ئاشکرا بکات. سەتڵێکی گەورەی تێکەڵەی کالیسیۆم و لیمۆ، کە لە سپیکردنەوەی دیوارەکاندا بەکاردەهێنرا، لەبەردەم سوامیدا دانرا.

"ماتریالیستەکە بە ڕێزێکی گاڵتەجاڕییەوە وتی: "مامۆستا، شیرێکی چەقۆدارم بۆ هێناویت. تکایە بیخۆرەوە.

ترایلانگا بێ دوودڵی ئاوی ڕژاند، تا دوا دڵۆپ، دەفرە پڕ لە لیمۆی سووتاو. لە چەند خولەکێکدا خراپەکارەکە لە ئازاردا کەوتە سەر زەوی.

لەسەر ئاگر! لێخۆش بوون هی من شەڕانگێز am یارمەتیدان، سوامی، یارمەتیدان!" ئەو هاوار دەکات. "من تاقیکردنەوە!"

یۆگی گەورە بێدەنگی خووی خۆی شکاند. وتی: "گاڵتەجاڕ، کاتێک ژەهرت پێشکەش کردم، درکت بەوە نەکرد کە ژیانم لەگەڵ ژیانی خۆتدا یەکە. جگە لە زانینی ئەوەی کە خودا لە گەدەمدا ئامادەیە، وەک لە هەموو ئەتۆمێکی دروستکراودا، لیمۆکە دەیکوژم. ئێستا کە مانای ئیلاهی بوومێرانت دەزانی، جارێکی تر هەرگیز فێڵ لە کەس مەکە".

ی کرد بە لاوازی دوور slunk ،ەکە بە باشی پاککراوەتەوە گوناهبار، چاک بووەوە تا ترایلانگا'س وشەکان.

پێچەوانەبوونەوەی ئازارەکان بەهۆی هیچ ئیرادەیەکی وەستاوە نەبووە، بەڵکو لە ڕێگەی جێبەجێکردنی بێ هەڵەی یاسای دادپەروەرییەوە هاتە ئاراوە کە دوورترین گۆشەی وەرچەرخانی دروستکردن دەپارێزێت. پیاوانی خودا- وەدیهاتن وەک ترایلانگا ڕێگە بە یاسای خودایی دەدەن کە لە چرکەیەکدا کار بکات؛ ئەوان بۆ هەمیشە هەموو ڕەوتی پووچەڵکەری ئیگۆیان دوورخستووەتەوە.

ڕێکخستنە ئۆتۆماتیکیەکانی ڕاستودروستی کە زۆرجار بە سکەیەکی چاوەڕواننەکراو وەک لە دۆسیەی ترایلانگا و بکوژەکەیدا دەدرێت، توورەیی بەپەلەمان لە نادادپەروەری مرۆڤ ئارام دەکاتەوە. "تۆڵەکردنەوە هی منە، من دەیدەمەوە، یەزدان دەفەرموێت." 5-31 چ پێویستییەک بە سەرچاوە کورتەکانی مرۆڤ؟ گەردوون بەپێی پێویست پیلانگێری بۆ تۆڵەسەندنەوە دەکات. عەقڵی مات ئەگەری دادپەروەری ئیلاهی، خۆشەویستی، هەمووزانستی، نەمریی بێناوبانگ دەکەن. "گریمانە کتێبییە هەواداراەکان!" ئەم ڕوانگە بێ هەستە، بێ سەرسوڕهێنەر پێش بینینی گەردوونی، شەمەندەفەرێکی ڕووداوەکان ورووژێنێت کە بەئاگاهاتنەوەی خۆی دەهێنێت.

هەموو توانای یاسای ڕۆحی لەلایەن مەسیحەوە بە بۆنەی چوونە ناوەوەی سەرکەوتووانەی بۆ قودس ئاماژەی پێکرا. لە کاتێکدا شاگردەکان و خەڵکەکە لە خۆشیدا هاواریان دەکرد و هاواریان دەکرد: "ئاشتی لە ئاسمان و شکۆمەندی لە بەرزترین کاتدا"، هەندێک فەریسیی گلەییان لەو دیمەنە بێ

کەرامەتە دەکرد. ناڕەزایەتیان دەربڕی و وتی: مامۆستا، شاگردەکانت سەرزەنشت بکە.

6-31 "عیسا وەڵامی دایەوە: "پێت دەڵێم، ئەگەر ئەمانە بێدەنگ بن، یەکسەر بەردەکان هاوار دەکەن."

لەم سەرزەنشتەدا بۆ فەریسییەکان، مەسیح ئاماژەی بەوە دەکرد کە دادپەروەری خودایی هیچ ئەبستراکتێکی مەجازی نییە و مرۆڤێکی ئاشتیخواز، هەرچەندە زمانی لە ڕەگەکانیەوە دڕاوە، بەڵام هێشتا قسەکردن و بەرگرییەکەی لە بەردی بناغەی دروستکردندا دەبینێتەوە، خودی ڕێکخستنی گەردوونی.

عیسا دەیگوت: "بیرت لێدەکەیتەوە بۆ ئەوەی پیاوانی ئاشتی بێدەنگ بکەیت؟ هەروەها ڕەنگە هیوای ئەوەت هەبێت کە گازەکە بخەیتە ناو... دەنگی خودا کە هەر بەردەکانی گۆرانی شکۆمەندی و بوونی لە هەموو شوێنێک دەڵێنەوە. ئایا داوا دەکەیت مرۆڤەکان بۆ ڕێزگرتن لە ئاشتی لە ئاسمان ئاهەنگ نەگێڕن، بەڵکو تەنها بە کۆمەڵ کۆببنەوە بۆ ئەوەی هاوار بکەن بۆ شەڕ لەسەر زەوی؟ پاشان ئەی فەریسییەکان، ئامادەکارییەکانتان بکەن بۆ ئەوەی بناغەکانی جیهان بڕوخێنن. چونکە تەنها مرۆڤە نەرم و نیانەکان نین، بەڵکو بەرد یان زەوی و ئاو و ئاگر و هەوان کە دژی ئێوە هەڵدەستن، بۆ ئەوەی شایەتحاڵی هاوئاهەنگیی ڕێکخراوەکەی بن."

نیعمەتی یۆگی مەسیحی، ترایلانگا، جارێک بەخشرایە ساجۆ ماما (مامی دایکم). بەیانییەک پوورە وەستاکەی بینی کە لە غاتێکی بێنارێس لەلایەن جەماوەرێکی پەرستراوەوە دەورە دراوە. توانی ڕێگەی خۆی لە ترایلانگا نزیک بکاتەوە کە بە خۆبەزلزانین دەستی لە پێیەکانی دا. مامی سەری سوڕما کە خۆی
7-31 بینی دەستبەجێ لە نەخۆشییەکی درێژخایەنی ئازاربەخش ڕزگاری بوو.

تاکە شاگردی زیندوو و ناسراوی یۆگی گەورە ژنێکە بە ناوی شانکاری مای جیو. کچی یەکێک لە شاگردەکانی ترایلانگە، لە سەرەتای منداڵییەوە ڕاهێنانی سوامی وەرگرتووە. چل ساڵ لە زنجیرەیەک ئەشکەوتی تەنیای هیمالایا لە نزیک بادرینات، کێدارنات، ئامارنات و پاسوپاتینات ژیاوە. براهماچارینی (ژنێکی زاهید) کە لە ساڵی ١٨٢٦ لەدایکبووە، ئێستا زۆر زیاترە لە سەدە. بەڵام لە ڕووکەشدا تەمەنی نەبووە، قژی ڕەش و ددانی بریقەدار و وزەی سەرسوڕهێنەری خۆی پاراستووە. چەند ساڵ جارێک لە تەنیایی خۆی دێتە دەرەوە بۆ ئەوەی بەشداری لە مێلا یان پێشانگە ئاینییەکانی خولیی بکات.

ئەم ژنە پیرۆزە زۆرجار سەردانی لاهیری مەهاسای دەکرد. ئەو باسی لەوە کردووە کە ڕۆژێک لە بەشی باراکپور لە نزیک کەلکەتا، لەکاتێکدا لە تەنیشت لاهیری مەهاسایا دانیشتبوو، گورو گەورەکەی باباجی بە هێمنی چووە ژوورەکەوە و لەگەڵ هەردووکیان گفتوگۆی کرد.

لە بۆنەیەکدا وەستاکەی ترایلانگا کە وازی لە بێدەنگی ئاسایی خۆی هێنا، زۆر بە وردی لەبەردەم خەڵکدا ڕێزی لە لاهیری مەهاسای گرت. شاگردێکی بێنارێس ناڕەزایەتی دەربڕی.

"بەڕێز،" ئەو ووتی، "بۆچی کردن تۆ، ئە سوامی و ئە وازهێنان، نیشاندان چەشن ڕێزگرتن بۆ ئە خاوەن ماڵ؟"

ترایلانگا وەڵامی دایەوە: "کوڕەکەم، لاهیری مەهاسایا وەک پشیلەیەکی ئیلاهی وایە، لە هەر شوێنێک دایکی گەردوونی داناوە دەمێنێتەوە. لەکاتێکدا بە ئەرکەوە ڕۆڵی پیاوێکی دونیا دەگێڕێت، ئەو خۆناسینە تەواوەی وەرگرتووە کە بۆی من دەستبەرداری تەنانەت پۆشاکی کەمەریشم بووە!"

31-1 : . یەک بریتیە لە بیری هێنایەوە لێرە لە میڵتۆن'س هێڵ: "ئەو بۆ

خواوەند تەنها، ئەو بۆ خواوەند لە 31-2: دایکە ڕێزدارەکە لە ساڵی

لە بێنارێس کۆچی دوایی کرد 1930 .

31-3 : . ستاف، هێماکردن ەکە بڕبڕەی پشت کۆرد، هەڵگیراوە بە شێوەیەکی ڕێوڕەسمی تا دڵنیا فەرمانەکان لە دەروێشەکان.

31-4 : . ڕۆحی بێدەنگی. ەکە سانسکریت *mauna , .* ئەو بوو ئە مونی , . ئە دەروێش کێ تێبینی دەکات
و *monk*، *monism* کە وشەی ئینگلیزی *monos , "alone, single"*، بریتیە لە هاوشێوەی بۆ یۆنانی *muni* ڕەگ
هتد لێیەوە وەرگیراون.

31-5 : . 12:19 ڕۆمییەکان.

31-6 : . 40 -19:37 لوقا.

31-7 : . ەکە دەژیت لە ترایلانگا و ئی تر مەزن وەستاکان بیرخستنەوە ئێمە لە عیسا' وشەکان: "و ئەمانە
نیشانەکان پێویستە بەدواداچوون ئەوان کە باوەڕیان وایە؛ لە هی من ناو (ەکە مەسیح هۆشیاری)
ئەوان پێویستە تیم دەرەوە شەیتانەکان؛ ئەوان پێویستە قسەکردن لەگەڵ نوێ زمانەکان؛ ئەوان مار
هەڵدەگرێت؛ ئەگەر هەر شتێکی کوشندە بخۆنەوە، ئازاریان نادات. دەست دەخەنە سەر نەخۆشەکان و
چاک دەبنەوە."- مارک ١٦: ١٧-١٨.

بابەتی: ١. 32 .32

ڕاما بریتیە لە بەرز کردەوە لە ەکە مردوو

ئێستا ئە دڵنیا پیاو بوو نەخۆش، ناوی لێنراوە لازارۆس. کەی عیسا بیستی کە، ئەو ووتی، ئەمە نەخۆشی" بریتیە لە

نەخێر بۆ مەرگ، بەڵام بۆ ەکە شکۆمەندی لە خواوەند، کە ەکە کوڕ لە خواوەند ڕەنگە بوون شکۆمەند بوو بەم شێوەیە." 32- 1

سری یوکتێسوار بەیانییەکی خۆرگیران لە باڵکۆنی دەروێشخانەکەی لە سێرامپۆر خەریکی ڕوونکردنەوەی کتێبە پیرۆزە مەسیحییەکان بوو. جگە لە چەند شاگردێکی تری مامۆستا، لەگەڵ گروپێکی بچووک لە خوێندکارەکانی ڕانچیم ئامادە بووم.

گوروەکەم ڕوونی کردەوە: "لەم بڕگەیەدا عیسا خۆی بە کوڕی خودا ناودەبات. هەرچەندە بەڕاستی لەگەڵ خودادا یەکگرتوو بووە، بەڵام ئاماژەیەکەی لێرەدا گرنگییەکی قووڵی بێ کەسایەتی هەیە." "کوڕی خودا مەسیح یان هۆشیاری ئیلاهییە لە مرۆڤدا. هیچ مرۆڤێکی فانی ناتوانێت شکۆمەندی خودا بکات. تاکە شەرەفێک کە مرۆڤ دەتوانێت بیدات بە دروستکەرەکەی ئەوەیە کە بەدوایدا بگەڕێت؛ مرۆڤ ناتوانێت ئەبستراکتێک شکۆمەند بکات کە نایزانێت. 'شکۆمەندی' یان نیمبوس لە دەوری سەری پیرۆزەکان شایەتحاڵێکی هێمادارە بۆ توانای ئەوان بۆ ڕێزگرتنی خودایی."

سری یوکتێسوار لە درێژەدا چیرۆکی سەرسوڕهێنەری زیندووبوونەوەی لازارۆسی خوێندەوە. لە کۆتاییدا مامۆستا کەوتە ناو بێدەنگییەکی درێژخایەن، کتێبە پیرۆزەکە لەسەر ئەژنۆی کرایەوە.

منیش ئیمتیازم هەبوو کە موعجیزەیەکی هاوشێوەم بینی." لە کۆتاییدا گوروەکەم بە مەسیحی ڕێزلێنان "
قسەی کرد. "لاهیری مەهاسایە یەکێک لە هاوڕێکانمی لە مردن زیندووکردەوە."

کوڕە گەنجەکانی تەنیشتم بە سەرنجێکی زۆرەوە زەردەخەنەیان کرد. هەروەها ئەوەندەی کوڕەکە لە مندا
هەبوو کە نەک تەنها چێژ لە فەلسەفەکە وەربگرم بەڵکو بە تایبەتی لە هەر چیرۆکێک کە دەمتوانی سری
یوکتێسوار وا لێبکەم بیگێڕمەوە

دەربارەی ئەو سەرسوڕهێنەرە ئەزموونەکان لەگەڵ ئەو گورو.

مامۆستا دەستی پێکرد و وتی: "من و ڕاما هاوڕێکەم لەیەکتر جیانەبووینەوە." "بەهۆی ئەوەی شەرمن و خۆبەدەستەوەدەر بوو، تەنها لە کاتژمێرەکانی نیوەشەو و بەیانیدا سەردانی گورو لاهیری مەهاسایای هەڵبژارد، کاتێک قەرەباڵغی شاگردەکانی ڕۆژ ئامادە نەبوون. وەک نزیکترین هاوڕێی ڕاما، من وەکو دەرچەیەکی ڕۆحی خزمەتم دەکرد کە لە ڕێگەیەوە سامانی تێڕوانینە ڕۆحییەکانی دەرهێنا. من ئیلهامم لە هاوڕێیەتی ئایدیاڵی ئەودا دۆزیەوە." دەموچاوی گورووەکەم بە یادەوەریەکان نەرمتر بووەوە.

سری یوکتێسوار درێژەی بە قسەکانی دا و وتی: "لەناکاو ڕاما خرایە ژێر تاقیکردنەوەیەکی توندەوە". "ئەو تووشی نەخۆشی کۆلێرا ئاسیایی بوو. وەک چۆن وەستاکەمان هەرگیز ناڕەزایەتی نەبوو بەرامبەر بە خزمەتگوزاری پزیشکەکان لە کاتی نەخۆشییەکی سەختدا، دوو پزیشکی پسپۆڕ بانگهێشت کران. لە نێوان پەلەقاژەی هێمنانەی خزمەتکردنی پیاوە لێدراوەکەدا، بە قووڵی دوعام لە لاهیری مەهاسای دەکرد بۆ یارمەتی. بەپەلە چوومە ماڵەکەی و بە گریانەوە چیرۆکەکەم گوت ."

"'ەکە پزیشکان بریتین لە بینین ڕاما. ئەو ویست بوون باش.' هی من گورو زەردەخەنەی کرد بە خۆشحاڵییەوە.

" من گەڕایەوە لەگەڵ ئە ڕووناکی دڵ بۆ هی من برادەر تەنیشت جێگا، تەنها بۆ دۆزینەوە ئەو لە ئە بۆیەکردن دۆخ.

"' ناتوانێت لە یەک یان دوو کاتژمێر زیاتر بخایەنێت'، یەکێک لە پزیشکەکان بە ئاماژەیەکی نائومێدیەوە پێی وتم. جارێکی دیکە پەلەم کرد بۆ لاهیری مەهاسایە".

"' پزیشکەکان پیاوی ویژدانن. دڵنیام ڕاما چاک دەبێتەوە'." وەستاکە بە دڵخۆشیەوە لە کارەکەی دوورخستمەوە.

" لە شوێنی ڕاما هەردوو پزیشکەکەم بینی کە نەماون. یەکێکیان تێبینییەکی بۆ بەجێهێشتبووم: 'ئێمە هەموو هەوڵێکمان داوە، بەڵام کەیسەکەی بێهیوایە'".

" هاوڕێکەم بەڕاستی وێنەی پیاوێکی مردوو بوو. تێنەدەگەیشتم کە چۆن قسەکانی لاهیری مەهاسایا دەتوانێت شکست بهێنێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بینینی ژیانی خێرا کەمبوونەوەی ڕاما بەردەوام پێشنیاری بۆ مێشکم دەکرد: 'ئێستا هەموو شتێک کۆتایی هاتووە'." بەم شێوەیە بەسەر دەریاکانی ئیمان و گومانی ترسناکدا دەسوڕایەوە، بە باشترین شێوە خزمەتم بە هاوڕێکەم کرد، ئەو خۆی ورووژاند تا هاوار بکات:

"'ڕۆیشت. پرسیارکردن ئەو بۆ پیرۆزکردن هی من am یوکتێسوار، ڕاکردن بۆ سەرەکی و پێ ووتن ئەو من جەستە پێش ئەو دوایین ڕێورەسمەکان.'

2 -32 لەگەڵ ئەمانە وشەکان ڕاما ئاهێکی هەڵکێشا بە قورسی و پێیدا سەروو ەکە تارمایی.

" کاتژمێرێک بەهۆی فۆرمە خۆشەویستەکەیەوە گریام. هەمیشە عاشقی بێدەنگی بووم، ئێستا گەیشتبووە بێدەنگییەکی تەواوەتی مردن. شاگردێکی دیکە هاتە ژوورەوە؛ داوام لێکرد لە ماڵەکەدا بمێنێتەوە تا دەگەڕێمەوە. نیوە سەرم لێ شێوا، بە پەلە گەڕامەوە بۆ لای گورووەکەم."

"'چۆن بریتیە لە ڕاما ئێستا؟' لاهیری مەهاسایا'س دەموچاو بوو تاجە گوڵینەی پۆشیوە لە زەردەخەنە دەکات.

"' کاکە، بەم زووانە دەبینیت کە چۆنە،' بە سۆزەوە گوتم. 'دوای چەند کاتژمێرێک تەرمی دەبینیت، پێش ئەوەی ببرێتە گۆڕەپانی سووتاندنەکە.' شکام و بە ئاشکرا گریام.

یوکتێسوار، کۆنترۆڵ خۆت. دانیشتن بە هێمنی و مێدیتەیشن بکە.' هی من گورو خانەنشین بۆ ناو سامادی . "'
ەکە

نیوەڕۆ و شەو لە بێدەنگییەکی نەشکاودا تێپەڕی؛ بێ سەرکەوتن خەباتم کرد بۆ ئەوەی ئارامییەکی ناوەوەم بەدەست بهێنمەوە.

" لە بەیانیدا لاهیری مەهاسای بە دڵنەواییەوە چاوێکی لێکردم. 'دەبینم هێشتا تێکچوویت. بۆچی دوێنێ ڕوونت نەکردەوە کە چاوەڕێی ئەوەت دەکرد یارمەتی بەرجەستە لە شێوەی هەندێک دەرماندا بدەم بە ڕاما؟' وەستاکە ئاماژەی بە چرایەکی شێوە کوپ کرد کە ڕۆنی کاستۆری خاو لەخۆدەگرت 'بوتڵێکی بچووک لە چراکە پڕ بکە لە دەمی ڕاما.'

"' بەڕێز،' من ناڕەزایەتی دەربڕین، 'ئەو هەیەتی بووە مردوو لەوەتەی دوێنێ بەیانی. لە چی بەکارهێنان بریتیە لە ەکە نەوت ئێستا؟'

"' هەرگیز گرنگ نییە؛ تەنها وەک ئەوەی من داوای لێدەکەم بیکە.' باری دەروونی دڵخۆشکەری لاهیری مەهاسایە تێنەگەیشتم؛

"جەستەی هاوڕێکەمم بینی کە لەناو گیرفانی مردنەکەدا ڕەق بووە. بەبێ گرنگیدان بە بارودۆخە ترسناکەکەی، بە پەنجەی ڕاستم لێوەکانیم کردەوە و توانیم بە دەستی چەپ و یارمەتی کورکەکە دڵۆپ دڵۆپ ڕۆنەکە بخەمە سەر ددانە گرژەکانی."

"کاتێک دڵۆپی حەوتەم دەستی لە لێو ساردەکانی دا، ڕاما بە توندی لەرزی. ماسولکەکانی لە سەر تا پێی دەلەرزین کاتێک بە سەرسوڕمانەوە دانیشتبوو."

"'لە ناو ئاگرێکی ڕووناکیدا لاهیری مەهاسایم بینی'، گریاوە. 'وەک خۆر درەوشایەوە. "هەڵسە؛ واز لە خەوەکەت بێنە" فەرمانی پێکردم. "وەرە لەگەڵ یوکتێسوار بۆ بینینی من."'

" بەدەگمەن باوەڕم بە چاوەکانم دەکرد کاتێک ڕاما جلەکانی لەبەر کرد و دوای ئەو نەخۆشییە کوشندەیە ئەوەندە بەهێز بوو کە بتوانێت بە پێ بچێتە ماڵی گوروەکەمان. لەوێ بە فرمێسکی سوپاسگوزارییەوە لەبەردەم لاهیری مەهاسایا سوجدەی برد."

" ەکە سەرەکی بوو سەرەڕای خۆی لەگەڵ خۆشی و شادی. هی چاوەکان چرپاند لە من بە شێوەیەکی خراپەکاری.

"' یوکتێسوار،' وتی، 'بە دڵنیاییەوە لەمەودوا شکست ناهێنیت لە هەڵگرتنی بوتڵێک زەیتی کاستر لەگەڵ خۆتدا! هەرکاتێک تەرمی کەسێکت بینی، تەنها ڕۆنەکە بەکاربهێنە! بۆچی، حەوت دڵۆپ ڕۆنی چرا بە دڵنیاییەوە دەبێت هێزی یاما پووچەڵ بکاتەوە!' 3-32

"' گوروجی، تۆ بریتین لە گاڵتەکردن من. من نەخێر تێگەیشتن؛ تکایە خاڵ دەرەوە ەکە سروشت لە هی من هەڵە.'

"' ' دووجار پێم وتیت کە ڕاما باش دەبێت؛ بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا نەتتوانی بە تەواوی باوەڕم پێ بکەیت،' لاهیری مەهاسایە ڕوونیکردەوە. 'مەبەستم ئەوە نەبوو پزیشکەکان بتوانن چارەسەری بکەن؛ تەنها تێبینیم کرد کە ئەوان ئامادەبوون. هیچ پەیوەندییەکی هۆکارانە لە نێوان دوو لێدوانەکەمدا نەبوو. من نەمدەویست دەستوەردان لە پزیشکەکان بکەم؛ ئەوانیش دەبێت بژین.' بە دەنگێک کە لە خۆشیدا دەنگی دەدا، گوروەکەم زیادی کرد، 'هەمیشە بزانە کە پاراماتمانی نەبڕاوە 4-32 دەتوانێت هەر کەسێک چاک بکاتەوە، پزیشک یان هیچ پزیشکێک.'

"'هەڵەکـەم دەبینم'، بـە پەشـیمانیەوە دانم بـەوەدا نـا. ئێسـتا دەزانم کـە وشـە سـادەکەت بـە هـەموو گەردوونەکەوە بەستراوەتەوە.'

لەگەڵ تەواوکردنی چیرۆکە سەرسوڕهێنەرەکەی سری یوکتێسوار، یەکێک لە گوێگرانی سیحراوی پرسیارێکی کرد کە لە منداڵییەوە دوو هێندە تێگەیشتوو بوو.

"بەڕێز،" ئەو ووتی، "بۆچی ئەنجامی دا هی تۆ گورو بەکارهێنان کاستۆر نەوت؟"

" منداڵ، بەخشینی ڕۆنەکە هیچ مانایەکی نەبوو جگە لەوەی چاوەڕێی شتێکی ماددیم دەکرد و لاهیری مەهاسای ڕۆنی نزیکم وەک هێمایەکی بابەتیی هەڵبژارد بۆ بەئاگاهێنانەوەی ئیمانی گەورەترم. مامۆستا ڕێگەی دا ڕاما بمرێت، چونکە من بەشێکی گومانم هەبوو. بەڵام گوروی ئیلاهی دەیزانی کە تا ئەو جێگایەی کە گوتبووی شاگردەکە باش دەبێت، چاکبوونەوەکە دەبێت ڕووبدات، هەرچەندە دەبوو ڕامای مردن چارەسەر بکات، ئا نەخۆشی بەزۆری کۆتایی!"

سری یوکتێسوار لە کارەکەی دوورخرایەوە ەکە کەم گروپ، و ئیشارەتی کرد من بۆ ئە بەتانی کورسی لە ئەو پێ.

بە کێشکردنێکی نائاساییەوە وتی: "یۆگاناندا، تۆ لە لەدایکبوونەوە لەلایەن شاگردە ڕاستەوخۆکانی لاهیری مەهاسایاوە دەورە دراویت. مامۆستای گەورە ژیانی بەرزی خۆی لە جیابوونەوەیەکی بەشەکیدا ژیاوە، و بە پتەویی ڕەتیکردەوە ڕێگە بە شوێنکەوتووانی بدات هیچ ڕێکخراوێک لە دەوری فێرکارییەکانیدا بنیات بنێن. سەرەڕای ئەوەش پێشبینییەکی بەرچاوی کرد."

وتی: "'نزیکەی پەنجا ساڵ دوای کۆچی دواییم، ژیانم دەنووسرێت بەهۆی گرنگیدانێکی قووڵ بۆ یۆگا کە ڕۆژئاوا دەریدەخات. پەیامی یۆگا گۆی زەوی دەگرێتەوە، و یارمەتیدەر دەبێت لە دامەزراندنی ئەو برایەتییەی مرۆڤ کە لە ئەنجامی تێگەیشتنێکی ڕاستەوخۆی یەک باوکەوە دێتە ئاراوە.'

سری یوکتێسوار لە درێژەی قسەکانیدا وتی: "کوڕەکەم یۆگاناندا، دەبێت بەشداری خۆت بکەیت لە بڵاوکردنەوەی ئەو پەیامە، و لە نووسینی ئەو ژیانە پیرۆزەدا."

پەنجا ساڵ دوای کۆچی دوایی لاهیری مەهاسای لە ساڵی ١٨٩٥دا لە ساڵی ١٩٤٥دا گەیشتە لوتکە، کە ساڵی تەواوبوونی ئەم کتێبەی ئێستایە. ناتوانم ئەو ڕێکەوتە سەرسام نەبم کە ساڵی ١٩٤٥یش دەستی پێکردووە سەردەمێکی نوێ- سەردەمی وزە ئەتۆمییە شۆڕشگێڕییەکان. هەموو عەقڵی بیرمەند وەک جاران ڕوو لە کێشە بەپەلەی ئاشتی و برایەتی دەکەن، نەک بەردەوام بەکارهێنانی هێزی جەستەیی هەموو مرۆڤەکان لەگەڵ کێشەکان دووربخاتەوە.

هەرچەندە ڕەگەزی مرۆڤ و بەرهەمەکانی بەبێ شوێنپێی کات یان بۆمب نامێنن، بەڵام خۆر لە ڕێڕەوی خۆیدا نالەرزێت؛ ئەستێرەکان وریایی نەگۆڕی خۆیان دەپارێزن. یاسای گەردوونی ناتوانرێت بمێنێتەوە و بگۆڕدرێت و مرۆڤ باشترە خۆی لەگەڵیدا هاوئاهەنگ بکات. ئەگەر گەردوون دژی هێز بێت، ئەگەر خۆر لەگەڵ هەسارەکاندا شەڕ نەکات بەڵام لە کاتی خۆیدا خانەنشین بێت بۆ ئەوەی کاریگەرییە بچووکەکانیان بە ئەستێرەکان بدات، چی سوودی هەیە لە مشتە پۆستکراوەکەمان؟ ئایا بەڕاستی هیچ ئاشتییەکی لێ دەردەچێت؟ نەک دڕندەیی بەڵکو ئیرادەی باش ماسولکەکانی گشتگیر چەکدار دەکات؛ مرۆڤایەتییەک کە لە ئاشتیدا بێت، بەرهەمە بێکۆتاکانی سەرکەوتن دەناسێت، بە تامەکەی شیرینترە لە هەر شتێک کە لەسەر خاکی خوێن پەروەردە کراوە.

کۆمەڵەی گەلانی کاریگەر دەبێتە خولێکی سروشتی و بێ ناو لە دڵی مرۆڤەکان. ئەو هاوسۆزییە بەرفراوانە و تێگەیشتنە تێگەیشتنانەی کە پێویستن بۆ چارەسەرکردنی ئازارە زەمینییەکان، ناتوانن لە ڕەچاوکردنی فیکرییانەی جۆراوجۆری مرۆڤەوە سەرچاوە بگرن، بەڵکو لە زانینی تاکە یەکێتی مرۆڤەوە- خزمایەتییەکەی لەگەڵ خوداوە. بەرەو بەدیهێنانی باڵاترین ئایدیاڵی جیهان- ئاشتی لە ڕێگەی برایەتی- یۆگا، زانستی

بەرکەوتنی کەسی لەگەڵ خودایی، کە لە کاتی خۆیدا بۆ هەموو مرۆڤەکان لە هەموو خاکەکاندا بڵاوبووەتەوە.

هەرچەندە شارستانیەتی هیندستان لە سەرووی شارستانیەتی هیندستانەوە کۆنە، بەڵام کەم مێژوونووس ئاماژەیان بەوە کردووە کە کارەساتی مانەوەی نەتەوەیی ئەو بە هیچ شێوەیەک ڕووداوێک نییە، بەڵکو ڕووداوێکی لۆژیکییە لە تەرخانکردنی بۆ ڕاستییە ئەبەدییەکان کە هیندستان لە ڕێگەی باشترین پیاوەکانییەوە لە هەموو نەوەیەکدا پێشکەشی کردووە. بە بەردەوامییەکی تەواو لە بوون، بە نەگۆڕی پێش تەمەنەکان- ئایا زانایانی تۆزاوی دەتوانن بەڕاستی پێمان بڵێن چەند؟- هیندستان شایستەترین وەڵامی هەر گەلێکی داوە بۆ تەحەدای کات.

چیرۆکی ئینجیلی [٣٢-٥] لە داوای ئیبراهیم لە یەزدان کە شاری سۆدۆم ڕزگاری بێت ئەگەر دە پیاوی ڕاستودروست تێیدا بدۆزرێتەوە، و وەڵامی خودایی: "لە پێناو دەدا لەناوی نابەم"، مانای نوێ بەدەست دەهێنێت لە ژێر ڕۆشنایی ڕزگاربوونی هیندستان لە لەبیرکردنی بابل و میسر و گەلانی بەهێزی دیکە کە ڕۆژێک هاوچەرخی ئەو بوون. وەڵامی پەروەردگار بە ڕوونی ئەوەمان بۆ دەردەخات کە خاکێک نەک بە دەستکەوتە ماددیەکانی بەڵکو لە شاکارەکانی مرۆڤدا دەژی.

با جارێکی تر قسە ئیلاهییەکان ببیسترێنەوە، لەم سەدەی بیستەمدا، دوو جار لە خوێندا ڕەنگ کراوە پێش ئەوەی نیوەی تەواو بێت: هیچ نەتەوەیەک کە بتوانێت دە پیاو بەرهەم بهێنێت، لە چاوی دادوەری بەرتیلدا گەورە، نابێت لەناوچوون بزانێت. هیندستان بە گوێگرتن لەم جۆرە قایلکردنانە، خۆی سەلماندووە کە لە بەرامبەر هەزار فێڵبازی کاتدا بێ ژیر نییە. وەستاکانی خۆبەدیهاتوو لە هەموو سەدەیەکدا خاکی ئەویان پیرۆز کردووە؛ حەکیمە مۆدێرنەکانی هاوشێوەی مەسیح، وەک لاهیری مەهاسای و شاگردەکەی سری یوکتێسوار، هەڵدەستن بۆ ئەوەی ڕایبگەیەنن کە زانستی یۆگا لە هەر پێشکەوتنێکی ماددی گرنگترە بۆ بەختەوەری مرۆڤ و بۆ تەمەنی درێژی نەتەوەیەک.

زانیاری زۆر کەم سەبارەت بە ژیانی لاهیری مەهاسایە و عەقیدەی گشتگیرەکەی تا ئێستا لە چاپدا دەرکەوتووە. بۆ ماوەی سێ دەیە لە هیندستان و ئەمریکا و ئەوروپا، حەزێکی قووڵ و دڵسۆزانەم بۆ پەیامی ڕزگارکردنی یۆگای ئەو دۆزیەوە؛ باسێکی نووسراوی ژیانی وەستاکە، تەنانەت وەک پێشبینی کردبوو، ئێستا لە ڕۆژئاوا پێویستە، کە ژیانی یۆگییە گەورەکانی مۆدێرن کەم ناسراوە.

جگە لە یەک دوو نامیلکەی بچووک بە زمانی ئینگلیزی هیچی تر لەسەر ژیانی گورووەکە نەنووسراوە. یەک دەرکەوتووە لە *Shyama Charan Lahiri Mahasaya* , ژیاننامە بە زمانی بەنگالی، سری سری [٣٢-٦] ساڵی 1941. لەلایەن شاگردەکەمەوە نووسراوە، سوامی ساتیاناندا، کە ساڵانێکی زۆرە ئاچاریا (مامۆستای ڕۆحی) بووە لە ڤیدیالایای ئێمە لە ڕانچی. چەند بڕگەیەکم لە کتێبەکەی وەرگێڕاوە و خستوومە ناو ئەم بەشە تەرخانکراوە بۆ لاهیری مەهاسایە.

لە خێزانێکی براهیمی خواپەرست بوو کە لە ڕەچەڵەکی کۆن بوون کە لاهیری مەهاسایا لە ٣٠ی ئەیلوولی ١٨٢٨ لەدایکبووە، شوێنی لەدایکبوونی گوندی غورنی بووە لە قەزای نادیە لە نزیک کریشناگار لە بەنگال. ئەو کوڕە بچووکەکەی موکتاکاشی بوو، هاوسەری دووەمی گاور موهان لاهیری بەڕێز بوو. (هاوسەری یەکەمی دوای لەدایک بوونی سێ کوڕ، لە کاتی زیارەتێکدا کۆچی دوایی کردبوو.) دایکی کوڕەکە لە سەردەمی منداڵیدا کۆچی دوایی کرد؛ شتێکی کەم لەبارەیەوە دەزانرێت جگە لەو ڕاستییە ئاشکراکەرەی کە ئەو پەرستراوێکی بەئەمەک بووە بۆ پەروەردگار شیڤا، [٣٢-٧] لە ڕووی کتێبی پیرۆزەوە وەک "پاشای یۆگییەکان" دەستنیشان کراوە.

کوڕە لاهیری کە ناوی دیاریکراوی شیاما چاران بووە، ساڵانی سەرەتای ژیانی لە ماڵی باوباپیرانی نادیە بەسەر بردووە. لە تەمەنی سێ چوار ساڵیدا زۆرجار چاودێری دەکرا کە لە ژێر ڕیشاڵەکاندا بە دۆخی یۆگی دانیشتووە، جەستەی بە تەواوی شاراوەتەوە جگە لە سەر.

ئیستێت لاهیری لە زستانی ساڵی ١٨٣٣دا وێران بوو، کاتێک ڕووباری جەلەنگی لە نزیکەوە ڕێڕەوی خۆی گۆڕی و لە قووڵایی گەنجسدا ون بوو. یەکێک لە پەرستگاکانی شیڤا کە لەلایەن لاهیرییەکانەوە دامەزرا، لەگەڵ ماڵی خێزانەکەدا چووە ناو ڕووبارەکە. پەرستیارێک وێنەی بەردی شیڤای پەروەردگاری لە ئاوە سووڕاوەکان ڕزگار کرد و لە پەرستگایەکی نوێدا داینا کە ئێستا بە غورنی ناسراوە

شیڤا شوێن.

گاور موهان لاهیری و خێزانەکەی نادیەیان بەجێهێشت و بوونە دانیشتووی شاری بێنارێس و باوکەکە دەستبەجێ پەرستگایەکی شیڤای دروستکرد. ماڵەکەی بە درێژایی هێڵەکانی دیسیپلینی ڤێدی بەڕێوەبرد، بە بەردەوامی ڕەچاوکردنی پەرستنی ڕێوڕەسمی و کردەوەی خێرخوازی و خوێندنەوەی کتێبی پیرۆز. بەڵام دادپەروەر و بیری کراوە، ڕەوتی سوودبەخشی بیرۆکە مۆدێرنەکانی پشتگوێ نەخست.

کوڕە لاهیری لە گروپەکانی خوێندنی بێنارێس وانەی زمانی هیندی و ئوردو دەخوێند. لە قوتابخانەیەکدا خوێندوویەتی کە لەلایەن جۆی نارایان غۆساڵەوە بەڕێوەدەبرا، فێرکاری بە زمانەکانی سانسکریت، بەنگالی، فەرەنسی و ئینگلیزی وەرگرتووە. ئەو گەنجە یۆگییە کە خۆی بۆ لێکۆڵینەوەیەکی ورد لە ڤێداکان بەکارهێنا، بە تامەزرۆییەوە گوێی لە باسەکانی کتێبی پیرۆز گرت لەلایەن براهیمە فێربووەکانەوە، لەنێویاندا شارەزایەکی مارهاتا بە ناوی ناگ-بەتا.

شیاما چاران گەنجێکی میهرەبان و نەرم و نیان و بوێر بوو، خۆشەویستی هەموو هاوەڵەکانی بوو. بە جەستەیەکی ڕێژەیی باش و گەشاوە و بەهێزەوە، لە مەلەکردن و لە زۆر چالاکیی لێهاتوودا سەرکەوتوو بوو.

لە ساڵی ١٨٤٦ شیاما چاران لاهیری لەگەڵ سریماتی کاشی مۆنی کچی سری دێبنارایان سانال هاوسەرگیری کرد. ژنێکی ماڵەوەی هیندی مۆدێل بوو، کاشی مۆنی بە دڵخۆشیەوە ئەرکەکانی ماڵەوە و ئەرکی تەقلیدی خاوەن ماڵ بۆ خزمەتکردنی میوانەکان و هەژاران ئەنجامدا. دوو کوڕی پیرۆز بە ناوەکانی تینکۆری و دوکۆری، یەکێتیەکەیان بەرەکەتدار کرد.

لە تەمەنی ٢٣ ساڵیدا، لە ساڵی ١٨٥١دا، لاهیری مەهاسایە پۆستی ژمێریاری لە بەشی ئەندازیاری سەربازی حکومەتی ئینگلتەرا وەرگرت. لە ماوەی خزمەتەکەیدا چەندین پلە بەرزکردنەوەی وەرگرتووە. بەم شێوەیە نەک هەر وەستایەک بوو لەبەردەم چاوی خودادا، بەڵکو سەرکەوتوو بوو لە دراما بچووکە مرۆییەدا کە ڕۆڵی پێدراوی خۆی وەک کارمەندێکی ئۆفیس لە جیهاندا بینی.

لەگەڵ گواستنەوەی نووسینگەکانی بەشی سوپا، لاهیری مەهاسای گواسترایەوە بۆ گازیپور، میرجاپور، داناپور، نایینی تال، بێنارێس و ناوچەکانی دیکە. دوای مردنی باوکی، لاهیری ناچار بوو تەواوی بەرپرسیارێتی خێزانەکەی لە ئەستۆ بگرێت، بۆیان شوێنی نیشتەجێبوونی ئارام لە گەڕەکی گارودێسوار موهوڵا لە شاری بێنارێس کڕی.

لە سی و سێ ساڵی تەمەنیدا بوو کە لاهیری مەهاسای بەدیهێنانی ئەو مەبەستەی بینی کە بۆی لەسەر زەوی جەستەی لەدایکبووەوە. بڵێسەی خۆڵەمێش شاراوە، کە ماوەیەکی زۆرە دوکەڵی لێدەهات، دەرفەتی خۆی وەرگرت بۆ ئەوەی بتەقێتەوە و ببێتە بڵێسەی ئاگر. فەرمانێکی ئیلاهی، کە لە دەرەوەی نیگای مرۆڤەکان پشوو دەدات، بە شێوەیەکی نهێنی کاردەکات بۆ ئەوەی هەموو شتەکان لە کاتی گونجاودا بخاتە ناو دەرکەوتنی دەرەوە. گەورەکەی خۆی ناسی گورو، باباجی، لە نزیک ڕانیخێت، و لەلایەن ئەوەوە دەستپێکرد بۆ کریا یۆگا .

ئەم ڕووداوە بەختەوەرە بە تەنیا بەسەر ئەودا نەهات؛ ئەوە ساتێکی بەختەوەر بوو بۆ هەموو ڕەگەزی مرۆڤ، کە دواتر زۆربەیان ئیمتیازیان هەبوو دیاری ڕۆح بەئاگاهێنانەوەی کریایان وەرگرت . بەرزترین هونەری یۆگا کە لەدەستچوو، یان لەمێژە نەمابوو، دیسانەوە خەریک بوو دەخرێتە ڕوو. زۆرێک لە ژن و پیاوە تینووەکانی ڕۆحی لە کۆتاییدا ڕێگەی خۆیان بۆ ئاوە فێنکەکانی کریا یۆگا دۆزیەوە . هەروەک چۆن لە ئەفسانەی هیندۆسیدا، کە دایکە گەنجس ڕەشنووسی ئیلاهی خۆی پێشکەش بە بەگیرات دەکات کە پەرستراوێکی وشک بووە، بە هەمان شێوە لافاوی ئاسمانی کریا لە چەقبەستووییە نهێنییەکانی هیمالایایەوە هاتە ناو شوێنە تۆزاوییەکانی مرۆڤەکان.

32-1: جۆن 11:1- 4.

32-2: ئە کۆلێرا قوربانی بریتیە لە زۆرجار بیرمەندانە و بە تەواوی بەهۆش

ڕاست سەروو بۆ ەکە سات لە مەرگ. 32-3: خودای مردن.

32-4: واتایی، "سوپریم."

ڕۆح." 32-5: سەرەتای

ژیان 32-18:23.

32-6: سری , . ئە پێشگر واتا "پیرۆز"، بریتیە لە هاوپێچکراو (بەگشتی دوو جار یان سێ جار) بۆ ناوەکان لە مەزن هیندی مامۆستایان.

32-7: یەکێکە لە سێیەمەکانی خوداوەندی- براهما، ڤیشنو، شیڤا- کە کارە گشتگیرەکەی، بە ڕێککەوت، کاری دروستکردن، پاراستن و هەڵوەشاندنەوە-گەڕاندنەوەیە. شیڤا (هەندێکجار بە سیڤا دەنووسرێت)، لە ئەفسانەدا وەک پەروەردگاری وازهێنەران نوێنەرایەتی دەکرێت، دەردەکەوێت لە بینینەکان بۆ هی پەرستیاران لەژێر هەمەجۆر لایەنەکان، چەشن وەک مەهادیڤا، ەکە قژی چەقەڵ زاهید، و ناتاراجا، سەماکاری گەردوونی.

بابەتی: ١. 33

باباجی، ٢٠١٩. ەکە یۆگی-مەسیح لە مۆدێرن هیندستان

بەردەکانی باکووری هیمالایا لە نزیک بەدرینارەیان هێشتا بە بوونی زیندوو و زیندووی باباجی، گوروی لاهیری مەهاسایا، بەختەوەرن. وەستای داپڕاو بۆ چەندین سەدە فۆڕمی فیزیکی خۆی پاراستووە، ڕەنگە بۆ هەزاران ساڵ. باباجی نەمر ئاڤاتارایە . ئەم وشە سانسکریتە بە واتای "ڕەچەڵەک" دێت؛ ڕەگەکانی بۆ تێپەڕین". لە کتێبە پیرۆزەکانی هیندۆسیدا، ئاڤاتارا ئاماژەیە بۆ " *tri* , خوارەوە" و" *ava* , بریتین لە دابەزینی خودایی بۆ ناو گۆشت.

سری یوکتێسوار بۆی ڕوونکردمەوە: "دۆخی ڕۆحی باباجی لە دەرەوەی تێگەیشتنی مرۆڤە". "دیدگای کوێرانەی مرۆڤەکان ناتوانێت تا ئەستێرە زاڵەکەی کون بکات. مرۆڤ هەوڵی بێهودە دەدات تەنانەت

وێناکردنی گەیشتن بە ئاڤاتاریش. ئەوە شتێکی بێهیوایە."

ئۆپانیشادەکان بە خولەکێک هەموو قۆناغێکی پێشکەوتنی ڕۆحییان پۆلێن کردووە. سیدها ("بوونێکی تەواو") لە دۆخی جیڤانموکتا ("ئازاد لە کاتی ژیاندا") بۆ دۆخی ... پاراموکتایەک ("ئازادی باڵا"-دەسەڵاتی تەواو بەسەر مردندا) ؛ ئەم دووەمیان بە تەواوی لە... کۆیلایەتی مایک و خولی دووبارە لەدایکبوونەکەی. بۆیە پاراموکتا بە دەگمەن دەگەڕێتەوە بۆ جەستەیەکی فیزیکی؛ ئەگەر بیکات، ئەوا ئاڤاتارییەکە، میدیایەکی خودایی دیاریکراوی نیعمەتە سەرووەکانە لەسەر جیهان.

ئان ئاڤاتاری بریتیە لە بێ بابەتی بۆ ەکە گشتگیرە ئابوری؛ ئەو پاک جەستە، دیارە وەک ئە ڕووناکی وێنە، بریتیە لە ئازاد

لە هەر قەرزێکەوە بۆ سروشت. ڕەنگە نیگای ئاسایی هیچ شتێکی نائاسایی لە فۆڕمی ئاڤاتارییەکدا نەبینێت بەڵام هیچ سێبەرێک نادات و هیچ شوێنپێیەک لەسەر زەوی دروست ناکات. ئەمانە بەڵگەی هێمای دەرەکین بۆ نەبوونی تاریکی و کۆیلایەتی ماددی ناوەوە. خودا-مرۆڤێکی ئاوا بە تەنیا ئەو ڕاستییە دەزانێت کە لە پشتەوەیە ڕێژەیی ژیان و مردن. عومەر خەیام کە ئەوەندە بە هەڵە تێگەیشتووە، لە کتێبە نەمرەکەیدا، کە ڕوبەیەتە ، باسی ئەم پیاوە ڕزگارکراوەی کردووە :

" ئاە، مانگی خۆشی من کە نازانێت هیچ کەمێک، مانگی ئاسمان جارێکی تر هەڵدەستێتەوە؛ چەند جار لە دوای ئەوە هەڵدێت لە ڕێگەی هەمان ئەم باخچەی منەوە سەیری من-بە بێ بەتاڵ!"

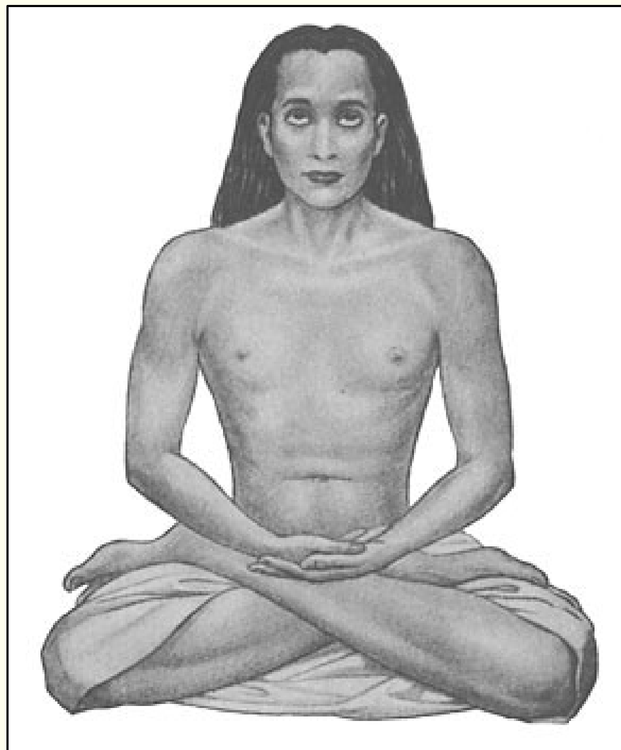
"مانگی خۆشی" خودایە، پۆلاریسی ئەبەدی، هەرگیز ناکات. "مانگی Heav'n" گەردوونی دەرەکییە، کە بە یاسای دووبارەبوونەوەی خولییەوە بەستراوەتەوە. زنجیرەکانی بۆ هەمیشە لەلایەن بینەری فارسەوە لە ڕێگەی خۆوەدیهێنانییەوە هەڵوەشابوونەوە. "چەند جار لە دواڕۆژدا هەڵدەستێت و سەیری من دەکات . . . بە بەتاڵی!" چ بێزارییە لە گەڕان لەلایەن گەردوونێکی هێمن و هێمن بۆ جێهێشتنێکی ڕەها!

مەسیح بە شێوەیەکی تر ئازادی خۆی دەربڕی: "زانایەک هات و پێی گوت: مامۆستا، من بەدوای تۆدا دەڕۆم بۆ هەر شوێنێک کە بچیت. عیسا پێی گوت: ڕێوی کونیان هەیە و باڵندەی ئاسمانیش هێلانەیان هەیە، بەڵام کوڕی مرۆڤ شوێنی نییە سەری دابنێت." 1-33

فراوانە لەگەڵ لە هەموو شوێنێکدا، توانا مەسیح لە ڕاستیدا بوون بەدوایدا هات جگە لە لە ەکە سەرتاسەری گیان؟

کریشنا و ڕاما و بودا و پاتانجالی لە ئاڤاتارە کۆنەکانی هیندستان بوون. ئەدەبیاتێکی شیعری بەرچاو بە زمانی تامیل لە دەوروبەری ئاگاستیا گەورە بووە کە ئاڤاتاری باشووری هیندستانە. لە سەدەکانی پێش و دوای سەردەمی مەسیحیدا چەندین موعجیزەی کردووە، و شانازیی بەوە دەکرێت کە فۆڕمی جەستەیی خۆی تەنانەت تا ئەمڕۆش پاراستووە.

ئەرکی باباجی لە هیندستان یارمەتی پێغەمبەران بووە لە جێبەجێکردنی ئیمتیازە تایبەتەکانیان. بەم شێوەیە شایستەی پۆلێنکردنی کتێبی پیرۆزی مەهاڤاتار (ئاڤاتاری گەورە) دەبێت. ئەو ڕایگەیاندووە کە دەستپێکردنی یۆگای بە شانکارا، دامەزرێنەری کۆن و کۆنی ڕێکخراوی سوامی و بە کەبیر، پیرۆزی بەناوبانگی سەدەی ناوەڕاست داوە. شاگردە سەرەکییەکەی سەدەی نۆزدەهەم، وەک دەزانین، لاهیری مەهاسایە بوو، کە بوژانەوەی هونەری ونبووی کریا . ساڵی ١٩٦٧ بوو.



باباجی، ەکە MAHAVATAR
گورو لە لاهیری مەهاسایە

من هەبوون یارمەتی دا ئان هونەرمەند بۆ وێنەکێشان ئە ڕاست هاوشێوەیی لە ەکە مەزن یۆگی-مەسیح لە مۆدێرن هیندستان.

مەهاڤاتار لە هاوبەشی بەردەوامدایە لەگەڵ مەسیح ؛ پێکەوە لەرزینەکانی ڕزگاربوون دەنێرن، و تەکنیکە ڕۆحییەکانی ڕزگاربوونیان بۆ ئەم سەردەمە داناوە. کاری ئەم دوو وەستایە تەواو ڕووناککراوە- یەکێکیان بە جەستە و یەکێکیان بەبێ جەستە- ئیلهامبەخشین بە گەلان بۆ وازهێنان لە شەڕی خۆکوژی، ڕق و کینە ڕەگەزییەکان، تائیفەگەری ئایینی و بوومەرنگ-خراپەکارییەکانی ماتریالیزم. باباجی باش ئاگاداری ڕەوتی سەردەمی مۆدێرن و بەتایبەتی کاریگەری و ئاڵۆزییەکانی شارستانیەتی ڕۆژئاوایە و درک بە پێویستی بڵاوکردنەوەی خۆرزگارکردنی یۆگا بە یەکسانی لە ڕۆژئاوا و ڕۆژهەڵاتدا دەکات.

ئەوەی کە هیچ ئاماژەیەکی مێژوویی بۆ باباجی نییە، پێویست ناکات سەرمان سوڕمێنێت. گوروی گەورە لە هیچ سەدەیەکدا بە ئاشکرا دەرنەکەوتووە؛ درەوشانەوەی هەڵەی لێکدانەوەی بانگەشە لە پلانە هەزار ساڵەیەکانیدا جێگەی نییە. باباجی وەک دروستکەر، تاکە دەسەڵات بەڵام بێدەنگ، لە تاریکییەکی زەلیلدا کاردەکات.

پێغەمبەرە گەورەکانی وەک مەسیح و کریشنا بۆ مەبەستێکی دیاریکراو و سەرنجڕاکێش دێنە سەر زەوی؛ هەر کە تەواو بوو دەڕۆن. ئاڤاتارەکانی تر وەک باباجی کار دەکەن کە... زیاتر خەمی پێشکەوتنی پەرەسەندنی خاو بوو لە ماوەی سەدەکاندا نەک هەر ڕووداوێکی ناوازەی مێژوو. ئەم جۆرە ئاغایانە هەمیشە خۆیان لە نیگای گشتی گەورە دەپۆشن، و هێزی ئەوەیان هەیە بە ئارەزووی خۆیان نەبینراو بن. لەبەر ئەم هۆکارانە و لەبەر ئەوەی بەگشتی شاگردەکانیان ڕێنمایی دەکەن کە بێدەنگ بن بەرامبەریان، ژمارەیەک کەسایەتی ڕۆحی بەرز لە جیهاندا نەناسراون. من لەم لاپەڕانەدا لەسەر باباجی تەنیا ئاماژەیەک بە ژیانی ئەو دەدەم- تەنیا چەند ڕاستییەک کە بە گونجاو و یارمەتیدەر دەزانێت کە بە ئاشکرا بیگەیەنرێت.

annalist's نەخێر سنووردارکردن ڕاستیەکان دەربارەی باباجی خێزان یان شوێنی لەدایکبوون، بەڕێز بۆ ەکە

دۆزرایەوە. قسەکانی بە گشتی بە زمانی هیندییە، بەڵام بە هەر زمانێک بە ئاسانی گفتوگۆ دەکات. ناوی سادەی باباجی (باوکی ڕێزدار)ی وەرگرتووە؛ نازناوی تری ڕێزگرتن کە لەلایەن شاگردەکانی لاهیری مەهاسایاوە پێی دراوە بریتین لە مەهامونی باباجی مەهاراج (قەدیسی باڵای ئیکستاتیک)، ماها یۆگی (گەورەترین یۆگیەکان)، ترامباک بابا و شیڤا بابا (نازناوی ئاڤاتاری شیڤا). ئایا گرنگە ئێمە ناوی باوکی وەستایەکی ئازادکراوی زەوی نەزانین؟

لاهیری مەهاسای دەڵێت: "هەر کاتێک کەسێک بە ڕێزەوە ناوی باباجی بڵێت، ئەو پەرستراوە نیعمەتێکی ڕۆحی خێرا ڕادەکێشێت."

گوروی نەمر هیچ نیشانەیەکی تەمەنی لەسەر جەستەی نییە؛ وا دیارە لە گەنجێکی بیست و پێنج ساڵان زیاتر نییە. پێستی سپی، جەستەی مامناوەند و باڵای مامناوەند، جەستەی جوان و بەهێزی باباجی درەوشاوەییەکی هەستپێکراوی دەدرەوشێتەوە. چاوەکانی تاریک و ئارام و ناسکن؛ قژی درێژ و بریقەدار ڕەنگی مسییە. ڕاستییەکی زۆر سەیر ئەوەیە کە باباجی لێکچوونێکی نائاسایی وردی لەگەڵ شاگردەکەی لاهیری مەهاسایای هەیە. لێکچوونەکە ئەوەندە سەرنجڕاکێشە کە ڕەنگە لە ساڵانی دواتردا لاهیری مەهاسای وەک باوکی باباجی گەنج دەرکەوتبێت.

سوامی کەبالاناندا، ٢٠١٩. هی من پیرۆزە سانسکریت مامۆستای تایبەت، بەسەری برد هەندێک کات لەگەڵ باباجی لە ەکە هیمالایا.

کەبالاناندا پێی وتم: "وەستای بێ هاوتا لەگەڵ گروپەکەی لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر لە شاخەکاندا دەجووڵێت". "تیپە بچووکەکەی دوو شاگردی ئەمریکی پێشکەوتووی زۆر لەخۆدەگرێت. دوای ئەوەی باباجی ماوەیەکە لە ناوچەیەکدایە، دەڵێت: 'دێرا داندا ئوتاو'." ('با کەمپ و دارەکەمان بەرز بکەینەوە.') ئەو داندایەکی هێمادار (دارە بامبۆ) هەڵدەگرێت.

" باباجی تەنها کاتێک دەتوانێت ببینرێت یان بناسرێتەوە لەلایەن کەسانی ترەوە کە ئارەزووی ئەوە دەکات. ئەو ناسراوە کە هەیبووە." بە چەندین شێوەی کەمێک جیاواز بۆ پەرستیارانی جۆراوجۆر دەرکەوت- هەندێکجار بەبێ سمێڵ و سمێڵ، هەندێکجاریش لەگەڵ ئەوان. وەک چۆن جەستەی نەفەوتاوی پێویستی بە هیچ خواردنێک نییە، وەستاکە بە دەگمەن دەخوات. وەک ئیحترامێکی کۆمەڵایەتی بۆ شاگردەکانی سەردانکەر، ناوبەناو میوە، یان برنجی کوڵاو لە شیر و کەرەی ڕوونکراودا وەردەگرێت.

کەبالاناندا لە درێژەی قسەکانیدا وتی: دوو ڕووداوی سەرسوڕهێنەری ژیانی باباجی بۆ من ناسراون. "شاگردەکانی شەوێک لە دەوری ئاگرێکی گەورە دانیشتبوون کە بۆ ئاهەنگێکی پیرۆزی ڤێدی دەسووتێت. وەستاکە لەناکاو دەستی بەسەر دارێکی سووتاودا گرت و بە سووکیی لە شانی ڕووتی چێلایەکدا کە نزیک بوو لە ئاگرەکە."

"'بەڕێز، چۆن دڵڕەق!' لاهیری مەهاسایا، کێ بوو ئێستا، دروستیکرد ئەمە ناڕەزایەتی دەربڕین.

"'پێت باشە بیبینیت لەبەردەم چاوتدا سووتاوە و بووەتە خۆڵەمێش، بەپێی فەرمانی کارمای ڕابردووی؟'"

" بەم قسانە باباجی دەستی چارەسەرکەری خۆی خستە سەر شانی شێواوی چێلاکە. 'ئەمشەو تۆم لە مردنی ئازاربەخش ئازاد کرد. یاسای کارمی لە ڕێگەی ئازارە کەمەکانی تۆوە بە ئاگر تێر بووە.'

" له بۆنەیەکی تردا بازنەی پیرۆزی باباجی بە هاتنی کەسێکی نامۆ تێکچوو. بە لێهاتوویی سەرسوڕهێنەرەوە سەرکەوتبوو بۆ ئەو چەقۆیەی کە نزیک بوو لە دەستنەگەیشتن لە نزیک ئۆردوگای وەستاکە."

"' کاکە، دەبێ تۆ باباجی گەورە بیت.' دەموچاوی پیاوەکە بە ڕێزێکی دەرنەبڕاوە ڕووناک بووەوە 'چەند مانگێکە بەدوای گەڕانێکی بێوچاندا دەگەڕێم لە نێو ئەم بەردبارانە قەدەغەکەرانەدا.'

"له ئەو chasm کەی ەکە مەزن گورو دروستیکرد نەخێر وەڵامدانەوە، ەکە پیاو ئاماژەی پێکرد بۆ ەکە بەردین پێ.

"' ئەگەر تۆ ڕەتم بکەیتەوە، من لەم شاخە باز دەدەم. ژیان هیچ بەهایەکی زیاتری نییە ئەگەر نەتوانم ڕێنماییەکانت بۆ خودایی بەدەست بهێنم.'

"'پاشان باز بدە'، باباجی بە بێ سۆزەوە وتی. 'ناتوانم لە دۆخی ئێستای گەشەکردنتدا قبوڵت بکەم."

" پیاوەکە یەکسەر خۆی فڕێدا بەسەر بەردەکەدا. باباجی ڕێنمایی شاگردە شۆکبووەکانی کرد کە تەرمی نامۆکە بهێنن. کاتێک بە فۆڕمی چەقەڵەوە گەڕانەوە، وەستا دەستی ئیلاهی خۆی خستە سەر مردووەکە. سەیرکە! چاوەکانی کردەوە و بە خۆبەزلزانینەوە سوجدەی بەردەم ئەو بەتوانایە برد."

"' ئێوە ئێستا ئامادەن بۆ شاگردبوون.' باباجی بە خۆشەویستییەوە لەسەر چێلا زیندووبووەکەی تیشک دەخستە سەر 'تۆ بە بوێرییەوە لە تاقیکردنەوەیەکی سەختدا دەرچووی، ئێستا تۆ یەکێکیت لە مەڕەکانی هەموو گروپەکە لە شاخەکە *'Dera danda uthao'* ،نەمر.' پاشان قسە ئاساییەکانی ڕۆشتنی خۆی کرد نەماون."

ئاڤاتارییەک لە ڕۆحی هەموو شوێنێکدا دەژی؛ بۆ ئەو هیچ مەودای پێچەوانە نییە بۆ چوارگۆشەکە. کەواتە تەنیا یەک هۆکار دەتوانێت پاڵنەرێک بێت بۆ باباجی بۆ پاراستنی فۆڕمی فیزیکی خۆی لە سەدەیەکەوە بۆ سەدەیەکی تر: خواستی دابینکردنی مرۆڤایەتی بە نموونەیەکی کۆنکرێتی لە ئەگەرەکانی خۆی. بوون مرۆڤ هەرگیز گەرەنتی ئەوە نەدەکرد کە وردەکارییەکی خودایی لە جەستەدا ببینێت، ئەوا بەهۆی ئەو وەهمە قورسەی مایکییەوە دەچەوسێتەوە کە ناتوانێت مردنی خۆی تێپەڕێنێت.

عیسا هەر لە سەرەتاوە ڕێکوپێکی ژیانی خۆی دەزانی؛ ئەو بە هەر ڕووداوێکدا تێپەڕی نەک بۆ خۆی، نەک لە هیچ ناچارییەکی کارمی، بەڵکو تەنیا بۆ بەرزکردنەوەی مرۆڤی ڕەنگدانەوەی بوونەوەرەکان. چوار پەیامنێر-شاگردەکەی- مەتا، مارک، لوقا و یۆحەنا- ئەو دراما نەگێڕدراوەیان تۆمارکرد بۆ سوودی نەوەکانی دواتر.

بۆ باباجی، ٢٠١٩. هەروەها، لەوێ بریتیە لە نەخێر ڕێژەیی لە ڕابردوو، ئێستا، ئاینده؛ لە ەکە دەستپێکردن ئەو هەیەتی هەموو قۆناغەکانی ژیانی ناسراوە. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بە خۆگونجاندن لەگەڵ تێگەیشتنە سنووردارەکانی مرۆڤەکاندا، چەندین کردەوەی ژیانی ئیلاهی خۆی لە ئامادەبوونی شایەتحاڵێک یان چەند شایەتحاڵێکدا ئەنجامداوە. بەم شێوەیە هاتە ئاراوە کە شاگردێکی لاهیری مەهاسای ئامادە بوو کاتێک باباجی کاتەکەی بە پێگەیشتوو زانی بۆ ئەوەی ئەگەری نەمری جەستەیی ڕابگەیەنێت. ئەم بەڵێنەی لەبەردەم ڕام گۆپاڵ موزومداردا گوت، کە ڕەنگە دواجار بە ئیلهامبەخشی دڵە گەڕانەکانی دیکە بناسرێت. گەورەکان قسەکانیان دەڵێن و بەشداری لە ڕێڕەوی سروشتی ڕووداوەکاندا دەکەن، تەنیا بۆ چاکەی مرۆڤ، تەنانەت وەک چۆن مەسیح دەڵێت: "باوک... دەمزانی کە تۆ هەمیشە گوێم لێدەگریت، بەڵام بەهۆی ئەو خەڵکەی کە لە تەنیشتم وەستاون، ئەوەم وت، تا باوەڕیان بەوە هەبێت کە تۆ منت ناردووە." 2-33 لەماوەی

سەردانەکەم لە ڕانباچپور لەگەڵ ڕام گۆپاڵ، "قەدیسە بێخەو"، 3-33 چیرۆکی سەرسوڕهێنەری یەکەم دیداری لەگەڵ باباجی گێڕایەوە.

ڕام گۆپاڵ پێی وتم: "هەندێکجار ئەشکەوتە داپڕاوەکەم بەجێدەهێشت بۆ ئەوەی لە پێی لاهیری مەهاسایا لە بێنارێس دابنیشێم". - نیوەشەوێک کە بە بێدەنگی لە نێو کۆمەڵێک شاگردیدا مێدیتەیشنم دەکرد، وەستاکە داوای سەرسوڕهێنەری کرد.

"'رام گۆپاڵ،' ئەو ووتی، 'بڕۆ لە کاتێک بۆ ەکە داساسامێد خۆشۆردن غات.'

"زۆر زوو گەیشتمە ئەو شوێنە جیاوازە. شەوەکە بە تیشکی مانگ و ئەستێرە درەوشاوەکانەوە گەشاوە بوو. دوای ئەوەی بۆ ماوەیەک لە بێدەنگییەکی سەبردا دانیشتبووم، سەرنجم بۆ تەختەیەکی بەردی زەبەلاح لە نزیک پێیەکانمدا ڕاکێشرا. وردە وردە بەرزبووەوە، ئەشکەوتێکی ژێر زەوی دەرکەوت. لەگەڵ ئەوەی بەردەکە بە جۆرێک لە جۆرەکانی نەناسراو هاوسەنگی مابووەوە، فۆڕمی پەرداخکراوی ژنێکی گەنج و خۆشەویست لە سەرووی خۆیەوە بوو." لە ئەشکەوتەکەوە بەرز بووەوە بۆ هەوا، هێواش هێواش لەبەردەممدا دابەزی و بێ جووڵە وەستا، لە دۆخێکی ناوەوەی ئیکستازیدا نوقم بوو.

"' من ماتاجیم، 4-33 خوشکی باباجی. من داوام لێکردووە و هەروەها لاهیری مەهاسایا ئەمشەو بێنە ئەشکەوتەکەم بۆ گفتوگۆکردن لەسەر بابەتێکی گرنگی زۆر.'

" ڕووناکییەکی تەمومژاوی بە خێرایی بەسەر گەنجسدا دەسوڕایەوە؛ ئەو ڕووناکییە سەیرە لە ئاوە ناڕوونەکاندا ڕەنگدانەوەی هەبوو. نزیکتر و نزیکتر بووەوە تا بە تیشکێکی کوێرکەرەوە، بەلایدا دەرکەوت." لای ماتاجی و لە یەک کاتدا خۆی چڕ بووەوە بۆ فۆڕمی مرۆیی لاهیری مەهاسای. بە خۆبەزلزانیەوە کڕنۆشی لەبەردەم پێی ژنە پیرۆزەکەدا دانا.

"پێش ئەوەی لە سەرلێشێواوییەکەم چاک ببمەوە، زیاتر سەرم سوڕما کە بارستەیەکی سووڕاوەی ڕووناکی عیرفانییم بینی کە لە ئاسماندا دەڕۆیشت. بە خێرایی دابەزین، گێژەڵوکە بڵێسەدارەکە لە گروپەکەمان نزیک بووەوە و خۆی بە جەستەی گەنجێکی جوان ماددی کرد کە، لە یەک کاتدا تێگەیشتم، باباجی بوو. ئەو لە لاهیری مەهاسای دەچوو، تاکە جیاوازی ئەوەیە کە باباجی زۆر گەنجتر دەرکەوت، و." قژی درێژ و گەشاوەی هەبوو.

" لاهیری مەهاسایا و ماتاجی و خۆم لە پێی گورودا ئەژنۆمان دا. هەستێکی ئەسمانیی شکۆمەندی بەختەوەری هەموو ڕیشاڵەکانی بوونم وروژاند کاتێک دەستم لە گۆشتی ئیلاهی ئەو دەدا."

باباجی وتی: "خوشکی پیرۆزم، بەنیازم فۆرمەکەم بڕێژم و خۆم بخەمە ناو جەریانی بێکۆتاییەوە."

"' پێشتر وردەکاری پلانەکەتم بینیوە، وەستای خۆشەویست. ویستم ئەمشەو لەگەڵت باسی بکەم. بۆچی جەستەت بەجێبهێڵیت؟' ژنە شکۆمەندەکە بە داوای لێبوردن سەیری کرد.

"'چی بریتیە لە ەکە جیاوازی ئەگەر من پۆشین ئە دیارە یان نەبینراو شەپۆڵ لەسەر ەکە ئۆقیانووس لە هی من گیان؟'

" ماتاجی بە چرپەیەکی سەیر و سەمەرەی ژیرییەوە وەڵامی دایەوە. 'گورووی بێ مردن، ئەگەر هیچ جیاوازییەکی نەبێت، ئەوا تکایە هەرگیز دەستبەرداری فۆرمەکەت مەبە.' 5-33

"'بوون ئەو بۆیە،' باباجی ووتی بە ڕێزەوە. 'من ویست هەرگیز جێهێشتن هی من جەستەیی جەستە. ئەو ویست

بۆ لانیکەم ژمارەیەکی کەم لە خەڵکی سەر ئەم زەوییە. پەروەردگار لە ڕێگەی لێوەکانتەوە خواستی خۆی وتووە'.

" لە کاتێکدا بە سەرسوڕمانەوە گوێم لە گفتوگۆی نێوان ئەم بوونەوەرە بەرزانە دەگرت، گورو گەورەکە بە ئاماژەیەکی بێهۆشکەر ڕووی لە من کرد."

وتی: "مەترسە ڕام گۆپاڵ، تۆ بەختەوەریت کە شایەتحاڵیت لە شوێنی ئەم بەڵێنە نەمرەدا'."

" لەگەڵ کاڵبوونەوەی مێلۆدی شیرینی دەنگی باباجی، فۆرمەکەی و فۆرمەکەی لاهیری مەهاسایە هێواش هێواش هەڵدەپەڕی و بەسەر گەنجسدا بەرەو دواوە دەجووڵایەوە. ئاوریۆلێکی ڕووناکی سەرسوڕهێنەر جەستەیان دەپاڵاند کاتێک لە ئاسمانی شەودا ونبوون. فۆڕمی ماتاجی هەڵدەفڕی بۆ ئەشکەوتەکە و دابەزی؛ بەردەکە." تەختەیەک لە خۆیەوە داخراوە، وەک ئەوەی کار لەسەر هێڵی کاریگەری نەبینراو بکات.

" بە ئیلهامێکی بێ سنوورەوە، ڕێگام کردەوە بۆ شوێنی لاهیری مەهاسایە. کاتێک لە سەرەتای بەیانیدا کڕنۆشم لەبەردەمیدا دانا، گوروەکەم بە تێگەیشتن زەردەخەنەی بۆ کردم."

وتی: "'من بۆ تۆ دڵخۆشم، ڕام گۆپاڵ. 'ئاواتی ناسینی باباجی و ماتاجی، کە زۆرجار بۆت دەربڕیوە، دواجار بەدیهێنانێکی پیرۆزی دۆزیەوە."

"هاو شاگردەکانم ئاگاداریان کردمەوە کە لاهیری مەهاسایە لە سەرەتای ئێوارەی پێشووەوە لە سەکۆکەیەوە نەجووڵاوەتەوە."

"'ئەو گوتارێکی نایابی لەسەر نەمری پێشکەش کرد دوای ئەوەی تۆ ڕۆیشتیت بۆ داساسامێد غات ', یەکێک لە چێلاکان پێی وتم. بۆ یەکەمجار بە تەواوی درکم بە ڕاستییەکان کرد لە ئایەتەکانی کتێبی پیرۆزدا کە باس لەوە دەکەن کە پیاوێکی خۆناسین دەتوانێت لە شوێنی جیاوازدا لە دوو جەستە یان زیاتر لە هەمان کاتدا دەربکەوێت.

ڕام گۆپاڵ لە کۆتاییدا دەڵێت: "دواتر لاهیری مەهاسایای زۆر خاڵی میتافیزیکی بۆ ڕوونکردمەوە سەبارەت بە پلانی شاراوەی خودایی بۆ ئەم زەوییە". "باباجی لەلایەن خوداوە هەڵبژێردراوە بۆ ئەوەی لە جەستەیدا بمێنێتەوە بۆ ماوەی ئەم خولە جیهانییە تایبەتە. تەمەنەکان دێن و دەڕۆن- هێشتا وەستای نەمر، بە "33-6. بینینی درامای سەدەکان، لەسەر ئەم شانۆیە زەمینییە ئامادە دەبن."

بابەتی 33 تێبینییەکانی ژێرەوە

33-1: ماتیو 8:19- 20.

33-2: جۆن 11:41- 42.

33-3 : . ەکە لە هەموو شوێنێکدا هەیە یۆگی کێ چاودێری کراوە کە من شکستی هێنا بۆ چەمانەوە پێش ەکە تاراکێسوار مەزارگە (بەشی 13).

33-4 : . " پیرۆز." دایک." ماتاجی هەروەها هەیەتی ژیاوە لەڕێگەی ەکە سەدەکان؛ ئەو بریتیە لە زۆرینە وەک دوور پێشکەوتوو لە ڕووی ڕۆحییەوە وەک ئەو برا. ئەو لە ئەشکەوتێکی ژێرزەمینیی شاراوەدا لە نزیک غاتی داساسامێد لە ئیکستازیدا دەمێنێتەوە .

33-5 : . ئەمە ڕووداو بیری دەخاتەوە یەک لە تالێس. ەکە مەزن یۆنانی فەیلەسوف فێرکرد کە لەویٚ بوو
نەخێر جیاوازی لەنێوان ژیان و مردن. ڕەخنەگرێک پرسی: کەواتە بۆچی نامریت؟ تاڵز وەڵامی دایەوە:
چونکە هیچ جیاوازییەکی نییە"".

33-6 : . " بەڕاستی، بەڕاستی، من ووتن بۆ تۆ، ئەگەر ئە پیاو پاراستن هی من دەڵێت (مانەوە بە شێوەیەکی
نەشکاو لە ەکە مەسیح هۆشیاری)، ئەو پێویستە

هەرگیز بینین مردن."- جۆن 8:51.

بابەتی: ١. 34

ماددیکردن ئە کۆشک لە ەکە هیمالایا

" یەکەم کۆبوونەوەی باباجی لەگەڵ لاهیری مەهاسایا چیرۆکێکی سەرنجڕاکێشە، و یەکێکە لەو چەند چیرۆکانەی کە وردەکارییەکی وردمان پێدەبەخشێت لە گوروی نەمر."

ئەم قسانە پێشەکی سوامی کەبالاناندا بوون بۆ چیرۆکێکی سەرسوڕهێنەر. یەکەم جار کە گێڕایەوە من بە واتایەکی ڕەسەن سەرسام بووم. لە زۆر بۆنەی دیکەدا مامۆستای سانسکریتی نەرمم ڕازی کرد کە چیرۆکەکە دووبارە بکاتەوە، کە دواتر بە هەمان وشەی جەوهەری لەلایەن سری یوکتێسوارەوە بۆم گێڕایەوە. هەردوو ئەم شاگردە لاهیری مەهاسایە ڕاستەوخۆ لە لێوی گوروەکەیانەوە ئەو چیرۆکە سەرسوڕهێنەرەیان بیستبوو.

لاهیری مەهاسای گوتبووی: "یەکەم دیدارم لەگەڵ باباجی لە ساڵی سی و سێهەممدا بوو". "لە پاییزی ساڵی ١٨٦١ لە داناپور وەک ژمێریاری حکومی لە بەشی ئەندازیاری سەربازی جێگیر بووم، بەیانییەک بەڕێوەبەری ئۆفیسەکە بانگی کردم".

وتی: "'لاهیری'، تازە تەلەگرامێک لە ئۆفیسی سەرەکیمانەوە هاتووە. بڕیارە بگوازرێتەوە بۆ ڕانیخت، کە ئێستا دامەزراوە "لەوێیە.1-34 پۆستێکی سوپای.'

" بە خزمەتکارێکەوە، گەشتە 500 میلەکەیم بەڕێکەوت. بە سەفەری ئەسپ و عەرەبانە، لە سی ڕۆژدا گەیشتینە شوێنی هیمالایا ڕانیخێت. 2-34 ."

" ئەرکەکانی ئۆفیسەکەم قورس نەبوون؛ توانیم چەندین کاتژمێر بەسەر ببەم لە گردە شایستە شازەکاندا. دەنگۆیەک گەیشتە دەستم کە پیرۆزە گەورەکان بە ئامادەبوونیان ناوچەکەیان بەرەکەتدار کردووە؛ هەستم بە ئارەزووی بەهێز کرد بۆ بینینی ئەوان. لە کاتی گەشتێکدا ڕۆژێکی زوو پاشنیوەڕۆ، سەرم سوڕما کە گوێم لە دەنگێکی دوور بوو کە ناوی منی بانگ دەکرد. بەردەوام بووم لە سەرکەوتنە بەهێزەکەم بۆ سەرەوە لەسەر شاخی درۆنگیری. ئا. ئا ناڕەحەتییەکی کەم لە بیرکردنەوە لەوەی کە ڕەنگە نەتوانم هەنگاوەکانم بگەڕێنمەوە پێش ئەوەی تاریکی بەسەر جەنگەڵەکەدا دابەزێت.

" دواجار گەیشتمە شوێنێکی پاک و خاوێنی بچووک کە لاکانی بە ئەشکەوت خاڵی بوون. لەسەر یەکێک لە لێوارە بەردینەکان گەنجێکی زەردەخەنەکار وەستابوو، دەستی درێژ دەکرد بۆ پێشوازیکردن. بە سەرسوڕمانەوە تێبینیم کرد کە جگە لە قژی ڕەنگی مسی، لێکچوونێکی سەرنجڕاکێشی لەگەڵ خۆمدا

هەبووە."

"' لاهیری، تۆ هەبوون هاتن!' ەکە پیرۆز ئادرەس کراوە من بە سۆزەوە لە هیندی. 'پشوو لێرە لە ئەمە ئەشکەوت. ئەو

بوو من کێ ناوبراو تۆ.'

"من هاتە ژوورەوە ئە ڕێک کەم گرۆتۆ کامە لەخۆدەگرێت چەندین پشمی بەتانی و ئە کەم *kamandulus* (سواڵکردن قاپەکان).

"'لاهیری، کردن تۆ بیرهاتنەوە کە کورسی؟' ەکە یۆگی ئاماژەی پێکرد بۆ ئە تاو دراوە بەتانی لە یەک گۆشە.

"'نا کاکە.' تا ڕادەیەک سەرم سوڕما لە سەیر و سەمەرەی سەرگەرمیەکەم، زیادم کرد، 'دەبێت ئێستا بڕۆم، پێش ئەوەی شەو بێت بەیانیان لە ئۆفیسەکەمدا کارم هەیە.'

"ئەو پیرۆزە نهێنییە بە ئینگلیزی وەڵامی دایەوە، 'ئۆفیسەکە بۆ تۆ هێنراوە، نەک تۆ بۆ ئۆفیسەکە'."

" من داماو بووم کە ئەم زاهیدە دارستانە نەک تەنها بە ئینگلیزی قسە بکات بەڵکو قسەکانی مەسیحیش وەرگێڕان بکاتەوە. 3-34 "

"'دەبینم تەلەگرامەکەم کەوتۆتە بواری جێبەجێکردنەوە'." تێبینییەکەی یۆگییەکە بۆ من تێنەگەیشتم؛'"

"'من ئاماژە بۆ ەکە تەلەگرام کە بانگ کرا تۆ بۆ ئەمانە جیاکراوە بەشەکانی. ئەو بوو من کێ بە بێدەنگی پێشنیاری کرد بە مێشکی ئەفسەری باڵات کە بگوازرێتەوە بۆ ڕانیخت. کاتێک مرۆڤ هەست بە یەکێتی خۆی لەگەڵ مرۆڤایەتی دەکات، هەموو عەقڵەکان دەبنە وێستگەیەکی گواستنەوە کە لە ڕێگەیانەوە دەتوانێت کاریان تێدا بکات ویست.' بە نەرمی زیادی کرد: لاهیری، بە دڵنیاییەوە ئەم ئەشکەوتە بە تۆ ئاشنا دێت؟

" ... لە کاتێکدا بێدەنگییەکی سەرلێشێواوم پاراست، پیرۆزەکە نزیک بووەوە و بە نەرمی لێیدام لەسەر نێوچەوان. بە دەست لێدانی موگناتیسی ئەو، جەریانی سەرسوڕهێنەر بە مێشکمدا ڕۆیشت و یادەوەرییە تۆوییە شیرینەکانی ژیانی پێشووم ئازاد کرد.

"'بیرمە!' دەنگم بە گریانی خۆشیەوە نیوە خنکاندبوو 'تۆ گورو باباجی منیت، کە هەمیشە هی من بوویت دیمەنەکانی ڕابردوو بە شێوەیەکی زیندوو لە مێشکمدا سەرهەڵدەدەن لێرە لەم ئەشکەوتەدا کە چەندین ساڵ لە دوایین جەستەبوونمدا بەسەرم بردووە!' لە کاتێکدا بیرەوەرییە نەگێڕدراوەکان زاڵ بوون بەسەرمدا، بە فرمێسکەوە پێی ئاغاکەم لە باوەش گرت.

"'زیاتر لە سێ دەیە لێرە چاوەڕێی تۆم- چاوەڕێی گەڕانەوەت بۆ لای من!' دەنگی باباجی بە خۆشەویستی ئاسمانی زەنگی لێدا 'تۆ خۆت خلیسکاند و لەناو شەپۆلە پڕ لە گێژاوەکانی... ژیانی ئەودیوی مردن. چەقۆی سیحراوی کارماکەت دەستی لێدایت، تۆش نەمایت! هەرچەندە تۆ چاوت لێم لەدەستدا، بەڵام هەرگیز چاوم لێت نەماوە! من بەدوای تۆدا ڕۆیشتم بەسەر دەریای ئەستێرەیی درەوشاوەدا کە فریشتە شکۆمەندەکان تێیدا دەڕۆن. لە نێو تاریکی و زریان و هەڵچوون و ڕووناکیدا بەدوای تۆدا ڕۆیشتم، وەک باڵندەیەکی دایک کە پاسەوانی بەچکەکانی دەکات. لە کاتێکدا کە تۆ زاراوەی مرۆیی خۆت لە ژیانی سکی دایکیدا ژیاویت، و وەک منداڵێکی ساوا دەرکەوتیت، چاوم هەرگیز لەسەر تۆ بوو. کاتێک فۆڕمە بچووکەکەت لە دۆخی نیلوفەری ژێر ڕیشاڵی نادیە لە منداڵیدا داپۆشی، من بە شێوەیەکی نەبینراو ئامادە بووم! بە سەبرەوە مانگ لە دوای مانگ، ساڵ لە دوای ساڵ چاودێری تۆم کردووە، چاوەڕێی ئەم ڕۆژە تەواو بووم. ئێستا تۆ لەگەڵمدایت! ئێرە ئەشکەوتەکەتە، خۆشەویست لە جاران! من هەمیشە پاک و خاوێنی و ئامادەم بۆ ئێوە هێشتووەتەوە. لێرەدا ئاسانا پیرۆزەکەت - بەتانی، کە ڕۆژانە دانیشتبوویت بۆ ئەوەی دڵی فراوانبووت پڕ بکەیتەوە لە خودا! سەیرکە لەوێ قاپەکەت، کە لێیەوە زۆرجار ئەو ڕەگیەی کە من ئامادەم کردبوو دەتخواردەوە! بزانە چۆن جامەکەی مسم بە گەشاوەیی هێشتووەتەوە،

'کە تۆ ڕەنگە خواردنەوە دووبارە لەوێشەوە! هی من خاوەن، کردن تۆ ئێستا تێگەیشتن؟

"' گوروەکەم، چی بڵێم؟' من بە شکاوی مورموریم کرد 'لەکوێدا مرۆڤ گوێی لە خۆشەویستییەکی بێ مردنی ئاوا بووە؟' بە درێژایی و بە ئیکستاتیکەوە سەیری گەنجینەی هەمیشەیی خۆمم دەکرد، گوروم لە ژیان و مردندا.

"' لاهیری، پێویستت بە پاککردنەوە. زەیتی ناو ئەم قاپە بخۆرەوە و لە لای ڕووبارەکە پاڵ بکەوە.' حیکمەتی پراکتیکی باباجی، کە بە زەردەخەنەیەکی خێرا و بیرهێنانەوەی بیرم هێنایەوە، هەرگیز لە پێشەوە بوو.

" من گوێڕایەڵی ڕێنماییەکانی بووم. هەرچەندە شەوی سەهۆڵاوی هیمالایا دابەزیبوو، بەڵام گەرمییەکی ئاسوودەیی، تیشکێکی ناوەوە، دەستیکرد بە لێدان لە هەموو خانەکانی جەستەمدا. سەرسام بووم. ئایا ئەو ڕۆنە نەناسراوە گەرماییەکی گەردوونیی تێدابوو؟

" با تاڵەکان لە تاریکیدا بە دەوری مندا دەیانگوت، تەحەدای توندیان دەقیژاند. شەپۆلەکانی ساردی ڕووباری گۆگاش جارجارە بەسەر جەستەمدا دەسوڕانەوە، لەسەر کەناری بەردینەکە درێژدەبوونەوە. پڵنگەکان لە نزیکەوە هاواریان دەکرد، بەڵام دڵم دوور بوو لە ترس؛ ئەو هێزە درەوشاوەی کە تازە لەناومدا دروستبوو دڵنیایی پاراستنی هێرشنەکراوی دەگەیاند. چەند کاتژمێرێک بە خێرایی تێپەڕین؛ یادەوەرییە کاڵبووەکان." لە ژیانێکی تر خۆیان لەناو نەخشە درەوشاوەی ئێستای یەکگرتنەوە لەگەڵ گوروی ئیلاهیمدا تەویتەوە.

" بیرکردنەوە تاکەکەسیەکانم بەهۆی دەنگی هەنگاوەکانی نزیکبوونەوە پچڕان. لە تاریکیدا دەستی پیاوێک بە نەرمی یارمەتیم دا بۆ ئەوەی لەسەر پێم بوەستم، و هەندێک جل و بەرگی وشکی پێدام."

"'هاتن، برا،' هی من هاوڕێ ووتی. 'ەکە سەرەکی چاوەڕێی دەکات تۆ.'

" ئەو ڕێگای بەناو دارستانەکەدا گرت. شەوی تاریک لەناکاو بەهۆی ڕووناکییەکی جێگیرەوە لە دوورەوە ڕووناک بووەوە."

"' دەتوانێت کە بوون ەکە خۆرهەڵاتن؟' من پرسیاری کرد. 'بە دڵنیاییەوە ەکە هەموو شەو هەیەتی نەخێر دەرچووە؟'

"' کاتژمێرەکە نیوەی شەوە.' ڕێبەرەکەم بە نەرمی پێکەنی 'ڕووناکی ئەوێ درەوشاوەیی کۆشکێکی زێڕینە، ئەمشەو لەلایەن باباجی بێهاوتایەوە بەدیهات لە ڕابردوویەکی کاڵدا، ڕۆژێک ئارەزووی چێژوەرگرتن لە جوانییەکانی کۆشکێکت دەربڕی، ئێستا ئاغاکەمان ئارەزووی تۆ تێر دەکات. 4-34 ئاماژەی بەوەشکرد، 'کۆشکی شایستە دەبێتە دیمەنی دەستپێکردنی ئەمشەو بۆ کریا یۆگا . هەموو براکانتان لێرە بەشداری دەکەن لە پێشوازییەکی گەورەدا، لە کۆتایی دەربەدەرییە درێژخایەنەکەتدا دڵخۆش دەبن. سەیرکە!'

" کۆشکێکی فراوانی زێڕی سەرسوڕهێنەر لەبەردەممان وەستابوو. بە گەوهەرە بێشومارەکانەوە چەقێنرابوو، و لە نێوان باخچە ڕەنگاوڕەنگەکاندا دانرابوو، دیمەنێکی گەورەیی بێهاوتای پێشکەش دەکرد. پیرۆزەکانی ڕووخساری فریشتەیی لەلای دەروازە درەوشاوەکانەوە جێگیر بوون، کە نیوەیان بەهۆی بریقەی یاقوتەکانەوە سوورکرابوونەوە."
ئەڵماس و مرواری و یاقوت و زمرد بە قەبارە و بریقەیەکی زۆر لە کەوانە دیکۆراتییەکاندا چەسپێندرابوون.

" بەدوای هاوڕێکەمدا چوومە ناو هۆڵێکی پێشوازی فراوان. بۆنی بخور و گوڵەبەڕۆژە بە هەوادا دەهاتە خوارەوە؛ چرای کاڵ درەوشاوەییەکی فرەڕەنگیان دەڕژاند. کۆمەڵە بچووکەکانی پەرستیاران، هەندێکیان

ڕەش، هەندێکیان پێستیان ڕەش، بە شێوەیەکی مۆسیقی سروودیان دەوتەوە، یان لە دۆخی مێدیتەیشندا دانیشتبوون، نوقم بوون لە ئارامییەکی ناوەوەدا. خۆشییەکی زیندوو کەشوهەواکەی گرتبووەوە."

"' ئاهەنگ بۆ چاوەکانتان بگێڕن؛ چێژ لە شکۆمەندییە هونەریەکانی ئەم کۆشکە وەربگرن، چونکە تەنها بۆ شەرەفی ئێوە هێنراوەتەوە.' ڕێبەرەکەم بە هاوسۆزیەوە زەردەخەنەی کرد کاتێک چەند ڕژانێکی سەرسوڕمانم گوت.

"' برا،' گوتم، جوانی ئەم پێکهاتەیە سنووری خەیاڵی مرۆڤ تێدەپەڕێنێت. تکایە نهێنی سەرچاوەکەیم پێ بڵێ'."

"' بە خۆشحاڵیەوە ڕۆشنبیرت دەکەم.' چاوە ڕەشەکانی هاوڕێکەم بە حیکمەتەوە دەدرەوشایەوە 'لە واقیعدا هیچ شتێکی ڕوون نەکراوە لەم ماددە بوونەدا نییە.' دروستکەر. ئەم کۆترە قورس و زەمینییە، کە لە بۆشایی ئاسماندا دەسوڕێتەوە، خەونی خودایە. هەموو شتەکانی لە هۆشی خۆیەوە دروست کردووە، تەنانەت وەک چۆن مرۆڤ لە هۆشیاری خەونەکانیدا دروستکراوێک بە بوونەوەرەکانی بەرهەم دەهێنێتەوە و زیندوو دەکاتەوە.

"' خودا سەرەتا زەوی وەک بیرۆکەیەک دروستکرد. دواتر زیندووتری کرد؛ ئەتۆمەکانی وزە هاتنە ئاراوە. ئەو ئەتۆمەکانی هەماهەنگ کرد بۆ ئەم گۆشە ڕەقە. هەموو مۆلیکولەکانی بە ئیرادەی خودا بەیەکەوە دەگیرێن. کاتێک ویستی خۆی دەکێشێتەوە، زەوی دووبارە هەڵدەوەشێتەوە بۆ وزە. وزە دەتوێتەوە." بۆ ناو هۆشیاری؛ بیرۆکەی زەوی لە بابەتییەتدا نامێنێت.

"' ماددەی خەونێک لە ماددیبووندا لەلایەن بیری نائاگایی خەونبینەوە دەگیرێت. کاتێک ئەو بیرکردنەوە یەکگرتووە لە بەئاگابووندا دەکێشرێتەوە، خەون و توخمەکانی دەتوێنەوە. مرۆڤ چاوەکانی دادەخات و خەون-دروستکراوێک هەڵدەگرێت کە لە کاتی بەئاگابوونەوەدا، بێ ماندووبوون بێماددییە. ئەو پەیڕەوی لە نەخشەی ئایرکیتایپی خودایی دەکات. بە هەمان شێوە، کاتێک لە خەودا بەئاگا دێتەوە هۆشیاری گەردوونی، بێ ماندووبوون وەهمەکانی خەونی گەردوونی بێ ماددی دەکات.

"' بە یەک بوون لەگەڵ ئیرادەی بێکۆتایی هەموو بەدیهاتوو، باباجی دەتوانێت ئەتۆمە توخمییەکان بانگهێشت بکات بۆ ئەوەی بە هەر شێوەیەک بێت یەکبگرن و خۆیان دەربخەن. ئەم کۆشکە زێڕینەیە کە لە چرکەیەکدا دروستکراوە، ڕاستەقینە و ڕاستەقینە، تەنانەت وەک چۆن ئەم زەوییە ڕاستەقینە و ڕاستەقینە. باباجی ئەم کۆشکە کۆشکییەی لە مێشکی خۆیەوە دروستکردووە و بە هێزی ئیرادەی خۆی ئەتۆمەکانی بەیەکەوە گرتووە، تەنانەت وەک چۆن خودا ئەم زەوییەی دروستکردووە و خەریکە دەیپارێزێت.' ئاماژەی بەوەشکرد، کاتێک ئەم پێکهاتەیە خزمەت بە ئامانجەکەی کرد، باباجی بێ ماددی دەکات.

" لەکاتێکدا لە سەرسامیدا بێدەنگ بووم، ڕێبەرەکەم ئاماژەیەکی گەورەی کرد. 'ئەم کۆشکە درەوشاوەیە، کە بە شێوەیەکی نایاب بە گەوهەر ڕازاوەتەوە، بە هەوڵی مرۆڤ یان بە زێڕ و گەوهەرێکی ماندوو نەکراو دروست نەکراوە. بە شێوەیەکی تۆکمە وەستاوە، تەحەدایەکی مۆنۆمێنتالە بۆ مرۆڤ. 5-34 هەرکەسێک خۆی وەک کوڕی خودا درک پێ بکات، تەنانەت وەک باباجی کردوویەتی، دەتوانێت بەو هێزە بێکۆتایانەی کە لەناو خۆیدا شاراوەن، بگاتە هەر ئامانجێک. بەردێکی باو نهێنی وزەی ئەتۆمی سەرسوڕهێنەر لەناو خۆیدا قفڵ دەکات؛ 6-34 تەنانەت بەو شێوەیەش، مرۆڤێکی فانی هێشتا هێزێکی خوداییە.'

" حەکیمەکە لەسەر مێزێکی نزیک گوڵدانێکی جوانی هەڵگرت کە دەستەکەی بە ئەڵماس دەسووتێت. 'گورو گەورەکەمان ئەم کۆشکەی دروستکردووە بە ڕەقکردنی بێشوماری تیشکی گەردوونی ئازاد'، بەردەوام بوو. 'دەست لەم گوڵدانە و ئەڵماسەکانی بدە؛ هەموو تاقیکردنەوەکانی ئەزموونی هەستیاری تێر دەکەن.'

" من پشکنینیان بۆ کراوە ەکە گوڵدان، و دەرچوو هی من دەست بەسەر ەکە لووس دیواری ژوور، ئەستوور لەگەڵ زێڕی درەوشاوە. هەریەک لەو گەوهەرانەی کە بە شێوەیەکی زەبەلاح پەرش و بڵاو بوون،

شایەنی کۆکردنەوەی پاشا بوون. قووڵ ڕەزامەندی بەسەر مێشکمدا بڵاوبووەوە. ئارەزووی ژێرئاوکەوتوو،
لە نائاگاییمدا لە ژیانەکاندا شاراوەتەوە

ئێستا ڕۆیشت، وا دیار بوو لە هەمان کاتدا دڵخۆش بوو و کوژاوەتەوە.

" هاوڕێ دەوڵەمەندەکەم بە کەوانە و کۆریدۆرە ڕازاوەکاندا بردمی بۆ ناو زنجیرە ژوورێک." بە شێوەیەکی دەوڵەمەند بە شێوازی کۆشکی ئیمپراتۆر ئامێری تێدایە. چووینە ناو هۆڵێکی بێئەندازە. لە ناوەڕاستدا تەختێکی زێڕین وەستابوو، کە بە گەوهەر پۆشرابوو کە تێکەڵەیەکی سەرسوڕهێنەری ڕەنگەکانیان دەڕشت. لەوێ بە دۆخی نیلوفەرەوە باباجی باڵا دانیشتبوو. لەسەر زەوییە درەوشاوەکە لە پێیەکانیدا ئەژنۆم دا.

"' لاهیری، ئایا هێشتا جەژنە بە ئارەزووی خەونەکانت بۆ کۆشکێکی زێڕین؟' چاوەکانی گوروەکەم دەترسان حەزپێکردن ئەو خاوەن یاقوتەکان. 'بەئاگا! گشت هی تۆ زەمینی تینوێتی بریتین لە دەربارەی بۆ بوون بۆ هەمیشە کوژاوەتەوە.' چەند وشەیەکی عیرفانیی نیعمەتی مورموریی کرد. 'کوڕەکەم، هەستە. دەستپێکردنت بۆ شانشینی خودا لە ڕێگەی یۆگای کریاوە وەربگرە .'

" باباجی دەستی درێژ کرد؛ ئاگرێکی هۆما (قوربانی) دەرکەوت، کە بە میوە و گوڵ دەورە درابوو. تەکنیکی یۆگی ڕزگارکەرم لە پێش ئەم قوربانگایە بڵێسەدارە وەرگرت."

" ڕێوڕەسمەکان لە سەرەتای بەیانیدا تەواو بوون. هەستم بە پێویستی خەوتن نەبوو لە دۆخی ئیکستاتیکەکەمدا، و بە دەوری کۆشکەکەدا سەرگەردان بووم، لە هەموو لایەکەوە پڕ بووم لە گەنجینەکان و شتە بێ نرخەکانی هونەر ."
لە دابەزین بۆ باخچە ناوازەکان، لە نزیکەوە سەرنجم دا هەمان ئەو ئەشکەوت و چەقۆی شاخانەی کە دوێنێ شانازی بە هیچ تەنیشتێکی کۆشک و تەراسێکی گوڵاوییەوە نەدەکرد.

" بە گەڕانەوەم بۆ کۆشکەکە، بە شێوەیەکی ئەفسانەیی لە تیشکی خۆری ساردی هیمالایادا دەدرەوشایەوە، بەدوای ئامادەبوونی وەستاکەمدا گەڕام. ئەو هێشتا لەسەر تەخت بوو، لەلایەن چەندین شاگردی بێدەنگەوە دەورە دراوە."

"'لاهیری، تۆ بریتین لە برسی.' باباجی زیادکرا، 'داخستن هی تۆ چاوەکان.'

" کاتێک کردەوەمەوە، کۆشکی سیحراوی و باخچە وێنەکێشەکانی نەمابوون. جەستەی خۆم و فۆرمەکانی باباجی و کۆپلەی چێلەکان ئێستا هەموویان لەسەر ڕووتەکە دانیشتبوون." زەوی لە شوێنی وردی کۆشکە لەناوچووەکەدا، کە دوور نییە لە دەروازەکانی چوونە ژوورەوەی خۆرگیری گرۆتە بەردینەکان. بیرم هاتەوە کە ڕێبەرەکەم تێبینی ئەوەی کردبوو کە کۆشکەکە بێ ماددی دەبێت، ئەو... ئەتۆمە دیلەکان ئازاد کراون بۆ ناو ئەو جەوهەری بیرکردنەوە کە لێیەوە سەرچاوەی گرتووە. هەرچەندە سەرم سوڕمابوو، بەڵام بە متمانەوە سەیری گوروەکەمم کرد. نەمدەزانی لەم ڕۆژەی موعجیزەدا لە داهاتوودا چاوەڕوانی چی بکەم.

"' ئەو مەبەستەی کە کۆشکەکە بۆی دروستکراوە ئێستا خزمەت کراوە'، باباجی ڕوونیکردەوە. دەفرێکی زەوی لە زەوی هەڵگرت. 'دەستت لەوێ دابنێ و هەر خواردنێک ئارەزووی دەکەیت وەریبگرە.'

" هەر کە دەستم لە قاپە فراوان و بەتاڵەکە دا، کەڵەکە بوو بە لوچیس و کاریی و شیرینی دەگمەنی سورکراوەی کەرەی گەرم. یارمەتی خۆمم دا، تێبینیم کرد کە دەفرەکە هەمیشە پڕ بووە. لە کۆتایی ژەمەکانمدا بە دەوروبەرمدا سەیرم کرد بۆ ئاو. گوروەکەم ئاماژەی بە قاپەکەی پێش خۆم کرد. ببینە! خواردنەکە هەبوو." لەناوچوو؛ لە شوێنی خۆیدا ئاو بوو، وەک ئەوەی لە چەمێکی شاخاوییەوە هاتبێت، ڕوون بوو.

"'کەم مرۆڤی فانی هەیە بزانێت کە شانشینی خودا شانشینی بەدیهێنانی ئاسایی لەخۆدەگرێت'.

خۆشەویست گورو، دوایین شەو تۆ خۆپیشاندانیان کرد بۆ من ەکە لینک لە جوانی لە بەهەشت و زەوی!' من'"

زەردەخەنەی کرد بە یادەوەرییەکانی کۆشکی ونبوو؛ بە دڵنیاییەوە هیچ یۆگییەکی سادە لە نێوان دەوروبەری لوکسێکی سەرنجڕاکێشتردا دەستپێشخەریی بۆ نهێنییە ئاگۆستەکانی ڕۆح وەرنەگرتبوو! بە ئارامییەوە سەیرم کرد لە جیاوازییەکی توندی دیمەنی ئێستادا. زەوییە لاوازەکە، سەقفی ئاسمانی، ئەشکەوتەکان کە پەناگەیەکی سەرەتاییان پێشکەش دەکرد- هەموو ئەمانە پێدەچوو شوێنێکی سروشتی بەخشندە بن بۆ پیرۆزە سێرافییەکانی دەوروبەرم.

" ئەو پاشنیوەڕۆیە لەسەر بەتانیەکەم دانیشتم، بەهۆی پەیوەندییەکانی وەدیهاتنەکانی ژیانی ڕابردووەوە پیرۆزکرام. گوروی ئیلاهیم نزیک بووەوە و دەستی بەسەر سەرمدا تێپەڕاند. چوومە ناو دۆخی نیربیکالپا سەمادی ، بۆ ماوەی حەوت ڕۆژ بەبێ پچڕان لە خۆشبەختییەکەیدا مابوومەوە. بە بەزاندنی چینە یەک لە دوای یەکەکانی خۆناسین، من چوومە ناو کایە نەمرەکانی واقیعەوە. هەموو سنووردارکردنە وەهمییەکان کەوتنە خوارەوە؛ ڕۆحم بە تەواوی لەسەر قوربانگای هەمیشەیی ڕۆحی گەردوونی جێگیر بوو. لە ڕۆژی هەشتەمدا کەوتمە بەر پێی گوروەکەم و داوای لێکردم هەمیشە لەم بیابانە پیرۆزەدا لە نزیکەوە بمهێڵێتەوە.

"'کوڕەکەم'، باباجی لە باوەشی گرتم، 'ڕۆڵی تۆ لەم جەستەبوونەدا دەبێت لەسەر شانۆیەکی دەرەکی ببینرێت. پێش لەدایکبوون بەختەوەر بوویت بە زۆرێک لە ژیانی مێدیتەیشنی تەنیا، ئێستا دەبێت تێکەڵ بە جیهانی پیاوەکان بیت."

"' مەبەستێکی قووڵ لە بنەمای ئەو ڕاستییەدایە کە ئەمجارە چاوت پێی نەکەوتم تا ئەو کاتەی پێشتر پیاوێکی هاوسەردار بوویت، لەگەڵ بەرپرسیارێتی بازرگانی بێگەرد. دەبێت بیرکردنەوەکانت بۆ بەشداریکردن لە تیپی نهێنی ئێمە لە هیمالایا وەلا بنێن؛ ژیانت لە مارتە قەرەباڵغەکاندا دایە، کە وەک نموونەیەک بۆ خاوەن ماڵە ئایدیاڵەکەی یۆگی خزمەت دەکات."

"' هاواری زۆرێک لە ژن و پیاوە دونیاییە سەرلێشێواوەکان نەکەوتوونەتە گوێی گەورەکان'، لە درێژەی قسەکانیدا. 'ئێوە هەڵبژێردراون بۆ ئەوەی لە ڕێگەی کریا یۆگاوە دڵنەوایی ڕۆحی بهێننە بەردەم چەندین گەڕانی جددی. ئەو ملیۆنان کەسەی کە بەهۆی پەیوەندییە خێزانییەکان و ئەرکە دونیاییە قورسەکانەوە بارگرانییان لەسەرە، دڵێکی نوێت لێ وەردەگرن، خاوەن ماڵێکی وەک خۆیان. دەبێت ڕێنماییان بکەن بۆ ئەوەی بزانن کە بەرزترین یۆگیکارە." دەستکەوتەکان بۆ پیاوی خێزانەکە قەدەغە نین تەنانەت لە جیهاندا، ئەو یۆگییەی کە بە دڵسۆزی بەرپرسیارێتیەکانی خۆی جێبەجێ دەکات، بەبێ پاڵنەر و وابەستەیی کەسی، ڕێگای دڵنیای ڕۆشنگەری دەبڕێت.

"' هیچ پێویستیەک ناچارت ناکات جیهان بەجێبهێڵیت، چونکە لە ناوەوە تۆ پێشتر هەموو پەیوەندییە کارمییەکەیت پچڕاندووە. نەک لەم جیهانە، هێشتا دەبێت تێیدا بیت. هێشتا چەندین ساڵ دەمێنێتەوە کە لەم ماوەیەدا دەبێت بە ویژدان ئەرکە خێزانییەکان و بازرگانی و مەدەنی و ڕۆحییەکانت بەجێبهێنیت. هەناسەیەکی نوێی شیرینی هیوای خودایی دەچێتە ناو دڵی وشکی پیاوە دونیاییەکانەوە. لە ژیانی هاوسەنگی تۆوە تێدەگەن کە ڕزگاریبوونە." وابەستەی وازهێنانە ناوەکییەکانە نەک دەرەکی.'

" چەند دوور دەرکەوت خێزانەکەم، ئۆفیسەکەم، جیهان، کاتێک گوێم لە گوروەکەم دەگرت لە تەنیاییە بەرزەکانی هیمالایادا. بەڵام ڕاستییەکی یەکگرتوو لە قسەکانیدا دەنگی دەدا؛ من بە ملکەچییەوە ڕازی بووم کە ئەم پەناگە پیرۆزەی ئاشتی بەجێبهێڵم. باباجی ڕێنمایی کردم لە یاسا ڕەقەکانی کۆن کە گواستنەوەی هونەری یۆگا لە گوروەوە بۆ شاگرد بەڕێوەدەبەن."

"' کلیلی کریا تەنها بە چێلاکانی شایستە بدە. 'ئەو کەسەی کە سوێند دەخوات هەموو شتێک بکاتە قوربانی لە گەڕانەکەدا لە ەکە ئیلاهی بریتیە لە گونجان بۆ هەڵدانەوەی ەکە یاری کۆتایی نهێنییەکان لە ژیان لەڕێگەی ەکە زانست لە نێوەندگیری.'

کریا لە بەرژەوەندی مرۆڤایەتیت بەخشیوە ، ئایا ئەو سوودە زیاد ناکەیت بە شلکردنەوەی مەرجە توندەکانی شاگردی؟' چاوم لێکرد

به پاڕانەوە لە باباجی. 'دوعا دەکەم ڕێگەم پێبدەن کریا بگەیەنم بە هەموو گەڕانەکان، هەرچەندە سەرەتا ناتوانن سوێند بە خۆیان بخۆن کە وازهێنان لە ناوەوەی تەواو. ژن و پیاوە ئەشکەنجەدراوەکانی جیهان، کە ئازاری سێ قات بەدوایاندا دەگەڕێن، پێویستیان بە هاندانی تایبەت هەیە. لەوانەیە هەرگیز هەوڵی ڕێگای ئازادی نەدەن ئەگەر دەستپێکردنی کریایان لێ ڕابگیرێت'. ٧-٣٤

"' وابێت. خواستی خودایی لە ڕێگەی تۆوە دەربڕدراوە.' گورو میهرەبان بەم وشە سادانەی کە ئەو پارێزبەندییە توندانەی کە بۆ چەندین سەدە کریایان لە جیهان شاردبووەوە، دەرکرد ' کریا بە ئازادی بدە بە هەموو ئەوانەی بە خۆبەزلزانین داوای یارمەتی دەکەن'.

"دوای بێدەنگییەک، باباجی زیادی کرد، 'ئەم بەڵێنە گەورەیەی بەگاڤاد گیتا بۆ هەریەک لە شاگردەکانت دووبارە بکەرەوە : "سڤاڵپاماسیا دارماسیا، ترایتا مەهاتۆ بۆیات" -"تەنانەت کەمێک لە پراکتیزەکردنی ئەم ئایینە لە ترسی ترسناک و ئازارە گەورەکان ڕزگارت دەکات."' 8-34

" کاتێک بەیانیەکەی دیکە لەبەردەم پێی گوروەکەمدا ئەژنۆم دا بۆ نیعمەتی ماڵئاوایی، ئەو هەستی بە دوودڵی قووڵی من کرد کە جێی بهێڵم."

"' داپڕانێک بۆ ئێمە نییە، منداڵە خۆشەویستەکەم'." بە سۆزەوە دەستی لە شانم دا و 'لە هەر شوێنێک بیت، هەرکاتێک تەلەفۆنم بۆ بکەیت، لە یەک کاتدا لەگەڵت دەبم'.

" بە دڵنەوایی بەڵێنە سەرسوڕهێنەرەکەی، و دەوڵەمەند بووم بە زێڕی تازە دۆزراوی حیکمەتی خودا، ڕێگاکەم بە شاخەکەدا ڕۆیشتم. لە ئۆفیسەکەدا لەلایەن هاوکارەکانمەوە پێشوازیم لێکرا، کە بۆ ماوەی دە ڕۆژ پێیان وابوو لە جەنگەڵەکانی هیمالایا ون بووم. زۆری نەخایاند نامەیەک لە ئۆفیسی سەرەکییەوە هات . "

"' لاهیری پێویستە بگەڕێتەوە بۆ داناپور ئۆفیس،' تێیدا نووسرابوو. 'گواستنەوەی بۆ ڕانیخێت بە هەڵە ڕوویداوە. دەبوو پیاوێکی دیکە بنێردرێت بۆ ئەوەی ئەرکەکانی ڕانیخێت بگرێتە ئەستۆ.' بە ئەنجامی 34-9. "

" زەردەخەنەم کرد، بیرم لە ڕەوتی شاراوەی ئەو ڕووداوانە دەکردەوە کە منیان گەیاندبووە ئەم دوورترین شوێنەی هیندستان."

" پێش گەڕانەوەم بۆ داناپور، چەند ڕۆژێک لەگەڵ خێزانێکی بەنگالی لە مۆراداباد بەسەر بردم. ئاهەنگێکی شەش هاوڕێی کۆبوونەوە بۆ سڵاوکردنم. لەکاتێکدا گفتوگۆکەم دەگۆڕی بۆ بابەتگەلی ڕۆحی، خانەخوێکەم بە تاریکییەوە چاودێری کرد:

"'ئۆی، لە ئەمانە ڕۆژان هیندستان بریتیە لە بێدەسەڵات لە پیرۆزەکان!'

"'بابو،' من ناڕەزایەتی دەربڕی بە گەرمی، 'لە کۆرس لەوێ بریتین لە هێشتا مەزن وەستاکان لە ئەمە زەوی!'

" لە مەزاجێکی گەرمی بەرزدا، هەستم بە پاڵنەر دەکرد بۆ گێڕانەوەی ئەزموونە موعجیزەئامێزەکانم لە هیمالایا. کۆمپانیا بچووکەکە بە ئەدەبەوە بێباوەڕ بوو."

پیاوێک بە ئارامکەرەوە وتی: "'لاهیری، مێشکت لە ژێر فشارێکدا بووە لەو هەوا دەگمەنانەی شاخەکاندا. ئەمە هەندێک خەونی ڕۆژانەیە کە تۆ گێڕاویتەوە."

سووتان." لەگەڵ ەکە پەرۆشی لە ڕاستی، من قسەی کرد بەبێ بەهۆی بیرۆکە. 'ئەگەر من پەیوەندی ئەو، "
هی من گورو ویست

دەرکەوتن ڕاست لە ئەمە خانوو.'

"بەرژەوەندی لە هەموو چاوێکدا دەدرەوشایەوە؛ سەیر نەبوو کە گروپەکـە بـە تامەزرۆییـەوە سـەیری پیرۆزێکیان دەکرد کە بە شێوەیەکی سەیر بەرجەستە دەبێت. بە نیوە دوودڵی داوای ژوورێکی بێدەنگ و دوو بەتانی نوێی پشمم کرد."

"'وەستا لە ئیتەرەوە ماددە دەبێت.' گوتم: 'بە بێدەنگی لە دەرەوەی دەرگاکە بمێنەرەوە؛ بەم زووانە بانگت دەکەم.'

"من نوقم بووم لە دۆخی مێدیتەیشن، بە خۆبەزلزانینەوە گوروەکەمم بانگ کرد. ژوورە تاریکەکە زۆری نەخایاند پڕ بوو لە تیشکی مانگێکی کاڵ و بیستراو؛ فیگەری ڕووناکی باباجی دەرکەوت."

"'لاهیری، بۆ شتێکی بچووک تەلەفۆنم بۆ دەکەیت؟' نیگای وەستا توند بوو 'ڕاستی بۆ ئەو کەسانەیە کە بەجدی دەزانن، کاتێک مرۆڤ دەبینێت هیچ شتێک نییە ئینکاری بکات.
ڕاستی سەروو هەستیاری شایستەی ئەو کەسانەیە کە بەسەر گومانە سروشتییە ماتریالیزمەکانیاندا زاڵ دەبن و دەدۆزرێتەوە'. بە توندی زیادی کرد: با بڕۆم!

"بە داوای لێبوردنەوە کەوتمە بەر پێیەکانی. 'گوروی پیرۆز، من درک بە هەڵە جددیەکەم دەکەم؛ بە خۆبەزلزانین داوای لێبوردن دەکەم. ئەوە بۆ دروستکردنی باوەڕ بوو لەم عەقڵە کوێرانەی ڕۆحی کە من خۆمم خستە پاڵ جەختکردنەوە سەیرەکان.'

"'زۆر باشە؛ ماوەیەک دەمێنمەوە. ئاواتەخوازم قسەکەت لەبەردەم هاوڕێکانتدا بێناوبانگ بێت.' دەموچاوی باباجی نەرم بووبوو، بەڵام بە نەرمی زیادی کرد: لەمەودوا کوڕەکەم، کاتێک پێویستت پێم دەبێت دێم، نەک هەمیشە کاتێک تەلەفۆنم بۆ دەکەیت-. 10-34

"بێدەنگییەکی گرژ لە گروپە بچووکەکەدا حوکم بوو کاتێک دەرگاکەم کردەوە. وەک ئەوەی متمانەیان بە هەستەکانیان نەبێت، هاوڕێکانم چاویان لە فیگەرە بریقەدارەکەی سەر کورسی بەتانییەکە بوو."

"'ئەمە هیپنۆتیزمی بەکۆمەڵە!' پیاوێک بە ئاشکرا پێکەنی 'بەبێ ئاگاداری کەس نەیدەتوانی بچێتە ناو ئەم ژوورەوە!'

"باباجی بە زەردەخەنەوە پێشڕەوی کرد و ئاماژەی بە هەریەکەیان کرد دەست لە گۆشتی گەرم و تۆکمەی جەستەی بدەن. گومانەکان نەما، هاوڕێکانم بە تەوبەیەکی سەرسوڕهێنەرەوە لەسەر زەوی سوجدەیان برد."

"'با *halua* 34-11.html ئامادەبە.' باباجی ئەم داوایەی کردووە، من دەمزانی، بۆ زیاتر دڵنیاکردنەوەی گروپەکە لە واقیعی فیزیکی خۆی. لە کاتێکدا شۆرباکە دەکوڵێت، گوروی ئیلاهی بە دۆستانە قسەی دەکرد. گۆڕینی ئەم تۆماسە گوماناویانە بۆ سانت پاوڵە پەرستراوەکان گەورە بوو. دوای ئەوەی نانمان خوارد، باباجی بە نۆرە بەرەکەتی بۆ هەریەکێکمان دا. فلاشێکی لەناکاو هاتە ئاراوە؛ ئێمە شاهیدی داماڵینی کیمیایی چرکەساتی توخمە ئەلیکترۆنییەکانی جەستەی باباجی بووین بۆ ڕووناکییەکی هەڵمی بڵاوبووەوە. هێزی ئیرادەی وەستا کە خودا ڕێکخستبوو، دەستی خۆی بەو ئەتۆمانەی ئیتەر کە وەک جەستەی خۆی بەیەکەوە گرتبوو، شل کردبووەوە؛ یەکسەر تریلیۆنەکان پریشکی بچووکی ژیانی ژیان کاڵ بووەوە بۆ ناو کۆگا بێکۆتاکە.

"'لەگەڵ هی من خاوەن چاوەکان من هەبوون بینراو ەکە داگیرکەر لە مەرگ.' مایترا، 12-34 یەک لە ەکە گروپ، قسەی کرد

بە ڕێزەوە. دەموچاوی بە خۆشی بەئاگاهاتنەوەی ئەم دواییەی گۆڕدرابوو. 'گوروی باڵا یاری بە کات و شوێن دەکرد، وەک چۆن منداڵێک یاری بە بڵقەکان دەکات. من یەکم بە کلیلی ئاسمان و زەویەوە بینیوە'.

" هەر زوو گەڕامەوە بۆ داناپور. بە توندی لە ڕۆحدا لەنگەری گرتم، دیسانەوە ئەرکە بازرگانی و خێزانییە جۆراوجۆرەکانی خاوەن ماڵێکم گرتە ئەستۆ."

هەروەها لاهیری مەهاسایا چیرۆکی کۆبوونەوەیەکی دیکەی لەگەڵ باباجی بە سوامی کەبالاندا و سری یوکتێسوار گێڕایەوە، لە ژێر بارودۆخێکدا کە بەڵێنی گوروەکەی وەبیرهێنایەوە: "هەرکاتێک پێویستت پێم بێت دێم".

لاهیری مەهاسای بە شاگردەکانی وتووە: "دیمەنەکە کومبا مێلا بوو لە ئەلاهەباد". "لە ماوەی پشوویەکی کورتدا لە ئەرکەکانی ئۆفیسەکەم چووبوومە ئەوێ. لەکاتێکدا لەناو ئەو جەماوەرە دەروێشەکاندا سەرگەردان بووم." و سادوەکان کە لە دووری زۆرەوە هاتبوون بۆ بەشداریکردن لە فێستیڤاڵە پیرۆزەکەدا، سەرنجم دا کە زاهیدێکی خۆڵەمێشی ڕژاو بوو کە قاپێکی سواڵکردنی بەدەستەوە بوو. بیرکردنەوەیەک لە مێشکمدا سەریهەڵدا کە کابرا دووڕووە، پۆشین ەکە بەرەو دەرەوە هێماکان لە وازهێنان بەبێ ئە هاوتایە بەرەو ناوەوە نیعمەت.

" هەر کە بە زاهیدەکەدا تێپەڕیم، چاوە سەرسوڕهێنەرەکەم کەوتە سەر باباجی. ئەو لەبەردەم ئەنکۆریتێکی قژ چەقۆکێشدا ئەژنۆی دابوو."

"'گوروجی! ' من پەلە کرد بۆ ئەو لا. 'بەڕێز، چی بریتین لە تۆ ئەنجامدان لێرە؟'"

"' من پێی ئەم وازهێنەرە دەشۆم، دواتر کەلوپەلی چێشتلێنانەکەی پاک دەکەمەوە.' باباجی وەک منداڵێکی بچووک زەردەخەنەی بۆ کردم؛ دەمزانی کە ئەو ئاماژە بەوە دەکات کە دەیەوێت ڕەخنە لە کەس نەگرم، بەڵکو پەروەردگار وەک ئەوەی ببینم کە بە یەکسانی لە هەموو پەرستگاکانی جەستەدا نیشتەجێیە، جا چ پیاوی باڵا بێت یان پیاوی خوارەوە. گوروی گەورە زیادی کرد، 'بە خزمەتکردنی سادوە ژیر و نەزانەکان، گەورەترین فەزیلەتەکان فێر دەبم، لە سەرووی هەموو ئەوانی ترەوە خودا ڕازی دەکەم- خۆبەزلزانین'".

34-1 : . ئێستا ئە سەربازی سەناتۆریۆم. تا ١٨٦١ ەکە بەریتانی حکومەت هەی بوو خۆی دامەزراو دڵنیا پەیوەندییە تەلەگرافییەکان .

34-2 : . ڕانیخێت، لە ەکە ئەلمۆرا قەزا لە یونایتد پارێزگاکان، بریتیە لە هەڵکەوتووە لە ەکە پێ لە ناندا دیڤی، ەکە بەرزترین لوتکەی هیمالایا (٢٥٦٦١ پێ) لە هیندستانی بەریتانیا.

34-3 : . "2:27 مارک -" ەکە شەممە بوو دروستیکرد بۆ پیاو، و نەخێر پیاو بۆ ەکە شەممە.

34-4 : . ەکە کارمیک یاسا داوا دەکات کە هەموو مرۆڤ خواست دۆزینەوە کۆتایی جێبەجێکردن. ویستن بریتیە لە بەم شێوەیە ەکە زنجیرە کامە دەبەستێتەوە مرۆڤ بۆ چەرخی دووبارە جەستەبوونەوە.

34-5 : .

"چی بریتیە لە ئە موعجیزە؟-'تیس ئە
سەرزەنشتکردن، 'تیس ئان بە
شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ تەنز لەسەر
مرۆڤایەتی."

-ئێدوارد گەنج، لە شەو بیرۆکەکان .

34-6 : . ەکە گریمانە لە ەکە ئەتۆمی پێکهاتە لە بابەت بوو ڕوون کراوەتەوە لە ەکە کۆن هیندی
ڤایسێسیکا و نیایا ڕیسالە تە کان. "لەویٚ بریتین لە زەبەلاح جیهانەکان گشت دانراوە دوور لەناو ەکە
کونەکان لە هەر ئەتۆم، فرەجۆرە وەک ەکە مۆتس لە ئە تیشکی خۆر." - یۆگا ڤاسیشتا.

34-7 : . جەستەیی، عەقلی، و ڕۆحی چەشتن؛ دەرکەوتووە، بە ڕێککەوت، لە نەخۆشی، لە دەروونی ناتەواوییەکان یان "کۆمەڵەکان"، و لە نەزانی ڕۆحدا.

34-8 : . بابەتی II:40.

34-9 : . ئە شار نزیک بێنارێس.

34-10 : . لە ەکە ڕێڕەو بۆ ەکە بێکۆتایی، تەنانەت ڕووناک کراوە وەستاکان حەزپێکردن لاهیری مەهاسایە ڕەنگە چەشتن لە ئان لەڕادە دەرچوون لە زەوقی، و بابەتی بێت بۆ بنەما. لە ەکە بەگاڤاد گیتــا , . ئێمە خوێندنەوە زۆر بڕگەکان لەکوێ ەکە ئیلاهی گورو کریشنا دەدات سزادان بۆ شــازادەی پەرسـتراوەکان، ئەرجونا.

34-11 : . ئە تێکوشە دروستیکرد لە کرێم لە گەنم سورکراوە لە پەنیر، و کوڵاوە لەگەڵ شیر.

34-12 : ئەو پیاوە بە ناوی مایترا کە لێرەدا لاهیری مەهاسای ئاماژەی پێدەکات، دواتر لە خۆوەدیهێناندا زۆر پێشکەوتوو بوو. من کۆبوونەوە مایترا بەم زووانە دوای هی من دەرچوون لە بەرز قوتابخانە؛ ئەو سەردانی کردووە ەکە مەهاماندالڵ دەروێشخانە لە بێنارێس لە کاتێکدا من دانیشتوو بووم. ئەو کاتە باسی بەدیهاتنی باباجی کردم لەبەردەم گروپەکەدا لە مۆرادااباد. مایترا بۆی ڕوون کردمەوە: "لە ئەنجامی ئەو موعجیزەدا، بووم بە شاگردی تەواوی ژیانی لاهیری مەهاسایە."

بابەتی: ١. 35

ەکە وەک مەسیح ژیان لە لاهیری مەهاسایە

بەم شێوەیە دەبێت ئێمە هەموو ڕاستودروستییەک بەدیبهێنین." 1-35 لەم قسانەی بۆ یۆحەنا تەعمیدکەر و " لە داوای لە یۆحەنا کە مەعمودی پێبدات، عیسا دان بە مافە ئیلاهییەکانی گوروەکەیدا دەنا.

لە لێکۆڵینەوەیەکی ڕێزدارانە لە کتێبی پیرۆز لە ڕوانگەی ڕۆژهەڵاتییەوە، ٢-٣٥ و لە تێگەیشتنی ئینتێزیۆمەوە، قەناعەتم وایە کە یۆحەنا تەعمیدکەر، لە ژیانەکانی ڕابردوودا، گوروی مەسیح بووە. لە کتێبی پیرۆزدا چەندین بڕگە هەن کە دەرئەنجام دەدەن کە یۆحەنا و عیسا لە دوایین جەستەبوونیاندا بە ڕێککەوت ئیلیا و ئەلیشای شاگردەکەی بوون. (ئەمانە ڕێنووسین لە پەیمانی کۆن. وەرگێڕە یۆنانیەکان ناوەکانیان بە ئیلیاس و ئەلیسیۆس نووسیوە؛ لە پەیمانی نوێدا بەم فۆرمە گۆڕاوانە دەردەکەونەوە).

هەر کۆتایی پەیمانی کۆن پێشبینییەکە بۆ دووبارە لەدایکبوونەوەی ئیلیا و ئەلیشا: "ئەوەتا پێش هاتنی ڕۆژە گەورە و ترسناکەکەی یەزدان، ئیلیا پێغەمبەرت بۆ دەنێرم". 3-35 بەم شێوەیە یۆحەنا (ئیلیا) کە "پێش هاتنی . . . یەزدان" نێردراوە، کەمێک پێشتر لەدایک بووە بۆ ئەوەی وەک مژدەدەرێک بۆ مەسیح خزمەت بکات.

فریشتەیەک دەرکەوت بۆ زەکەریا باوک بۆ ئەوەی شایەتحاڵی ئەوە بدات کە یۆحەنا کوڕە داهاتووەکەی جگە لە ئیلیا (ئیلیا) هیچی تر نابێت.

"بۆ ١. زەکەریا: ترس نەخێر، بۆ ئەو، ووتی گۆشە ەکە بەڵام thy و بیستی؛ لە بریتیە نوێژ thy هاوسەر ئەلیزابێس

و زۆر له ەکە منداڵان له ئیسرائیل..... پێویسته وورچ تۆ ئه کوڕ، و تۆ دەبێت پەیوەندی ئەو ناو جۆن.
ڕوو له یەزدانی پەروەردگاریان دەکات.» وه پێشی دەڕوات 4-35 به ڕۆح و هێزی ئیلیا , بۆ ئەوەی دڵی باوکان بگەڕێنێتەوە بۆ منداڵەکان، و سەرپێچیکاران بۆ حیکمەتی ڕاستودروستەکان؛ بۆ ئامادەکردنی گەلێکی ئامادەکراو بۆ یەزدان." 5-35 عیسا دوو جار به بێ دوو دڵی ئیلیا (ئیلیا)ی وەک یۆحەنا ناساند: "پاشان شاگردەکان... "ئەلیاس هاتووه و نەیانناسی.
تێگەیشت کە باسی یۆحەنای تەعمیدکەری بۆ کردوون." 6-35 دیسانەوە مەسیح دەڵێت: "چونکە هەموو پێغەمبەران و یاسا تا یۆحەنا پێشبینیان کردووه. ئەگەر بتەوێت وەریبگرن، ئەمە ئیلیایە کە بڕیار بوو بێت."
7-35 کەی جۆن نکۆڵی کرد کە ئەو بوو ئیلیا (ئیلیا)، 8-35 ئەو مەبەست کە لە ەکە سادە جل و بەرگی یۆحەنا ئەو نەهات لە بەرزایی دەرەوەی ئیلیا گورو گەورە. لە جەستەبوونی پێشوویدا "پۆشاک"ی شکۆمەندی خۆی و سامانی ڕۆحی خۆی بە ئەلیشا شاگردەکەی بەخشیبوو. "ئەلیشا وتی: "تکا دەکەم با دوو بەش لە ڕۆحەکەت بەسەرمدا بێت. ئەویش وتی: داوای شتێکی سەختت کردووە، بەڵام ئەگەر من ببینیت کاتێک لێت وەرگیرام، ئەوە وا دەبێت." تۆ. . . . ئەویش پۆشاکی ئیلیای برد کە لێی کەوتبوو." 9-35

ڕۆڵەکان پێچەوانە بوون، چونکە ئیلیا-یۆحەنا ئیتر پێویست نەبوو ببێتە گوروی ڕواڵەتی ئەلیشا-عیسا، کە ئێستا لە وەدیهێنانی خوداییدا تەواو بووە.

کاتێک مەسیح لەسەر شاخەکە گۆڕدرا ١٠-٣٥ ئەوە ئیلیا گوروەکەی بوو، لەگەڵ موسا، کە بینی. دیسانەوە، لە کاتژمێری توندڕەوییەکەیدا لەسەر خاچ، عیسا هاوارێکی ناوی خودایی کرد: " ئێلی، ئەلی، لاما سەباختانی؟ واتە: خودای من، خودای من، بۆچی وازت لێهێنام؟ هەندێک لەوانەی لەوێ وەستابوون، کاتێک با بزانین ئایا ئیلیا؟........................... گوێیان لەوە بوو، گوتیان: ئەم پیاوە بانگی ئیلیا دەکات. ویست هاتن بۆ هەڵگرتن ئەو." 11 -35

پەیوەندی هەمیشەیی گورو و شاگرد کە لە نێوان یۆحەنا و عیسادا هەبوو، بۆ باباجی و لاهیری مەهاسایەش ئامادە بوو. گوروی نەمر بە دڵسۆزیەوە ئاوەکانی لێتیانی مەلە دەکات کە لە نێوان دوو ژیانی کۆتایی چێلاکەیدا دەسوڕایەوە، و ڕێنمایی هەنگاوە یەک لە دوای یەکەکانی کرد کە منداڵەکە و پاشان پیاوەکە لاهیری مەهاسایای گرتبوویان. تا ئەو کاتەی کە شاگردەکە گەیشتە سی و سێیەم ساڵی تەمەنی، باباجی ئەو کاتەی بە پێگەیشتووی زانی بۆ ئەوەی بە ئاشکرا ئەو پەیوەندییە کە هەرگیز نەبڕاوە دابمەزرێنێتەوە.
پاشان دوای کۆبوونەوە کورتەکەیان لە نزیک ڕانیخت، وەستای خۆنەویست شاگردە خۆشەویستەکەی لە گروپە بچووکە شاخاوییەکەدا دەرکرد و بۆ ئەرکێکی جیهانی دەرەوە ئازادی کرد. - کوڕەکەم هەرکاتێک پێویستت پێی بوو دێم. چ خۆشەویستێکی فانی دەتوانێت ئەو بەڵێنە بێ سنوورە ببەخشێت؟

بەبێ ئەوەی کۆمەڵگا بەگشتی بزانێت، ڕێنێسانسێکی مەزنی ڕۆحی لە گۆشەیەکی دووری بێنارێسەوە دەستی بە ڕژان کرد. وەک چۆن بۆنی گوڵەکان سەرکوت ناکرێت، بە هەمان شێوە لاهیری مەهاسایا کە بە هێمنی وەک خاوەن ماڵێکی ئایدیاڵ دەژی، نەیتوانی شکۆمەندی زگماکی خۆی بشارێتەوە. هێواش هێواش لە هەموو بەشێکی هیندستانەوە هەنگە پەرستراوەکان بەدوای ڕەگی ئیلاهی وەستای ڕزگارکراودا دەگەڕان.

سەرپەرشتیاری ئۆفیسی ئینگلیزی یەکێک بوو لە یەکەم کەسەکان کە سەرنجی گۆڕانکارییەکی سەیر و "سەمەرەی تێپەڕاند لە کارمەندەکەیدا، کە بە خۆشەویستییەوە ناوی لێنا "بابوی ئیکستاتیک.

- کاکە پێدەچێت دڵتەنگ بوویت، کێشەکە چییە؟ لاهیری مەهاسایا بەیانییەک ئەم لێکۆڵینەوە هاوسۆزیەی بۆ خاوەنکارەکەی کرد.

"من. نەخۆش ڕەخنەگرانە شێوەیەکی بە لە بریتیە ئینگلتەرا لە هاوسەر من هی am دڵەڕاوکێ تا تێکشکاند."

" هەندێک قسەت بۆ دەهێنم دەربارەی ئەو." لاهیری مەهاسایا ژوورەکەی بەجێهێشت و بۆ ماوەیەکی کورت لە شوێنێکی داپڕاو دانیشت. لە گەڕانەوەیدا بە دڵنەوایی زەردەخەنەی کرد.

" ژنەکەت بەرەو باشتر دەڕوات؛ ئێستا نامەیەکت بۆ دەنووسێت." یۆگی هەموزانەکە هەندێک بەش لە میسیڤەکەی هێناوەتەوە.

" بابوی ئیکستاتیک، من پێشتر دەزانم کە تۆ پیاوێکی ئاسایی نیت. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ناتوانم باوەڕ بەوە بکەم کە، بە ئارەزووی خۆت، دەتوانیت کات و شوێن دەربکەیت!"

دواجار نامەی بەڵێندراو گەیشتە دەستمان. سەرپەرشتیاری سەرسوڕهێنەر بۆی دەرکەوت کە نەک تەنها مژدەی چاکبوونەوەی هاوسەرەکەی لەخۆدەگرێت، بەڵکو هەمان دەستەواژەکانی تێدایە کە چەند هەفتەیەک پێشتر لاهیری مەهاسای دووبارەی کردبووەوە.

ژنەکە دوای چەند مانگێک هاتە هیندستان. سەردانی ئۆفیسەکەی کرد، کە لاهیری مەهاسای بە هێمنی لەسەر مێزەکەی دانیشتبوو. ژنەکە بە ڕێزەوە لێی نزیک بووەوە.

ژنەکە وتی: "کاکە، ئەوە فۆرمەکەت بوو، کە لە ڕووناکییەکی شکۆمەنددا هالۆکرابوو، کە چەند مانگێک لەمەوبەر لە لای جێگەی نەخۆشەکەم لە لەندەن بینیم. لەو ساتەدا بە تەواوی چاک بوومەوە! هەر زوو دوای ئەوە، توانیم گەشتە دوور و درێژەکەی دەریایی بۆ هیندستان ئەنجام بدەم."

ڕۆژ لە دوای ڕۆژ یەک یان دوو پەرستراو داوای دەستپێکردنی کریایان لە گوروی بەرز دەکرد . جگە لەم ئەرکە ڕۆحییانە، و بە ئەرکەکانی ژیانی بازرگانی و خێزانییەکەی، وەستای گەورە بە جۆش و خرۆشەوە حەزی لە پەروەردە بوو. زۆر گروپی خوێندنی ڕێکخست، و ڕۆڵێکی چالاکانەی لە گەشەکردنی قوتابخانەیەکی ئامادەیی گەورە لە بەشی بەنگالیتۆلا لە بێنارێس گێڕا. گوتارە بەردەوامەکانی لەسەر کتێبە پیرۆزەکان ناوی لێنرا " کۆبوونەوەی گیتا "ی، کە زۆرێک لە ڕاستییەکان بە تامەزرۆییەوە بەشدارییان دەکرد.

لاهیری مەهاسای بەم چالاکییە جۆراوجۆرانە هەوڵیدا وەڵامی تەحەدای باو بداتەوە: "دوای ئەنجامدانی ئەرکە بازرگانی و کۆمەڵایەتییەکانی مرۆڤ، کوا کاتی مێدیتەیشنی پەرستشانە؟" ژیانی هاوسەنگی هاوسەنگی گەورە خاوەن ماڵ-گورو بوو بە ئیلهامبەخشی بێدەنگی هەزاران دڵی پرسیارکەر. وەستاکە تەنها مووچەیەکی کەم و پاشەکەوتکەر و بێ خۆنمایشکردن و دەستڕاگەیشتن بە هەمووان بەدەست هێنا، بە شێوەیەکی سروشتی و بە خۆشی لە ڕێگای ژیانی دونیادا بەردەوام بوو.

هەرچەندە لە کورسی خودای باڵادا جێگیر بوو، بەڵام لاهیری مەهاسایە بەبێ گوێدانە شایستەییە جیاوازەکانیان ڕێزی لە هەموو پیاوەکان دەگرت. کاتێک پەرستراوەکانی سڵاویان لێدەکرد، بە نۆرە کڕنۆشی بۆ دەبرد. وەستا بە خۆبەزلزانینێکی منداڵانە زۆرجار دەستی لە پێی کەسانی دیکە دەدا، بەڵام بە دەگمەن ڕێگەی پێدەدا ڕێزێکی هاوشێوەی پێبدەن، هەرچەندە ئەو جۆرە سەرسوڕمانە بەرامبەر بە گوروەکە ڕۆژهەڵاتییەکی کۆن و کۆنە باو.

تایبەتمەندییەکی بەرچاوی ژیانی لاهیری مەهاسایا، دیاری دەستپێکردنی کریا بوو بۆ ئەوانەی هەموو... باوەڕ. نەک تەنها هیندۆسەکان، بەڵکو موسڵمان و مەسیحییەکان لە پێشەنگترین شاگردەکانی بوون. مۆنیست و دووانەیی، ئەوانەی لە هەموو ئایینەکاندا بوون یان هیچ باوەڕێکی دامەزراویان نەبوو، بێلایەنانە لەلایەن گوروی گشتگیرەوە وەرگیران و ڕێنمایی دەکران. یەکێک لە چێلە زۆر پێشکەوتووەکانی عەبدولگوفور خان بوو، ئا محەمەد. ئەوە بوێرییەکی زۆر لەلایەن لاهیری مەهاسایاوە نیشان دەدات کە هەرچەندە براهیمێکی کاستی بەرز بوو، بەڵام هەموو هەوڵێکی دا بۆ هەڵوەشاندنەوەی خۆپەرستی کاستی ڕەقی سەردەمی خۆی. ئەوانەی لە هەموو چین و توێژێکەوە... ژیان دۆزیەوە پەناگە لەژێر ەکە ماستەر لە هەموو شوێنێکدا هەیە

باڵەکان. حەزپێکردن گشت ئیلهامبەخشی خودا پێغەمبەران، لاهیری

مەهاسایە پێیدا نوێ هیوا بۆ ەکە دەرکراوەکان و دابەزین لە کۆمەڵگە.

" هەمیشە لەبیرت بێت کە تۆ هی کەس نیت، کەسیش هی تۆ نییە. ئەوە ڕۆژێک ڕەنگدانەوەی هەبێت." لەناکاو دەبێت هەموو شتێک لەم جیهانەدا بەجێبهێڵیت- بۆیە ئێستا ئاشنابوونی خودا بکە" گورو گەورەکە بە شاگردەکانی گوت. "خۆت ئامادە بکە بۆ گەشتە ئەستێرەییەکانی داهاتووی مردن بە سواربوونی ڕۆژانە لە باڵۆنەکەی تێگەیشتن لە خودا. لە ڕێگەی وەهمەوە خۆت وەک کۆمەڵێک گۆشت و ئێسک هەست پێدەکەیت، کە لە باشترین حاڵەتدا هێلانەیەکی کێشەیە. 12-35 بێ وەستان بیربکەرەوە، تا بە خێرایی خۆت وەک جەوهەری بێکۆتایی ببینیت، دوور لە هەموو جۆرە نەهامەتییەک. واز لە دیل بوون لە جەستە بێنە؛ بە بەکارهێنانی کلیلی نهێنی کریا , فێربە هەڵبێت بۆ ناو ڕۆح."

گوروی گەورە هانی خوێندکارە جیاوازەکانی دەدا کە پابەندبن بە دیسیپلینی نەریتی باشی ئیمانی خۆیانەوە. پاشان لاهیری مەهاسای بە جەختکردنەوە لەسەر سروشتی هەموو شتێک لەخۆگرتووی کریا وەک تەکنیکێکی پراکتیکی ڕزگاری، ئازادیی بە چێلاسەکانی دا کە ژیانی خۆیان بەگوێرەی ژینگە و پەروەردەکردن دەربڕن.

" وەستاکە پێویستە موسڵمانێک بە 35-13 نەماجەکەی ئەنجام بدات." ڕۆژانە چوار جار پەرستن بکە" ئاماژەی پێدا. "ڕۆژانە چوار جار هیندۆسێک دەبێت لە مێدیتەیشن دابنیشێت. مەسیحی پێویستە ڕۆژانە چوار جار لەسەر ئەژنۆی دابەزێت و لە خودا بپاڕێتەوە و دواتر کتێبی پیرۆز بخوێنێتەوە”.

گورو بە تێگەیشتنێکی ژیرانە ڕێنمایی شوێنکەوتووانی دەکرد بۆ ڕێگاکانی بەکتی (پەرستن)، کارما (کردەوە)، جنانا (حیکمەت)، یان ڕاجا (شاهانە یان تەواو) یۆگاکان , بەپێی مەیلە سروشتییەکانی هەر پیاوێک. وەستاکە کە هێواش بوو لە پێدانی مۆڵەتی خۆی بەو پەرستیارانەی کە ئارەزووی چوونە ناو ڕێگای فەرمی دەروێشایەتییان دەکرد، هەمیشە ئاگاداری دەکردنەوە کە سەرەتا بە باشی بیر لە خۆپارێزییەکانی ژیانی خانەقای بکەنەوە.

گوروی گەورە فێری شاگردەکانی کرد کە خۆیان لە باسی تیۆری لەسەر کتێبە پیرۆزەکان بەدوور بگرن. "ئەو تەنها ژیرە." کێ تەرخان دەکات خۆی بۆ بە درککردن، نەخێر خوێندنەوە تەنها، ەکە کۆن ئاشکراکردنەکان" ئەو ووتی. "هەموو کێشەکانت لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە چارەسەر بکە. 35-14. " گریمانە ئاینییە بێ قازانجەکان بگۆڕنەوە بە پەیوەندی ڕاستەقینەی خودا. مێشکت لە پاشماوەی ئیلاهیاتی دۆگماتیک پاک بکەرەوە؛ با تازە و چاککەرەوەی تێدا بێت ئاوەکانی تێگەیشتنی ڕاستەوخۆ. خۆت لەگەڵ ڕێنمایی ناوەوەی چالاکدا بگونجێنە؛ دەنگی ئیلاهی وەڵامی هەموو دووڕیانێکی ژیانی هەیە. هەرچەندە داهێنەری مرۆڤ بۆ ئەوەی خۆی بخاتە ناو کێشەوە دەردەکەوێت بۆ ئەوەی بێکۆتایی بێت، یارمەتی بێکۆتایی کەمتر ئیمکانات نییە."



لاهیری MAHASAYA
شاگرد له باباجی

و گورو له سری یوکتێسوار

ڕۆژێک پێش کۆمەڵێک شاگرد کە گوێیان لە ڕوونکردنەوەی بەگاڤاد گیتا بوو، بوونی مامۆستا لە هەموو شوێنێکدا نیشاندرا . لە کاتێکدا کە مانای کوتاستا چایتانیا یان هۆشیاری مەسیحی لە هەموو دروستکردنێکی لەرزیندا ڕوون دەکردەوە، لەناکاو لاهیری مەهاسای هەناسەی هەڵکێشا و هاوار دەکات:

"من am لە ژاپۆن لە کەناردەریا ەکە کوژاوە ەکە جەستەکان لە زۆر ڕۆحەکان لە ەکە لە خنکان!"

بەیانیەکەی دیکە چێلاکان باسێکی ڕۆژنامەوانییان خوێندەوە کە باس لە مردنی زۆر کەس دەکات کە ڕۆژی پێشوو کەشتیەکەیان لە نزیک ژاپۆن دامەزرابوو.

زۆرجار شاگردەکانی دووری لاهیری مەهاسایە ئاگادار دەکرانەوە لە بوونی ئەو کە لە سەرپۆش بوو. "من هەمیشە لەگەڵ ئەو کەسانەدام کە کریا پراکتیزە دەکەن " بە دڵنەواییەکەوە بە چێلاسەکانی گوت کە نەیانتوانی لە نزیکییەوە بمێننەوە. "من لە ڕێگەی گەورەبوونی تێڕوانینەکانتەوە ڕێنماییتان دەکەم بۆ ماڵە گەردوونییەکان."

سوامی ساتیاناندا لەلایەن پەرستیارێکەوە پێی گوترا کە بەهۆی ئەوەی نەیتوانیوە بچێتە بێنارێس، سەرەڕای ئەوەش پیاوەکە لە خەونێکدا دەستپێکردنی وردی کریای وەرگرتووە. لاهیری مەهاسایە دەرکەوتبوو بۆ ئەوەی چێلاکە لە وەڵامی دوعاکانیدا ڕێنمایی بکات.

ئەگەر شاگردێک هەر یەکێک لە ئەرکە دونیاییەکانی پشتگوێ بخات، وەستا بە نەرمی ڕاستی دەکردەوە و دیسپلینی دەکرد.

جارێک سری یوکتێسوار پێی وتم: "قسەکانی لاهیری مەهاسایای سووک و چارەسەرکەر بوون، تەنانەت کاتێک ناچار بوو بە ئاشکرا باسی هەڵەکانی چێلایەک بکات". بە داخەوە زیادی کرد: هیچ شاگردێک لە چەقۆی ئاغاکەمان هەڵنەهاتووە. نەمتوانی خۆم لە پێکەنین بپارێزم، بەڵام بە ڕاستی دڵنیام کردەوە کە سری

...یوکتێسوار که، تیژ یان

نەخێر، ئەو هەموو ووشە بوو موزیک بۆ هی من گوێکان.

لاهیری مەهاسایا بە وردی کریای پلەبەندی کرد بۆ چوار دەستپێشخەری پێشکەوتوو. 15-35 ئەو سێ تەکنیکە باڵاکەی بەخشی تەنها دوای ئەوەی پەرستراوەکە پێشکەوتنی ڕۆحی دیاریکراوی دەرخست. ڕۆژێک چێلایەکی دیاریکراو کە قەناعەتی بەو شتە هەبوو کە بەهای ئەو بەپێی پێویست هەڵناسەنگێندرێت، دەنگی بە ناڕازیبوون بەهای خۆی بەخشی.

"ئامادە ئێستا بۆ ەکە دووەم دەستپێکردن am سەرەکی،" ئەو ووتی، "بە دڵنیاییەوە." من"

لەم ساتەدا دەرگاکە کرایەوە بۆ وەرگرتنی شاگردێکی زەلیل بە ناوی بریندا بەگات. ئەو پۆستەچییەکی بێنارێس بوو .

بریندا، لێرە لە تەنیشتم دابنیشە." گورو گەورەکە بە سۆزەوە زەردەخەنەی بۆ کرد. "پێم بڵێ، ئامادەی " تەکنیکی دووەمی کریا ؟"

پۆستەچی بچووکەکە بۆ پاڕانەوە دەستەکانی چەما. بە زەنگەوە وتی: "گورودێڤا، تکایە ئیتر دەستپێشخەرییەک نەبێت! چۆن بتوانم هیچ فێرکارییەکی باڵاتر ئاسمیلە بکەم؟ ئەمڕۆ هاتوومەتە داوای نیعمەتەکانتان، چونکە یەکەم کریای ئیلاهی پڕی کردووم لە سەرخۆشییەکی وا کە ناتوانم نامەکانم بگەیەنم!"

لە ئێستاوە بریندا لە دەریای ڕۆحدا مەلە دەکات." بەم قسانەی لاهیری مەهاسایا، شاگردەکەی تری " سەری هەڵواسی.

سەرەکی،" ئەو ووتی، "من بینین من هەبوون بووە ئە هەژار کرێکار، دۆزینەوە هەڵە لەگەڵ هی من " ئامرازەکان."

کریاوە تێڕوانینەکەی پەرەپێدا تا ڕادەیەک کە زانایان ناوبەناو بەدوای لێکدانەوەی ئەودا دەگەڕان لەسەر خاڵە کتێبییە پەیوەندیدارەکان. بریندای بچووک بە هەمان شێوە بێتاوان بوو لە گوناە و ڕستەسازی، ناوبانگێکی زۆری لە بواری شارەزایانی فێربوودا بەدەستهێنا.

جگە لە شاگردە زۆرەکانی بێنارێسی لاهیری مەهاسای، سەدان کەس لە ناوچە دوورەکانی هیندستانەوە هاتنە لای. خۆی لە چەندین بۆنەدا سەفەری بەنگال کردووە، سەردانی ماڵی خەزووری دوو کوڕەکەی کردووە. بەم شێوەیە بە بوونی ئەو بەختەوەر بوو، بەنگال بوو بە شانەی هەنگوین لەگەڵ گروپە بچووکەکانی کریا . بە تایبەتی لە قەزاکانی کریشناگار و بیشنوپور، زۆرێک لە پەرستیارانی بێدەنگ تا ئەمڕۆش ڕەوتی نەبینراوی مێدیتەیشنی ڕۆحیان بە ڕژاو هێشتووەتەوە.

کریایان لە لاهیری مەهاسایاوە وەرگرتووە ، ڕەنگە باس لە سوامی ڤاسکارانانداا ساراسواتی بەناوبانگی بێنارێس بکرێت، و زاهیدەکەی دیۆگار کە باڵا بەرزە، بالاناندا براهماچاری. بۆ ماوەیەک لاهیری مەهاسایا وەک مامۆستای تایبەت بۆ کوڕی مەهاراجا ئیسواری نارایان سینها بەهادوری خەڵکی بێنارێس کاری کردووە. مەهاراجا بە داننان بە دەستکەوتی ڕۆحی وەستاکە، هەروەها کوڕەکەی، بەدوای دەستپێکردنی کریادا بوون ، هەروەها مەهاراجا جۆتیندرا موهان تاکور.

ژمارەیەک لە شاگردەکانی لاهیری مەهاسایا کە پێگەیەکی جیهانی کاریگەریان هەبوو، ئارەزووی فراوانکردنی بازنەی کریایان دەکرد بە بانگەشەکردن. گورو مۆڵەتەکەی ڕەتکردەوە. یەک چێلا، پزیشکی شاهانە بۆ پەروەردگاری بێنارێس، دەستی بە هەوڵێکی ڕێکخراو کرد بۆ بڵاوکردنەوەی ناوی وەستاکە بە "کاشی بابا" (یەکێکی بەرزی بێنارێس). 16-35 دیسانەوە گورو قەدەغەی کرد.

با بۆنی گوڵی کریا بە شێوەیەکی سروشتی هەڵبفڕێت، بەبێ هیچ نمایشێک". "تۆوەکانی لە خاکی دڵە " ، ڕۆحییە بەپیتەکاندا ڕەگ داکوتێت."

هەرچەندە وەستای گەورە سیستەمی بانگەوازی لە ڕێگەی میدیای مۆدێرنی ڕێکخراوێکەوە، یان لە ڕێگەی چاپخانەوە وەرنەگرت، بەڵام دەیزانی کە هێزی پەیامەکەی وەک لافاوێکی بێ خۆڕاگر بەرز دەبێتەوە، بە هێزی خۆی کەنارەکانی مێشکی مرۆڤەکان ژێرئاو دەخات. ژیانی گۆڕاو و پاککراوەی پەرستیارەکان گەرەنتی سادەی زیندوویی نەمری کریا بوو .

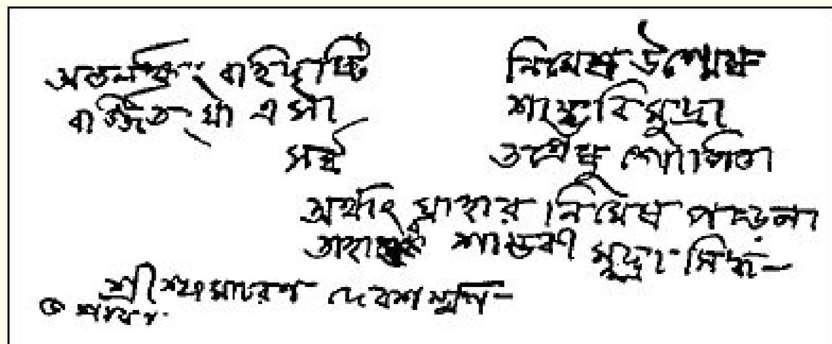
لە ١٨٨٦، ٢٠١٩. بیست و پێنج ساڵ دوای ئەو ڕانیخێت دەستپێکردن، لاهیری مەهاسایە بوو خانەنشین لەسەر ئە خانەنشینی.

35-17 بەهۆی بەردەستبوونی لە ڕۆژدا، شاگردەکان بە ژمارەیەکی زیاتر بەدوایدا دەگەڕان. ئێستا گوروی گەورە زۆربەی کاتەکان بە بێدەنگی دانیشتبوو، لەناو دۆخی ئارام و نیلوفەردا قفڵ بوو. بە دەگمەن ژوورە بچووکەکەی بەجێدەهێشت، تەنانەت بۆ پیاسەکردن یان سەردانی بەشەکانی دیکەی ماڵەکە. ڕژێمێکی بێدەنگی چێلاس گەیشتە لای، نزیکەی بێ وەستان، بۆ دارشان (دیمەنێکی پیرۆز)ی گورو.

بۆ سەرسامی هەموو بینەران، دۆخی فیزیۆلۆژی خووی لاهیری مەهاسای، تایبەتمەندییە سەروو مرۆییەکانی نیشان دا کە بریتین لە هەناسەبڕکێ، بێخەوی، وەستانی پەپولەی خوێن و لێدانی دڵ، چاوی ئارام بۆ چەند کاتژمێرێک چاوتروکاندن و ئاورایەکی قووڵی ئارامی. هیچ سەردانکەرێک بەبێ بەرزکردنەوەی ڕۆح نەڕۆیشت؛ هەموویان دەیانزانی کە نیعمەتی بێدەنگی پیاوێکی ڕاستەقینەی خودایان وەرگرتووە.

ئێستا مامۆستا ڕێگەی بە شاگردەکەی دا، پانچانۆن بەتاچاریا، کە "دامەزراوەیەکی میسیۆنی ئاریا" لە کەلکەتا بکاتەوە. لێرەدا شاگردی پیرۆز پەیامی کریا یۆگای بڵاوکردەوە , و ئامادەکاری بۆ سوودی گشتی هەندێک گیایی یۆگی 18-35 دەرمانەکان.

بەپێی داب و نەریتی کۆن، وەستا بەگشتی نیمێکی ١٩-٣٥ی بە خەڵک دەدا ڕۆن بۆ چارەسەری نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان. کاتێک گورو داوای لە شاگردێک دەکرد کە ڕۆنەکە تەقاندنەوە بکات، بە ئاسانی دەیتوانی ئەو ئەرکە بە ئەنجام بگەیەنێت. ئەگەر کەسێکی تر هەوڵی بدا، ئەوا تووشی کێشەی سەیر دەبوو، بۆی دەرکەوت کە زەیتی دەرمانی نزیک بوو لە هەڵمبوون دوای ئەوەی بە پرۆسەی تەقاندنی پێویستدا تێپەڕی.
دیارە ەکە ماستەر نیعمەت بوو ئە پێویست پێکهاتە.



دەستنووس و واژۆی لاهیری مەهاسای، بە ڕێنووسی بەنگالی، لە سەرەوە نیشان دراوە. دێرەکان بە نامەیەک بۆ چێلەیەک ڕوودەدەن؛ مامۆستای گەورە ئایەتێکی سانسکریتی بەم شێوەیە لێکدەداتەوە: "ئەو کەسەی پێی گەیشتووە." دۆخێکی ئارام کە پێڵوی چاوەکانی ناتروکێنن، سەمبابی مودرای بەدەستهێناوە (ئیمزا کراوە) "سری." شیاما چاران دیڤا شارمان"

کتێبی پیرۆز s'ەکە ئاریا ئەرک دامەزراوە گرتە ئەستۆ ەکە بڵاوکردنەوە لە زۆر لە ەکە گورو

شرۆڤەکان. لاهیری مەهاسایا خۆی وەک عیسا و پێغەمبەرە گەورەکانی دیکە هیچ کتێبێکی نەنووسیوە، بەڵام لێکدانەوە دزەپێکەرەکانی لەلایەن شاگردە جۆراوجۆرەکانەوە تۆمارکراون و ڕێکخراون. هەندێک لەم ئامانونێنسە خۆبەخشانە لە هەندێکی تر زیاتر تێگەیشتوو بوون لە گەیاندنی تێڕوانینی قووڵی گورو بە شێوەیەکی دروست؛ بەڵام بە گشتی هەوڵەکانیان سەرکەوتوو بوون. جیهان لە ڕێگەی زەوقی ئەوانەوە خاوەنی شرۆڤەی بێهاوتای لاهیری مەهاسایە لەسەر بیست و شەش کتێبی پیرۆزی کۆن.

سری ئاناندا موهان لاهیری، نەوەیەکی وەستاکە، نامیلکەیەکی سەرنجڕاکێشی لەسەر کریا نووسیوە . سری ئاناندا نووسیویەتی: "دەقی بەگاڤاد گیتا بەشێکە لە داستانە گەورەکە، مەهاباراتا ، کە خاوەنی چەندین خاڵی گرێیە (ڤیاس-کوتاس)." "ئەو خاڵە گرێیانە بێ پرسیار بهێڵەرەوە، ئێمەش جگە لە چیرۆکە ئەفسانەییەکانی جۆرێکی تایبەت و بە ئاسانی بە هەڵە تێگەیشتن هیچی تر نادۆزینەوە. ئەوانە بهێڵەرەوە." خاڵە گرێییەکان ڕوون نەکراونەتەوە و ئێمە زانستێکمان لەدەستداوە کە ڕۆژهەڵات بە سەبرێکی سەروو مرۆییەوە دوای هەوڵی هەزاران ساڵ تاقیکردنەوە پاراستووە. 20-35 ئەوە شرۆڤەکانی لاهیری مەهاسایە بوون کە بە ڕوونی لە تەمثیلەکان، هەر ئەو زانستەی ئایینیان هێنایە ڕوو کە بەو شێوەیە زیرەکانە لەناو مەتەڵ و وێنەسازیی کتێبی پیرۆزدا لە چاوی خەڵک دوور خرابووەوە.
ئیتر تەنها جەنجاڵییەکی وشەی تێنەگەیشتوو نییە، فۆرمولەکانی پەرستنی ڤێدی کە بە پێچەوانەوە بێمانا بوون، لەلایەن وەستاوە سەلمێنراون کە پڕن لە گرنگی زانستی. . . .

" ئێمە دەزانین کە مرۆڤ بەزۆری بێدەسەڵاتە لە بەرامبەر زەبری یاخیبووانی خولیای خراپ، بەڵام ئەمانە بێدەسەڵات دەکرێن و مرۆڤ هیچ پاڵنەرێک لە خۆبەخشییاندا نادۆزێتەوە کاتێک لە ڕێگەی کریاوە هۆشیارییەکی بەختەوەری باڵاتر و بەردەوامی بۆ بەیانی دەبێت . لێرەدا وازهێنان، نکۆڵیکردنی خولیای خوارەوە، هاوکات دەبێت لەگەڵ وەرگرتنێک، جەختکردنەوە لەسەر بەختەوەرییەک. بەبێ ڕێبازێکی لەو جۆرە، سەدان کەس." ئەو قسە ئەخلاقیانەی کە تەنها لە نەرێنیدا دەڕۆن، بۆ ئێمە بێسوودن.

" تامەزرۆیی ئێمە بۆ چالاکییە دونیاییەکان هەستی سەرسامی ڕۆحی لە ئێمەدا دەکوژێت. ناتوانین لە ژیانی گەورەی پشت هەموو ناو و فۆرمەکان تێبگەین، تەنها لەبەر ئەوەی زانست بۆمان دەهێنێتەوە ماڵەوە کە چۆن دەتوانین." هێزەکانی سروشت بەکاربهێنن؛ ئەم ئاشنابوونە سووکایەتیکردن بە نهێنییە کۆتاییەکانی پەروەردە کردووە. پەیوەندی ئێمە لەگەڵ سروشت پەیوەندییەکی بازرگانی پراکتیکییە. ئێمە گاڵتەمان پێدەکات، ئەگەر بڵێین، بۆ ئەوەی بزانین چۆن دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ خزمەتکردنی مەبەستەکانمان؛ ئێمە سوود لە وزەکانی ئەو وەردەگرین، کە سەرچاوەکەی هێشتا نادیارە. لە زانستدا پەیوەندیمان لەگەڵ سروشتدا پەیوەندییەکە کە لە نێوان پیاو و خزمەتکارەکەیدا هەیە، یان بە مانایەکی فەلسەفی وەک دیلێک وایە لەناو سندوقی شایەتحاڵەکاندا. ئێمە لێکۆڵینەوەی لەگەڵ دەکەین، تەحەدای دەکەین و بە خولەک بەڵگەکانی لە تەرازووی مرۆیی دەسەنگێنین کە ناتوانن بەها شاراوەکانی بپێون. لە لایەکی ترەوە کاتێک خود لە هاوبەشیدایە لەگەڵ هێزێکی باڵاتر، سروشت خۆکارانە گوێڕایەڵی ئیرادەی مرۆڤ دەبێت، بەبێ فشار و فشار. ئەم فەرمانە بێ ماندووبوونە بەسەر سروشتدا لەلایەن ماتریالیستی تێنەگەیشتووەوە بە 'موعجیزە' ناودەبرێت.

" ژیانی لاهیری مەهاسای نموونەیەکی دانا کە ئەو تێروانینە هەڵەیەی گۆڕی کە یۆگا پراکتیزەیەکی نهێنییە. ڕەنگە هەموو مرۆڤێک ڕێگەیەک لە ڕێگەی کریایەوە بدۆزێتەوە بۆ ئەوەی لە پەیوەندییە دروستەکەی لەگەڵ سروشت تێبگات، و هەست بە ڕێزگرتنی ڕۆحی بکات بۆ هەموو دیاردەکان، جا چ عیرفانیی بێت یان ڕووداوی ڕۆژانە، سەرەڕای ڕاستیی زانستی فیزیایی. 21-35." دەبێت ئەوەمان لەبەرچاو بێت کە ئەوەی هەزار ساڵ لەمەوبەر عیرفانیی بوو، ئیتر وا نییە و ئەوەی ئێستا نهێنییە، ڕەنگە سەد ساڵ دواتر بە شێوەیەکی یاسایی تێبگەین. ئەوە بێکۆتاییە، زەریای دەسەڵاتە، کە لە... پشتی هەموو دەرکەوتەکان.

" یاسای کریا یۆگا ئەبەدییە. وەک بیرکاری ڕاستە؛ وەک یاسا سادەکانی زیادکردن و کەمکردنەوە، ەکە یاسا لە

کریا دەتوانێت هەرگیز بوون لەناوچوو. سووتان بۆ خۆڵەمێش گشت ەکە کتێبەکان لەسەر بیرکاری،

ئەوانەی بیری لۆژیکییان هەیە هەمیشە ئەو جۆرە ڕاستیانە دەدۆزنەوە؛ هەموو کتێبە پیرۆزەکانی یۆگا لەناو ببەن، یاسا بنەڕەتییەکانی دێنە دەرەوە هەرکاتێک یۆگییەکی ڕاستەقینە دەرکەوت کە لەناو خۆیدا پەرستنی "پاک و لە ئەنجامدا زانستی پاک پێکدەهێنێت.

هەروەک چۆن باباجی لە گەورەترین ئاڤاتارەکانە، مەهاڤاتارێکە ، و سری یوکتێسوار جناناڤاتارێک یان جەستەبوونی حیکمەتە، بە هەمان شێوە ڕەنگە لاهیری مەهاسایای بە دادپەروەرانە ناوی یۆگاڤاتار بێت ، یان جەستەی یۆگا. بە پێوەرەکانی هەردوو چاکەی چۆنایەتی و چەندایەتی، ئاستی ڕۆحی کۆمەڵگای بەرزکردەوە. لاهیری مەهاسای لە هێزی بەرزکردنەوەی شاگردە نزیکەکانی بۆ باڵایەکی مەسیحی و لە بڵاوکردنەوەی بەرفراوانی ڕاستییەکان لەنێو جەماوەردا، لە ڕیزبەندی ڕزگارکەرانی مرۆڤایەتیدایە.

تایبەتمەندی ئەو وەک پێغەمبەرێک لە فشارە کردارییەکەیدایە لەسەر شێوازێکی دیاریکراو، کریا , کە بۆ یەکەمجار دەرگای ئازادی یۆگا بۆ هەموو پیاوان کردەوە. جگە لە موعجیزە ژیانی خۆی، بە دڵنیاییەوە یۆگاڤاتار گەیشتە لوتکەی هەموو سەرسوڕهێنەرەکان لە کەمکردنەوەی ئاڵۆزییە کۆنەکانی یۆگا بۆ... سادەییەکی کاریگەر کە لە دەرەوەی دەستی ئاسایی نەبێت.

لاهیری مەهاسایا زۆرجار ئاماژەی بە موعجیزە دەکرد، "نابێت کارپێکردنی یاسا وردەکان کە بۆ خەڵک بەگشتی نادیارە، بە ئاشکرا باسی بکرێت یان بەبێ جیاکارییەکی پێویست بڵاوبکرێتەوە". ئەگەر لەم لاپەڕانەدا وا دەرکەوتم کە قسە ورياییەکانی ئەوم ڕەت کردۆتەوە، ئەوە لەبەر ئەوەیە کە دڵنیاکردنەوەیەکی ناوەوەی پێداوم. هەروەها لە تۆمارکردنی ژیانی باباجی و لاهیری مەهاسای و سری یوکتێسواردا، بە باشم زانیوە زۆر چیرۆکی موعجیزەیی ڕاستەقینە لاببم، کە بەزەحمەت دەکرا بەبێ نووسین، هەروەها، بەرگێکی ڕوونکردنەوە لە فەلسەفەی ناڕوون.

هیوایەکی نوێ بۆ پیاوی نوێ! یۆگاڤاتار ڕایگەیاند: "یەکێتی ئیلاهی لە ڕێگەی هەوڵی خۆتەوە دەکرێت، و بریتیە لە نەخێر وابەستە لەسەر تیۆلۆژی بیروباوەڕەکان یان لەسەر ەکە سەرپێی ویست لە ئە گەردوونی دیکتاتۆر”.

لە ڕێگەی بەکارهێنانی کلیلی کریاوە ، ئەو کەسانەی کە ناتوانن خۆیان بهێنن بۆ باوەڕبوون بە خودایی هەر پیاوێک، لە کۆتاییدا خودایی تەواوی خودی خۆیان دەبینن.

35-1 : . 3:15 ماتیو.

35-2 : زۆرێک لە بڕگەکانی کتێبی پیرۆز ئاشکرای دەکەن کە یاسای دووبارە لەدایکبوونەوە تێگەیشتووە و قبوڵکراوە. خولەکانی دووبارە لەدایکبوون ڕوونکردنەوەیەکی مەعقولترن بۆ ئەو حاڵەتە جیاوازانەی پەرەسەندن کە مرۆڤایەتی تێیدا دەبینرێت، لە تیۆری باوی ڕۆژئاوایی کە گریمانە دەکات شتێک (ئاگایی ئیگۆی) لە هیچەوە دەرچووە، بە پلەی جیاواز بوونی هەبووە لە شەهوەت و شەهوەت بۆ سی یان نەوەت ساڵ، و ئەو کات گەڕایەوە بۆ ەکە ڕەسەن بەتاڵ. ەکە شتێکی بێ بیرکردنەوە سروشت لە چەشن بۆشایی کێشەیەکە بۆ دڵخۆشکردنی دڵی خوێندکارێکی سەدەی ناوەڕاست.

35-3 : . 4:5 مەلاکی.

35-4 : . " پێش ئەو،" واتە، "پێش ەکە

17-1:13 لوقا :35-5 ".پەروەردگار.

35-6: ماتیو 17:12- 13.

35-7: ماتیو 11:13- 14.

35-8: جۆن 1:21.

35-9: اا پاشاکان ٢:٩- ١٤.

35-10 : . ماتیو 17:3.

35-11 : . ماتیو 27:46 -49.

35-12 : . "چۆن زۆر ڕیز دەکات لە مەرگ بریتین لە لە هی ئێمە جەستە! هیچ بریتیە لە لەوێدا بەڵام مردن." -مارتین لوتێر، ١٩٦٣. لە "مێز- قسەکردن."

35-13 : . ەکە سەرۆک نوێژ لە ەکە محەممەدەکان، بەگشتی دووبارەی کردەوە چوار یان پێنج جارەکان ڕۆژانە.

35-14 : . "گەڕان ڕاستی لە نێوەندگیری، نەخێر لە قاڵباوی کتێبەکان. سەیرکردن لە ەکە ئاسمان بۆ دۆزینەوە ەکە مانگ، نەخێر لە ەکە گۆم."- پەندی فارسی .

35-15 : . وەک کریا یۆگا بریتیە لە بە توانا لە زۆر بەشە لاوەکییەکان، لاهیری مەهاسایە بە ژیرییەوە ڕیشاڵی دەرەوە چوار هەنگاوەکان کامە ئەو تێگەیشتووە بۆ ئەوەی ئەوانە بن کە مۆخی بنەڕەتییان تێدایە، و کە لە پراکتیکی ڕاستەقینەدا بەرزترین بەهایان هەبووە.

35-16 : . ئی تر ناونیشانەکان بەخشراوە لەسەر لاهیری مەهاسایە تا ئەو شاگردەکان بوون یۆگیبار (گەورەترین لە یۆگییەکان)، یۆگیراج (پاشا لە یۆگییەکان)، و مونیبار (گەورەترینی پیرۆزەکان)، کە یۆگاڤاتارم زیاد کردووە (جەستەبوونی یۆگا).

35-17 : . ئەو هەی بوو دراو، بە گشتی، سی و پێنج ساڵ لە خزمەتگوزاری لە یەک بەش لە ەکە حکومەت.

35-18 : زانیارییەکی بەرفراوانی گیایی لە ڕیساڵە کۆنەکانی سانسکریتدا دەبینرێت. گیای هیمالایا لە چارەسەرێکی گەنجکردنەوەدا بەکارهێنرا کە سەرنجی جیهانی وروژاند لە ساڵی ١٩٣٨ کاتێک شێوازەکە لەسەر پاندیت مەدان موهان مالاڤیا بەکارهات، تەمەنی ٧٧ ساڵە جێگری سەرۆکی زانکۆ لە بێنارێس هیندۆسی زانکۆ. بۆ ئە بەرچاو ماوە، ەکە تێبینیکرا زانا بەدەست هێنایەوە لە ٤٥ ڕۆژدا تەندروستی، هێز، یادەوەری، بینینی ئاسایی؛ ئاماژەکانی کۆمەڵەی سێیەمی ددان دەرکەوتن، لە کاتێکدا هەموو چرچ و لۆچییەکان لەناوچوون. ەکە گیایی چارەسەر، زانراو وەک کایا کالپا , . بریتیە لە یەک لە 80 گەنجبوونەوە شێوازەکان هێڵکاری کراوە لە هیندۆسی ئایورڤێدا یان زانستی پزیشکی. پوندیت مالاڤیا چارەسەرەکەی لەسەر دەستی سری کالپاچاریا سوامی بێشونداسجی ئەنجامدا، کە ئیدیعای ئەوە دەکات کە ساڵی ١٧٦٦ ساڵی لەدایکبوونی بووە. خاوەنی بەڵگەنامەیە کە دەیسەلمێنێت تەمەنی زیاتر لە ١٠٠ ساڵە؛ پەیامنێرانی ئەسۆشێتد پرێس ئاماژەیان بەوە کردووە کە نزیکەی ٤٠ ساڵان دەردەکەوێت.

ڕیساڵی کۆن و کۆنی هیندۆسی زانستی پزیشکییان بەسەر ٨ لقدا دابەش کردووە: سالیا (نەشتەرگەری)؛ *salakya* (نەخۆشییەکانی سەرووی مل)؛ *kayachikitsa* (دەرمان گونجاو)؛ بوتاڤیدیا (عەقلی نەخۆشیەکان)؛ *kaumara* (ئاگاداری لە کۆرپەیی)؛ ئاگادا (ژەهراویبوون)؛ ڕاساینا (تەمەن درێژ)؛ ڤاگیکارانا (تونیک). پزیشکانی ڤێدی ئامێری نەشتەرگەری ناسکیان بەکاردەهێنا، نەشتەرگەری جوانکارییان بەکاردەهێنا، تێگەیشتن پزیشکی شێوازەکان بۆ بەرپەرچدانەوەی هەبێت ەکە کاریگەرییەکانی لە ژەهر غاز، ئەنجامدرا قەستەرە بەشەکان و مێشک نەشتەرگەرییەکان، شارەزا بوون لە داینامیزەکردنی دەرمانەکان. هیپۆکرات، پزیشکی بەناوبانگی سەدەی پێنجەمی پێش زایین، بەشێکی زۆری ماتریا مێدیکای لە سەرچاوە هیندۆسەکانەوە قەرز کردووە.

35-19 : درەختی مارگۆسای ڕۆژهەڵاتی هیندستان. ئێستا بەها دەرمانییەکانی لە ڕۆژئاوا ناسراون، کە نیمی تاڵ وەڕین بریتیە لە بەکارهاتوو وەک ئە تونیک، و ەکە نەوت لە تۆوەکان و میوە هەیەتی بووە دۆزیەوە لە ئەوپەڕی شایستە لە ەکە چارەسەر لە پەتا و نەخۆشیەکانی تر.

35-20 : " ژمارەیەک مۆر کە بەم دواییە لە شوێنەوارەکانی دۆڵی ئیندوس هەڵکەندراون، مێژووەکەیان دەگەڕێتەوە بۆ هەزارەی سێیەم." پێش زایین، نیشاندان ژمارەکان دانیشتوو لە مێدیتەیشن دۆخی جەستەیی ئێستا بەکارهاتوو لە ەکە سیستەم لە یۆگا، و فەرمانی دەستگیرکردن ەکە دەرئەنجامێک کە تەنانەت لەو سەردەمەدا هەندێک لە سەرەتاییەکانی یۆگا پێشتر ناسراو بوون. ڕەنگە بە شێوەیەکی ناعەقڵانی ئەو ئەنجامە نەگەین کە خۆڕاگری سیستماتیکی بە یارمەتی شێوازە لێکۆڵینەوەکراوەکان بۆ هیندستان هەیەتی پەرەپێدراو دڵنیا بەهادار ماوەی پێنج هەزار ساڵە لە هیندستان پراکتیزە کراوە. ئایینی هەڵوێستەکان لە ئەقڵ و ئەخلاقی چەمکەکان کامە بریتین لە بێهاوتا، لە کەمترین لە فراوانی بەکارهێنانیان بۆ ژیان. یەکێک لەوانە لێبوردەیی بووە لە پرسیارەکانی عەقیدەی بیروباوەڕی فیکری- کە بۆ ڕۆژئاوا سەرسوڕهێنەرە، کە بۆ چەندین سەدە ڕاوکردنی بیدعە باو بووە، و شەڕە خوێناوییەکانی نێوان گەلان کۆتاییان هاتووە تائیفی ڕکابەرییەکان بوون زۆرجار."-دەرهێنانەکان لە ئان بابەت تا پرۆفیسۆر و. نۆرمان قاوەیی لە ەکە ڕەنگە، ١٩٣٩ کێشە لە بولیتینی ئەنجومەنی کۆمەڵگە فێربووەکانی ئەمریکا، واشنتۆن دی سی

35-21 : مرۆڤ لێرەدا بیر لە تێبینییەکەی کارلایل دەکاتەوە لە سارتۆر ڕێسارتوسدا: "ئەو پیاوەی ناتوانێت سەرسام بێت، کە خووی سەرسام نییە (و ناپەرستێت)، ئایا سەرۆکی کۆمەڵە شاهانەییە ... ئیپیتۆم لە .... بێشومارەکان بووە و هەڵگری گشت
تاقیگەکان و ڕوانگە، لەگەڵ هی ئەوان ئەنجامەکان، لە ئەو تاک سەر،-یە بەڵام ئە جووت لە چاویلکە لەدواوە کامە لەوێ بریتیە لە چاو نییە ."

بابەتی: ١. 36

باباجی حەز لە ەکە ڕۆژئاوا

"سەرەکی، ئەنجامی دا تۆ قەت چاوپێکەوتن باباجی؟"

شەوێکی ئارام بوو لە هاوین لە سێرامپۆر؛ ئەستێرە گەورەکانی ناوچە گەرمەکان بەسەر سەرماندا دەدرەوشایەوە کاتێک لە تەنیشت سری یوکتێسوار لە باڵکۆنی نهۆمی دووەمی دەروێشەکەدا دانیشتم.

"بەڵێ." مامۆستا بە پرسیارە ڕاستەوخۆکەم زەردەخەنەی کرد؛ چاوەکانی بە ڕێزەوە ڕووناک بوون. "سێ جار " بە بینینی گوروی نەمر بەختەوەر بووم. یەکەم کۆبوونەوەمان لە ئەلاهەباد بوو لە کومبا مێلا."

کومبا مێلاس ناسراون ; ئامانجە ڕۆحییەکانیان لە چاوی بەردەوامی خەڵکدا هێشتووەتەوە. هیندۆسە پەرستراوەکان شەش ساڵ جارێک بە ملیۆنان کۆدەبنەوە بۆ ئەوەی هەزاران سادو و یۆگی و سوامی و زاهید بە هەموو جۆرەکانیانەوە ببینن. زۆربەیان دەروێشن کە هەرگیز شوێنە جیاوازەکانیان بەجێناهێڵن جگە لە بەشداریکردن لە مێلاکان و بەخشینی نیعمەتەکانیان بە ژن و پیاوی دونیا.

سری یوکتێسوار لە درێژەی قسەکانیدا وتی: "من لەو کاتەی باباجیم ناسی، سوامی نەبووم". "بەڵام پێشتر لە لاهیری مەهاسایا دەستپێشخەری کریام وەرگرتبوو . ئەو هانی دام بەشداری لە مێلاکە بکەم کە لە مانگی یەکی ساڵی ١٨٩٤ لە ئەلاهەباد کۆدەبووەوە. ئەوە یەکەم ئەزموونی کومبا بوو ؛ هەستم بە کەمێک سەرسوڕمان کرد بەهۆی جەنجاڵی و هەڵچوونی قەرەباڵغییەکە. لە نیگا گەڕانەکانمدا بە دەوروبەرمدا هیچ ڕووخسارێکی ڕووناککراوی وەستایەکم نەبینی. تێپەڕین بە پردێک لە کەناری گەنجەکان، سەرنجم دا ناسیاوێک لە نزیکەوە وەستابوو، قاپی سواڵکردنی درێژ بووبووەوە.

" ئۆە، ئەم پێشانگایە جگە لە ئاژاوەی ژاوەژاو و سواڵکەران هیچی تر نییە، بە بێهیواییەوە بیرم کردەوە. پێم سەیرە ئایا زانایانی ڕۆژئاوا کە بە سەبرەوە کایەکانی زانست گەورە دەکەن بۆ چاکەی پراکتیکی مرۆڤایەتی، لەم بێکارانە زیاتر دڵخۆشکەر نین بۆ خودا کە ئیعتیراف بە ئایین دەکەن بەڵام سەرنجیان لەسەر بەخشینەکانە.'

" ڕەنگدانەوەی دوکەڵاوی من لەسەر چاکسازی کۆمەڵایەتی بەهۆی دەنگی سانیاسییەکی باڵابەرزەوە پچڕا کە لەبەردەممدا وەستابوو."

گوتی: 'کاکە، پیرۆزێک بانگت دەکات.' "'ئەو

کێیە؟'

"'هاتن و بینین بۆ خۆت.'

"بە دوودڵی." دواتر ئەمە لاکۆنیک ئامۆژگاری، من زوو دۆزیەوە خۆم نزیک ئە درەخت هی کێ لقەکانی بوون

دالّدەدانی گورویەک لەگەڵ کۆمەڵێک شاگردی سەرنجڕاکێش. وەستاکە کە کەسایەتییەکی نائاسایی گەشاوە و چاوی تاریکی بریقەدار بوو، لە نزیکبوونەوەمدا هەستا و لە باوەشی گرتم.

بە سۆزەوە وتی: "'بەخێر بێیت سوامیجی'. "'کاکە،'

بە جەختەوە وەڵامم دایەوە، 'من سوامی نیم'. ’

"' ئەوانەی کە من لە لایەن خوداییەوە ئاڕاستە دەکرێم نازناوی "سوامی"یان پێ ببەخشم، هەرگیز نازناوی "سوامی"یان پێ نابەخشم.' پیرۆزەکە بە سادەیی قسەی لەگەڵ کردم، بەڵام قەناعەتی قووڵی ڕاستی لە قسەکانیدا دەنگی دایەوە؛ لە پێی ئەو بوونەوەرە گەورە و فریشتەیەی کە دیار بوو لە فۆڕمی مرۆڤدا کڕنۆشم دا کە بەم شێوەیە ڕێزی لێ گرتبووم .

" باباجی-چونکە بەڕاستی ئەوە بوو-ئاماژەی بۆ کورسییەکی نزیک خۆی لە ژێر دارەکەدا کردم. بەهێز و گەنج بوو، و لە لاهیری مەهاسای دەچوو؛ بەڵام لێکچوونەکە لێی نەدام، هەرچەندە زۆرجار گوێم لە لێکچوونە نائاساییەکانی سیمای دوو وەستاکە بوو. باباجی." خاوەنی هێزێکە کە بەهۆیەوە دەتوانێت ڕێگری بکات لە سەرهەڵدانی هەر بیرێکی تایبەت لە مێشکی مرۆڤدا. دیارە گورو گەورەکە ئاواتەخوازی ئەوە بوو کە من لە ئامادەبوونی ئەودا بە تەواوی سروشتی بم، نەک لە زانینی ناسنامەکەی لە ڕادەبەدەر ترسم.

"'چی کردن تۆ بیرکردنەوە لە ەکە کومبا مێلا ؟'

"' زۆر بێ هیوا بووم کاکە.' بەپەلە زیادم کرد: تا ئەو کاتەی کە تۆم ناسی بە جۆرێک پیرۆزەکان و ئەم ئاژاوەگێڕییە پێناچێت سەر بەیەکەوە بن.

"'منداڵ،' وەستاکە وتی، هەرچەندە دیارە من نزیکەی دوو هێندەی تەمەنی خۆی بووم، 'لەبەر هەڵەکانی زۆر کەس، حوکم لەسەر کۆی مەدەن. هەموو شتێک لەسەر زەوی کارەکتەری تێکەڵە، وەک تێکەڵەیەک لە خۆڵ و شەکر. وەک ئەو مێروولە دانایە بە کە تەنها شەکرەکە دەگرێت، و خۆڵەکە بەبێ دەست لێدان بەجێدەهێڵێت. هەرچەندە زۆرێک لە سادوەکان لێرە هێشتا لە وەهمدا سەرگەردانن، بەڵام مێلاکە بە چەند پیاوێکی خودا- درککردن" بەرەکەتدارە.'

"لە دیمەن لە هی من خاوەن کۆبوونەوە لەگەڵ ئەمە بەرزکراوەتەوە سەرەکی، من بەخێرایی ڕازی بوو لەگەڵ ئەو چاودێریکردن.

"' کاکە،' من کۆمێنتێکم کرد، 'من بیرم لە پیاوە زانستییەکانی ڕۆژئاوا کردۆتەوە، لە ڕووی زیرەکییەوە بە دووری گەورەترن لە زۆربەی ئەو کەسانەی لێرە کۆدەبنەوە، لە ئەوروپا و ئەمریکای دوور دەژین، ئیعتیراف بە عەقیدەی جیاواز دەکەن، و بێ ئاگان لە بەها ڕاستەقینەکانی ئەو جۆرە مێلانەی وەک ئێستا. ئەوان ئەو... ئەو پیاوانەی کە دەتوانن سوودێکی زۆر وەربگرن بە کۆبوونەوە لەگەڵ ئاغاکانی هیندستان. بەڵام، هەرچەندە لە دەستکەوتە فیکرییەکاندا بەرزە، بەڵام زۆرێک لە ڕۆژئاواییەکان بۆ ڕیزبەندیکردنی ماتریالیزم هاوسەرگیریان کردووە. هەندێکی تر کە لە زانست و فەلسەفەدا بەناوبانگن، دان بە یەکگرتوویی جەوهەری لە ئاییندا ناناسن. عەقیدەکانیان وەک بەربەستێکی تێپەڕنەکراو کاردەکەن کە هەڕەشەی جیاکردنەوەیان لە ئێمە دەکەن بۆ هەمیشە'.

"' من بینیم کە تۆ حەزت لە ڕۆژئاوایە، هەروەها ڕۆژهەڵاتیش'." دەموچاوی باباجی بە ڕەزامەندی دەدرەوشایەوە، 'هەستم بە ئازارەکانی دڵت کرد، ئەوەندە فراوان بوو بۆ بۆ هەموو پیاوان، جا ڕۆژهەڵاتی یان ڕۆژئاوایی.'

لە درێژەی قسەکانیدا وتی: '"ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا دەبێ ڕێگایەکی ناوەڕاستی زێڕین لە چالاکیی و ڕۆحانیەت پێکەوە دابمەزرێنن'، لە درێژەی قسەکانیدا. 'هیندستان زۆر شت لە ڕۆژئاوا فێری دەبێت لە گەشەپێدانی مادیدا؛ لە بەرامبەردا هیندستان دەتوانێت فێری ئەو شێوازە گشتگیرانە بکات کە ڕۆژئاوا بتوانێت بیروباوەڕی ئایینی خۆی لەسەر بنەما نەلەرزۆکەکانی زانستی یۆگا بنیات بنێت."

"' تۆ، سوامیجی، بەشداریت هەیە لە ئاڵوگۆڕی هاوسەنگی داهاتووی نێوان ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا. چەند ساڵێک لەمەودوا شاگردێکت بۆ دەنێرم کە دەتوانیت ڕاهێنانی پێبکەیت بۆ بڵاوکردنەوەی یۆگا لە ڕۆژئاوا. لەرزینەکانی زۆرێک لە ڕۆحە ڕۆحییەکان کە بەدوای ڕۆحیدا دەگەڕێن، وەک لافاوێک دێتە لام. من هەست بە پیرۆزە ئەگەرییەکان دەکەم لە ئەمریکا و ئەوروپا، چاوەڕێی بەئاگابوونەوەن."

لە ئەمە خاڵ لە ئەو چیرۆک، سری یوکتێسوار وەرگەڕا ئەو نیگا بە تەواوی لەسەر هی من.

لە ژێر تیشکی مانگدا زەردەخەنەیەکی کرد و وتی: کوڕەکەم، تۆ ئەو شاگردییەی کە ساڵانێک لەمەوبەر باباجی بەڵێنی پێدام بمنێرێت.

خۆشحاڵ بووم کە زانیم باباجی هەنگاوەکانی منی ئاراستەی سری یوکتێسوار کردووە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بۆ من قورس بوو کە خۆم لە ڕۆژئاوای دووردا، دوور لە گوروی خۆشەویستم و ئاشتی سادەی دەروێشخانە، بە خەیاڵمدا ببینم.

سری یوکتێسوار درێژەی بە قسەکانی دا و وتی: "پاشان باباجی باسی لە بەگاڤاد گیتای کرد." "سەرسام بووم، بە چەند وشەیەکی ستایش ئاماژەی بەوەدا کە ئاگاداری ئەو ڕاستییەیە کە من لێکدانەوەم لەسەر بابەتی جۆراوجۆری گیتا نووسیوە. "

"' لەسەر داوای من، سوامیجی، تکایە ئەرکێکی دیکە هەڵبگرە'، وەستا گەورەکە وتی. 'ئایا کتێبێکی کورت لەسەر یەکێتی بنەڕەتی بنەڕەتی نێوان کتێبە پیرۆزەکانی مەسیحی و هیندۆسی نانووسیت؟ بە ئاماژە هاوتەریبەکان نیشان بدە کە کوڕە ئیلهامبەخشەکانی خودا هەمان ڕاستییەکانیان وتووە، ئێستا بەهۆی جیاوازییە تائیفییەکانی مرۆڤەکانەوە تەمومژاوی بوون.'

"' مەهاراج،' 2-36 من وەڵامی دایەوە بە دوو دڵییەوە، 'چی ئە فەرمان! پێویستە من بوون توانا بۆ جێبەجێکردن ئەو؟'

" باباجی بە نەرمی پێکەنی. 'کوڕەکەم، بۆ گومانت هەیە؟' بە دڵنیاییەوە وتی: 'بەڕاستی، هەموو ئەمانە کاری کێیە و هەرچی پەروەردگار وای لێکردووم بیڵێم، بە دڵنیاییەوە وەک ڕاستی بەدی دێت.'

" من خۆمم بە نیعمەتەکانی پیرۆزەکە بەهێز زانی، و ڕازی بووم کتێبەکە بنووسم. بە دوودڵی هەستم کرد کە کاتژمێری جیابوونەوە گەیشتوە، لە کورسییە گەڵادارەکەم هەستام."

"' ئایا لاهیری دەناسیت؟' 3-36 وەستاکە پرسیاری کرد. 'ئەو ڕۆحێکی گەورەیە، نەخێر؟ کۆبوونەوەکەمان پێی بڵێ.' پاشان پەیامێکی بۆ لاهیری مەهاسای پێدام.

"دوای ئەوەی بە خۆبەزلزانینەوە کڕنۆشم دا بۆ ماڵئاواییکردن، پیرۆزەکە بە ناڕەحەتییەوە زەردەخەنەی کرد." 'کاتێک کتێبەکەت تەواو بوو، سەردانت دەکەم' بەڵێنیدا. 'ماڵئاوایی بۆ ئێستا''."

" ڕۆژی دواتر ئەلاهەبادم بەجێهێشت و بەرەو بێنارێس مەشقم کرد. گەیشتمە ماڵی گوروەکەم، چیرۆکی پیرۆزە نایابەکەم لە کومبا مێلا ڕژاند.”

"' ئۆه، نەتناسیەوە؟' چاوەکانی لاهیری مەهاسای بە پێکەنینەوە سەمایان دەکرد 'دەبینم نەتتوانی، چونکە ئەو ڕێگری لێکردوویت، ئەو گوروی بێهاوتای منە، باباجی ئاسمانی!'

"' باباجی!' منیش بە سەرسوڕمانەوە دووبارەم کردەوە 'یۆگی-مەسیح باباجی! دەمتوانی تەنها ڕابردووم بەبیر بهێنمەوە و جارێکی تر لە ئامادەبوونی ئەودا بم، بۆ ئەوەی پەرۆشی خۆم لە نیلوفەرەکەیدا نیشان بدەم پێ!'

"'هەرگیز ئەقڵ،' لاهیری مەهاسایە ووتی بە دڵنەوایی. 'ئەو هەیەتی بەڵێنی دا بۆ بینین تۆ دووبارە.'

"' گورودێڤا، مامۆستای ئیلاهی داوای لێکردم پەیامێکت پێ بدەم. "بە لاهیری بڵێ،" وتی، "کە هێزی هەڵگیراو بۆ ئەم ژیانە ئێستا کەم بووەتەوە؛ نزیکە لە تەواوبوون."'

" بە گوتنی ئەم وشە مەتەڵانەی من، فیگەری لاهیری مەهاسایا لەرزۆک بوو وەک ئەوەی ڕەوتی ڕەشەبا دەستی لێبدات. لە چرکەیەکدا هەموو شتێک لەبارەیەوە بێدەنگ بوو؛ ڕووخساری زەردەخەنەی بە شێوەیەکی ناباوەر توند بوو. وەک پەیکەرێکی دار، تاریک و نەجووڵاو لە کورسیەکەیدا، جەستەی بێ ڕەنگ بوو. زەنگ لێ هات و سەرم لێ شێوا. لە ژیانمدا هەرگیز نەمبینیبوو ئەم ڕۆحە دڵخۆشە کێشکردنی وەها ترسناک دەربخات. شاگردەکانی دیکەی ئامادەبوو بە ترسەوە سەیریان دەکرد.

" سێ کاتژمێر بە بێدەنگییەکی تەواو تێپەڕی. پاشان لاهیری مەهاسایە دەستی بە هەڵسوکەوتە سروشتی و دڵخۆشکەرەکەی کردەوە و بە سۆزەوە لەگەڵ هەریەک لە چێلەکان قسەی کرد. هەمووان بە ئاسوودەیی ئاهێکیان هەڵکێشا."

"بە کاردانەوەی وەستاکەم درکم بەوە کرد کە پەیامەکەی باباجی ئاماژەیەکی هەڵەنەکراو بووە لەلایەن." کە لاهیری مەهاسای تێگەیشت کە بەم زووانە جەستەی بێ کرێ دەبێت. بێدەنگییە سەرسوڕهێنەرەکەی سەلماندی کە گوروەکەم لە یەک کاتدا کۆنتڕۆڵی بوونەکەی کردووە و دوا پەڕۆی وابەستەیی خۆی بە جیهانی ماددیەوە بڕیوە و هەڵاتووە بۆ ناسنامە هەمیشە زیندووەکەی لە ڕۆحدا. تێبینییەکەی باباجی شێوازی ئەو بووە بۆ ئەوەی دەیگوت: 'هەمیشە لەگەڵت دەبم'.

" هەرچەندە باباجی و لاهیری مەهاسای هەموو شتێکزان بوون، و پێویستیان بە پەیوەندیکردن نەبوو لەگەڵ یەکتر لە ڕێگەی منەوە یان هەر ناوەندێکی دیکەوە، بەڵام گەورەکان زۆرجار خۆبەزلزانن بۆ ئەوەی بەشێک لە درامای مرۆڤایەتیدا بگێڕن. ناوبەناو پێشبینییەکانیان لە ڕێگەی پێغەمبەرەکانەوە بە شێوەیەکی ئاسایی دەگوازنەوە، بۆ ئەوەی جێبەجێکردنی کۆتایی قسەکانیان پڕوای خودایی گەورەتر لە بازنەیەکی فراوانی مرۆڤەکاندا بخاتە ناو بازنەیەکی فراوانی مرۆڤەکانەوە کە دواتر فێری ئەوە دەبن." چیرۆک

سری یوکتێسوار درێژەی بە قسەکانی دا و وتی: "هەر زوو بێنارێسم بەجێهێشت، و لە سێرامپۆر دەستم کرد بە کارکردن لەسەر ئەو نووسینە کتێبییە پیرۆزانەی کە باباجی داوای کردبوو." "هەر کە دەستم بە ئەرکەکەم کرد، توانیم شیعرێکی تایبەت بە گوروی نەمر ئامادە بکەم. دێڕە ئاوازدارەکان بێ ماندووبوون لە قەڵەمەکەمەوە دەڕژان، هەرچەندە پێشتر هەرگیز هەوڵی شیعری سانسکریتم نەدابوو."

" لە هەکە هێمن لە شەو من سەرقاڵی کارە خۆم بەسەر ئە بەراوردکردن لە هەکە کتێبی پیرۆز و هەکە کتێبە پیرۆزەکان لە سەناتان دارما . بە هێنانەوەی قسەکانی عیسای پەروەردگاری پیرۆز، نیشانمدا کە [4-36] فێرکارییەکانی لە بنەڕەتدا یەکن لەگەڵ وەحییەکانی ڤێداکان . بۆ ئاسوودەییم کە کتێبەکەم لە ماوەی ساڵێکدا تەواو بوو کاتێکی کورت؛ تێگەیشتم کە ئەم نیعمەتە خێرایە بەهۆی نیعمەتی پارام-گورو-مەهاراجەکەمەوە بووە . بابەتەکان بۆ یەکەمجار لە گۆڤاری سادوسامباددا دەرکەوتن [5-36] ؛ دواتر بە

شێوەیەکی تایبەت وەک کتێبێک لەلایەن یەکێک لە شاگردەکانی کیدەرپۆرەوە چاپکران.

مامۆستا درێژەی بە قسەکانی دا و گوتی: "بەیانی دوای ئەوەی کۆتایی بە هەوڵە ئەدەبییەکانم هێنا، چوومە لای ڕای". غات لێرە بۆ خۆشۆردن لە گەنجس. غاتەکە چۆڵ بوو؛ ماوەیەک لە شوێنی خۆی وەستام و چێژم لە ئارامییە خۆرگیرەکە وەرگرت. دوای نوقم بوون لە ئاوە بریقەدارەکاندا، دەستم کرد بە بەرەو ماڵەوە. تاکە دەنگێک لە بێدەنگییەکەدا دەنگی قوماشەکەم بوو کە بە گەنجس تەڕ بوو، لەگەڵ هەر هەنگاوێکدا دەسوڕایەوە. کاتێک لەودیو شوێنی دارە گەورەکەی بانیان لە نزیک کەناری ڕووبارەکە تێدەپەڕم، پاڵنەرێکی بەهێز هانی دام کە ئاوڕێک لە دواوە بدەمەوە. لەوێ لە ژێر سێبەری بانیان و لە دەوری چەند شاگردێک، باباجی گەورە دانیشتبوو!

"' سڵاو، سوامیجی!' دەنگی جوانی وەستاکە زەنگی لێدا بۆ ئەوەی دڵنیام بکاتەوە کە خەونم نەبینیوە 'دەبینم کتێبەکەت بە سەرکەوتوویی تەواو کردووە وەک بەڵێنم دابوو، لێرەم بۆ ئەوەی سوپاست بکەم.'

"بە دڵێکی خێرا لێدەرەوە، بە تەواوی سوجدەم لە پێیەکانیدا برد. بە داوای لێبوردنەوە گوتم: 'پارام-گوروجی'، ئایا تۆ و چێلاسەکانت بە ئامادەبوونی خۆت ڕێز لە ماڵە نزیکەکەم ناگرن؟'

" گوروی باڵا بە زەردەخەنەوە ڕەتیکردەوە. 'نا مناڵ'، وتی، 'ئێمە کەسانێکین کە حەزمان لە پەناگەی دارەکانە؛ ئەم شوێنە تەواو ئاسوودەیە.'

"' تکایە ماوەیەک بمێنەرەوە مامۆستا.' بە داوای لێبوردن سەیری کردم 'بە یەکجار دەگەڕێمەوە لەگەڵ چەند گۆشتی شیرینی تایبەت'.

" کاتێک لە چەند خولەکێکدا بە چێشتێکی خواردنی ناسکەوە گەڕامەوە، سەیرکە! بانیانە ئاغاکە چیتر پەناگەی تیپە ئاسمانییەکانی نەدەدا. من بە هەموو دەوروبەری غاتەکەدا گەڕام، بەڵام لە دڵمدا دەمزانی ئەو تیپە بچووکە پێشتر بە باڵە ئەسیرییەکانەوە هەڵاتوون."

" بە قووڵی ئازارم چەشت. تەنانەت ئەگەر جارێکی دیکە یەکتر ببینینەوە، گرنگیم پێنادات قسەی لەگەڵ بکەم'، خۆم دڵنیا کردەوە. ئەو بێ میهرەبان بوو کە وا لەناکاو جێی هێشتم'". بێگومان ئەمە توورەیی خۆشەویستی بوو و لەوە زیاتر هیچی تر نەبوو.

" دوای چەند مانگێک سەردانی لاهیری مەهاسایەم کرد لە بێنارێس. کاتێک چوومە ناو هۆڵە بچووکەکەیەوە، گوروەکەم زەردەخەنەی کرد بۆ سڵاوکردن."

"' بەخێر بێیت یوکتێسوار،' وتی. 'ئایا تازە لە بەربەستی ژوورەکەمدا چاوت بە باباجی کەوت؟ '

"بۆچی، نەخێر' بە سەرسوڕمانەوە وەڵامم دایەوە'"."

"' وەرە ئێرە.' لاهیری مەهاسایا بە نەرمی دەستی لە پێشەوەی دام، یەکسەر لە نزیک دەرگاکە، فۆڕمی باباجیم بینی، وەک نیلوفەرێکی تەواو گوڵ دەکات.

" ئازارە کۆنەکەمم بیرکەوتەوە، و کڕنۆشم نەدا. لاهیری مەهاسای بە سەرسوڕمانەوە سەیری کردم.

گوروی ئیلاهی بە چاوێکی بێ تێگەیشتن سەیری کردم. 'تۆ لێم بێزاریت"."'

"' کاکە، بۆ نابێ من بم؟' منیش وەڵامم دایەوە: 'لە هەواوە هاتیتە دەرەوە لەگەڵ گروپە سیحرییەکانت، و لەناو هەوای تەنکدا ون بوویت.'

"'پێم وتیت دەتبینم، بەڵام نەمگوت تا کەی دەمێنمەوە'". باباجی بە نەرمی پێکەنی و گوتی: 'تۆ پڕ بوویت لە

وروژاندن دڵنیات دەکەمەوە کە من تا ڕادەیەک لە ئیتەرەکەدا کوژامەوە .'

" من لە یەک کاتدا بەم ڕوونکردنەوە بێ چەواشەکارییە ڕازی بووم. لە پێیەکانیدا ئەژنۆم دا؛ گوروی باڵا بە میهرەبانی دەستی لە شانم دا."

وتی: "منداڵ، دەبێت زیاتر مێدیتەیشن بکەیت. هێشتا نیگاکەت بێ کەموکوڕی نییە- نەتتوانی من ببینیت کە لە پشت تیشکی خۆرەوە خۆم حەشارداوە." بەم قسانە لە دەنگی فلوتێکی ئاسمانیدا، باباجی لەناو درەوشاوەیی شاراوەدا ون بوو.

سری یوکتێسوار لە کۆتاییدا دەڵێت: "ئەوە یەکێک بوو لە دوا سەردانەکانم بۆ بێنارێس بۆ بینینی گوروەکەم". "تەنانەت وەک باباجی پێشبینی کردبوو لە کومبا مێلا , خاوەن ماڵ-جەستەی لاهیری مەهاسایای نزیک بوو لە کۆتایی. لە هاوینی ساڵی 1895 جەستە چەقۆکێشەکەی تووشی کوڵانێکی بچووک بوو لەسەر پشت. ئەو ناڕەزایەتی دەربڕی بەرامبەر بە چەقۆکێشان؛ ئەو لە گۆشتی خۆیدا وەرزشی کارما خراپەکەی هەندێک لە شاگردەکانی دەکرد. لە کۆتاییدا چەند چێلایەک زۆر پێداگری کرد؛ وەستاکە." بە شێوەیەکی نهێنی وەڵامی دایەوە:

"'ەکە جەستە هەیەتی بۆ دۆزینەوە ئە هۆکار بۆ بڕۆ؛ من ویست بوون ڕێککەوتن بۆ هەرچیەک بێت تۆ ویستن بۆ کردن.'

" دوای ماوەیەکی کەم گورو بێهاوتاکە لە بێنارێس وازی لە جەستەی خۆی هێنا. چیتر پێویست ناکات لە هۆڵە بچووکەکەیدا بەدوایدا بگەڕێم؛ هەموو ڕۆژێکی ژیانم بە ڕێنماییە هەموو شوێنێکی ئەو بەختەوەر دەبینم."

ساڵانێک دواتر، لە لێوی سوامی کەشاباندا، ٦-٣٦ شاگردێکی پێشکەوتوو، چەندین وردەکاری نایابم بیست سەبارەت بە کۆچی دوایی لاهیری مەهاسای.

کەشاباناندا پێی وتم: "چەند ڕۆژێک پێش ئەوەی گوروەکەم دەستبەرداری جەستەی بێت، خۆی لەبەردەممدا ماددی کرد کاتێک لە دەروێشەکەم لە هاردوار دانیشتبووم."

"'هاتن لە کاتێک بۆ بێنارێس.' لەگەڵ ئەمانە وشەکان لاهیری مەهاسایە لەناوچوو.

" یەکسەر خۆم بۆ بێنارێس وەرگرت. لە ماڵی گوروەکەمدا زۆر شاگردم بینی کە کۆبوونەتەوە. بۆ چەند کاتژمێرێک لەو ڕۆژەدا ".7-36 وەستا گیتای ڕوون کردەوە ; پاشان بە سادەیی قسەی لەگەڵ کردین.

"'من am ماڵەوە چوون.'

"گریان." لە ئازار شکاندی دەرەوە حەزپێکردن ئان بەرگەی ناگیرێت تۆرێنت.

"'ئاسوودەیی بە؛ من هەستامەوە.' دوای ئەم قسەیە لاهیری مەهاسای سێ جار جەستەی خۆی بە بازنەیەکدا سووڕاندەوە، بە دۆخی نیلوفەری خۆی ڕووی لە باکوور کرد و بە شکۆمەندییەوە چووە ناو کۆتا مەهاسامادی

" "جەستە جوانەکەی لاهیری مەهاسایە، کە ئەوەندە ئازیزە بۆ پەرستیاران، بە ڕێزەوە سووتێنرا. " ڕێوڕەسمی خاوەن ماڵ لە مانیکارنیکا غات لە لای گەنجی پیرۆز" کەشاباناند بەردەوام بوو. "ڕۆژی دواتر، کاتژمێر دە بەیانی، لە کاتێکدا هێشتا لە بێنارێس بووم، ژوورەکەم پڕ بوو لە ڕووناکییەکی گەورە. لۆ! لەبەردەممدا فۆڕمی گۆشت و خوێنی لاهیری مەهاسای وەستابوو! تەواو لە جەستە کۆنەکەی دەچوو، تەنها ئەوە نەبێت کە گەنجتر و درەوشاوەتر دەرکەوت. گورو ئیلاهیەکەم قسەی لەگەڵ کردم.

"'کێشاباندا،' وتی، 'ئەوە منم. لە ئەتۆمە هەڵوەشاوەکانی جەستەی سووتاوەکەمەوە، فۆرمێکی نۆژەنکراوم زیندوو کردووەتەوە. کاری خاوەن ماڵەکەم لە جیهاندا تەواو بووە؛ بەڵام من زەوی بە تەواوی بەجێناهێڵم. لەمەودوا هەندێک کات لەگەڵ باباجی لە هیمالایا بەسەر دەبەم، لەگەڵ باباجی لە گەردووندا.'

"بە چەند وشەیەکی نیعمەت بۆ من، مامۆستای زاڵ نەما. ئیلهامێکی سەرسوڕهێنەر دڵمی پڕکرد؛ منیش لە ڕۆحدا بەرز بوومەوە تەنانەت وەک شاگردەکانی مەسیح و کەبیر "ـ36-9 کاتێک دوای مردنی جەستەیی چاویان لە گورو زیندووەکانیان بوو.

کەشابانانداa درێژەی بە قسەکانی دا و وتی: "کاتێک گەڕامەوە بۆ دەروێشخانەی داپراوی هاردوارم، خۆڵەمێشی پیرۆزی گورووەکەمم لەگەڵ خۆمدا هەڵگرت. دەزانم لە قەفەزی فەزایی-کاتی ڕزگاری بووە؛ باڵندەی هەموو شوێنێک ئازاد بووە. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دڵنەوایی دام کە شوێنەوارە پیرۆزەکانی بپارێزم."

شاگردێکی دیکە کە بە بینینی گورو زیندووبووەکەی بەختەوەر بوو، پیرۆز پانچانۆن بەتاچاریا بوو، دامەزرێنەری دامەزراوەی میسیۆنی ئاریای کەلکەتا. 10-36

سەردانی پانچانۆنم کرد لە ماڵەکەی لە کەلکەتا، و بە خۆشحاڵییەوە گوێم لە چیرۆکی ساڵانی زۆرەکەی لەگەڵ وەستاکە گرت. لە کۆتاییدا باسی سەرسوڕهێنەرترین ڕووداوی ژیانی بۆ کردم.

پانچانۆن وتی: "لێرە لە کەلکەتا، کاتژمێر دەی بەیانی کە دوای سووتاندنی جەستەی، لاهیری مەهاسایا بە شکۆمەندییەکی زیندووەوە لەبەردەممدا دەرکەوت."

هەروەها سوامی پراناباناندا، "قەدیسەکە کە دوو جەستەی هەیە"، وردەکارییەکانی ئەزموونی سەروو خۆی بۆ من گێڕایەوە.

" چەند ڕۆژێک پێش ئەوەی لاهیری مەهاسایا جەستەی بەجێبهێڵێت" پراناباناندا لەو کاتەدا پێی وتم کە سەردانی قوتابخانەی ڕانچیم کرد، "نامەیەکم لێ وەرگرت، داوای لێکردم یەکسەر بێمە بێنارێس. بەڵام دواکەوتم، و نەمتوانی یەکسەر بڕۆم. بەو پێیەی لە ناوەڕاستی ئامادەکارییەکانی سەفەرەکەمدا بووم، نزیکەی کاتژمێر دە بەیانی، لەناکاو دڵخۆش بووم بە بینینی... فیگەری درەوشاوەی گورووەکەم.

"'بۆچی خێرایی بۆ بێنارێس؟' لاهیری مەهاسایە ووتی، بە زەردەخەنەوە. 'تۆ پێویستە دۆزینەوە من لەوێ نەخێر درێژتر.'

" لەگەڵ ئەوەی هاوردەی قسەکانی بۆم دەرکەوت، بە دڵشکاوەوە گریام، باوەڕم وابوو کە تەنها لە بینینێکدا دەیبینم."

" ئاغا بە ئاسوودەیی لێم نزیک بووەوە. 'لێرە، دەست لە گۆشتم بدە'، وتی. 'من دەژیم، وەک هەمیشە. گریانی مەخۆ؛ ئایا من بۆ هەمیشە لەگەڵت نیم؟'

لە لێوی ئەم سێ شاگردە گەورەیەوە، چیرۆکێکی ڕاستییەکی سەرسوڕهێنەر سەریهەڵداوە: لە کاتژمێری بەیانیدا، لە ڕۆژی دوای ئەوەی تەرمی لاهیری مەهاسایای ڕەوانەی بڵێسەی ئاگرەکە بوو، وەستای زیندووبووەوە، بە جەستەیەکی ڕاستەقینە بەڵام گۆڕاوەوە، لەبەردەم سێ شاگرددا دەرکەوت، هەریەکەیان لە شارێکی جیاوازدا بوون.

"بۆیە کەی ئەمە خراپە پێویستە هەبوون دانان لەسەر نەگەندەڵی، و ئەمە فانی پێویستە هەبوون دانان لەسەر"

نەمری، ئەوا ئەو وتەیەی کە نووسراوە، مردن لە سەرکەوتندا قووت دەدرێت، دێتە دی. ئەی مەرگ، کوا چەقۆکەت؟ ئەی گۆڕ، سەرکەوتنت لە کوێیە؟" ١١-٣٦

....

36-1 : . سری یوکتێسوار بوو دواتر بە شێوەیەکی فەرمی دەستی پێکردووە بۆ ناو ەکە سوامی فەرمان

تا ەکە ماهانت (خانەقا سەر) لە بود گایا. 36-2: "پاشا گەورە"-ناونیشانێکی ڕێزگرتن.

36-3 : . ئە گورو بەگشتی ئاماژە دەکات بۆ ئەو خاوەن شاگرد بە سادەیی تا ئەو ناو، جێهێشتنی هەر ناونیشان. بەم شێوەیە، باباجی ووتی "لاهیری"، نەک "لاهیری مەهاسایە".

36-4 : . واتایی، "نەمر ئایین،" ەکە ناو دراو بۆ ەکە جەستە لە ڤێدی فێرکارییەکان. سەنەتان دارما هەیەتی هاتن بۆ بوون پێی دەوترێت ئایینی هیندۆسی لەوەتەی ەکە کات لە ەکە یۆنانیەکان کێ دیاری کراوە ەکە خەڵک لەسەر ەکە بانکەکان لە ەکە ڕووبار ئیندوس وەک ئیندۆس , . یان هیندۆسەکان . وشەی هیندۆسی , بە شێوەیەکی دروست، تەنها ئاماژەیە بۆ شوێنکەوتوانی سەناتان دارما یان هیندۆسی. زاراوەی هیندی بە یەکسانی بۆ هیندۆس و محەمەدەکان و دانیشتوانی دیکەی خاکی هیندستان (و هەروەها لە ڕێگەی هەڵەی جوگرافیای سەرلێشێواوی کۆڵۆمبۆسەوە، بۆ ڕەسەنەکانی مەنگۆلیۆدی ئەمریکی) دەگرێتەوە.

ناوی کۆن بۆ هیندستان بریتییە لە *Aryavarta* , بە واتای وشەیی، "شوێنی نیشتەجێبوونی ئارییەکان". ڕەگی سانسکریتی ئاریا بریتییە لە "شایستە، پیرۆز، بەرز". خراپ بەکارهێنانی ئیتنۆلۆژی دواتر لە زمانی ئارایی بۆ ئاماژەدان بە تایبەتمەندییە ڕۆحییەکان، بەڵکو تایبەتمەندییە جەستەییەکان، وایکرد ڕۆژهەڵاتناسە گەورەکە، ماکس مۆلەر، ٢٠٢٠. بۆ ووتن بە شێوەیەکی سەیر و سەمەرە: "بۆ من ئان ئیتنۆلۆژیست کێ قسە دەکات لە ئان ئاریان پێشبڕکێ، ئاریان خوێن، ئاریان چاوەکان و قژ، گوناهبارێکی گەورەیە وەک زمانزانێک کە باس لە فەرهەنگێکی دۆلیکۆسێفالیک یان ڕێزمانی براکیسێفالیک دەکات."

36-5 : . پارام-گورو بریتیە لە واتایی "گورو." باڵا" یان "گورو." دوای،" ئاماژەکردن ئە هێڵ یان یەک لە دوای یەک لە مامۆستایان. باباجی، ٢٠١٩. ەکە
گورو لە لاهیری مەهاسایا، بوو ەکە پارام-گورو لە سری یوکتێسوار.

36-6 : . ئاشرام بریتیە لە وەسف کراوە لەسەر ل. 405- 408 هی من s'سەردان بۆ کەشابانانندا.

36-7 : . ئەیلول ٢٦، ٢٠١٩. ١٨٩٥ بریتیە لە ەکە ڕێکەوت لەسەر کامە لاهیری مەهاسایە چەپ ئەو جەستە. لە ئە کەم زیاتر ڕۆژان ئەو ویستن گەیشتوونەتە شەست و هەشت ساڵەی لەدایکبوونی.

36-8 : ڕوو لە باکوور، و سێ جار سووڕانەوەی جەستە، بەشێکن لە ڕێوڕەسمێکی ڤێدی کە لەلایەن وەستاکانەوە بەکاردەهێنرێن کە پێشتر دەزانن کەی ەکە یاری کۆتایی کاتژمێر بریتیە لە دەربارەی بۆ لێدان بۆ ەکە جەستەیی جەستە. ەکە دوایین نێوەندگیری، لەماوەی کامە ەکە سەرەکی یەکدەگرێتەوە لە خۆی AUM دەوترێت، پێی گەردوونیدا *maha* , یان گەورە، *samadhi* .

36-9 : کەبیر پیرۆزێکی گەورەی سەدەی شانزە بوو کە شوێنکەوتووانی زۆری هەردوو هیندۆس و محەمەدی لەخۆگرتبوو. لەو کاتەدا لە ئەو مەرگ، ەکە شاگردەکان شەڕیان کرد بەسەر ەکە دۆخ لە بەڕێوەبردن ەکە تازیە ڕێوڕەسمەکان. ەکە توڕە بوو وەستا ڕۆژ لە ئەو یاری کۆتایی نووستن، و پێیدا ئەو ڕێنماییەکان. "نیو لە هی من دەمێنێتەوە پێویستە بوون ناشتی تا ەکە موسڵمان ڕێوڕەسمەکان؛" ئەو ووتی، "با نیوەکەی تر بە نهێنی هیندۆسی بسوتێنرێت." پاشان ون بوو. کاتێک شاگردەکان

تابوتەکەیان کردەوە کە تەرمی ئەوی تێدابوو، جگە لە کۆمەڵێک گوڵی شامپاکی ڕەنگی زێڕین هیچی تر نەدۆزرایەوە. نیوەی ئەمانە بە گوێڕایەڵییەوە لەلایەن موسڵمانانەوە نێژراون، کە تا ئەمڕۆش ڕێز لە مەزارگەکەی دەگرن.

لە ئەو گەنجی کەبیر بوو نزیک بووەوە تا دوو شاگردەکان کێ ویستراو خولەک هزریی ڕێنوێنی لەگەڵ ەکە عیرفانیی ڕێڕەو. وەستاکە بە سادەیی وەڵامی دایەوە:

"ڕێڕەو پێشگریمانە دەکات دووری؛ ئەگەر ئەو بوون نزیک، نەخێر ڕێڕەو پێویستی پێیەتی تۆ لە گشت. بەڕاستی ئەو دروست دەکات من خەندە بۆ بیستن لە ئە ماسی لە ئاودا تینوێتی!"

36-10 : . پانچانۆن دامەزراو، لە ئە حەڤدە دۆنم باخچە لە دیۆگار لە بیهار، ئە پەرستگا کە لەخۆدەگرێت ئە بەرد پەیکەر لە لاهیری مەهاسایە. دانەیەکی تر پەیکەر لە ەکە مەزن سەرەکی هەیەتی بووە دانان تا شاگردەکان لە ەکە کەم پارلۆر لە ئەو بێنارێس ماڵەوە.

36-11 : . 55 -15:54 من کۆرنتیەکان.

بابەتی: ١. 37

من بڕۆ بۆ ئەمریکا

"ئەمریکا! بە دڵنیاییەوە ئەم کەسانە ئەمریکین!" ئەمە بیرکردنەوەم بوو کاتێک دیدێکی پانۆرامای ڕووخساری ڕۆژئاوا پێش دیدگای ناوەوەم تێپەڕی.

نوقم بووم لە مێدیتەیشندا، لە پشت هەندێک سندوقی تۆزاوی ژووری کۆگای قوتابخانەی ڕانچی دانیشتبووم. شوێنێکی تایبەت لەو ساڵانەی سەرقاڵیدا لەگەڵ گەنجەکاندا ئەستەمە بدۆزرێتەوە!

دیدگاکە بەردەوام بوو؛ جەماوەرێکی زۆر، 1-37 بە وردی سەیریم دەکرد، وەک ئەکتەرێک بەسەر شانۆی هۆشیاریدا ڕۆیشت.

دەرگای ژووری عەمبارەکە کرایەوە؛ وەک هەمیشە یەکێک لە کوڕە گەنجەکان شوێنی حەشاردانی منی

دۆزیبووەوە. "وەرە ئێرە بیمال" بە خۆشحاڵییەوە گریام. "هەواڵێکم بۆ تۆ هەیە: پەروەردگار بانگم

دەکات بۆ ئەمریکا!" "بۆ ئەمریکا؟" کوڕەکە بە تۆنێک قسەکانی منی دەنگی دایەوە کە ئەوە دەگەیەنێت

کە من "بە مانگ"م وتووە.

" بەڵێ! منیش وەک کۆلۆمبۆس دەچمە پێشەوە بۆ دۆزینەوەی ئەمریکا. ئەو پێی وابوو هیندستانی دۆزیوەتەوە؛ بە دڵنیاییەوە پەیوەندییەکی کارمی لە نێوان ئەو دوو خاکەدا هەیە!"

بیمال بە پەلە ڕۆیشت؛ زۆری نەخایاند هەموو قوتابخانەکە لەلایەن ڕۆژنامە دوو قاچەکەوە ئاگادارکرانەوە. 2-37 فاکەڵتییە سەرلێشێواوەکەم بانگ کرد و قوتابخانەکەم خستە ژێر بەرپرسیارێتی خۆیەوە.

گوتم: "دەزانم تۆ ئایدیاڵە یۆگاکانی لاهیری مەهاسایای پەروەردە بۆ هەمیشە لە پێشەوە دەهێڵیتەوە." زۆرجار بۆت دەنووسم؛ ان شاءالله ڕۆژێک دێت دەگەڕێمەوە"."

فرمێسک لە چاوەکانمدا وەستابوو کاتێک دوا نیگایەکم لە کوڕە بچووکەکان و دۆنمەکانی خۆرگیرانی ڕانچی دا. سەردەمێکی دیاریکراو لە ژیانمدا ئێستا داخرابوو، دەمزانی؛ لەمەودوا لە وڵاتە دوورەکاندا دەژیام. چەند کاتژمێرێک دوای بینینەکەم بۆ کەلکەتا خۆم ڕاهێنان کرد. ڕۆژی دواتر بانگهێشتنامەیەکم پێگەیشت کە وەک نوێنەری هیندستان بۆ کۆنگرەی نێودەوڵەتی لیبراڵە ئاینییەکان لە ئەمریکا خزمەت بکەم. بڕیار بوو ئەو ساڵە لە بۆستن کۆببێتەوە، لە ژێر چاودێری کۆمەڵەی یەکگرتووی ئەمریکی.

هی من سەر لە ئە سووڕانەوە، من گەڕان دەرەوە سری یوکتێسوار لە سێرامپۆر.

" گوروجی، تازە بانگهێشت کراوم بۆ وتاردان لە کۆنگرەی ئایینی لە ئەمریکا. ئایا دەچم؟" مامۆستا

بە سادەیی وەڵامی دایەوە: "هەموو دەرگاکان بۆ تۆ کراوەن". "ئێستا یان هەرگیز نییە."

بەڵام، بەڕێز،" من ووتی لە ناڕەحەت، "چی کردن من زانین دەربارەی گشتی قسەکردن؟ دەگمەن هەبوون " من دراو ئە وتار،

"و هەرگیز لە ئینگلیزی."

"ئینگلیزی یان نەخێر ئینگلیزی، هی تۆ وشەکان لەسەر یۆگا پێویستە بوون بیستی لە ەکە ڕۆژئاوا."

پێکەنینم هات. "باشە، گوروجی ئازیز، بەزەحمەت پێموایە ئەمریکییەکان فێری بەنگالی ببن! تکایە بە پاڵنانی بەربەستەکانی زمانی ئینگلیزی بەرەکەتم پێ بدەن." 3-37

کاتێک هەواڵی پلانەکانم بۆ باوکم شکاند، ئەو بە تەواوی سەری سوڕما. بۆ ئەو ئەمریکا بە شێوەیەکی ناباوەر دوور بوو؛ ترسی ئەوەی هەبوو کە ڕەنگە جارێکی تر نەمبینێتەوە.

چۆن دەتوانیت بچیت؟ بە توندی پرسی. "کێ پارەت بۆ دابین دەکات؟" بەو پێیەی بە سۆزەوە - خەرجییەکانی خوێندن و هەموو ژیانی منی لە ئەستۆ گرتبوو، بێ گومان هیوای خواست کە پرسیارەکەی پڕۆژەکەم بە شێوەیەکی شەرمەزارکەر بوەستێنێت.

" بە دڵنیاییەوە پەروەردگار پارەم بۆ دابین دەکات." لەکاتێکدا ئەم وەڵامەم دەدایەوە، بیرم لەو وەڵامە هاوشێوەیە کردەوە کە زۆر لەمەوبەر بە ئانانتای برام لە ئاگرا دابووم. بەبێ فێڵێکی زۆر، زیادم کرد: باوکە، ڕەنگە خودا بیخاتە مێشکتەوە بۆ ئەوەی یارمەتیم بدات.

"نەخێر، هەرگیز!" ئەو چاوێکی لێکرد لە من بە بەزەییەوە.

بۆیە سەرم سوڕما کاتێک باوکم، ڕۆژی دواتر، چێکێکی بە بڕە پارەیەکی زۆرەوە بەخشیم.

گوتی: "ئەم پارەیەتان پێ دەدەم، نەک بە پلەی باوکێک، بەڵکو وەک شاگردێکی دڵسۆزی لاهیری مەهاسایە". " بڕۆ ئەو کات بۆ کە دوور ڕۆژئاوایی زەوی؛ بڵاو بوونەوە لەوێ ەکە بێ باوەڕ فێرکارییەکان لە کریا یۆگا.

ئەو ڕۆحە خۆنەویستانەی باوکم توانیبووی بە خێرایی ئارەزووە کەسییەکانی خۆی تێدا لابدات، زۆر کاریگەر بووم. ئەو تێگەیشتنە دادپەروەرانە لە شەوی پێشوودا بۆی هاتبوو کە هیچ ئارەزووی ئاسایی بۆ گەشتکردن بە دەرەوە پاڵنەری گەشتەکەم نییە.

" ڕەنگە لەم ژیانەدا جارێکی تر یەکتر نەبینینەوە." باوک کە لەم کاتەدا تەمەنی شەست و حەوت ساڵ بوو، بە دڵتەنگییەوە قسەی دەکرد.

ئان ئینتێستیڤ قەناعەت پێکردن داوای لێکرا من بۆ وەڵامدانەوە، "بە دڵنیاییەوە." ەکە گەورە ویست هێنان ئێمە بەیەکەوە کاتێک زیاتر."

لەکاتێکدا بە ئامادەکارییەکانمدا دەڕۆیشتم بۆ جێهێشتنی مامۆستا و خاکی زێدی خۆم بۆ کەناراوەکانی نەناسراوی ئەمریکا، کەمێک لەرزۆکم ئەزموون نەکرد. زۆر چیرۆکم بیستبوو سەبارەت بە کەشوهەوای ماتریالیستی ڕۆژئاوا، چیرۆکێک زۆر جیاواز بوو لە پاشخانی ڕۆحی هیندستان، کە بە ئاوری سەد ساڵەی پیرۆزەکانەوە گیرۆدە بوو. بیرم کردەوە: "مامۆستایەکی ڕۆژهەڵاتی کە بوێری هەواکانی ڕۆژئاوا بکات، دەبێت لە دەرەوەی تاقیکردنەوەکانی هەر سەرمایەکی هیمالایا خۆڕاگر بێت!"

بەیانییەکی زوو دەستم کرد بە نوێژکردن، بە ئیرادەیەکی چەسپاوەوە بۆ بەردەوامبوون، تەنانەت بە نوێژکردن بمرم، تا دەنگی خودام بیست. من نیعمەت و دڵنیایی ئەوم دەویست کە لە تەمەکانی سوودگەرایی مۆدێرن خۆم لەدەست نادەم. دڵم بڕیار بوو بچمە ئەمریکا، بەڵام لەوەش بەهێزتر بڕیار بوو گوێم لە دڵنەوایی مۆڵەتی خودایی بێت.

نوێژم کرد و نوێژم کرد، گریانی خۆمم کز کرد. هیچ وەڵامێک نەهاتەوە. داواکاری بێدەنگەکەم بە کرێسێندۆی ئازاربەخش زیاتر بوو تا لە نیوەڕۆدا گەیشتمە لوتکە؛ مێشکم ئیتر بەرگەی فشاری ئازارەکانم نەدەگرت. ئەگەر جارێکی تر بە قووڵایی زیاتری خولیای ناوەوەم گریام، من... هەستم دەکرد وەک ئەوەی مێشکم دابەش بێت. لەو ساتەدا لە دەرەوەی هێڵکارییەکە کە هاوتەریب بوو لەگەڵ ژووری جادەی گورپەر کە من تێیدا دانیشتبووم، لێدانێک هات. دەرگاکەم کردەوە، گەنجێکم بینی کە جل و بەرگی کەمی وازهێنراوێکی لەبەردا بوو. هاتە ژوورەوە و دەرگاکەی لە پشتیەوە داخست و بە ڕەتکردنەوەی داواکارییەکەی من بۆ دانیشتن، بە ئاماژەیەک بەوەدا کە ئارەزووی دەکات لەکاتی وەستاندا قسەم لەگەڵ بکات.

" دەبێ باباجی بێت!" بە سەرسوڕمانەوە بیرم کردەوە، چونکە ئەو پیاوەی پێش من سیمای لاهیری مەهاسای گەنجتری هەبوو.

وەڵامی بیرکردنەوەم دایەوە. - بەڵێ، من باباجیم. بە زمانی هیندی بە ئاوازەوە قسەی دەکرد. "باوکی ئاسمانیمان گوێی لە دوعای تۆ بووە. فەرمانم پێدەکات پێت بڵێم: فەرمانی گورووەکەت جێبەجێ بکە و بڕۆ بۆ ئەمریکا. مەترسە؛ دەپارێزرێت."

دوای وەستانێکی زیندوو، باباجی جارێکی تر قسەی بۆ کردم. "تۆ ئەو کەسەی کە من هەڵمبژاردووە بۆ بڵاوکردنەوەی پەیامی کریا یۆگا لە ڕۆژئاوا. زۆر لەمەوبەر لە کومبا مێلادا گورووەکەت یوکتێسوارم ناسی ؛ دواتر پێم گوت کە دەتنێرم بۆ لای بۆ ڕاهێنان."

بێدەنگ بووم، لە بوونی ئەودا لە سەرسامی پەرستراودا خنکان بووم و بە قووڵی کاریگەر بووم بۆ ئەوەی ببیستم لێوەکانی خۆی کە ڕێنمایی کردبووم بۆ سری یوکتێسوار. سوجدەم برد لەبەردەم گوروی نەمردا. بە میهرەبانییەوە لە زەویەکە هەڵیگرتم. زۆر شتی لەبارەی ژیانمەوە پێدەگوتم، دواتر هەندێک ڕێنمایی کەسی پێدام، و چەند پێشبینییەکی نهێنی گوت.

" کریا یۆگا ، تەکنیکە زانستییەکەی وەدیهێنانی خودا، لە کۆتاییدا لە هەموو خاکەکاندا بڵاودەبێتەوە، و یارمەتیدەرە لە هاوئاهەنگیکردنی گەلان لە ڕێگەی تێڕوانینی کەسی و زاڵانەی مرۆڤ بۆ باوکی بێکۆتایی."

وەستا بە نیگایەکی هێزی شکۆمەندەوە، بە چاوخشاندنێک بە هۆشیاری گەردوونی خۆی کارەبایی کردم. لە ماوەیەکی کورتدا بەرەو دەرگاکە دەستی پێکرد.

وتیشی: هەوڵ مەدەن شوێنم بکەون. "ئێوە ناتوانن ئەوە بکەن." - تکایە باباجی

مەڕۆ! چەندین جار گریام. "من لەگەڵ خۆتدا ببە!" بە ئاوڕدانەوە لە دواوە،

وەڵامی دایەوە: "ئێستا نا. کاتێکی تر."

بەهۆی زاڵبوونی هەست و سۆزەوە، ئاگادارکردنەوەکەم پشتگوێ خست. لەکاتێکدا هەوڵمدا بەدوایدا بگەڕێم، بۆم دەرکەوت کە پێم بە توندی ڕەگیان بە زەویدا گرتووە. لە دەرگاکەوە باباجی دوا نیگایەکی سۆزداری پێدام. بە شێوەی خێر و بەرەکەت دەستی بەرز کردەوە و ڕۆیشت، چاوەکانم بە تامەزرۆییەوە لەسەری جێگیر بوون.

دوای چەند خولەکێک پێم ئازاد بوو. دانیشتم و چوومە ناو مێدیتەیشنێکی قووڵەوە، بێ وەستان سوپاسی خودام دەکرد نەک تەنها بۆ وەڵامدانەوەی دوعاکەم بەڵکو بۆ ئەوەی بە کۆبوونەوەیەک لەگەڵ باباجی بەرەکەتی پێدام. هەموو جەستەم لە ڕێگەی دەست لێدانی ئەو وەستا کۆن و هەمیشە گەنجەوە پیرۆز بوو.

له مێژه ئارەزووی سووتێنەری من بوو بۆ بینینی.

تا ئێستا ئەم چیرۆکەی دیدارم لەگەڵ باباجی بۆ کەس نەگێڕاوەتەوە. گرتنی وەک... پیرۆزترین ئەزموونە مرۆییەکانم، لە دڵمدا شاردومەتەوە. بەڵام بیرکردنەوەیەک هاتە پێش چاوم کە ڕەنگە خوێنەرانی ئەم ژیاننامەیە زیاتر بڕوایان بە واقیعی باباجی داڕاوە و بەرژەوەندییە جیهانییەکانی هەبێت ئەگەر بگێڕمەوە کە بە چاوی خۆم بینیومە. من یارمەتی هونەرمەندێکم داوە وێنەیەکی ڕاستەقینەی یۆگی-مەسیحی گەورەی هیندستانی مۆدێرن بکێشێت؛ لەم کتێبەدا هاتووە.

ەکە شەوی شەو لە هی من جێهێشتن بۆ ەکە یونایتد دەوڵەتان دۆزیەوە من لە سری یوکتێسوار'س پیرۆزە هەبوون.

مامۆستا بە شێوازی حیکمەتە هێمنەکەیەوە وتی: "لەبیرت بچێت تۆ هیندۆسی لەدایک بوویت، و ئەمریکی مەبە. باشترینی هەردووکیان وەربگرە." "خۆی ڕاستەقینەی خۆت بە، منداڵی خودا. بەدوای باشترین سیفەتەکانی هەموو براکانتدا بگەڕێ و بیخە ناو بوونتەوە، کە بە ڕەگەزی جۆراوجۆر بەسەر زەویدا بڵاوبوونەتەوە."

پاشان بەرەکەتی پێدام: "هەموو ئەوانەی بە ئیمانەوە دێنە لات، بەدوای خودادا دەگەڕێن، یارمەتیان دەدرێت. لەگەڵ سەیرکردنیان، ئەو ڕەوتە ڕۆحییەی کە لە چاوەکانتەوە دەردەچێت، دەچێتە ناو مێشکیان و خووی ماددییان دەگۆڕێت، وایان لێدەکات زیاتر هۆشیاری خودا بن".

لە درێژەی قسەکانیدا وتی: "بەشی تۆ بۆ ڕاکێشانی ڕۆحی دڵسۆز زۆر باشە. لە هەر شوێنێک بچیت، تەنانەت لە بیابانێکیشدا هاوڕێ دەدۆزیتەوە."

هەردوو نیعمەتەکەی بە شێوەیەکی بەرفراوان دەرکەوتووە. من بە تەنیا هاتمە ئەمریکا، بۆ ناو بیابانێک کە یەک هاوڕێم نەبوو، بەڵام لەوێ هەزاران کەسم دۆزیەوە کە ئامادەن فێرکارییە ڕۆحییە تاقیکراوەکانی کات وەربگرن .

یەکەم بەلەمی , *The City Of Sparta* لە مانگی ئابی ساڵی ١٩٢٠دا هیندستانم بەجێهێشت، بە کەشتی نەفەر هەڵگر بوو کە دوای کۆتایی هاتنی جەنگی جیهانی یەکەم بەرەو ئەمریکا ڕۆیشت. تەنها دوای لابردنی، بە شێوەیەکی تاڕادەیەک موعجیزەئامێز، زۆرێک لە کێشە "سوورەکان" کە پەیوەندییان بە پێدانی پاسپۆرتەکەمەوە هەبوو، توانیبووم ڕێگاکە حجز بکەم.

لە ماوەی دوو مانگی گەشتەکەدا هاوڕێیەکم بۆی دەرکەوت کە من نوێنەری هیندستانم لە کۆنگرەی بۆستن.

وتی: "سوامی یۆگاناندا"، بە یەکەم لە زۆرێک لە بێژەکردنی سەیر و سەمەرە کە دواتر گوێم لە ناوەکەم بوو کە لەلایەن ئەمریکییەکانەوە قسەی دەکرد، "تکایە بە وتارێکی داهاتوو لە بەرژەوەندی سەرنشینەکان بن." شەوی پێنجشەممە. پێموایە هەموومان سوودمەند دەبین لە قسەکردن لەسەر 'شەڕی ژیان و چۆنیەتی بەرەنگاربوونەوەی'".

ئەفسووس! ناچار بووم شەڕی ژیانی خۆم بکەم، ڕۆژی چوارشەممە بۆم دەرکەوت. بە نائومێدیەوە هەوڵم دەدا بیرۆکەکانم ڕێکبخەم بۆ وتارێک بە زمانی ئینگلیزی، دواجار وازم لە هەموو ئامادەکارییەکان هێنا؛ بیرکردنەوەکانم، وەکو کۆترێکی کێوی کە چاوی لە زینێک بێت، هیچ هاوکارییەکی لەگەڵ یاساکانی ڕێزمانی ئینگلیزی ڕەتکردەوە. بەڵام بە متمانەیەکی تەواو بە دڵنیاییەکانی ڕابردووی ماستەر، لە سالۆنی کەشتییە هەڵمەکەدا لەبەردەم بینەرانی پێنجشەممەمدا دەرکەوتم. هیچ قسەخۆشییەک بۆ لێوەکانم بەرز نەبووەوە؛ بێ قسە لەبەردەم کۆبوونەوەکە وەستام. دوای پێشبڕکێیەکی بەرگەگرتن کە دە خولەکی خایاند، ئامادەبووان درکیان بە سەختی من کرد و دەستیان کرد بە پێکەنین.



من لە پێش یەکێک لە پۆلەکانم لە ئەمریکا لەسەر سەکۆکە وەستاوم. ئەم پۆلە لە هەزار خوێندکاری یۆگا لە واشنتۆن دی سی بەڕێوەچوو

" دۆخەکە لەم ساتەدا بۆ من پێکـەنیناوی نـەبوو؛ بـە تووڕەییـەوە دوعایـەکی بێـدەنگم بـۆ مامۆسـتا نـارد.

دەتوانی ! قسە بکە!" دەنگی ئەو لە یەک چرکەدا لەناو هۆشیاریمدا دەنگی دەدا.

بیرکردنەوەکانم لە یەک کاتدا کەوتنە پەیوەندییەکی دۆستانە لەگـەڵ زمـانی ئینگلیزیـدا. دوای چـل و پێنج خولەک ئامادەبووان هێشتا سەرنجیان هەبوو. ئەو قسەیە کۆمەڵێک بانگهێشتنامەی بەدەستهێنا بۆ ئـەوەی دواتر لەبەردەم گروپە جیاوازەکانی ئەمریکادا وانە بڵێم.

هەرگیز نەمتوانی، دوای ئەوە، وشەیەکم لەبیر بێت کە قسەم کردبێت. بە لێکۆڵینەوەیەکی وریا لە ژمارەیەک سەرنشینەوە فێربووم: "ئێوە وتارێکی ئیلهامبەخشتان لە ئینگلیزی وروژاندن و ڕاستکردنەوەدا پێشکەش کرد." لەم هەواڵە خۆشەدا بە خۆبەزلزانین سوپاسی گوروەکەمم کرد بۆ یارمەتیدانی لە کاتی خۆیدا، سەرلەنوێ تێگەیشتم کە ئەو هەرگیز بووە لەگەڵ مندا، هەموو بەربەستەکانی کات و شوێن بە بەتاڵ کردەوە.

جارجارە، لە ماوەی گەشتە دەریاییەکەیدا، چەند قسەیەکی ترسناکم ئەزموون دەکرد سەبارەت بە تاقیکردنەوەی داهاتووی وتارەکانی ئینگلیزی لە کۆنگرەی بۆستن.

دوعام کرد: "پەروەردگار، تکایە با ئیلهامەکەم خۆت بێت، و جارێکی تر بۆمبی پێکەنیناوی بینەران نەبێت !"

کەشتیی سیتی ئۆف سپارتا لە کۆتایی مانگی ئەیلولدا لە نزیک بۆستن جێگیر بوو. لە شەشی ئۆکتۆبەردا قسەم کرد کۆنگرە لەگەڵ یەکەم وتارم لە ئەمریکا. پێشوازییەکی باشی لێکرا؛ بە ئاسوودەیی ئاهێکم هەڵکێشا. سکرتێری گەورەی کۆمەڵەی یەکگرتووی ئەمریکی لە ئەکاونتێکی بڵاوکراوەی ١٩٣٧-٤دا ئەم لە ڕێوشوێنی کۆنگرێس سەرنجەی خوارەوەی نووسیوە:

" سوامی یۆگاناندا، نوێنەری ئاشرامی براهماچاریای شاری ڕانچی لە هیندستان، سڵاوی کۆمەڵەکەی هێنایە کۆنگرێس. بە ئینگلیزییەکی ڕەوان و وتەیەکی زۆرەملێ وتارێکی کارەکتەری فەلسەفی لەسەر 'زانستی ئایین' پێشکەش کرد، کە بە شێوەی نامیلکە چاپکراوە بۆ دابەشکردنێکی فراوانتر. ئایین، ئەو پێیوابوو، گشتگیرە و یەکە. ئێمە."

ناتوانێت داب و نەریت و قەناعەتە تایبەتەکان گشتگیر بکات، بەڵام توخمە هاوبەشەکەی ئایین دەتوانرێت گشتگیر بکرێت و دەتوانین بە یەکسانی داوا لە هەمووان بکەین کە پەیرەوی لێبکەین و گوێڕایەڵی بن".

بەهۆی چێکی بەخشندەی باوکمەوە، دوای تەواوبوونی کۆنگرە توانیم لە ئەمریکا بمێنمەوە. چوار ساڵی خۆشی لە بارودۆخێکی زەلیلدا لە بۆستن بەسەر برد. وتارەکانی گشتیم دەدا، وانەم دەگوتەوە و کتێبێکی شیعرمم نووسی بە ناوی گۆرانییەکانی ڕۆح ، کە پێشەکییەکی بوو لەلایەن دکتۆر فرێدریک بی ڕۆبنسن سەرۆکی کۆلێژی شاری نیویۆرکەوە. 5-37

لە هاوینی ساڵی ١٩٢٤دا گەشتێکی کشوەریم دەستپێکرد، لەبەردەم هەزاران کەس لە شارە سەرەکییەکان قسەم کرد، گەشتەکەم بۆ ڕۆژئاوا بە پشوویەک لە باکووری جوانی ئەلاسکا کۆتایی پێهێنا.

بە یارمەتی خوێندکارە دڵ گەورەکان، تا کۆتایی ساڵی ١٩٢٥ بارەگایەکی ئەمریکیم لە ئیستێتەکانی چیای واشنتۆن لە لۆس ئەنجلۆس دامەزراند. بیناکە ئەو بینایەیە کە ساڵانێک پێشتر لە دیدگاکەمدا لە کشمیر بینیبووم. پەلەم کرد لە ناردنی وێنەی ئەم چالاکییە دوورەکانی ئەمریکا بۆ سری یوکتێسوار. بە پۆستکارتێک بە زمانی بەنگالی وەڵامی دایەوە، کە لێرەدا وەریدەگێڕم:

یازدەیەم ئاب، ١٩٢٦

منداڵ لە هی من دڵ، ئۆ یۆگاناندا!

بە بینینی وێنەی قوتابخانە و قوتابیەکانت، چ خۆشییەک لە ژیانمدا دێت کە ناتوانم تێیدا دەربیرم وشەکان. لە خۆشیدا دەتوێمەوە بە بینینی خوێندکارە یۆگاکانتان لە شارە جیاوازەکان. بە بینینی شێوازەکانت لە دووپاتکردنەوەی سروود و لەرزینەکانی چاکبوونەوە و دوعای چارەسەری ئیلاهیدا، ناتوانم لە دڵمەوە خۆم بپارێزم لە سوپاسکردنت. بینینی دەروازەکە و ڕێگای گردە پێچاوپێچ بەرەو سەرەوە و دیمەنە جوانەکان لە ژێر ئیستێتەکانی چیای واشنتۆندا بڵاوبووەتەوە، تامەزرۆی ئەوەم بە چاوی خۆم هەمووی ببینم.

هەموو شتێک لێرە بە باشی بەڕێوەدەچێت. لە ڕێگەی فەزڵی خوداوە هەرگیز لە بەختەوەریدا

بیت. سری یوکتێسوار گیری

ساڵان بە خێرایی تێپەڕین. لە هەموو بەشێکی خاکە نوێیەکەمدا وتارم دەگوتەوە، و قسەم بۆ سەدان یانە و کۆلێژ و کڵێسا و گروپی هەموو ئایینێک دەکرد. دەیان هەزار ئەمریکی دەستپێکردنی یۆگایان وەرگرت. بۆ هەموویان کتێبێکی نوێی بیرکردنەوەکانی نوێژم لە ساڵی ١٩٢٩ تەرخان کرد- چرپە لە... ئەبەدیەت , لەگەڵ پێشەکییەک لەلایەن ئەمێلیتا گالی-کورسی. 6-37 لێرەدا، لە کتێبەکەوە، شیعرێک بە ناوی "خودا! خودا! خودا!"، دەدەم، کە شەوێک لە کاتێکدا لەسەر سەکۆیەکی وانەوتنەوە وەستابووم:

لە ەکە قووڵاییەکان لە خەواڵوویی،
لەکاتێکدا بە پلیکانەی خولگەیی بەئاگابووندا سەردەکەوم، بە چرپە
دەڵێم:
خواوەند! خواوەند! خواوەند!
تۆ خواردنی و کاتێک ڕۆژووی داپڕانی شەوانەم لە تۆ دەشکێنم،
من تام تۆ، و لە ڕووی دەروونییەوە ووتن:

خواوەند! خواوەند! خواوەند!
گرنگ نییە بۆ کوێ بچم، ڕوناکی مێشکم هەمیشە بەردەوام ڕوو لە تۆ
دەکات؛
لە چالاکی din و لە ەکە جەنگ
هاواری شەڕی بێدەنگی من هەمیشەیە: خودایە! خواوەند!
خواوەند! کاتێک زریانی پڕ لە جەنجاڵی تاقیکردنەوەکان هاوار
دەکەن و کاتێک نیگەرانییەکان بەسەرمدا هاوار دەکەن،
من خنکان هی ئەوان هاوار، بە دەنگی بەرز دروشمکردن:
خواوەند! خواوەند! خواوەند!
کاتێک مێشکم خەونەکان بە تارەکانی
یادەوەرییەکان دەبەستێتەوە،
ئەو کات لەسەر کە سیحر کوتاڵ من دۆزینەوە چەسپاو:
خواوەند! خواوەند! خواوەند!
هەموو شەو، لە کات لە قووڵترین نووستن،
ئاشتی خەون و بانگەوازی من، شادی! خۆشی! خۆشی! وە
خۆشی من هەمیشە گۆرانی دەڵێت:
خواوەند! خواوەند! خواوەند!
لە بەئاگابوونەوە، خواردن، کارکردن، خەونبینین، خـەوتن، خزمـەتکردن،
مێدیتەیشنکردن، سروودکردن، خۆشەویستی خودایی، ڕۆحم بــەردەوام
دەنگ دەدات، لەلایەن هیچ کەسێکەوە نەبیستراوە:
خواوەند! خواوەند! خواوەند!

هەندێک جار-بەزۆری لە یەکەمی مانگدا کە فەسڵەکان بۆ پاراستنی چیای واشنتۆن و ناوەندەکانی تری هاوڕێیەتی خۆبەدیهێنان دەهاتنە ناوەوە!-بە تامەزرۆییەوە بیرم لە ئاشتی سادەی هیندستان دەکردەوە. بەڵام ڕۆژانە لێکتێگەیشتنێکم لە نێوان ڕۆژئاوا و ڕۆژهەڵاتدا بەرفراوانتر بوو؛ ڕۆحم شاد بوو.

دڵی گەورەی ئەمریکام دۆزیوەتەوە کە لە هێڵە سەرسوڕهێنەرەکانی ئیما لازارۆسدا دەرپڕدراوە، کە لە بنکەی پەیکەری ئازادیدا، "دایکی دەربەدەرەکان" هەڵکەندراوە:

دەست -beacon لە ئەو
درەوشاوە لە سەرانسەری جیهان بەخێرهاتن؛ چاوە نەرمەکانی فەرمان
دەدەن بە بەندەری پردی ئاسمانی کە شارە دووانەکان چوارچێوەیان بۆ
داناوە.
بپارێزن، خاکە کۆنەکان، پۆمپە چیرۆکییەکانتان!" بە لێوی بێدەنگەوە دەگری."
"ماندووت پێ بدە، هەژارەکانت، جەماوەرە کۆبووەکانت کە تامەزرۆی
هەناسەدانی ئازادن،
پاشماوەی بەدبەختی کەناری پڕ لە پربوونت. ئەمانە بنێرن، بێ ماڵ
و حاڵەکان، زریان-تۆست بۆ من، چراکەم لە تەنیشت دەرگای زێڕین
بەرز دەکەمەوە.

37-1 : . زۆر لە ئەمانە دەموچاوەکان من هەبوون لەوەتەی بینراو لە ەکە ڕۆژئاوا، و لە یەک کاتدا دانپێدانراوە ..

37-2 : . سوامی پرێماناندا، ئێستا ەکە سەرکردە لە ەکە خۆبەدیهێنان کەنیسە لە گشت ئایینەکان لە واشنتۆن، ٢٠١٩. دی سی، بوو یەک لە خوێندکارانی قوتابخانەی ڕانچی لەو کاتەی کە لەوێ ڕۆیشتم بۆ ئەمریکا. (ئەو ئەو کاتە براهماچاری جۆتین بوو.)

37-3 : . سری یوکتێسوار و من بە شێوەیەکی ئاسایی گفتوگۆی کرد لە بەنگالی.

37-4 : . نوێ زیارەتەکان لە ەکە گیان (بۆستۆن: بیکۆن پەستان، ١٩٢١).

37-5 : . د. و خاتوو. ڕۆبنسن سەردانی کردووە هیندستان لە ١٩٣٩، ١٩٣٩. و بوون ڕێزی لێگیرا میوانەکان لە ەکە ڕانچی قوتابخانە.

37-6 : . مێم. گالی-کورسی و ئەو مێرد، هۆمەر سامویلز، ١٩٣٣. ەکە پیانۆژەن، هەبوون بووە کریا یۆگا ساڵ لە مووزیک prima donna's خوێندکاران بۆ بیست ساڵ. ەکە ئیلهامبەخشە چیرۆک لە ەکە بەناوبانگ هەیەتی بووە بەم دواییانە بڵاوکراوەتەوە (گالی-کورسی ژیان لە گۆرانی , لەلایەن سی ئێی لێماسینا، کۆمپانیای پایبار، نیویۆرک، ١٩٤٥).

بابەتی: ١. 38

لوتێر بێربانک -- ئە سەینت لە نێوان... ەکە گوڵەبەڕۆژە

" نهێنی باشتربوونی بەخێوکردنی ڕووەک، جگە لە زانیاری زانستی، خۆشەویستییە". لوتێر بێربانک ئەم حیکمەتەی گوت کاتێک لە تەنیشتی لە باخچەی سانتا ڕۆزاکەیدا دەڕۆیشتم. لە نزیک جێگایەکی کاکتوسی خواردن وەستاین.

لە درێژەی قسەکانیدا دەڵێت: "لەکاتێکدا خەریکی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان بووم بۆ دروستکردنی کاکتی 'بێ پرپرەی پشت'، زۆرجار قسەم لەگەڵ دەکرد". ڕووەکەکان بۆ ئەوەی لەرزینێکی خۆشەویستی دروست بکەن. پێم دەگوتم: 'هیچ شتێکتان نییە بترسن'. 'تۆ نایکەیت.' پێویستت بە دڕکە بەرگرییەکانتە. من دەتپارێزم'. وردە وردە ڕووەکی بەسوودی بیابانەکە لە... جۆرێکی بێ دڕکاوییە."

منیش بەم موعجیزە سەرسام بووم. "تکایە لوتێری بەڕێز، چەند گەڵایەکی کاکتوسم پێ بدە تا لە باخچەکەمدا لە چیای واشنتۆن بیچێنم."

ئە کرێکار وەستان لە نزیک دەستی پێکرد بۆ لابردن کوژاوە هەندێک جێدەهێڵێت؛ بێربانک ڕێگری لێکرا ئەو.

من خۆم بۆ سوامی دەیانچنم." سێ گەڵای پێدام، کە دواتر چاندم، دڵخۆش بووم لەگەڵ گەشەکردنیان بۆ " مولّک و مالّی زەبەلاح.

باخدارییە گەورەکە پێی وتم کە یەکەم سەرکەوتنی بەرچاوی پەتاتەی گەورە بووە کە ئێستا بە ناوی خۆی ناسراوە. بە ماندوو نەبوونی نابغەیی، ڕۆیشت و سەدان...

پێشکەوتنەکانی لە سروشتدا بڕییەوە- جۆرە نوێیەکانی بێربانک لە تەماتە، گەنمەشامی، سکواش، گێلاس، ئەڵوو، نەکتارین، توو، خەنەبەر، سوسن، گوڵەبەڕۆژە.

من کامێراکەم فۆکەس کرد کاتێک لوتێر پێشەنگایەتیم دەکرد لەبەردەم ئەو دارە گوێزە بەناوبانگەی کە بەهۆیەوە سەلماندبووی کە پەرەسەندنی سروشتی دەتوانرێت بە تەلەسکۆپی خێراتر بکرێت.

وتی: "تەنها لە ماوەی شانزە ساڵدا، ئەم دارە گوێزە گەیشتە دۆخێکی بەرهەمهێنانی گوێزی زۆر کە سروشتێکی بێ یارمەتی لە دوو ئەوەندەی ئەو کاتەدا دارەکەی هێنایە سەر."



لوتێر بێربانک، خۆشەویست هاوڕێ، پۆزەکان لەگەڵ من لە ئەو سانتا ڕۆزا باخچە.

بێربانک'س کەم پەسەند کراوە کچ هات ڕۆمپینگ لەگەڵ ئەو سەگ بۆ ناو ەکە باخچە.

ئەو ڕووەکی مرۆڤی منە." لوتێر بە سۆزەوە دەستی بۆ برد. "من ئێستا مرۆڤایەتی وەک یەک ڕووەکی " فراوان دەبینم، پێویستی بە بەرزترین بەدیهاتنەکانی تەنها خۆشەویستی هەیە، نیعمەتە سروشتییەکانی دەرەوەی گەورە، و پەڕینەوە و هەڵبژاردنی زیرەک. لە ماوەی تەمەنی خۆمدا پێشکەوتنێکی سەرسوڕهێنەرم لە پەرەسەندنی ڕووەکەکاندا بەدی کردووە کە بە گەشبینییەوە چاوەڕوانی جیهانێکی تەندروست و بەختەوەر دەکەم هەر کە منداڵەکانی فێری بنەماکانی ژیانی سادە و عەقڵانی بوون. دەبێت بگەڕێینەوە بۆ سروشت و سروشتەکان." خواوەند."

لۆتەر، تۆ دڵخۆش دەبوویت بە قوتابخانەی ڕانچی من، بە پۆلەکانی دەرەوە و کەشوهەوای خۆشی و " سادەیی."

قسەکانم کاریگەرییان لەسەر ئەو ئاکۆردە دا کە نزیکترین بوو لە پەروەردەی دڵ-منداڵانەی بێربانک. بە پرسیارەوە قسەی بۆ دەکردم، سەرنجی لە چاوە قووڵ و ئارامەکانییەوە دەدرەوشایەوە.

لە کۆتاییدا وتی: "سوامیجی" قوتابخانەکانی وەک ئێوە تاکە هیوای هەزارەی داهاتوون. من لە یاخیبوونم لە دژی سیستەمی پەروەردەیی سەردەمی ئێمە، لە سروشت دابڕاوە و خنکاندنی هەمووان

لەگەڵ تۆ دڵ و گیان لە هی تۆ کرداریی ئایدیاڵەکان لە خوێندن am تاکایەتی. من."

لە کاتێکدا ماڵئاواییم لە حەکیمی نەرم و نیان دەکرد، واژۆی بەرگێکی بچووکی کرد و پێشکەشی کردم. -38

1 "لێرە بریتیە لە هی من کتێب لەسەر ەکە ڕاهێنان لە ەکە مرۆڤ درەخت ،" 2-38 ئەو ووتی. "نوێ جۆرەکانی لە ڕاهێنان تاقیکردنەوەیەکی پێویست-بێ ترسن. لە هەندێک کاتدا بوێرترین تاقیکردنەوەکان سەرکەوتوو بوون لە هێنانە دەرەوە باشترین لە میوە و گوڵدا. داهێنانە پەروەردەییەکان بۆ منداڵان بە هەمان شێوە دەبێ زۆرتر بن، بوێرتر بن".

ئەو شەوە بە سەرنجێکی زۆرەوە کتێبە بچووکەکەیم خوێندەوە. چاوی کە ئایندەیەکی شکۆمەندی بۆ ڕەگەزەکە پێشبینی دەکرد، نووسیویەتی: "سەرسەختترین زیندەوەری ئەم جیهانە، قورسترین لادان، بیرهاتنەوە کە ئەمە درەخت هەیەتی پارێزراوە ئەو تاکایەتی ڕووەکێکە." کاتێک جێگیر لە دڵنیا خووەکان. گشت
لە ڕێگەی سەردەمەکانەوە؛ ڕەنگە یەکێک بێت کە بتوانرێت بە درێژایی چەندین ئیۆن کات لە خودی بەردەکاندا بگەڕێتەوە بۆ دواوە، هەرگیز لە هەموو ئەم قۆناغە فراوانانەدا تا ڕادەیەکی زۆر گۆڕانکاری بەسەردا نەهاتووە. ئایا تۆ گریمان، دوای ئەم هەموو تەمەنەی دووبارەبوونەوە، ڕووەکەکە دەبێتە خاوەنی ئیرادەیەک، ئەگەر وا هەڵبژێریت ناوی لێ بنێیت، کە خۆڕاگرییەکی بێهاوتای هەبێت؟ بەڕاستی ڕووەک هەن، وەک هەندێک لە دارخورماکان، ئەوەندە بەردەوامن کە هێشتا هیچ هێزێکی مرۆیی نەیتوانیوە بیانگۆڕێت. ئیرادەی مرۆڤ شتێکی لاوازە لە تەنیشت ئیرادەی ڕووەکێکەوە. بەڵام بزانە چۆن سەرسەختی تەواوی ژیانی ئەم ڕووەکە تەنها بە تێکەڵکردنی ژیانێکی نوێ لەگەڵیدا دەشکێت، بە پەڕینەوە، گۆڕانکارییەکی تەواو و بەهێز لە ژیانیدا دروست دەکات. پاشان کەی ەکە شکاندن دێت، چاکردن ئەو تا ئەمانە نەوەکان لە ئارامگر چاودێریکردن و هەڵبژاردن، و ڕووەکی نوێ دەڕواتە سەر ڕێگا نوێیەکەی کە جارێکی تر هەرگیز نەگەڕێتەوە بۆ کۆن، ئیرادەی چەسپاوییەکەی شکا و لە کۆتاییدا گۆڕا.

" کاتێک باس لە شتێکی هەستیار و نەرم و نیان دەکرێت وەک سروشتی منداڵ، کێشەکە زۆر ئاسانتر دەبێت."

بە شێوەیەکی موگناتیسی بۆ ئەم ئەمریکییە گەورەیە ڕاکێشام، دووبارە و سێبارە سەردانیم دەکرد. بەیانییەک لە هەمان کاتدا لەگەڵ پۆستەچیەکەدا گەیشتم، کە نزیکەی هەزار نامەی لە دیوانی بێربانکدا داناوە.
باخداریەکان نووسی ئەو لە گشت بەشەکانی لە ەکە جیهان.

لوتێر بە خۆشحاڵییەوە وتی: "سوامیجی، بوونی تۆ تەنها ئەو بیانووەیە کە پێویستە بۆ ئەوەی بچمە دەرەوە بۆ ناو باخچەکە." کشۆیەکی گەورەی مێزەکەی کردەوە کە سەدان فۆڵدەری سەفەری تێدابوو.

وتی: "ببینە، من گەشتەکانم بەم شێوەیە ئەنجام دەدەم. بە ڕووەک و نامەنووسیی خۆمەوە بەستراوم، ئێستا و دواتر بە چاوخشاندنێک بەم وێنانە ئارەزووی خۆم بۆ خاکە بیانییەکان تێر دەکەم."

ئۆتۆمبێلەکەم لەبەردەم دەروازەکەیدا وەستابوو؛ من و لوتێر بە ئۆتۆمبێل بە شەقامەکانی شارۆچکە بچووکەکەدا ڕۆیشتین، باخچەکانی بە جۆرەکانی گوڵی سانتا ڕۆزا و پیچبلۆ و بێربانک گەشاوە بوون.

لوتێر پێی وتم: "من و هێنری فۆرد هاوڕێکەم هەردووکمان باوەڕمان بە تیۆری کۆنی دووبارە لەدایکبوونەوە هەیە". "ئەوە ڕۆشنایی دەخاتە سەر لایەنەکانی ژیان کە ئەگەرنا ڕوون نەکراونەتەوە. یادەوەری تاقیکردنەوەی ڕاستی نییە؛ تەنها لەبەر ئەوەی مرۆڤ شکست دەهێنێت لە بیرهێنانەوەی ژیانی ڕابردووی، ئەوە ناسەلمێنێت کە هەرگیز نەیبووە. یادەوەری بەتاڵە سەبارەت بە ژیانی سکی دایکی و تەمەنی کۆرپەیی،

هەروەها؛ بەڵام ڕەنگە بەناویاندا تێپەڕیبێت!" پێکەنی.

لە یەکێک لە سەردانەکانی پێشوومدا دەستپێشخەری کریای وەرگرتبوو . وتی: "من بە پەرستشەوە تەکنیکەکە پراکتیزە دەکەم، سوامیجی". دوای چەندین پرسیاری بیرمەندانە بۆ من سەبارەت بە جۆراوجۆر

لایەنەکانی لە یۆگا، لوتێر تێبینی کرد بەهێواشی:

"ڕۆژهەڵات بەڕاستی خاوەنی کۆگایەکی گەورەی زانیارییە کە ڕۆژئاوا بەدەگمەن دەستی کردووە بە لێکۆڵینەوە
."

پەیوەندی ئینتیمی لەگەڵ سروشتدا کە زۆرێک لە نهێنییەکانی کە بە ئیرەیی پارێزراو بوون بۆی کردەوە، ڕێزێکی ڕۆحی بێ سنووری بە بێربانک بەخشیبوو.

بە شەرمەوە نهێنیەکەی وتی: هەندێک جار هەست دەکەم زۆر نزیکم لە هێزی بێکۆتایی. ڕووخساری هەستیار و جوان مۆدێلکراوی بە یادەوەرییەکانی ڕووناک بووەوە. "پاشان توانیومە کەسانی نەخۆش لە دەوروبەرم چاک بکەمەوە، هەروەها زۆرێک لە ڕووەکە نەخۆشەکان."

باسی دایکی بۆ کردم کە مەسیحییەکی دڵسۆز بوو. لوتێر وتی: "زۆر جار دوای مردنی، من بەختەوەر بووم بەهۆی دەرکەوتنی لە بینینەکاندا؛ ئەو قسەی لەگەڵ کردم."

ئێمە لێخوڕی گەڕانەوە بە دوودڵیەوە بەرەو ئەو ماڵەوە و ئەمانە چاوەڕوان کردن هەزار نامەکان.

تێبینیم کرد: "لۆتەر، مانگی داهاتوو گۆڤارێک دەست پێدەکەم بۆ پێشکەشکردنی ڕاستییەکانی ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا. تکایە یارمەتیم بدەن بڕیار لەسەر ناوێکی باش بۆ گۆڤارەکە بدەم."

بۆ ماوەیەک باسی ناونیشانەکانمان کرد، و دواجار لەسەر ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوا ڕێککەوتین . دوای ئەوەی چووینە ناو خوێندنگەکەیەوە، بێربانک بابەتێکی پێدام کە لەسەر "زانست و شارستانیەت" نووسیبووی.

"ئەمە ویست بڕۆ لە ەکە یەکەم کێشە لە ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوا ," من ووتی بە سوپاسەوە.

لەگەڵ قووڵبوونەوەی هاوڕێیەتیمان، من بێربانکم بە "قەدیسی ئەمریکی" ناوبرد. من قسەم هێنایەوە: "سەیرکە پیاوێک کە فێڵێکی تێدا نییە!" دڵی بێ سنوور قووڵ بوو، لە مێژە بە خۆبەزلزانین، سەبر، قوربانیدان ئاشنا بوو. ماڵە بچووکەکەی لە نێوان گوڵەکاندا بە شێوەیەکی توند سادە بوو؛ بێ بەهای شتە گرانبەهاکانی دەزانی، خۆشی کەمی موڵک و ماڵی. ئەو بێگەردییەی کە ناوبانگی زانستی خۆی بەوەوە لەبەر دەکرد، چەندین جار ئەو دارانەی بیرخستمەوە کە بە باری پێگەیشتنی میوەکانەوە نزم دەبنەوە؛ بریتیە لە ئەو دارە بێ بەرهەمەی کە لە شانازییەکی بەتاڵدا سەری بەرز دەکاتەوە.

من لە نیویۆرک بووم کاتێک لە ساڵی ١٩٢٦ هاوڕێی ئازیزم کۆچی دوایی کرد. بە گریانەوە بیرم لەوە کردەوە: "ئۆە، بە خۆشحاڵیەوە هەموو ڕێگاکە لێرەوە بۆ سانتا ڕۆزا دەڕۆم بۆ ئەوەی یەک چاوپێکەوتنی دیکەی لێ ببینم!" بە قفڵکردنی خۆم لە سکرتێر و سەردانکەران، بیست و چوار کاتژمێری دواترم لە تەنیایی بەسەر برد.

ڕۆژی دواتر ڕێوڕەسمێکی یادکردنەوەی ڤێدیم لە دەوری وێنەیەکی گەورەی لۆتەر ئەنجامدا. کۆمەڵێک لە خوێندکارە ئەمریکییەکانم کە جل و بەرگی ڕێوڕەسمی هیندۆسییان لەبەردا بوو، سروودە کۆنەکانیان دەوتەوە، کاتێک پێشکەشکردنێک لە گوڵ و ئاو و هێمای ئاگرینی توخمە جەستەییەکان و ئازادکردنیان لە سەرچاوەی بێکۆتاییدا دروستکرابوو.

هەرچەندە فۆڕمی بێربانک لە سانتا ڕۆزا لە ژێر سێدارێکی لوبنانیدایە کە ساڵانێک لەمەوبەر لە باخچەکەیدا چاندبووی، بەڵام ڕۆحی بۆ من لە هەموو گوڵێکی چاو فراواندا چەسپاوە کە لە کەناری ڕێگاکەدا دەگوڵێت. بۆ ماوەیەک کشاوەتەوە بۆ ناو ڕۆحی فراوانی سروشت، ئایا ئەوە لوتێر نییە کە لە باکانیدا چرپە بکات، بە

بەیانییەکانیدا بڕوات؟

ئێستا ناوی ئەو لە میراتی قسەکردنی باودا تێپەڕیوە. فەرهەنگی نێودەوڵەتی نوێی وێبستەر بە ڕیزکردنی وەک کردارێکی ڕاگوزەر، پێناسەی دەکات: "بڕین یان چەسپاندن (ڕووەکێک). لێرەوە، بە "burbank" شێوەیەکی مەجازی، باشترکردنی (هەر شتێک، وەک پرۆسەیەک یان دامەزراوەیەک) بە هەڵبژاردنی تایبەتمەندی باش و ڕەتکردنەوەی خراپ، یان بە زیادکردنی تایبەتمەندی باش."

دوای خوێندنەوەی پێناسەکە گریام: "بێربانکی خۆشەویست، ئێستا ناوەکەت هاوواتای چاکەیە!"

بێربانک هەروەها پێیدا من ئان واژۆی لەسەر کراوە وێنە لە خۆی. من گەنجینە ئەو تەنانەت وەک . : 38-1 ئە هیندۆسی بازرگان کاتێک بە خەزن وێنەیەکی لینکۆڵن. هیندۆسەکە کە لە ساڵانی شەڕی ناوخۆدا لە ئەمریکا بوو، سەرسامییەکی لەو شێوەیەی بە لینکۆڵن هێنایە ئاراوە

که تا ئەو کاتەی وێنەی ڕزگارکەری گەورە بەدەست نەهێنا، ئامادە نەبوو بگەڕێتەوە هیندستان. چاندنی خۆی بە چەقبەستوویی لەسەر لینکۆڵن دەرگا، ەکە بازرگان ڕەتی کردەوە بۆ جێهێشتن تا ەکە سەرسام بوو سەرۆک ڕێگەپێدراوە ئەو بۆ خزمەتەکانی دانیال هەنتینگتۆن، هونەرمەندی بەناوبانگی نیویۆرک بکەن. کاتێک وێنەکە تەواو بوو، هیندۆسەکە بە سەرکەوتنەوە پۆرترێتەکەی هەڵگرت بۆ کەلکەتا.

38-2 : . ١٩٢٢ ،نوێ یۆرک: سەدە کۆمپانیا.

بابەتی: ١. 39

تێرێزا نیومان، ەکە کاسۆلیکی ستیگماتیست

" گەڕانەوە بۆ هیندستان. پانزە ساڵە بە سەبرەوە چاوەڕێی تۆم. بەم زووانە لە جەستەم مەلە دەکەم و دەچمە شوێنی نیشتەجێبوونی درەوشاوە. یۆگاناندا، وەرە!"

دەنگی سری یوکتێسوار بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر لە گوێی ناوەوەمدا دەنگی دایەوە کاتێک لە بارەگاکەم لە چیای واشنتۆن لە مێدیتەیشن دانیشتبووم. لە چاوتروکانێکی چاوێکدا دە هەزار میل بەبڕین، پەیامەکەی وەکو ڕەشەبایەک هاتە ناو بوونمەوە.

پانزە ساڵ! بەڵێ، تێگەیشتم، ئێستا ساڵی ١٩٣٥یە؛ پانزە ساڵم بەسەر بردووە لە بڵاوکردنەوەی فێرکارییەکانی گوروەکەم لە ئەمریکا. ئێستا منی بیر دەهێنێتەوە.

ئەو نیوەڕۆیە ئەزموونەکەم بۆ شاگردێکی سەردانکەر گێڕایەوە. گەشەسەندنی ڕۆحی ئەو لە ژێر کریا یۆگادا ئەوەندە سەرنجڕاکێش بوو کە زۆرجار پێم دەگوت "قەد"، پێشبینییەکەی باباجیم لەبیر دەکرد کە ئەمریکاش لە ڕێگەی ڕێڕەوی یۆگی کۆنەوە ژن و پیاوی درککردنی خودایی بەرهەم دەهێنێت.

ئەمە شاگرد و ئە ژمارە لە هەندێکی تر بە بەخشندەیی پێداگری کرد لەسەر دروستکردن ئە بەخشین بۆ هی من گەشت دەکات. بەم شێوەیە کێشە داراییەکە چارەسەر بوو، ڕێکخستنم کرد کە بە کەشتی، لە ڕێگەی ئەوروپاوە، بەرەو هیندستان بڕوم. هەفتەیەکی سەرقاڵی ئامادەکاری لە چیای واشنتۆن! لە مانگی ئازاری ساڵی ١٩٣٥دا زەمالەی خۆبەدیهێنانم هەبوو کە بەپێی یاساکانی ویلایەتی کالیفۆرنیا وەک کۆمپانیایەکی قازانج نەویست بەکرێ گیرا. بۆ ئەم دامەزراوە پەروەردەییە هەموو بەخشینەکانی گشتی و هەروەها داهاتی فرۆشتنی کتێبەکانم، گۆڤارەکانم، خولی نووسراوەکانم، خوێندنی پۆلەکانم، و هەموو سەرچاوەیەکی تری داهات.

"من پێویستە بوون گەڕانەوە،" من پێی ووت هی من خوێندکاران. "هەرگیز پێویستە من لەبیرکردن ئەمریکا".

لە ئاهەنگێکی ماڵئاوایی کە لە لۆس ئەنجلۆس لەلایەن هاوڕێ خۆشەویستەکانەوە پێم بەخشرا، درێژە سەیری

ڕووخساری ئەوانم کرد و بە سوپاسەوە بیرم کردەوە: پەروەردگار، ئەوەی تۆی وەک تاکە بەخشەر لەبیر بکات، هەرگیز لە شیرینی کەم نابێت

لە هاوڕێیەتی لە نێوان مرۆڤە فانیەکان."

لە ٩ی حوزەیرانی ١٩٣٥ لە نیویۆرکەوە بە ٣٩-١ بە کەشتی ڕۆیشتم لە یۆرۆپا . دوو خوێندکار لەگەڵم بوون: سکرتێرەکەم، بەڕێز سی ڕیچارد ڕایت و خانمێکی بەساڵاچوو لە سینسیناتی، شاجوان ئیتی بلێچ. چێژمان لە ڕۆژانی ئارامی زەریاکان وەرگرت، کە جیاوازیەکی پێشوازی لێکراو بوو لەگەڵ هەفتە پەلەییەکانی ڕابردوو. ماوەی کات بەسەربردنمان تەمەنی کورت بوو؛ خێرایی بەلەمە مۆدێرنەکان چەند تایبەتمەندییەکی پەشیمانی هەیە!

وەک هەر گرووپێکی تری گەشتیارێکی پرسیارکەر، بە دەوری شارە زەبەلاح و دێرینەکەی لەندەندا دەڕۆیشتین. ڕۆژی دواتر بانگهێشت کرام بۆ وتاردان لە کۆبوونەوەیەکی گەورە لە هۆڵی کاکستن، کە تێیدا لەلایەن سێر فرانسیس یۆنگهاسبندەوە بە ئامادەبووانی لەندەن ناسێندرام. ئاهەنگەکەمان ڕۆژێکی خۆشمان وەک میوانی سێر هاری لاودەر لە ئیستێتەکەی لە سکۆتلەندا بەسەر برد. زۆری نەخایاند کەناڵی ئینگلیزیمان بەزاند بۆ... کیشوەرەکە، چونکە ویستم زیارەتێکی تایبەت بۆ باڤاریا بکەم. ئەمە تاکە کەسی من دەبوو هەستم دەکرد بە ڕێکەوت سەردانی عیرفانی گەورەی کاسۆلیکی بکەم، تێریزا نیومان لە کۆنێرسرۆس.

ساڵانێک پێشتر باسێکی سەرسوڕهێنەری تێریزام خوێندبووەوە. ئەو زانیاریانەی لە بابەتەکەدا دراون بەم شێوەیە بوون:

(1) تێرێز کە لە ساڵی ١٨٩٨ لەدایکبووە، لە تەمەنی بیست ساڵیدا بەهۆی ڕووداوێکەوە بریندار بووبوو؛ کوێر بوو و ئیفلیج بوو.

(2) بە شێوەیەکی موعجیزەئامێز لە ساڵی ١٩٢٣ لە ڕێگەی دوعاکردن بۆ سانت تێرێزا بە ناوی "گوڵی بچووک" چاوی کردەوە. دواتر ئەندامەکانی تێرێزا نیومان لە چرکەیەکدا چاک بوون.

(3) لە ساڵی ١٩٢٣ بەدواوە تێرێزا بە تەواوی خۆی لە خواردن و خواردنەوە بەدوور گرتووە، تەنها قووتدانی ڕۆژانەی یەک وەیفی بچووکی پیرۆز نەبێت.

(4) ستیگماتا یان برینە پیرۆزەکانی مەسیح لە ساڵی ١٩٢٦ لەسەر سەر و مەمک و دەست و پێی تێرێزا دەرکەوت. لە هەینی هەموو هەفتەیەکدا دوای ئەوە، بە سۆز و ئازاری مەسیحدا تێپەڕیوە، لە جەستەی خۆیدا هەموو ئازارە مێژووییەکانی دەناڵێنێت.

(5) تێرێزا بە شێوەیەکی ئاسایی تەنیا ئەڵمانی سادەی گوندەکەی دەناسێت، لە کاتی خەوتنی هەینیدا دەستەواژەکان دەڵێت کە زانایان وەک ئارامیی کۆن دەستنیشانیان کردووە. لە کاتە گونجاوەکاندا لە بینینیدا بە زمانی عیبری یان یۆنانی قسە دەکات.

(6) پەرستگای ڕێپێدان، تێرێزا هەیەتی چەندین جارەکان بووە لەژێر داخستن چاودێری زانستی. دکتۆر فریتز گێرلیک، سەرنووسەری ڕۆژنامەیەکی ئەڵمانی پرۆتستانت، چووە کۆنێرسرۆت بۆ ئەوەی "فێڵی کاسۆلیکیەکان ئاشکرا بکات"، بەڵام کۆتاییەکەی بە نووسینی ژیاننامەکەی بە ڕێزەوە هێنا. 2-39

وەک هەمیشە، چ لە ڕۆژهەڵات یان ڕۆژئاوا، تامەزرۆی ناسینی پیرۆزێک بووم. من دڵخۆش بووم کاتێک حزبە بچووکەکەمان چوونە ژوورەوە، لە ١٦ی تەمموز، گوندی سەیر و سەمەرەی کۆنێرسرۆت. جووتیارانی باڤاریا ئارەزووی زیندوویان بۆ ئۆتۆمبێلی فۆردەکەمان (کە لە ئەمریکاوە لەگەڵمان هێنرابوو) و گرووپە جۆراوجۆرەکەی نیشان دا- گەنجێکی ئەمریکی، خانمێکی بەساڵاچوو و ڕۆژهەڵاتییەکی ڕەنگی زەیتون و قژی

درێژی لە ژێر گۆچانی پاڵتۆکەیدا چەقاندبوو.

تێریزا... کەم کوخ، پاک و ڕێک، لەگەڵ جێرانیۆمەکان گوڵکردن تا ئە سەرەتایی باش، بوو ئەفسووس!

به بێدەنگی داخراوە. دراوسێکان و تەنانەت پۆستەچی گوندەکەش کە بەلایدا تێدەپەڕی، نەیانتوانی هیچ زانیارییەکمان پێ بدەن. باران دەستی کرد بە بارین؛ هاوڕێکانم پێشنیاریان کرد کە بڕۆین.

"نەخێر،" من ووتی بە سەرسەختییەوە، "من ویست مانەوە لێرە تا من دۆزینەوە هەندێک بەڵگە پێشەنگایەتی بۆ تێرێزا”.

دوای دوو کاتژمێر هێشتا لەناو ئۆتۆمبێلەکەماندا لەناو بارانێکی خەمناکدا دانیشتبووین. بە گلەیی و گلەیی ئاهێکم هەڵکێشا: پەروەردگار، بۆچی منت بردە ئێرە ئەگەر ئەو کچە ون بووبێت؟

ئان ئینگلیزی قسەکەر پیاو وەستا سەرەڕای ئێمە، بە ئەدەبەوە پێشکەشکردن ئەو هاوکاری.

وتی: "بە دڵنیاییەوە نازانم تێرێزا لە کوێیە، بەڵام زۆرجار سەردانی ماڵی پرۆفیسۆر وورز دەکات، مامۆستای مەدرەسەی ئایچستات، کە هەشتا میل لێرەوە دوورە".

بەیانیەکەی دیکە ئاهەنگەکەمان بە ماتۆڕ ڕۆیشتن بۆ گوندی ئارام و بێدەنگی ئایچشتات کە بە تەسکییەوە بە شەقامە بەردی قیرتاوییەکان هێڵدرابوون. دکتۆر وورز لە ماڵەکەی خۆیدا بە دڵەوە سڵاوی لێکردین؛ - بەڵێ، تێرێزا لێرەیە. قسەی سەردانکەرەکانی بۆ نارد. زۆری نەخایاند پەیامبەرێک بە وەڵامەکەیەوە دەرکەوت.

" هەرچەندە قەشە داوای لێکردووم بەبێ مۆڵەتی ئەو کەس نەبینم، بەڵام پیاوی خودا لە هیندستانەوە وەردەگرم."

بە قووڵی کاریگەر بووم بەم قسانە، بەدوای دکتۆر وورزدا ڕۆیشتم بۆ سەرەوە بۆ ژووری دانیشتن. تێرێزا یەکسەر هاتە ژوورەوە و ئاورایەکی ئارام و خۆشی دەدرەوشایەوە. جلێکی ڕەش و سەرپۆشێکی سپی بێ پەڵەی لەبەردا بوو. هەرچەندە لەم کاتەدا تەمەنی سی و حەوت ساڵ بوو، بەڵام زۆر گەنجتر دەرکەوت، بەڕاستی خاوەنی تازەیی و سۆزێکی منداڵانە بوو. تەندروست و باش فۆرم و ڕوومەت گوڵەبەڕۆژە و دڵخۆش، ئەمە ئەو پیرۆزەیە کە ناخوات!

تێرێزا بە دەستگرتنێکی زۆر نەرم و نیان سڵاوی لێکردم. هەردووکمان لە کۆمۆنەیەکی بێدەنگدا تیشکمان دەخستە سەر، هەریەکەمان یەکترمان دەزانی کە خۆشەویستێکی خودایە.

دکتۆر وورز بە میهرەبانییەوە پێشنیاری کرد کە وەک وەرگێڕ خزمەت بکات. لە کاتێکدا خۆمان دانیشتین، تێبینیم کرد کە تێرێزا بە کنجکاوییەکی بێهەڵوێستەوە چاوێکی لێم دەکرد؛ دیارە هیندۆسەکان لە باڤاریا دەگمەن بوون.

" نەخێر تۆ خواردن هەر شتێک؟" من ویستراو بۆ بیستن ەکە وەڵام لە ئەو خاوەن

لێوەکان. "نا، جگە لە وەیفرێکی پیرۆزی ئاردی برنج، هەموو بەیانییەک جارێک کاتژمێر

"شەش." "وەیفرەکە چەند گەورەیە؟

تەنکە وەک کاغەز، قەبارەی دراوێکی بچووکە." ئاماژەی بەوەشکردووە، "من بە هۆکاری نهێنی دەیخۆم؛ " ئەگەر پیرۆز نەکرابێت، ناتوانم قوتی بدەم".

" بە دڵنیاییەوە تۆ نەتدەتوانی لەسەر ئەوە بژیت، بۆ ماوەی دوانزە ساڵی

تەواو؟" "من بە ڕووناکی خودا دەژیم." وەڵامەکەی چەند سادەیە، چەندە

ئەنیشتاینییە!

"من بینین تۆ ناسینەوە کە ووزە دەڕژێت بۆ هی تۆ جەستە لە ەکە ئیتەر، خۆر، و هەوا."

"من ئه‌و ده‌موچاو. بۆیه خۆشحاڵ بۆ زانین تۆ تێگه‌یشتن چۆن من ژیان am ئه خێرا خه‌نده شکاندی به‌سه‌ر."

ژیانێکی پیرۆزت ڕۆژانه نیشاندانی ئه‌و ڕاستییه‌یه که مه‌سیح ده‌یڵێت: مرۆڤ ته‌نها به نان ناژی، به‌ڵکو به "
هه‌موو وشه‌یه‌ک که له ده‌می خوداوه دێته ده‌ره‌وه"' 3-39

دیسانه‌وه دڵخۆشی به ڕوونکردنه‌وه‌که‌م نیشان دا. "به‌ڕاستی وا. یه‌کێک له‌و هۆکارانه‌ی که ئه‌مڕۆ لێره‌م
له‌سه‌ر زه‌وی ئه‌وه‌یه بیسه‌لمێنم که مرۆڤ ده‌توانێت به ڕووناکی نه‌بینراوی خودا بژی، نه‌ک ته‌نها به
خواردن."

"ده‌توانێت تۆ فێرکردن هه‌ندێکی تر چۆن بۆ ژیان به‌بێ خواردن؟"

ئه‌و ده‌رکه‌وت ئه شتێکی بچووک تووشی شۆک بوو. "من ناتوانێت کردن که؛ خواوه‌ند ده‌کات نه‌خێر خواست
ئه‌و."

له کاتێکدا نیگاکانم که‌وتنه سه‌ر ده‌سته به‌هێز و ڕه‌نگینه‌کانی، تێرێزا برینێکی بچووکی چوارگۆشه و تازه
-ساڕێژکراوی هه‌ریه‌ک له کفنه‌کانی نیشاندام. له‌سه‌ر پشتی هه‌ر ده‌ستێک، ئاماژه‌ی به بچووکتر و هیلال
برینێکی شێوه‌دار، تازه چاک بووه‌ته‌وه. هه‌ر برینێک ڕاسته‌وخۆ به ده‌ستدا ده‌ڕۆیشت. ئه‌و دیمه‌نه
بیره‌وه‌رییه‌کی جیاوازی ئه‌و نینۆکه ئاسنییه چوارگۆشه‌یه گه‌وره‌کانی به مێشکمدا هێنا که سه‌ریان نووکیان
هیلال بوو، که هێشتا له ڕۆژهه‌ڵاتدا به‌کارده‌هێنرێن، به‌ڵام که بیرم نایه‌ت له ڕۆژئاوا بینیبێتم.

پیرۆزه‌که شتێکی له ترانسه‌کانی هه‌فتانه‌ی بۆ گێڕامه‌وه. "وه‌ک بینه‌رێکی بێده‌سه‌ڵات، چاودێری هه‌موو
سۆزه‌کانی مه‌سیح ده‌که‌م." هه‌موو هه‌فته‌یه‌ک له نیوه‌ی شه‌وی پێنجشه‌ممه‌وه تا پاشنیوه‌ڕۆی هه‌ینی
کاتژمێر یه‌ک برینه‌کانی ده‌کرێنه‌وه و خوێنیان لێدێت؛ ده کیلۆ له کێشی ئاسایی خۆی که ۱۲۱ کیلۆیه
داده‌به‌زێنێت. تێرێزا به توندی له خۆشه‌ویستی هاوسۆزی خۆیدا ئازار ده‌چێژێت، هێشتا به خۆشحاڵییه‌وه
چاوه‌ڕێی ئه‌م دیده هه‌فتانه‌یانه‌ی... په‌روه‌ردگاره‌که‌ی.

له یه‌ک کاتدا تێگه‌یشتم که ژیانی سه‌یر و سه‌مه‌ره‌ی ئه‌و له‌لایه‌ن خوداوه بۆ دڵنیاکردنه‌وه‌ی هه‌موو
مه‌سیحییه‌کانه له ڕه‌سه‌نایه‌تی مێژوویی ژیانی عیسا و له خاچدانی وه‌ک له په‌یمانی نوێدا تۆمارکراوه،
هه‌روه‌ها به شێوه‌یه‌کی دراماتیک په‌یوه‌ندی هه‌میشه‌یی زیندووی نێوان مامۆستای جه‌لیلی و
په‌رستراوه‌کانی پیشان بدات.

پرۆفیسۆر وورز په‌یوه‌ست هه‌ندێک له ئه‌و ئه‌زموونه‌کان له‌گه‌ڵ ەکه پیرۆز.

پێی وتم: "چه‌ند که‌سێک له ئێمه، له‌نێویاندا تێریزا، زۆرجار بۆ چه‌ند ڕۆژێک گه‌شت ده‌که‌ین بۆ بینینی شوێنه
گه‌شتیارییه‌کان له سه‌رانسه‌ری ئه‌ڵمانیادا". "ئه‌مه جیاوازییه‌کی سه‌رنجڕاکێشه- له کاتێکدا ئێمه ڕۆژانه سێ
ژه‌م ده‌خۆین، تێریزا هیچ ناخوات. ئه‌و وه‌ک گوڵه‌به‌ڕۆژه تازه ده‌مێنێته‌وه، ده‌ستی لێنه‌دراوه به‌هۆی ئه‌و
ماندوێتییه‌ی که گه‌شته‌کان ده‌بێته هۆیمان. له‌گه‌ڵ برسیبوونمان و ڕاوکردنی میوانخانه‌کانی که‌ناری ڕێگا،
ئه‌و به خۆشحاڵییه‌وه پێده‌که‌نێت."

پرۆفیسۆره‌که چه‌ند ورده‌کارییه‌کی فیزیۆلۆژی سه‌رنجڕاکێشی زیادکردووه و ده‌ڵێت: "به‌هۆی ئه‌وه‌ی تێرێزا
هیچ خۆراکێک ناخوات، گه‌ده‌ی بچووک بووه‌ته‌وه. هیچ ده‌ردانی ده‌ردانی نییه، به‌ڵام ڕژێنه‌کانی ئاره‌قکردنه‌وه
کارده‌که‌ن؛ پێستی هه‌میشه نه‌رم و پته‌وه".

له ەکه کات له جیابوونه‌وه، من ده‌ربڕیوه بۆ تێرێزا هی من ویستن بۆ بوون ئێستا له ئه‌و ترانس.

به میهرەبانییەوە وتی: "بەڵێ، تکایە هەینی داهاتوو وەرە بۆ کۆنێرسرۆس." "قەشە مۆڵەتت پێدەدات. زۆر دڵخۆشم کە لە ئایچشتات بەدوای مندا گەڕاویت."

تێرێزا بە نەرمی دەستی لەقاند، چەندین جار و لەگەڵ حزبەکەماندا بەرەو دەروازەکە ڕۆیشتن. کاک ڕایت ڕادیۆی ئۆتۆمبێلەکەی داگیرساند؛ پیرۆزەکە بە پێکەنینێکی کەمی جۆش و خرۆشەوە لێی کۆڵیەوە. جەماوەرێکی هێندە زۆر لە گەنجان کۆبوونەوە کە تێرێزا پاشەکشەی کرد بۆ ناو ماڵەکە. لە پەنجەرەیەکدا بینیمان، لەوێدا، وەک منداڵێک چاوی لێکردین و دەستی دەجووڵاند.

لە گفتوگۆیەکی ڕۆژی دواتر لەگەڵ دوو برای تێرێزا، زۆر میهرەبان و دۆستانە، زانیمان کە پیرۆزەکە تەنها یەک یان دوو کاتژمێر شەوانە دەخەوێت. سەرەڕای ئەو برینە زۆرانەی لە جەستەیدا هەیە، بەڵام چالاکە و پڕە لە وزە. باڵندەی خۆشدەوێت، چاودێری ئەکواریۆمێکی ماسی دەکات و زۆرجار لە باخچەکەیدا کاردەکات. نامەنووسییەکەی زۆرە؛ پەرستیارانی کاسۆلیک بۆ دوعا و نیعمەتەکانی چاکبوونەوە بۆی دەنووسن. زۆرێک لە گەڕانکاران لە ڕێگەی ئەوەوە لە نەخۆشییە سەختەکان چارەسەر بوون.

فێردیناند براکەی کە تەمەنی نزیکەی بیست و سێ ساڵ بوو، ڕوونیکردەوە کە تێرێزا هێزی هەیە، لە ڕێگەی نوێژەوە، کە لەسەر جەستەی خۆی وەرزشی نەخۆشییەکانی ئەوانی دیکە بکات. خۆبەدوورگرتنی ئەو پیرۆزە لە خواردن دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمێک کە دوعای دەکرد نەخۆشی قوڕگی گەنجێکی پەرستگاکەی کە ئەوکات خۆی ئامادە دەکرد بۆ چوونە ناو فەرمانە پیرۆزەکان، بگوازرێتەوە بۆ قوڕگی خۆی.

پاشنیوەڕۆی پێنجشەممە حزبەکەمان بە ئۆتۆمبێلەکەمان ڕۆیشت بۆ ماڵی قەشە، کە بە هەندێک سەرسوڕمانەوە سەیری قوفڵە ڕژاوەکانی منی کرد. بە ئامادەییەوە مۆڵەتی پێویستی نووسی. هیچ پارەیەک نەبوو؛ ئەو یاسایەی کە کڵێسا داینابوو تەنها بۆ پاراستنی تێرێزەیە لە پەلەقاژەی گەشتیارانی ئاسایی، کە لە ساڵانی پێشوودا لە ڕۆژانی هەینیدا بە هەزاران کەس ڕوویان دەکرد.

بەیانی هەینی نزیکەی کاتژمێر نۆ و سی گەیشتینە کۆنێرسرۆس. تێبینیم کرد کە کوخە بچووکەکەی تێرێزا خاوەنی بەشێکی تایبەتی سەقفی شووشەیە بۆ ئەوەی بتوانێت ڕووناکییەکی زۆری بۆ دابین بکات. خۆشحاڵ بووین کە بینیمان دەرگاکان نەدەخرێن، بەڵکو بە فراوانی کراوەن لە خۆشحاڵی میوانداریدا. هێڵێک هەبوو کە نزیکەی بیست سەردانکەر بوو، چەکدار بوون بە مۆڵەتەکانیانەوە. زۆرێک لە دووری زۆرەوە هاتبوون بۆ بینینی ترانسی عیرفانیی.

تێرێزا یەکەم تاقیکردنەوەی منی لە ماڵی پرۆفیسۆر دەرچووبوو بەهۆی زانیارییە ئینتێستیڤەکەیەوە کە من دەمەوێت ببینم بە هۆکاری ڕۆحی، نەک تەنها بۆ تێرکردنی کنجکاوییەکی دەرچوون.

تاقیکردنەوەی دووەمم پەیوەست بوو بەو ڕاستییەوە کە، تەنها پێش ئەوەی بچمە سەرەوە بۆ ژوورەکەی، خۆم خستە حاڵەتێکی ترانسی یۆگاییەوە بۆ ئەوەی لەگەڵیدا یەک بم لە پەیوەندی تەلەپاتیک و تەلەفزیۆنیدا. چوومە ژوورەکەی کە پڕ بوو لە میوانان؛ بە جلێکی سپییەوە لەسەر جێگاکە پاڵکەوتبوو. لەگەڵ کاک ڕایت لە نزیکەوە لە پشتمەوە ڕۆیشتم، تەنها لەناو بەربەستەکەدا وەستام، سەرسام بووم بە دیمەنێکی سەیر و ترسناکترین.



تێرێس NEUMANN

بەناوبانگ کاسۆلیکی ستیگماتیست کێ ئیلهام وەرگرتووە هی من ١٩٣٥ زیارەتکردن بۆ
کۆنێرسرۆس، باڤاریا

خوێن بە تەنک و بەردەوام بە چەمێکی ئینج پان لە پێڵوی خوارەوەی چاوەکانی تێرێزەوە دەڕژا. نیگاکانی بەرەو سەرەوە لەسەر چاوی ڕۆحی لەناو پێشەوەی ناوەندیدا بوو. ئەو قوماشەی کە بە سەریدا پێچرابووەوە، لە خوێنی برینەکانی چەقۆی تاجی دڕکەکانەوە تەڕ بووبوو. جلە سپییەکە بە سووری بەسەر دڵیدا پەرت بووبوو بەهۆی برینەکەی لایەکەیەوە لەو شوێنەی کە جەستەی مەسیح، تەمەنێکی زۆر لەمەوبەر، تووشی بێڕێزی کۆتایی ڕمزی سەربازەکە بووبوو.

دەستەکانی تێرێزا بە ئاماژەیەکی دایکی درێژکرابوونەوە، داوای لێبوردنیان دەکرد؛ دەموچاوی دەربڕینێکی هەم ئەشکەنجەدراو و هەم خودایی لەبەردا بوو. ئەو تەنکتر دەرکەوت، لە زۆر شێوازی ورد و هەروەها دەرەکیشدا گۆڕا.
بە زمانێکی بێگانە وشەکانی دەگوت، بە لێوی کەمێک لەرزۆکەوە قسەی لەگەڵ ئەو کەسانە دەکرد کە لەبەردەم بینینی ناوەوەیدا دیار بوون.

لە کاتێکدا لەگەڵیدا هاوئاهەنگ بووم، دەستم کرد بە بینینی دیمەنەکانی بینینی ئەو. ئەو سەیری عیسای دەکرد کە خاچەکەی لە نێوان ئەو خەڵکە گاڵتەجاڕانەدا هەڵگرتبوو. 4-39 لەناکاو لە سەرسوڕمانەوە سەری بەرز کردەوە: پەروەردگار کەوتبووە ژێر ئەو قورساییە دڕندانەیەوە. بینینەکە نەما. تێرێزا لە ماندووبوونی بەزەیی پڕ لە گەرمیدا، بە قورسی لە سەر بالیفەکەیدا نوقم بوو.

لەم ساتەدا گوێم لە دەنگێکی بەهێز بوو لە پشتمەوە. بۆ چرکەیەک سەرم سوڕاند، دوو پیاوم بینی کە جەستەیەکی سوجدەیان هەڵگرتووە. بەڵام لەبەر ئەوەی لە دۆخی قووڵی سەروو هۆشیارییەوە دەهاتمە دەرەوە، من... یەکسەر کەسە کەوتووەکەی نەناسیەوە. دیسانەوە چاوەکانم لەسەر دەموچاوی تێرێزا جێگیر کرد، لە ژێر چەمی خوێندا بە شێوەیەکی مەرگدار کاڵ بوو، بەڵام ئێستا ئارام بووم، پاکی و پیرۆزی دەدرەوشێتەوە. دواتر چاوێکم لە پشتمەوە کرد و بینیم کاک ڕایت دەستی بە ڕوومەتەکەیەوە وەستابوو، کە خوێنی لێ هاتبوو ڕژان.

"دیک" من پرسیاری کرد بە دڵەڕاوکێیەوە، "بوون." تۆ ەکە یەک کێ کەوت؟"

"بەڵێ، من بێهۆش بوو لە ەکە ترسناک بینینێک."

"باش،" من ووتی بە دڵنەواییەوە، "تۆ بریتین لە ئازا بۆ گەڕانەوە و سەیرکردن بەگوێرەی ەکە دیدە دووبارە."

من و کاک ڕایت بە بیرهێنانەوەی هێڵی چاوەڕوانی زیارەتکاران کە بە سەبرەوە بوو، بە بێدەنگی
ماڵئاواییمان لە تێرێزا کرد و ئامادەیی پیرۆزی ئەومان بەجێهێشت. 39-5

ڕۆژی دواتر گروپە بچووکەکەمان بە ماتۆڕ بەرەو باشوور ڕۆیشتین، سوپاسگوزار بووین کە وابەستەی شەمەندەفەر نەبووین، بەڵام توانیمان فۆردەکە لە هەر شوێنێک کە هەڵمانبژارد لە سەرتاسەری لادێدا بوەستێنین. چێژمان لە هەر خولەکێکی... ئە گەشت لەڕێگەی ئەڵمانیا، هۆڵەندا، فەرەنسا، و ەکە سویسری ئەلب. لە ئیتاڵیا ئێمە دروستیکرد ئە تایبەت گەشتێک بۆ ئاسیسی بۆ ڕێزلێنان لە نێردراوی خۆنەویست، سانت فرانسیس. گەشتە ئەوروپییەکان لە یۆنان کۆتایی هات، لەوێ سەیری پەرستگاکانی ئەسینایمان کرد، و ئەو زیندانەمان بینی کە سوکراتی نەرم و نیان ٦-٣٩ تێیدا بوو دەرمانی مردنەکەی خواردبووەوە. مرۆڤ پڕە لە سەرسامی بەو هونەرەی کە یۆنانیەکان لە هەموو شوێنێکدا خەیاڵەکانیان لە ئەلاباستەردا دروست کردووە.

کەشتیمان بەسەر دەریای ناوەڕاستی خۆرگیردا گرت و لە فەلەستین دابەزین. ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بەسەر خاکی پیرۆزدا سەرگەردان بووم، زیاتر لە جاران قەناعەتم بە بەهای زیارەت هەبوو. ڕۆحی... مەسیح لە فەلەستین لە هەموو شتێکدا گرتۆتەوە؛ بە ڕێزەوە لە تەنیشتی لە بەیتولمەقەدەس و گێتسمانی و کالڤاری و چیای زەیتون و لە لای ڕووباری ئوردن و دەریای جەلیل ڕۆیشتم.

ئاهەنگە بچووکەکەمان سەردانی کۆشکی لەدایکبوون، دوکانی دارتاشی یوسف، گۆڕی لازارۆس، ماڵی مارتا و مەریەم، هۆڵی دوا ئێوارەخوانیان کرد. دێرینییەت پەرەی سەند؛ دیمەن بە دیمەن، ئەو دراما ئیلاهییەم بینی کە جارێک مەسیح بۆ چەندین سەدە ڕۆڵی تێدا دەگێڕا.

بەرەو میسر، بە قاهیرەی مۆدێرن و هەرەمە کۆنەکانی. پاشان بەلەمێک بە دەریای سووری تەسکدا، بەسەر دەریای عەرەبی فراواندا؛ لۆ، هیندستان!

39-1 : . ەکە بەرچاو گشتگیربوون لێرە لە ئە تەواو ڕێکەوت بریتیە لە بەهۆی بۆ ەکە ڕاستی کە هی من سکرتێر، کاک د. ڕایت، ١٩٣٣. پاراستی ئە ڕۆژنامەی سەفەرکردن .

39-2 : . ئی تر کتێبەکان لەسەر ئەو ژیان بریتین لە تێرێزا نیومان: ئە ستیگماتیست لە هی ئێمە ڕۆژ ، و زیاتر کرۆنیکڵز لە تێرێزا نیومان , هەردووکیان لەلایەن فریدریش ڕیتەر ڤۆن لاما (میلۆکی: بروس پاب. کۆمپانیا).

39-3 : . ماتیو 4:4. هی پیاو جەستە پاتری بریتیە لە نەخێر بەردەوام تا کۆ خواردن (نان) تەنها، بەڵام تا هێزی نەبینراو لە ڕێگەی دەروازەی مێدولا ئۆبلۆنگاتا. ەکە لەرزین گەردوونی وزە (AUM، یان) وشە، دەڕژێتە ناو جەستەی مرۆڤەوە. ئەم ناوەندی جەستەی شەشەم دەکەوێتە پشتی مل لە سەرەوەی پێنج چاکرای بڕبڕەی پشت (بە سانسکریت بۆ "چەرخ" یان ناوەندەکانی هێزی تیشکدەر). مێدولا دەروازەی سەرەکییە بۆ دابینکردنی هێزی ژیانی گشتگیر (AUM) بۆ جەستە، و ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە هێزی ئیرادەی لە چاوی سێیەمدا (Kutastha) مرۆڤەوە هەیە، کە لە ناوەندی حەوتەم یان ناوەندی هۆشیاری مەسیح چڕبووەتەوە لەنێوان ەکە برۆکان. گەردوونی ووزە بریتیە لە ئەو کات هەڵگیراوە سەروو لە ەکە مێشک وەک ئە خەزنەکە لە بێکۆتایی پۆتانسێلەکان، بە شێوەیەکی شیعریی لە ڤێداکاندا بە "نیلوفەری هەزار دەکات وەک "ڕۆحی پیرۆز" یان هێزی AUM گەڵای ڕووناکی" باس کراوە. ئینجیل بەبێ گۆڕان ئاماژە بە

ژیانی نەبینراو کە بە شێوەیەکی خودایی پشتگیری لە هەموو دروستکراوەکان دەکات. "چی؟ نازانن کە جەستەتان پەرستگای ڕۆحی پیرۆزە کە لە ئێوەدایە، کە لەلایەن خوداوە هەیەتی، و ئێوە هی خۆتان نین؟"- یەکەمی کۆرنتیەکان ٦: ١٩.

39-4 : . لەماوەی ەکە کاتژمێر پێشتر هی من گەیشتن، تێرێزا هەی بوو خۆی دەرچوو لەڕێگەی زۆر بینینەکان لە ەکە داخستنی ڕۆژان لە مەسیحدا ژیان. ئەو دەرگای چوونە ژوورەوە بەگشتی دەست پێدەکات لەگەڵ دیمەنەکان لە ەکە ڕووداوەکان کامە بەدوایدا هات ەکە دوایین زۆر. ئەو بینینەکان بە مردنی عیسا لەسەر خاچ یان ناوبەناو بە گۆڕەکەی کۆتایی دێت.

39-5 : . تێرێزا هەیەتی ڕزگاری بوو ەکە نازی گۆشەگیری، و بریتیە لە هێشتا ئێستا لە کۆنێرسرۆس، بەگوێرەی بۆ ١٩٤٥ ئەمریکی ناردنی هەواڵ لە ئەڵمانیاوە.

39-6 : بڕگەیەک لە کتێبی یوزبیۆسدا باس لە ڕووبەڕووبوونەوەیەکی سەرنجڕاکێشی نێوان سۆکرات و حەکیمێکی هیندۆسی دەکات. ئەو بڕگەیە دەڵێت: "ئەریستۆکسێنۆس، مۆسیقاژەن، ئەم چیرۆکەی خوارەوە دەربارەی هیندییەکان دەگێڕێتەوە. یەکێک لەو پیاوانە لە ئەسینای پایتەخت چاوی بە سۆکرات کەوت، و پرسیاری کرد." ئەو چی بوو ەکە مەودا لە ئەو فەلسەفە. 'ئان پرس بۆ ناو مرۆڤ دیاردەکان،' وەڵامی دایەوە سۆکرات. لە ئەمە ەکە هیندی تەقیەوە دەرەوە پێکەنین. 'چۆن دەتوانێت ئە پیاو پرسیار بکە بۆ ناو مرۆڤ دیاردەکان،' ئەو ووتی، 'کەی ئەو بریتیە لە نەزان لە ئیلاهی ئەوانەی؟'" ئەو ئەرستۆکسێنۆسەی باسکراوە شاگردی ئەرستۆ بووە، و نووسەرێکی بەناوبانگی هارمۆنیک بووە. بەرواری 330 پ.ز

بابەتی: ١. 40

من گەڕانەوە بۆ هیندستان

سوپاس بۆ خوا هەوای بەختەوەری هیندستانم هەڵمژی. بەلەمەکەمان ڕاجپوتانە لە ٢٢ی ئابی ١٩٣٥ لە بەندەری زەبەلاحی بۆمبای وەستا. تەنانەت ئەمەش، یەکەم ڕۆژی دەرچوونم لە کەشتییەکە، پێشبینی ساڵی داهاتوو بوو- دوانزە مانگ چالاکیی بێ وەستان. هاوڕێیان بە تاجە گوڵینە و سڵاو لە بەندەرەکە کۆبوونەوە؛ زۆری نەخایاند، لە سویتەکەمان لە هۆتێل تاج مەحاڵ، ڕژێمی پەیامنێر و فۆتۆگرافەر هاتنە ئاراوە.

بۆمبای شارێکی تازە بوو بۆ من؛ من بە وزەیی مۆدێرنم زانی، لەگەڵ چەندین داهێنانی ڕۆژئاوا. دارخورماکان هێڵی بلوارە فراوانەکانن؛ پێکهاتە دەوڵەتییە ناوازەکان کێبڕکێ دەکەن بۆ بەرژەوەندی لەگەڵ پەرستگا کۆنەکان. بەڵام کاتێکی زۆر کەم بۆ بینینی شوێنە گەشتیارییەکان دەدرا؛ بێ تاقەت بووم، تامەزرۆی بینینی گورو خۆشەویستەکەم و ئازیزانی تر بووم. فۆردمان گەیاندە ئۆتۆمبێلێکی جانتا، زۆری نەخایاند حزبەکەمان بە شەمەندەفەر بەرەو ڕۆژهەڵات بەرەو کەلکەتا دەڕۆیشت. 1-40

گەیشتنمان بە وێستگەی هاوڕە، جەماوەرێکی زۆرمان بینی کە کۆبوونەوە بۆ سڵاوکردنمان کە بۆ ماوەیەک نەمانتوانی لە شەمەندەفەرەکە دابەزین. مەهاراجای گەنجی کاسیمبازار و بیشنۆی برام سەرۆکایەتی لیژنەی پێشوازییان دەکرد؛ من ئامادە نەبووم بۆ گەرمی و گەورەیی پێشوازییەکەمان.

پێش هێڵێک ئۆتۆمبێل و ماتۆڕسکیل و لە نێوان دەنگی خۆشی تەپڵ و تویێکڵی کۆنکدا، شاجوان بلێچ و کاک ڕایت و خۆم کە لە سەر تا پێ تاجە گوڵینەمان لەسەر بوو، بە هێواشی بەرەو ماڵی باوکم ڕۆیشتین.

دایک و باوکی بەساڵاچووم وەک کەسێک کە لە مردن دەگەڕێتەوە لە باوەشی گرتم؛ ماوەیەکی زۆر چاومان لە یەکتر بوو، لە خۆشیدا بێدەنگ بووین. خوشک و برا و مامی و خاڵۆ و ئامۆزا و خوێندکار و هاوڕێکانی ساڵانی ڕابردوو لە دەوری من گرووپ بوون، نەک چاوێکی وشک لە نێو ئێمەدا. ئێستا تێپەڕیوە بۆ ناو ئەرشیفی یادەوەری، دیمەنی یەکگرتنەوەی خۆشەویستی بە شێوەیەکی زیندوو بەرگە دەگرێت، لە دڵمدا

لەبیرنەکراوە.

وەک بۆ هی من کۆبوونەوە لەگەڵ سری یوکتێسوار، ٢٠١٩. وشەکان شکست من؛ ڕێگە بدە ەکە دواتر وەسف لە هی من

سکرتێر بەسە.

بەڕێز ڕایت لە یاداشتنامەی گەشتەکەیدا تۆماری کردووە و دەڵێت: "ئەمڕۆ پڕ بووم لە بەرزترین چاوەڕوانییەکان، یۆگاناندایم لە کەلکەتاوە بۆ سێرامپۆر بە ئۆتۆمبێل برد". "ئێمە بە دوکانە سەیرەکاندا تێپەڕین، یەکێکیان شوێنی خواردنی دڵخواز و خۆشەویست بوو بۆ یۆگاناندایی لە ڕۆژانی کۆلێژدا، و دواجار چووینە ناو هێڵێکی تەسک و دیوارداراوە. لەناکاو بە چەپدا پێچان، و لەوێ پێشمان تاوەری ئاشرامی دوو نهۆمی سادە بەڵام ئیلهامبەخش بوو، باڵکۆنەکەی بە شێوازی ئیسپانی لە نهۆمی سەرەوە دەرکەوتبوو. کاریگەرییە گشتگیرەکە ئەوە بوو کە تەنیاییەکی ئارام بوو."

" بە خۆبەزلزانینێکی گەورەوە لە پشت یۆگاناندایجیەوە ڕۆیشتمە ناو حەوشەی ناو دیوارەکانی دەرویشەکەوە. دڵەکان بە خێرایی لێدەدا، ئێمە بەرەو هەندێک هەنگاوی چیمەنتۆی کۆن ڕۆیشتین، بێ گومان، لەلایەن بێشوماری ڕاستیگەڕانەوە پەنامان پێدا. گرژییەکە توندتر و توندتر بوو لەگەڵ ڕۆیشتنمان. پێش ئێمە، لە نزیک سەری پلیکانەکان، بە هێمنی گەورەکە دەرکەوت، سوامی سری یوکتێسوارجی، لە پۆزی بەرزی حەکیمێکدا وەستاوە .

" دڵم قورس بوو و ئاوساوە کاتێک هەستم دەکرد خۆم بەختەوەر بووم بەهۆی ئەو ئیمتیازەی کە لە ئامادەبوونی بەرزەکەیدا بووم. فرمێسکەکان بینینی تامەزرۆیی منیان کاڵکردەوە کاتێک یۆگاناندایجی کەوتە سەر ئەژنۆکانی، و بە سەری کڕنۆشەوە سوپاسگوزاری و سڵاوی ڕۆحی خۆی پێشکەش کرد، بە دەستی دەستی لە پێیەکانی گوروەکەی دا و دواتر، بە گوێڕایەڵییەکی زەلیل، سەری خۆی. ئەو ئەو کاتە هەستا و لە هەردوو لای سنگی لەلایەن سری یوکتێسوارجیەوە لە باوەش گیراوە بوو."

"لە سەرەتاوە هیچ وشەیەک تێنەپەڕی، بەڵام چڕترین هەست لە دەستەواژە بێدەنگەکانی ڕۆحدا دەربڕدرا. چۆن چاوەکانیان دەدرەوشایەوە و بە گەرمی یەکگرتنی ڕۆحی نوێبووەوە ئاگریان تێبەردرا! لەرزینێکی ناسک بەناو حەوشە بێدەنگەکەدا هاتە خوارەوە و تەنانەت خۆر لە هەورەکان ڕزگاری بوو بۆ ئەوەی بڵێسەیەکی کتوپڕی شکۆمەندی زیاد بکات."

" لەسەر ئەژنۆی کێشراو لەبەردەم وەستادا خۆشەویستی و سوپاسگوزاری دەرنەبڕدراوی خۆمم بەخشی، دەستم لە هی ئەوی دا." پێیەکان، بەهۆی کات و خزمەتەوە بێدەنگ بوون، و وەرگرتنی نیعمەتەکەی. ئەو کاتە وەستام و ڕووبەڕووی دوو کەس بوومەوە چاوە قووڵە جوانەکان کە بە خۆڕاگرییەوە دوکەڵیان لێدەهات، بەڵام لە خۆشیدا دەدرەوشێنەوە. چووینە ژووری دانیشتنەکەی کە هەموو لایەکەی کرایەوە بۆ باڵکۆنی دەرەوە بۆ یەکەمجار لە شەقامەکەوە بینرا. وەستاکە خۆی بە داڤێنپۆرتێکی پۆشراوەوە ڕاگرت، لەسەر دۆشەکێکی داپۆشراو لەسەر زەوی چیمەنتۆ دانیشتبوو. من و یۆگاناندایجی لە نزیک پێی گوروەکە دانیشتین، بالیفێکی ڕەنگی پرتەقاڵیمان هەبوو کە پشتمان پێ ببەستین و هەڵوێستەکانمان ئاسان بکەین لەسەر ماتەی نیسک.

" هەوڵمدا و هەوڵمدا بچمە ناو گفتوگۆی بەنگالی نێوان ئەو دوو سوامیجییەوە- بۆ ئینگلیزی، بۆم دەرکەوت، پووچە و پووچە کاتێک پێکەوەن، هەرچەندە سوامیجی مەهاراج، وەک گورو گەورەکە لەلایەن کەسانی دیکەوە پێی دەوترێت، دەتوانێت و زۆرجاریش قسەی پێدەکات. بەڵام من لەڕێگەی زەردەخەنە دڵگەرمکەرەکەی و چاوە چرچ و لۆچەکانییەوە هەستم بە پیرۆزی گەورەکە کرد. کوالیتییەک کە بە ئاسانی لە ئەودا دیارە." گفتوگۆی خۆش و جدی ئەرێنییەکی یەکلاکەرەوەیە لە لێدوانێکدا- نیشانەی پیاوێکی دانایە، کە دەزانێت دەزانێت، چونکە حیکمەتە گەورەکەی و هێزی ئامانج و ئیرادەی ئەو لە هەموو ڕوویەکەوە دیارە.

"بە لێکۆڵینەوەیەکی بەڕێزەوە جارجارە، تێبینیم کرد کە باڵایەکی گەورەیە و وەرزشییە، بەهۆی تاقیکردنەوە و قوربانیدانی وازهێنانەوە ڕەق بووەتەوە. هێمنییەکـەی شـکۆمەندە. پێشـینێکی یەکلاکـەرەوەی مـەیل، وەک...

ئەگەر بەدوایدا دەگەڕێت ەکە ئاسمانەکان، زاڵە ئەو ئیلاهی ڕووخسار. ئەو هەیـەتی ئە جیا گـەورە و ماڵـەوە لووت،

که لە ساتەکانی بێکاردا خۆی پێ سەرقاڵ دەکات و بە پەنجەکانی دەیگێڕێتەوە و دەیجوڵێنێت، وەک منداڵێک. چاوە تاریکەکانی بەهێزی بە ئەڵقەیەکی شین و ئەسیری هالۆ کراون. قژی کە لە ناوەڕاستدا دابەش بووە، بە زیو دەست پێدەکات و دەگۆڕێت بۆ هێڵەکانی زێڕی زیوین و ڕەشی زیوین و بە ئەڵقە لە شانەکانیدا کۆتایی دێت. سمێڵ و سمێڵی کەم یان تەنک بووە، بەڵام پێدەچێت سیماکانی بەرزتر بکاتەوە و وەک کارەکتەری لە هەمان کاتدا قووڵ و سووکە.

" ئەو پێکەنینێکی خۆش و ڕۆلیکی هەیە کە لە قووڵایی سنگیەوە دێت، دەبێتە هۆی ئەوەی بە درێژایی جەستەیدا بلەرزێت و بلەرزێت-زۆر دڵخۆش و دڵسۆزە. دەموچاو و باڵای لە هێزی خۆیاندا سەرنجڕاکێشن، هەروەها پەنجە ماسولکەییەکانی. بە هەنگاوێکی شکۆمەندانە و دۆخی ڕاستەوە دەجووڵێت."

" ئەو بە سادەیی جل و بەرگی دۆتی و کراسێکی باوی لەبەردا بوو ، هەردووکیان جارێک ڕەنگێکی ئۆکەری بەهێزیان بۆیاخ کردبوو، بەڵام ئێستا. " پرتەقاڵێکی کاڵبووەوە.

" بە چاوخشاندنێکەوە، تێبینیم کرد کە ئەم ژوورە تاڕادەیەک وێرانە پێشنیاری وابەستەنەبوونی خاوەنەکەی دەکات بە ئاسوودەیی ماددی. دیوارە سپییەکانی ژوورە درێژەکە کە بەهۆی کەشوهەوا پەڵەیان لەسەر بوو، بە گچکە شینەکەی کاڵبووەوە هێڵکاری کرابوون. لە سەرێکی ژوورەکەدا وێنەیەکی لاهیری مەهاسایای هەڵواسرابوو، کە بە پەرستشێکی سادە تاجە گوڵینەی لەسەر بوو. هەروەها وێنەیەکی کۆن هەبوو کە یۆگانانداجی نیشان دەدا وەک ئەوەی بۆ یەکەمجار گەیشتبووە بۆستن، لەگەڵ ئەوی دیکەدا وەستابوو." نوێنەرانی کۆنگرەی ئایینەکان.

" من سەرنجم دا هاوەدنگییەکی سەیر و سەمەرەی مۆدێرنیتە و کۆنەپەرستی. شاندەرییەکی زەبەلاحی شووشەی بڕاو و ڕۆشنایی مۆم لە ڕێگەی بەکارنەهێنانەوە بە تۆڕی جاڵجاڵۆکە داپۆشرابوو، لەسەر دیوارەکەش ساڵنامەیەکی ڕووناک و نوێ بوو. هەموو ژوورەکە بۆنێکی ئارام و ئارامیی لێدەهات. لە دەرەوەی باڵکۆنەکە دەمتوانی دار گوێزی هیندی ببینم کە بەسەر دەروێشەکەدا بەرزبوونەتەوە لە پاراستنی بێدەنگدا."

" سەرنجڕاکێشە کە تێبینی ئەوە بکەین کە وەستا تەنها دەبێت دەستەکانی پێکەوە لێبدات و پێش ئەوەی تەواو بکات، هەندێک شاگردی بچووک خزمەتیان پێدەکرێت یان ئامادەی دەبن. بەڕێکەوت من زۆر سەرنجم بۆ یەکێکیان سەرنجڕاکێشە- کوڕێکی تەنک، ناوی پرافولا، <u>40-2. "</u> بە قژی ڕەشی درێژەوە تا شانەکانی و جووتێک چاوی ڕەشی بریقەدار و زەردەخەنەیەکی ئاسمانی؛ چاوەکانی دەچرپێن، لەگەڵ بەرزبوونەوەی گۆشەکانی دەمی، وەک ئەستێرەکان و مانگی هیلال کە لە کاتی خەواڵوویدا دەردەکەون.

"دیارە خۆشی سوامی سری یوکتێسوارجی چڕ و پڕە لە گەڕانەوەی 'بەرهەمەکەی' (و پێدەچێت تا ڕادەیەک پرسیارکەر بێت سەبارەت بە 'بەرهەمی بەرهەمەکە'). بەڵام، باڵادەستی لایەنی حیکمەت- لە سروشتی گەورەکەدا ڕێگری دەکات لە دەربڕینی دەرەکی هەستەکانی."

" یۆگانانداجی هەندێک دیاری پێشکەشی کرد، وەک ئەوەی نەریتە کاتێک شاگردەکە دەگەڕێتەوە لای گورووەکەی. دواتر دانیشتین بۆ ژەمێکی سادە بەڵام باش کوڵاو. هەموو خواردنەکان تێکەڵەی سەوزە و برنج بوون. سری یوکتێسوارجی دڵخۆش بوو بە بەکارهێنانی ژمارەیەک داب و نەریتی هیندی، بۆ نموونە 'پەنجە خواردن'."

" دوای چەند کاتژمێرێک لە فڕینی دەستەواژەی بەنگالی و ئاڵوگۆڕی زەردەخەنەی گەرم و نیگای خۆش، ئێمە سەرمان لە پێیەکانی برد، bade adieu with a *pronam* , **<u>40-3. "</u>** و بە یادەوەرییەکی هەمیشەیی کۆبوونەوە و سڵاوێکی پیرۆزەوە بەرەو کەلکەتا بەڕێکەوت. هەرچەندە من بە شێوەیەکی سەرەکی لەسەر کاریگەرییە دەرەکییەکانم لەسەری دەنووسم، بەڵام هەمیشە ئاگاداری بنەمای ڕاستەقینەی پیرۆز بووم-

شکۆمەندی ڕۆحی ئەو. من هەستی بە هێزی خۆی کرد، و ئەو هەستە وەک نیعمەتی خودایی من هەڵدەگرێت."

له ئەمریکا و ئەوروپا و فەلەستینەوە چەندین دیاریم بۆ سری یوکتێسـوار هێنـابوو. بـە زەردەخەنـەوە پێشوازی لێکردن، بەڵام بەبێ تێبینی. بۆ بەکارهێنانی خۆم، لە ئەڵمانیا چەترێکی تێکەڵاوم کڕیبوو. لـە هیندستان بڕیارمدا چەقۆکە بدەم بە مامۆستا.

ئەم دیارییە بەڕاستی قەدری دەزانم!" چاوەکانی گورووەکەم بە سۆزەوە بەسەرمدا هاتبوون تێگەیشتن لە " کاتێکدا ئەو کۆمێنتە نائاساییەی کرد. لە هەموو دیارییەکانەوە، ئەوە ئەو عەصایە بوو کە بە تایبەتی بۆی پیشانی سەردانکەران دانابوو.

- مامۆستا تکایە ڕێگەم پێبدە فەرشێکی نوێ بۆ ژووری دانیشتنەکە بەدەست بهێنم. تێبینیم کردبوو کە پێستی پڵنگی سری یوکتێسوار لەسەر فەرشێکی دڕاو دانرابوو.

ئەگەر دڵی تۆ بوو ئەوە بکە." دەنگی گورووەکەم بە جۆش و خرۆشەوە نەبوو. "سەیرکە، ماتە پڵنگەکەم " خۆش و پاکە؛ من پاشام لە شانشینی بچووکی خۆمدا. لەودیوەوە جیهانی فراوانە، تەنها حەزی لە دەرەکییەکانە."

لەکاتێکدا ئەم قسانەی دەگوت هەستم دەکرد ساڵەکان دەگەڕێنەوە دواوە؛ جارێکی تر شاگردێکی گەنجم، لە ئاگری ڕۆژانەی سزادا پاک بوومەوە!

هەر کە توانیم خۆم لە سێرامپۆر و کەلکەتا دوور بخەمەوە، لەگەڵ کاک ڕایت بەرەو ڕانچی بەڕێکەوتم. چ بەخێرهاتنێک لەوێ، چەپڵە لێدانێکی ڕاستەقینە! فرمێسک لە چاوەکانمدا وەستابوو کاتێک لە باوەشم بەو مامۆستا خۆنەویستانەدا دەگرت کە لە ماوەی پانزە ساڵ نەبوونمدا ئاڵای قوتابخانەکەیان بە فڕین هێشتبووەوە. ڕووخساری گەشاوە و زەردەخەنە دڵخۆشەکانی خوێندکارانی نیشتەجێبوون و ڕۆژانە شایەدییەکی بەرفراوان بوو بۆ بەهای قوتابخانە و ڕاهێنانی یۆگا فرەلایەنەکانیان.

بەڵام بەداخەوە! دامەزراوەی ڕانچی لە کێشەی دارایی سەختدا بوو. سێر مانیندرە چاندرە نوندی، ئەو مەهاراجا کۆنەی کە کۆشکی کاسیمبازارەکەی گۆڕدرابوو بۆ بینای قوتابخانەی ناوەندی و چەندین بەخشینی شازادەیی کردبوو، ئێستا مردبوو. زۆرێک لە تایبەتمەندییە ئازاد و خێرخوازیەکانی قوتابخانەکە ئێستا بەهۆی نەبوونی پشتیوانی گشتی تەواوەوە لە مەترسییەکی جددیدا بوون.

ساڵانێکم لە ئەمریکا بەسەر نەبردبوو بەبێ ئەوەی هەندێک لە حیکمەتە پراکتیکییەکانی فێر بم، ڕۆحی نەترسەکەی لەبەردەم بەربەستەکاندا. هەفتەیەک لە ڕانچی مابوومەوە و لەگەڵ کێشە گرینگەکاندا زۆرانبازیم دەکرد. پاشان چاوپێکەوتن لە کەلکەتا لەگەڵ سەرکردە و پەروەردەکارە دیارەکان، قسەیەکی دوور و درێژ لەگەڵ مەهاراجای گەنجی کاسیمبازار، بانگەوازێکی دارایی بۆ باوکم و سەیرکە! بناغە لەرزۆکەکانی ڕانچی دەستیان کرد بە ڕاستکردنەوە. زۆرێک لە بەخشینەکان لەنێویاندا یەک چێکی زەبەلاح گەیشتە نزیک کات لە... خوێندکارە ئەمریکییەکانم.

لە ماوەی چەند مانگێکدا دوای گەیشتنم بە هیندستان، خۆشحاڵییەکم هەبوو کە بینیم قوتابخانەی ڕانچی بە شێوەیەکی یاسایی دامەزراوە. خەونی تەواوی ژیانم بۆ ناوەندێکی پەروەردەیی یۆگا کە بۆ هەمیشە بەخشراو بوو، هاتە دی. ئەو دیدە لە سەرەتای زەلیلدا لە ساڵی ١٩١٧ لەگەڵ کۆمەڵێک حەوت کوڕدا ڕێنمایی کردبووم.

لە دەیەی دوای ساڵی ١٩٣٥ەوە، ڕانچی مەودای کارکردنی زۆر لە قوتابخانەی کوڕان گەورەتر کردووە. ئێستا چالاکیی مرۆیی بەربڵاو لەوێ لە میسیۆنی شیاما چاران لاهیری مەهاسایدا ئەنجام دەدرێت.

قوتابخانەکە، یان یۆگۆدا سات-سانگا براهماچاریا ڤیدیالایا، وانەکانی دەرەوە لە ڕێزمان و بابەتەکانی

ئامادەیی ئەنجام دەدات. هەروەها خوێندکارانی نیشتەجێبوون و زانایانی ڕۆژانە پیشەیی وەردەگرن

ڕاهێنان بە جۆرێک. کوڕەکان خۆیان زۆربەی چالاکییەکانیان لە ڕێگەی لیژنە سەربەخۆکانەوە ڕێکدەخەن. زۆر لە سەرەتای کارکردنمدا وەک پەروەردەکارێک بۆم دەرکەوت کە ئەو کوڕانەی کە بە شێوەیەکی بێمانا خۆشحاڵن بە بردنەوەی مامۆستایەک، بە دڵخۆشیەوە یاسا دیسپلینییەکان قبوڵ دەکەن کە لەلایەن هاوخوێندکارەکانیانەوە دانراون. خۆم هەرگیز شاگردی مۆدێل نەبووم، هاوسۆزییەکی ئامادەم هەبوو بۆ هەموو یاری و کێشەکانی کوڕانە.

وەرزش و یارییەکان هاندەدرێن؛ یاریگاکان بە مەشقی هۆکی و تۆپی پێ دەنگ دەدەنەوە. زۆرجار خوێندکارانی ڕانچی لە ڕووداوە کێبڕکێیەکاندا جامی پاڵەوانێتییەکە دەبەنەوە. هۆڵی وەرزشی دەرەوە لە دوور و دوور ناسراوە. ماسوولکە بارگاویکردنەوە لەڕێگەی ویست هێز بریتیە لە ەکە یۆگۆدا تایبەتمەندی: عەقلی ئاڕاستە لە ژیان ووزە بۆ هەر بەشێکی جەستە. هەروەها کوڕەکان فێری ئاسانا (پۆستۆر) و یاری شمشێر و لاتی (دار) و جوجیتسۆ دەکرێن. ەکە یۆگۆدا تەندروستی پێشانگاکان لە ەکە ڕانچی ڤیدیالایا هەبوون بووە ئامادە بوو بە هەزاران.

فێرکردن لە بابەتەکانی سەرەتاییدا بە زمانی هیندی دەدرێت بە کۆل و سانتال و موندا کە هۆزە ڕەسەنەکانی پارێزگاکەن. تەنها لە گوندەکانی نزیکدا وانە بۆ کچان ڕێکخراوە.

تایبەتمەندی ناوازەی ڕانچی دەستپێکردنی یۆگای کریایە . کوڕەکان ڕۆژانە ڕاهێنانە ڕۆحییەکانیان ئەنجام دەدەن، خەریکی وتنەوەی گیتا دەبن و بە فەرمان و نموونە فێری فەزیلەتەکانی سادەیی و خۆبەختکردن و شەرەف و ڕاستی دەکرێن. خراپە بەو شێوەیە ئاماژەی پێدەکرێت کە نەهامەتی بەرهەم دەهێنێت؛ باش وەک ئەو کردارانەی کە لە ئەنجامدا بەختەوەری ڕاستەقینە دەبن. ڕەنگە خراپە بەراورد بکرێت بە هەنگوینی ژەهراوی، وەسوەسەئامێز بەڵام بارگاوی بە مردن.

زاڵبوون بەسەر نائارامی جەستە و دەروووندا بە تەکنیکەکانی تەرکیزکردن ئەنجامێکی سەرسوڕهێنەری بەدەستهێناوە: لە ڕانچیدا تازەگەری نییە کە فیگەرێکی بچووکی سەرنجڕاکێش ببینیت، کە تەمەنی نۆ یان دە ساڵە، دانیشتووە بۆ ماوەی کاتژمێرێک یان زیاتر لە هێمنییەکی نەشکاودا، نیگا نەچرپێنەرەکە ئاراستەی چاوی ڕۆحی بوو. زۆرجار وێنەی ئەم خوێندکارە ڕانچییانە گەڕاوەتەوە بۆ مێشکم، وەک چۆن چاودێری کۆلێژیەکانم کردووە لە سەرانسەری جیهاندا کە بەزەحمەت دەتوانن لە ماوەی یەک قۆناغی پۆلدا هێمن دابنیشن. 4-40

ڕانچی ٢٠٠٠ پێ لە ئاستی دەریاوە بەرزە؛ کەشوهەواکەی نەرم و یەکسانە. ئەو شوێنە بیست و پێنج دۆنمییە، لە لای گۆمێکی گەورەی خۆشۆردن، یەکێک لە باشترین باخەکانی میوەی هیندستان لەخۆدەگرێت- پێنج سەد دارە میوە- مانگۆ، گواڤا، لیچی، جاکفرۆت، خورما. کوڕەکان سەوزەی خۆیان دەچێنن، و بە چەرکاکانیان دەسوڕێنەوە .

خانوویەکی میوانداری بە شێوەیەکی میوانداری کراوەیە بۆ سەردانکەرانی ڕۆژئاوا. کتێبخانەی ڕانچی چەندین گۆڤاری تێدایە، و نزیکەی هەزار بەرگ بە زمانی ئینگلیزی و بەنگالی، بەخشینەکانی ڕۆژئاوا و ڕۆژهەڵات. کۆمەڵێک کتێبی پیرۆزی جیهان هەیە. مۆزەخانەیەکی پۆلێنکراوی باش پێشانگای شوێنەوارناسی و جیۆلۆجی و ئەنترۆپۆلۆژی نمایش دەکات؛ جامەکان، تا ڕادەیەکی زۆر، لە سەرگەردانیەکانم بەسەر زەوییە جۆراوجۆرەکەی پەروەردگاردا.

نەخۆشخانەی خێرخوازی و دەرمانخانەی میسیۆنی لاهیری مەهاسای کە چەندین لقی دەرەوەی هەیە لە گوندەکانی دوور، پێشتر خزمەت بە ١٥٠ هەزار هەژاری هیندستان کردووە. خوێندکارانی ڕانچی لە بواری فریاگوزاری سەرەتاییدا ڕاهێنراون، و لە کاتە دڵتەزێنەکانی لافاو یان برسێتیدا خزمەتێکی جێگەی ستایشیان بە پارێزگاکەیان کردووە.

لە باخچەکەدا پەرستگایەکی شیڤا وەستاوە، کە پەیکەری وەستای پیرۆز، لاهیری مەهاسایای لەسەرە. ڕۆژانە نوێژ و وانەکانی کتێبی پیرۆز لە باخچەی ژێر بامێدا بەڕێوەدەچێت.

قوتابخانە ئامادەییەکانی لق، بە تایبەتمەندییە نیشتەجێبوون و یۆگاکانی ڕانچی، کراونەتەوە و ئێستا گەشە دەکەن. ئەمانە بریتین لە یۆگۆدا سات- سانگا ڤیدیاپیت (قوتابخانە) بۆ کوڕان، لە لاکشمانپور لە بیهار؛ و قوتابخانەی ئامادەیی یۆگۆدا سات-سانگا و دەروێشخانە لە ئێجمالیچاک لە میدناپۆر.

بیرکارییەکی گەورەی یۆگۆدا لە ساڵی ١٩٣٩ لە داکشینێسوار، ڕاستەوخۆ لەسەر ڕووباری گەنجس تەرخانکرا. تەنها چەند میلێک لە باکووری کەلکەتا دوورە، دەروێشخانە نوێیەکە پەناگەیەکی ئارام بۆ دانیشتوانی شارەکان دەڕەخسێنێت. شوێنی نیشتەجێبوونی گونجاو بۆ میوانانی ڕۆژئاوایی بەردەستە، و بە تایبەتی بۆ ئەو گەڕان و پشکنینانەی کە بە چڕی ژیانیان بۆ وەدیهێنانی ڕۆحی تەرخان دەکەن. چالاکییەکانی بیرکاری یۆگۆدا بریتین لە ناردنی پۆستی دوو هەفتەیی فێرکارییەکانی زەمالەی خۆبەدیهێنان بۆ خوێندکاران لە ناوچە جیاوازەکانی هیندستان.

پێویست ناکات بڵێین هەموو ئەم چالاکییە پەروەردەیی و مرۆییانە پێویستی بە خزمەتی خۆبەختکردن و پەرۆشی زۆرێک لە مامۆستایان و کرێکاران هەبووە. لێرەدا ناویان نانووسم، چونکە زۆر زۆرن؛ بەڵام لە دڵمدا هەریەکەیان شوێنێکی بریقەداریان هەیە. ئەم مامۆستایانە بە ئیلهام وەرگرتن لە ئایدیاڵەکانی لاهیری مەهاسایە، وازیان لە ئامانجە دونیاییە بەڵێندەرەکان هێناوە بۆ ئەوەی بە خۆبەزلزانینەوە خزمەت بکەن، بۆ ئەوەی زۆر بەخشین بکەن.

ئەو بۆ , *dhoti* clad in a simple کاک ڕایت زۆر هاوڕێیەتی خێرا لەگەڵ کوڕانی ڕانچی پێکهێنا؛ ماوەیەک لە نێوانیاندا ژیا. لە ڕانچی، کەلکەتا، سێرامپۆر، لە هەموو شوێنێک کە دەچوو، سکرتێرەکەم، کە چووەتە... دیارییەکی زیندوو بۆ وەسفکردن، ڕۆژنامەی سەفەرەکەی دەرهێنا بۆ تۆمارکردنی سەرگەرمیەکانی. ئێوارەیەک من... پرسیارێکی لێکرد.

"دیک، چی بریتیە لە هی تۆ کاریگەری لە هیندستان؟"

"ئاشتی،" ئەو ووتی بە بیرکردنەوە. "ەکە ڕەگەزی ئاورا بریتیە لە ئاشتی."

40-1 : . ئێمە شکاندی هی ئێمە گەشت لە ناوەندی پارێزگاکان، لە نیوەی ڕێگادا سەرانسەر ەکە کیشوەر، بۆ بینین مەهاتما گاندی لە واردا. ئەو ڕۆژانە لە بەشی 44 باس کراون .

40-2 : . پرافولا بوو ەکە کوڕێک کێ هەی بوو بووە ئێستا لەگەڵ سەرەکی کەی ئە کوبرا نزیک بووەوە (بینین لاپەڕە 116).

40-3 : . واتایی، "پیرۆز." ناو،" ئە ووشە لە سڵاو لە نێوان هیندۆسەکان، یاوەری بوو تا دەستی چەماوو دەستەکان بەرزکراوەتەوە لە ەکە دڵ بۆ پێشەوە لە سڵاوکردندا. پرۆنامێک لە هیندستان بە دەستگرتن جێگەی سڵاوی ڕۆژئاوا دەگرێتەوە.

40-4 : ڕاهێنانی دەروونی لە ڕێگەی هەندێک تەکنیکەکانی تەرکیزکردنەوە لە هەر نەوەیەکی هیندیدا پیاوی بیرەوەری سەرسوڕهێنەر بەرهەم هێناوە. سێر تی . ئەو نووسیویەتی: "ئەم پیاوانە بە شێوەیەکی نائاسایی لە ئەدەبیاتی سانسکریتدا فێربوون. لە ناوەڕاستی ئامادەبووانێکی زۆردا دانیشتبوون، یەکسان بوون بەو تاقیکردنەوانە کە چەند ئەندامێکی ئامادەبووان لە یەک کاتدا دەیانخستە سەر. تاقیکردنەوەکە بەم شێوەیە دەبێت: کەسێک دەست دەکات بە زەنگ لێدان، ژمارەی ئەڵقەکان دەبوو لەلایەن 'پیاوی یادەوەری'ەوە بژمێردرێت." کەسی دووەم لە کاغەزێکەوە مەشقێکی درێژخایەنی ژمێریاری دەکات، کە بریتی بوو لە زیادکردن، کەمکردنەوە، چەسپاندن و دابەشکردن لە شیعر، کامە هەی بوو بۆ بوون بەرهەم هێنراوەتەوە؛ ئە چوارەم ویستن دانان کێشەکان لە بەیتکردن کامە داواکراو ەکە پێکهاتەی... ئایەتەکان لە گونجاو مەتر لەسەر ئە دراو بابەت، هەر هێڵ بۆ کۆتایی لە ئە دیاری کراوە ووشە، ئە

پێنجەم پیاو ویستن هەڵگرتن لەسەر لەگەڵ ئە شەشەم ناکۆکییەکی تیۆلۆژی بوو، کە زمانی وردی دەبوو بەو ڕێکوپێکییەی کە ناکۆکەکان بەڕێوەیان دەبرد، وەربگیرێت و پیاوێکی حەوتەمیش بە درێژایی ئەو ماوەیە چەرخێکی دەسوڕاند، کە ژمارەی شۆڕشەکانی دەبوو بژمێردرێت. ەکە یادگە شارەزا هەی بوو لە هەمان کاتدا بۆ کردن گشت ئەمانە کارەساتەکان بە پاکی تا عەقلی پرۆسەکان، وەک ئەو بوو ڕێپێدراو بێ کاغەز و قەڵەم. دەبێ فشاری سەر فاکەڵتییەکان زۆر نایاب بووبێت. بە شێوەیەکی ئاسایی ئەو پیاوانەی کە ئیرەیی نائاگایان هەیە، دەتوانن بەهایان دابەزێنن چەشن هەوڵەکان تا کاریگەری لەسەر دروست دەکات بۆ باوەڕ کە ئەوان بەشدار تەنها ەکە مەشق لە ەکە کەمتر کارکردنەکان لە ەکە مێشک. بەڵام پرسیارێکی پاکی یادەوەری نییە. فاکتەری گەورەتر چڕبوونەوەی بێئەندازەی دەروونە".

بابەتی: ١. 41

ئان ئیدیل لە باشوور هیندستان

"تۆ بریتین لە ەکە یەکەم ڕۆژئاوایی، دیک، قەت بۆ چوونە ناو کە مەزارگە. زۆر هەندێکی تر هەبوون تاقیکردەوە لە بێهودە."

بە قسەکانی من کاک ڕایت سەری سوڕما، پاشان دڵخۆش بوو. تازە پەرستگای جوانی چاموندیمان لە گردەکاندا بەجێهێشتبوو کە ڕووی لە میسۆر بوو لە باشووری هیندستان. لەوێ لەبەردەم زێڕەکەدا کڕنۆشمان بردبوو و... زیو قوربانگاکان لە ەکە خوداوەند چاموندی، ١٩٣٣. پاترۆن خوداوەند لە ەکە خێزان لە ەکە حوکمڕانی دەکات مەهاراجا.

کاک ڕایت بە وریاییەوە چەند گەڵای گوڵەبەڕۆژەی بەختەوەری لە دوورەوە هەڵگرت و وتی: "وەک یادگارییەک بۆ ئەو شەرەفە ناوازەیە، هەمیشە ئەم گوڵە دەپارێزم، کە لەلایەن قەشەکەوە ئاوی گوڵی گوڵەبەڕۆژەی ڕشتووە."

من و هاوڕێکەم 1-41 مانگی تشرینی دووەمی ساڵی ١٩٣٥ وەک میوانی ویلایەتی میسۆر بەسەر دەبرد. مەهاراجا، هـ.هـ. هیندۆسێکی خواپەرست، مەهاراجا محەمەدییەکی بەتوانای میرزا ئیسماعیل، وەک دیوان یان سەرۆک وەزیرانی خۆی بەهێز کردووە. نوێنەرایەتی جەماوەری بە حەوت ملیۆن دانیشتووی میسۆر لە هەردوو ئەنجوومەن و ئەنجومەنی یاسادانان دەدرێت.

میراتگری مەهاراجا، هـ.یوڤاراجا، سێر سری کریشنا ناراسینهاراج وادیار، من و سکرتێرەکەمی بانگهێشت کردبوو بۆ سەردانی کایەی ڕۆشنگەر و پێشکەوتنخوازی ئەو. لە ماوەی دوو هەفتەی ڕابردوودا قسەم لەگەڵ هەزاران هاووڵاتی و خوێندکاری میسۆر کردبوو، لە هۆڵی شارەوانی، کۆلێژی مەهاراجا، قوتابخانەی پزیشکی زانکۆ؛ و سێ کۆبوونەوەی جەماوەری لە بەنگالۆر، لە قوتابخانەی ئامادەیی نیشتمانی، کۆلێژی ناوەندی و هۆڵی شارۆچکەی چێتی کە زیاتر لە سێ هەزار کەس تێیدا کۆبوونەوە. ئایا گوێگرانی بە تامەزرۆییەوە توانیویانە ئەو وێنە درەوشاوەیەی کە من لە ئەمریکا کێشام، شانازیی پێبکەن، نازانم؛ بەڵام چەپڵە هەمیشە بەرزترین بوو لەو سوودە هاوبەشانە دەکرد کە دەتوانێت لە ئاڵوگۆڕی باشترین تایبەتمەندییەکانی ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوادا بڕژێت.

من و کاک ڕایت ئێستا لە ئارامی ناوچە گەرمەکاندا ئاراممان دەگرت. لە یاداشتنامەی سەفەرەکەیدا ئەم باسەی خوارەوەی لەسەر کاریگەرییەکانی لەسەر میسۆر کردووە:

" کێڵگە برنجییە سەوزە درەوشاوەکان، کە بەهۆی چەقۆی قەیسی شەکرەوە جیاوازن، لە دامێنی پارێزەری گردە بەردینەکاندا هێلانە دەکەن-گردەکان کە پانۆرامای زمرد وەکو پیسایی بەردی ڕەش خاڵی دەکەن- و یاری ڕەنگەکان بەهۆی نەمانی لەناکاو و دراماتیکیی خۆرەوە بەرزتر دەبێتەوە کاتێک بەدوای پشوودان لە پشت گردە ڕێزلێنانەکانەوە دەگەڕێت."

-ساتەکان هەبوون بووە بەسەری برد لە سەیرکردن، زۆرینە نەهاتوو- بە زەین، لە ەکە قەت rapturous زۆر"

گۆڕینی کانڤاسی خودا کە بەسەر ئاسمانەکەدا درێژ بووەتەوە، چونکە تەنها دەست لێدانی ئەو توانای بەرهەمهێنانی ڕەنگەکانی هەیە کە لەگەڵ تازەیی ژیاندا دەلەرزن. ئەو گەنجییەی ڕەنگەکان کاتێک لەدەست دەچێت کە مرۆڤ هەوڵدەدات بە تەنها ڕەنگەکان تەقلیدی بکات، چونکە پەروەردگار پەنا دەباتە بەر زەیتێکی مامناوەندی سادەتر و کاریگەرتر کە نە ڕۆن و نە ڕەنگن، بەڵکو تەنها تیشکی ڕووناکی. لێرەدا پەرش و بڵاوی ڕووناکی دەفڕێنێت و ڕەنگدانەوەی دەبێت سوور؛ جارێکی تر فلّچەکە دەجووڵێنێت و وردە وردە تێکەڵ دەبێت و دەبێتە پرتەقاڵ و زێڕ؛ پاشان بە پاڵنەرێکی کونکەر ئەو چەقۆ دەدات ەکە هەورەکان لەگەڵ یان پەراوێز لە سوور ڕژان لە برینەکەی ناو هەورەکاندا دەرچوو؛ ringlet ئە هێڵ لە مۆر کە جێدەهێڵێت ئە و بەم شێوەیە، بەردەوام و بەردەوام، یاری دەکات، شەو و بەیانی بە یەکسانی، هەمیشە دەگۆڕێت، هەمیشە نوێ، هەمیشە تازە؛ هیچ نەخشێک، نە دووبارەبووەوە، هیچ ڕەنگێک تەنها وەک یەک. جوانی گۆڕانی هیندستان لە شەو بۆ شەودا لە شوێنەکانی تردا بەراورد ناکرێ؛ زۆرجار ئاسمان وا دەردەکەوێت کە خودا هەمووی بردبێت ڕەنگەکانی ناو کیتەکەی و یەک فڕێدانی کالیدۆسکۆپی بەهێزی پێداون بۆ ئاسمانەکان.

"بە ئەنجامی دەبێت شکۆمەندی سەردانێکی خەواڵوویی بۆ بەنداوی زەبەلاحی کریشناراجا ساگار بگێڕمەوە، دوانزە میل لە دەرەوەی میسۆر دروستکراوە. من و یۆگاناندajی سواری پاسێکی بچووک بووین و ".2-41 لەگەڵ کوڕێکی بچووک وەک کرانکەری فەرمی یان جێگرەوەی پاتری، بە ڕێگایەکی خاکی نەرمەوە دەستمان پێکرد، هەروەک چۆن خۆر بوو لە ئاسۆدا دانیشتن و وەک تەماتەیەکی زۆر پێگەیشتوو چەقاندنی.

" "گەشتەکەمان بە کێڵگە برنجییەکانی چوارگۆشەی هەموو شوێنێکدا تێپەڕی، بە هێڵێکی بانیانی ئاسوودەیی. دارەکان، لە نێوان دارستانێکی دارخورمای بەرزی گوێزی هیندیدا، کە ڕووەکەکانیان نزیکەی هێندەی جەنگەڵێک ئەستوور بوون و لە کۆتاییدا، لە لوتکەی گردێک نزیک بووینەوە، ڕووبەڕووی دەریاچەیەکی دەستکردی گەورە بووینەوە، ڕەنگدانەوەی هەبوو ەکە ئەستێرەکان و پەراوێز لە دەستی چەپ و ئی تر دار، دەورە دراوە تا جوان تەراس باخچە و ڕیزێک گڵۆپی کارەبایی لە لێواری بەنداوەکەدا- و لە ژێرەوەی چاوەکانمان چاومان بە دیمەنێکی سەرسوڕهێنەری تیشکی ڕەنگاوڕەنگ کەوت کە لەسەر نافورە هاوشێوەکانی گەیزەر یارییان دەکرد، وەک زۆرێک لە چەمەکانی ڕەنگی درەوشاوە کە شلەمەنی شین و جوانیان دەڕژێنە دەرەوە، ئاوی سپی چاوی سووریان گرت، سپرای سەوز و زەرد، فیلەکان ئاو دەڕژێنن، مینیاتورێکی پێشانگای جیهانی شیکاگۆ، و لەگەڵ ئەوەشدا لە ڕووی مۆدێرنییەوە لەم خاکە کۆنەی کێڵگەی برنج و کەسانی سادەدا سەرنجڕاکێشن، کە پێشوازییەکی خۆشەویستیان لێکردووین کە من... ترسم هەیە زیاتر لە هێزی من بوێت بۆ گەڕاندنەوەی یۆگاناندajی بۆ ئەمریکا.

" ئیمتیازێکی دیکەی دەگمەن-یەکەم سواربوونی فیلەکەم. دوێنێ یوڤاراجا بانگهێشتی کردین بۆ کۆشکی هاوینەی خۆی بۆ ئەوەی چێژ لە سواربوونی یەکێک لە فیلەکانی وەربگرین، کە دڕندەیەکی زەبەلاح بوو. من زیندەبەچاڵێکم سوار بوو کە بۆ سەرکەوتن بۆ سەرەوە بۆ هاودا یان زین، کە ئاوریشمی کوشن و وەک سندوقە؛ و پاشان بۆ ڕۆڵکردن، وەرگەڕان، وەرچەرخان و بەرزبوونەوە بۆ خوارەوە بۆ ناو یەکێک ."gully، زۆر وروژێنەر بۆ نیگەرانی یان هاوارکردن، بەڵام هەڵواسراو بۆ ژیانی ئازیز!"

باشووری هیندستان کە دەوڵەمەندە بە پاشماوەی مێژوویی و شوێنەواریی، خاکێکی سۆزدارییەکی دیاریکراو و لە هەمان کاتدا پێناسە نەکراوە. لە باکووری میسۆر گەورەترین ویلایەتی ڕەسەنی هیندستان هەیە، حەیدەراباد، کە فەلاتێکی وێنەکێشە و لەلایەن ڕووباری بەهێزی گۆداڤاریەوە بڕاوە. دەشتە بەپیتەکانی فراوان، نیلگیری خۆشەویست یان "چیای شین"، ناوچەکانی تر کە گردە بێ بەرهەمەکانیان لە بەردی لیمۆ یان گرانیت. مێژووی حەیدەراباد چیرۆکێکی درێژ و ڕەنگاوڕەنگە، سێ هەزار ساڵ لەمەوبەر لە سەردەمی پاشاکانی ئەندرە دەستی پێکردووە و لە سەردەمی شانشینی هیندۆسەکاندا بەردەوام بووە تا ساڵی ١٢٩٤ی زایینی، کاتێک تێپەڕیوە بۆ هێڵێکی فەرمانڕەوا موسڵمانەکان کە حوکمڕانی دەکەن بۆ... ئەم ڕۆژە.

هەناسەبڕکێترین نمایشی تەلارسازی و پەیکەرسازی و نیگارکێشان لە سەرانسەری هیندستان لە
حەیدەراباد لە ئەشکەوتە کۆنەکانی ئێلۆرا و ئەجانتا کە بە بەرد پەیکەرسازی کراوە دەبینرێت. کایلاسا لە
ئێلۆرا، پەرستگایەکی گەورەی یەکپارچەیە، خاوەنی فیگەری نەخشێنراوی خوداوەند و مرۆڤ و دڕندەیە بە
ڕێژەیەکی سەرسوڕهێنەری مایکل ئەنجێلۆ. ئاجانتا شوێنی پێنج کاتدراییل و بیست و پێنج خانەقایە،

هەموو هەڵکەندنی بەردەکان کە لەلایەن ستوونە زەبەلاحەکانی فرێسکۆدارەوە پارێزگارییان لێدەکرێت کە هونەرمەندان و پەیکەرتاشان زانستی خۆیان لەسەریان نەمر کردووە.

شاری حەیدەراباد بە زانکۆی عوسمانیا و مزگەوتی مەسجدی مەککە ڕازاوەتەوە، کە ڕەنگە دە هەزار محەمەدی بۆ نوێژ کۆببنەوە.

ویلایەتی میسۆریش وڵاتێکی سەرسوڕهێنەری دیمەندارە، سێ هەزار پێ لە ئاستی دەریـاوە بـەرزە، پـڕە لـە دارستانە چڕەکانی گەرم، شوێنی فیل و بیزۆن و ورچ و پانتەر و پڵنگە کێوییەکان. دوو شـارە سـەرەکییەکەی بەنگالۆر و میسۆر پاک و خاوێن و سەرنجڕاکێشن و چەندین پارک و باخچەی گشتییان تێدایە.

تەلارسازی و پەیکەرسازی هیندۆسی لە سەدەی یازدەهەم تا پانزەهەم لە ژێر چاودێری پاشا هیندۆسییەکان لە میسۆر بەرزترین کامڵی خۆیان بەدەستهێنا. پەرستگای بێلور، شاکارێکی سەدەی یازدەهەمە و لە سەردەمی پاشا ڤیشنوڤاردانەدا تەواو بووە، بەهۆی ناسکی وردەکاری و وێنە گەشاوەییەکانیەوە لە جیهاندا بێ وێنەیە.

ئەو ستوونە بەردینانەی لە باکووری میسۆر دۆزراونەتەوە، مێژووەکەیان دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی سێیەمی پێش زایین، یادەوەری پاشا ئاسۆکایان ڕۆشن کردووەتەوە. ئەو سەرکەوتوو بوو لەسەر تەختی شانشینی ماوریا کە ئەوکاتە زاڵ بوو؛ ئیمپراتۆریەتەکەی نزیکەی هەموو هیندستان و ئەفغانستان و بەلوچستانی مۆدێرن لەخۆگرتبوو. ئەم ئیمپراتۆرە بەناوبانگە کە تەنانەت مێژوونووسانی ڕۆژئاواش بە فەرمانڕەوایەکی بێهاوتای دادەنرێت، ئەم حیکمەتەی خوارەوەی لەسەر یادگاریەکی بەرد بەجێهێشتووە:

ئەم نووسینە ئایینییە بۆ ئەوە هەڵکەندراوە کە ڕەنگە کوڕ و نەوەکانمان بیر نەکەنەوە فەتحێکی نوێ پێویستە؛ بۆ ئەوەی پێیان وا نەبێت فەتحکردن بە شمشێر شایەنی ناوی فەتحکردنە؛ تا جگە لە وێرانکاری و توندوتیژی هیچی تری تێدا نەبینن؛ بۆ ئەوەی هیچ شتێک بە فەتحی ڕاستەقینە نەزانن جگە لە فەتحکردنی ئایین. ئەم جۆرە فەتحانە لە دونیا و لە دونیای داهاتوودا بەهایان هەیە.



هی من هاوڕێیان و من پۆز پێش ەکە "خەون لە مەڕمەڕ،" ەکە تاج مەحاڵ لە ئاگرا.

ئاسۆکا نەوەی چاندراگوپتا ماوریای ترسناک بوو (لەلای یۆنانیەکان بە ساندرۆکۆتۆس ناسراوە)، کە لە گەنجیدا ئەسکەندەری گەورەی ناسیبوو. دواتر چاندراگوپتا ئەو گاریسۆنە مەقدۆنیانەی لەناوبرد کە لە هیندستان بەجێمابوون، سوپای داگیرکەری یۆنانی سیلۆکۆسی لە پەنجاب شکست پێهێنا و دواتر لە دەرباری پاتنای خۆیدا باڵیۆزی یۆنانیەکانی مێگاستینیس وەرگرت.

چیرۆکی سەرنجڕاکێشی چڕ بە خولەک لەلایەن مێژوونووسانی یۆنانی و کەسانی دیکەوە تۆمارکراون کە یاوەری یان دوای ئەسکەندەر بوون لە گەشتەکەیدا بۆ هیندستان. گێڕانەوەکانی ئاریان، دیۆدۆرۆس، پلۆتارک، و سترابۆ ەکە جوگرافیناس هەبوون بووە وەرگێڕدراوە تا د. ج. و. م'کریندڵ 3-41 بۆ ئەوەی شەفتێکی ڕووناکی فڕێ بداتە سەر هیندستانی کۆن. جێگای دەستخۆشیترین تایبەتمەندی لەشکرکێشییە سەرکەوتوونەبووەکەی ئەسکەندەر، ئەو حەزە قووڵەی بوو کە بۆ فەلسەفەی هیندۆسی و ئەو یۆگی و پیاوە پیرۆزانەی کە جارجارە ڕووبەڕووی دەبوونەوە و بە تامەزرۆییەوە بەدوای کۆمەڵگاکەیاندا دەگەڕا. دوای ماوەیەکی کەم لە گەیشتنی جەنگاوەری یۆنانی بۆ تاکسیلا لە باکووری هیندستان، نێردراوێکی نارد بە ناوی ئۆنێسیکریتۆس، شاگردی قوتابخانەی هێلینیکی دیۆجینێس، بۆ هێنانی مامۆستایەکی هیندی بە ناوی داندامیس، کە سانیاسییەکی گەورەی... تاکسیلا.

"سڵاو لە تۆ ئەی مامۆستای براهیمییەکان!" ئۆنێسیکریتۆس دوای ئەوەی لە پاشەکشەی دارستانەکەیدا بەدوای داندامیسدا دەگەڕا، وتی. "کوڕی خوداوەندی بەهێز زیوس، بە ئەسکەندەر کە پەروەردگاری سەروەری هەموو مرۆڤەکانە، داوات لێدەکات بچیتە لای و ئەگەر پابەند بوویت، پاداشتت دەداتەوە بە دیاری گەورە، بەڵام ئەگەر ڕەتتکردەوە سەرت دەبڕێت!"

یۆگی ئەم بانگهێشتنامە تاڕادەیەک ناچارییە بە هێمنی وەرگرت و "هێندە سەری لە قەنەفەی گەڵاکانیەوە بەرز نەکردەوە".

لە کۆمێنتێکدا دەڵێت: "منیش کوڕی زیوسم، ئەگەر ئەسکەندەر بەو شێوەیە بێت". - من هیچ شتێکم ناوێت کە هی ئەسکەندەر بێت، چونکە من ڕازیم بەو شتانەی کە هەم، لە کاتێکدا دەبینم کە ئەو لەگەڵ پیاوەکانیدا بەسەر دەریا و وشکانیدا بەبێ هیچ سوودێک دەسوڕێتەوە و هەرگیز کۆتایی بە سەرگەردانییەکانی ناگات.

" "بڕۆ بە ئەسکەندەر بڵێ کە خودای پادشای باڵا هەرگیز نووسەری هەڵەی بێڕێزی نییە، بەڵکو وایە. دروستکەری ڕووناکی، ئاشتی، ژیان، ئاو، جەستەی مرۆڤ و ڕۆحەکان؛ هەموو مرۆڤەکان وەردەگرێت کاتێک مردن ئازادیان دەکات، بە هیچ شێوەیەک تووشی نەخۆشی خراپ نییە. ئەو بە تەنیا خودای ڕێزگرتنە لە سەربڕین و ڕقی لە سەربڕین و هیچ شەڕێک هان نادات.

حەکیمەکە بە سووکایەتییەکی بێدەنگەوە درێژەی بە قسەکانی دا و گوتی: "ئەلکساندەر هیچ خودایەک نییە، بەو پێیەی دەبێت تامی مردن بکات". "چۆن وەک ئەو ئاغای دونیا بێت، لە کاتێکدا هێشتا خۆی لەسەر تەختی ناوەوە دانەنیشاوە." حوکمڕانی گشتگیر؟ نە تا ئێستا بە ژیانەوە نەچووەتە ناو هێدێسەوە، نە ڕێڕەوی... ەکە خۆر لەڕێگەی ەکە ناوەندی ناوچەکان لە ەکە زەوی، لەکاتێکدا ەکە گەلان لەسەر ئەو سنوورەکان هەبوون نەک ئەوەندەی ناوی ئەوم بیستووە!"

دوای ئەم سزایە، بە دڵنیاییەوە سووتێنەرترین کەس کە تا ئێستا نێردراوە بۆ هێرشکردنە سەر گوێی "پەروەردگاری جیهان"، حەکیمەکە بە شێوەیەکی ئیرۆنی زیادی کرد: "ئەگەر حوکمڕانییەکانی ئێستای ئەسکەندەر ئەوەندە توانای ئارەزووەکانی نەبێت، با ڕووباری گەنجس ببڕێت؛ لەوێ ناوچەیەک دەدۆزێتەوە کە بتوانێت هەموو پیاوەکانی بپارێزێت، ئەگەر وڵاتی ئەم دیو زۆر تەسک بێت بۆ ئەوەی دەستی بگرێت.
4-41

" بەڵام ئەمە بزانە ئەوەی ئەسکەندەر پێشکەشی دەکات و ئەو دیاریانەی کە بەڵێنی پێدەدات شتگەلێکی تەواو بێسوودن بۆ من؛ ئەو شتانەی کە من خەڵاتیان دەکەم و بە سوود و بەهای ڕاستەقینە دەزانم ئەم گەڵایانەن کە منن."

ماڵ، ئەم ڕووەکە گوڵاویانەی کە ڕۆژانە خۆراکم بۆ دابین دەکەن، ئاوەکەش کە خواردنەوەمە؛ لە کاتێکدا هەموو ئەو شتانەی تر کە بە چاودێری دڵەڕاوکێیەوە کۆدەکرێنەوە، خوویان گرتووە کە وێرانکەر بن ئەوانەی کۆیان دەکەنەوە، و تەنها خەم و بێزاری دروست دەکەن، کە هەموو مرۆڤێکی فانی هەژار بە تەواوی پڕە. سەبارەت بە منیش لەسەر گەڵاکانی دارستانەکان پاڵکەوتووم و هیچ شتێکم نییە کە پێویستی بە پاسەوانی هەبێت، چاوەکانم لە خەوێکی ئارامدا دادەخەم؛ لە کاتێکدا هەر شتێکم هەبوو کە پاسەوانی بکەم، خەوی لێ دوور بخاتەوە. زەوی هەموو شتێکم بۆ دابین دەکات، تەنانەت وەک دایکێک منداڵەکەی شیریشی پێدەبەخشێت. من بۆ هەر شوێنێک کە حەزم لێیە دەچم و هیچ خەمخۆرییەک نییە کە ناچار بم خۆم بەوەوە زەق بکەمەوە.

" ئەگەر ئەسکەندەر سەرم ببڕێت، ناتوانێت ڕۆحی منیش لەناو ببات. سەرم بە تەنیا، پاشان بێدەنگ، دەمێنێتەوە و جەستە وەک جلێکی دڕاو لەسەر زەوی بەجێدەهێڵێت، کە لەوێشەوە وەرگیراوە. پاشان من کە دەبمە ڕۆح، بەرەو خوداکەم سەردەکەوم، کە هەموومانی لە جەستەدا داخست و لەسەر زەوی بەجێی هێشتین بۆ ئەوەی بیسەلمێنم کە ئایا کاتێک لێرە لە خوارەوە، بە گوێڕایەڵی ڕێورەسمەکانی دەژین و کێش دەیکات لە هەموومان دەخوازین، کاتێک لێرەوە بەرەو ئامادەبوونی ئەو دەڕۆین، حسابێک بۆ ژیانمان، بەو ستەمکار ... لە هەموو هەڵەیەکی شانازی؛ چونکە نالە چەوساوەکان دەبێتە سزای پێیەی ئەو دادوەرە.

" پاشان با ئەسکەندەر بەم هەڕەشانە ئەو کەسانە بترسێنێت کە ئارەزووی سامان دەخوازن و لە مردن دەترسن، چونکە لە دژی ئێمە ئەم چەکانە هەردووکیان بە یەکسانی بێدەسەڵاتن؛ براهیمییەکان نە زێڕیان خۆشدەوێت و نە لە مردن دەترسن. ئەو کاتە بڕۆ و ئەمە بە ئەسکەندەر بڵێ: داندامی پێویستی بە هیچ شتێک نییە کە هی تۆ بێت، هەر بۆیەش ناچێتە لات و ئەگەر شتێکت لە داندامیس دەوێت، تۆ وەرە بۆ لای."

بە سەرنجێکی وردەوە ئەسکەندەر لە ڕێگەی ئۆنێسیکریتۆسەوە پەیامەکەی لە یۆگی وەرگرت، و "هەستی کرد." خواستێکی بەهێزتر لە جاران بۆ بینینی داندامیس کە هەرچەندە پیر و ڕووت بوو، بەڵام تاکە دژبەر بوو کە ئەو، داگیرکەری زۆرێک لە گەلان، زیاتر لە هاوتاکەی خۆی تێیدا ناسیبوو."

ئەسکەندەر ژمارەیەک لە زاهیدەکانی براهیمی بانگهێشتی تاکسیلا کرد کە بەهۆی لێهاتوویی خۆیانەوە لە وەڵامدانەوەی پرسیارە فەلسەفییەکان بە حیکمەتێکی ورد و وردەوە ناوبانگیان هەبوو. باسێک لە شەڕ و پێکدادانی زارەکی لەلایەن پلۆتارکەوە دەکرێت؛ ئەسکەندەر خۆی هەموو پرسیارەکانی لە چوارچێوەیەکدا دانا.

- کامیان ژمارەیان زیاترە، زیندووەکان یان مردووەکان؟

"زیندووەکان، چونکە مردووەکان نین."

" کام ئاژەڵە گەورەکان بەخێو دەکات، دەریا یان زەوی؟" "زەوی،

چونکە دەریا تەنها بەشێکە لە زەوی."

"کامە بریتیە لە ەکە زیرەکترین لە دڕندەکان؟"

" ئەو کەسەی کە هێشتا مرۆڤ پێی ئاشنا نەبووە." (مرۆڤ لە نادیار دەترسێت.) "

"کامیان سەرەتا هەبووە، ڕۆژ یان شەو؟"

"ڕۆژەکە بە ڕۆژێک یەکەم بوو." ئەم وەڵامە بووە هۆی ئەوەی ئەسکەندەر خیانەت لە سەرسوڕمان بکات؛"

براهیمەکە زیادی کرد: "پرسیارە مەحاڵەکان پێویستیان بە وەڵامی مەحاڵە."

"چۆن باشترین ڕەنگە ئە پیاو دروستکردن خۆی خۆشەویست؟"

" مرۆڤ خۆشەویست دەبێت ئەگەر خاوەن دەسەڵاتێکی گەورە بێت، هێشتا خۆی نەکاتە ترسناک." - چۆن

مرۆڤ ببێت بە خودا؟ 5-41

" بە ئەنجامدانی ئەو کارەی کە پیاو مەحاڵە بیکات." "کامیان

"بەهێزترە، ژیان یان مردن؟

"ژیان، بەهۆی ئەو ورچەکان بۆیە زۆر خراپەکان."

ئەسکەندەر سەرکەوتوو بوو لە دەرهێنانی لە هیندستان، وەک مامۆستاکەی، یۆگییەکی ڕاستەقینە. ئەم پیاوە سوامی سفینز بوو، لەلایەن یۆنانیەکان پێی دەگوترا "کالانۆس" چونکە ئەو پیرۆزە کە پەرستراوێکی خودا بوو لە شێوەی کالیدا، بە گوتنەوەی ناوی خۆشی خۆی سڵاوی لە هەمووان دەکرد.

کالانۆس لەگەڵ ئەسکەندەردا بەرەو فارس ڕۆیشت. لە ڕۆژێکی دیاریکراودا، لە سوسا لە فارس، کالانۆس بە چوونە ناو ئاگرێکی پرسە بە لەبەرچاوگرتنی هەموو سوپای مەقدۆنیا دەستبەرداری جەستەی پیرەکەی بوو. مێژوونووسان سەرسوڕمانی ئەو سەربازانە تۆمار بکە کە تێبینیان کردووە کە یۆگیەکە هیچ ترسێکی لە ئازار و مردن نییە، و هەرگیز جارێک لە شوێنی خۆی نەجووڵاوەتەوە کاتێک لەناو بڵێسەی ئاگردا سووتاوە. پێش ڕۆشتن بۆ سووتاندنی جەستەی، کالانۆس هەموو هاوڕێ نزیکەکانی لە باوەش گرتبوو، بەڵام خۆی لە ماڵئاواییکردن لە ئەسکەندەر بەدوور گرتبوو، کە حەکیمی هیندۆسی تەنیا تێبینی ئەوەی کردبوو:

"من پێویستە بینین تۆ بەم زووانە لە بابل”.

ئەسکەندەر فارسی بەجێهێشت، و دوای ساڵێک لە بابل کۆچی دوایی کرد. قسەکانی گورو هیندییەکەی شێوازی ئەو بووە بۆ ئەوەی بڵێت لە ژیان و مردندا لەگەڵ ئەسکەندەردا ئامادە دەبێت.

مێژوونووسانی یۆنانی چەندین وێنەی زیندوو و ئیلهامبەخشیان لە کۆمەڵگەی هیندستان بەجێهێشتووە. یاسای هیندۆسی، ئاریان پێمان دەڵێت، خەڵک دەپارێزێت و "بڕیاری ئەوە دەدات کە کەس لە نێوانیاندا لە هیچ بارودۆخێکدا نابێت کۆیلە بێت بەڵکو بە چێژوەرگرتن لە ئازادی خۆیان، ڕێز لە مافی یەکسان بگرن کە هەمووان خاوەنیانن. بۆ ئەوانەی، پێیانوابوو، کە فێری ئەوە بوون نە زاڵ بن بەسەر ئەوانی تردا و نە خەریکی خۆ چەقاندنەوە بن، دەگەنە ئەو ژیانەی کە بە باشترین شێوە گونجاوە بۆ هەموو گۆڕانکارییەکانی بەشەکی."

6-41

دەقێکی دیکە دەڵێت: "هیندییەکان نە پارە بە ڕیبا دەخەنە دەرەوە، نە دەزانن قەرز بکەن. ئەمە پێچەوانەی بەکارهێنانی دامەزراوە بۆ هیندییەک یان هەڵەیەک بکات یان تووشی هەڵەیەک بێت، هەربۆیە نە گرێبەست دەکەن و نە داوای زەمانەت دەکەن." پێمان دەوترێت چارەسەرکردن بە ڕێگەی سادە و سروشتی بووە. "چارەسەرەکان زیاتر بە ڕێکخستنی خۆراک کاریگەرییان دەبێت نەک بە بەکارهێنانی دەرمان. ئەو چارەسەرانەی زۆرترین ڕێزیان لێدەگیرێت مەڵهەم و گچکە. هەموو ئەوانی تر بە ڕێژەیەکی زۆر بە

زیانبەخش دادەنرێت." بەشداریکردن لە شەڕدا تەنها لە کشاتریەکان یان کاستی جەنگاوەرەکاندا سنووردار بوو. "هەروەها دوژمنێک کە لە کاتی کارەکەی لەسەر زەویەکەیدا بەسەر جووتیارێکدا بێت، هیچ زیانێکی پێ ناگەیەنێت، بۆ پیاوانی ئەم شتە." چین کە وەک خێرخوازی گشتی سەیر دەکرێن، لە هەموو برینداربوونێک دەپارێزرێن. بەم شێوەیە ئەو زەوییە بەبێ وێران دەمێنێتەوە و بەرهەمی قورس بەرهەم دەهێنێت، پێداویستییەکان بۆ دانیشتووان دابین دەکات بۆ ئەوەی ژیان چێژبەخش بێت." 7-41

ئیمپراتۆر چاندراگوپتا کە لە ساڵی ٣٠٥ پێش زایین شکستی بە ژەنەراڵەکەی ئەسکەندەر، سیلۆکۆس هێنابوو، حەوت بڕیاری دا ساڵ دواتر بۆ دەست بەسەر ەکە کۆنتڕۆڵەکان لە هیندستان... حکومەت بۆ ئەو کوڕ. سەفەرکردن بۆ باشووری هیندستان، چاندراگوپتا دوانزە ساڵی کۆتایی ژیانی وەک زاهیدێکی بێ پارە بەسەر برد، بەدوای خۆوەدیهێناندا دەگەڕا لە ئەشکەوتێکی بەردین لە سراڤانابێلاگۆلا، کە ئێستا وەک مەزارگەیەکی میسۆر ڕێزی لێدەگیرێت. ستاندەکانی نزیک گەورەترین پەیکەری جیهانە، کە لە بەردێکی گەورەدا لەلایەن جاینەکانەوە لە ساڵی ٩٨٣ی زایینیدا هەڵکەندراوە بۆ ڕێزلێنان لە کۆماتێسوارای پیرۆز.

مەزارگە ئاینییەکانی میسۆر کە لە هەموو شوێنێکدا هەن، بیرهێنانەوەی بەردەوامی زۆرێک لە پیرۆزە گەورەکانی باشوورن هیندستان. یەک لە ئەمانە وەستاکان، تایوماناڤار، هەیەتی چەپ ئێمە ەکە دواتر چالاکە هۆنراوە:

تۆ دەتوانێت کۆنترۆڵ ئە شێت فیل؛
دەتوانی دەمی ورچ و پڵنگ دابخەیت؛ دەتوانیت سواری شێر بیت؛
تۆ دەتوانێت یاری لەگەڵ ەکە کوبرا؛
بە کیمیا دەتوانیت بژێوی ژیانت eke دەرەوە؛ دەتوانیت بە نهێنی
بەناو گەردووندا سەرگەردان بیت؛ دەتوانیت وەسیلی خوداوەندەکان
دروست بکەیت؛
تۆ دەتوانێت بوون قەت گەنجانە؛
تۆ دەتوانێت پیاسە لەسەر ئاو و ژیان لە ئاگر؛
بەڵام کۆنترۆڵ لە ەکە ئەقڵ بریتیە لە باشتر و زیاتر سەخت.

لە ویلایەتی تراڤانکۆری جوان و بەپیت لە توندڕەوی باشووری هیندستان، کە هاتوچۆ بەسەر ڕووبار و کەناڵەکاندا دەگوازرێتەوە، مەهاراجا هەموو ساڵێک ئەرکێکی بۆماوەیی دەگرێتە ئەستۆ بۆ کەفارەتی ئەو تاوانەی کە بەهۆی شەڕەکانەوە تووشی بووە و لکاندنی چەند دەوڵەتێکی بچووک لە ڕابردووی دووردا بە تراڤانکۆرەوە. ساڵانە بۆ ماوەی پەنجا و شەش ڕۆژ مەهاراجا ڕۆژانە سێ جار سەردانی پەرستگاکە دەکات بۆ گوێگرتن لە سروود و خوێندنەوەی ڤێدی؛ ڕێوڕەسمی کەفارەتکردن بە لاکشادیپام یان ڕووناککردنەوەی پەرستگاکە بە سەد هەزار ڕووناکی کۆتایی دێت.

یاسادانەری گەورەی هیندۆسی مانو 8-41 ئەرکەکانی پاشایەکی خستۆتە ڕوو. "پێویستە خزمەتگوزارییەکانی وەک ئیندرا (پەروەردگاری خوداوەندەکان) بشوات؛ بە نەرمی و بە شێوەیەکی نەناسراو باج کۆبکاتەوە لەگەڵ بەدەستهێنانی خۆر هەڵم لە ئاو؛ بچێتە ناو ژیانی ڕەعیەتەکانیەوە کاتێک با دەڕوات بۆ هەموو شوێنێک؛ تەنانەت دادپەروەری بۆ هەمووان وەک یاما (خودای مردن) بدات؛ سەرپێچیکاران لە پەتێکدا ببەستێتەوە وەک ڤارونا (خودای ڤێدی ئاسمان و با)؛ تکایە هەمووان وەک مانگ، خراپەکاران بسوتێنن." دوژمنان وەک خوداوەندی ئاگر؛ و پشتگیری هەموویان وەک خوداوەندی زەوی.

" لە شەڕدا نابێت پاشا بە چەکی ژەهراوی یان ئاگرین شەڕ بکات و نە دوژمنی لاواز یان نائامادە یان بێ چەک یان ئەو پیاوانە بکوژێت کە لە ترسدان یان دوعای پاراستن دەکەن یان هەڵدێن. پێویستە تەنها وەک دوا ڕێگا پەنا بۆ شەڕ ببرێت. ئەنجامەکان هەمیشە گوماناوین لە شەڕدا".

سەرۆکایەتی مەدرەس لە کەنارەکانی باشووری ڕۆژهەڵاتی هیندستان شاری تەخت و فراوان و دەریایی مەدرەس و کۆنجیڤرامی شاری زێڕین لەخۆدەگرێت کە پایتەختی شانشینی پالاڤایە کە پاشاکانی

حوکمڕانییان دەکرد

لە ماوەی سەدەکانی سەرەتای سەردەمی مەسیحیدا. لە سەرۆکایەتی مۆدێرن مەدرەسدا کەسانی ناتوندوتیژ ئایدیاڵەکانی مەهاتما گاندی پێشکەوتنی گەورەیان بەدەستهێناوە؛ "کاپەکانی گاندی" سپی جیاکەرەوە لە هەموو شوێنێکدا دەبینرێن. لە باشوور بەگشتی مەهاتما زۆر چاکسازی گرنگی پەرستگاکانی بۆ "دەست لێنەدراوەکان" و هەروەها چاکسازییەکانی سیستەمی کاستی کاریگەری کردووە.

سەرچاوەی سیستەمی کاستی کە لەلایەن یاسادانەری گەورە مانووەوە داڕێژرابوو، جێگەی ستایش بوو. ئەو بە ڕوونی بینی کە مرۆڤەکان بە پەرەسەندنی سروشتی جیا دەکرێنەوە بۆ چوار چینی گەورە: ئەوانەی توانای پێشکەشکردنی خزمەتکردنیان بە کۆمەڵگا هەیە لە ڕێگەی کاری جەستەییەوە (سودراس)؛ ئەوانەی لە ڕێگەیەوە خزمەت دەکەن عەقڵیەت، لێهاتوویی، کشتوکاڵ، بازرگانی، بازرگانی، ژیانی بازرگانی بە گشتی (*Vaisyas*); ئەوانەی کە بەهرەکانیان ئیداری و جێبەجێکار و پارێزەر-حوکمڕان و جەنگاوەر (ن؛ ئەوانەی سروشتی تێرامانیان هەیە، ئیلهامبەخشی ڕۆحی و ئیلهامبەخش (براهیمنەکان(*Kshatriyas*). "نە لەدایکبوون و نە نهێنییەکان و نە خوێندن و نە ڕەچەڵەک دەتوانن بڕیار بدەن کە ئایا کەسێک دوو جار لەدایک بووە یان نا (واتە براهیمێکە)؛" مەهابارات ڕایدەگەیەنێت ، "تەنها کارەکتەر و ڕەفتار دەتوانێت بڕیار بدات." 9-41 مانو ڕێنمایی کرد کۆمەڵگا بۆ ئەوەی ڕێز لە ئەندامەکانی بگرێت تا ئەو ڕادەیەی کە خاوەنی حیکمەت، فەزیلەت، تەمەن، خزمایەتی یان دواجار سامان بوون. دەوڵەمەندییەکان لە هیندستانی ڤێدیدا هەمیشە سووکایەتییان پێدەکرا ئەگەر بۆ مەبەستی خێرخوازی کۆکرابێتەوە یان بەردەست نەبووبێت. پیاوە نابەخشندە و دەوڵەمەندە زۆرەکان پلەیەکی نزمیان لە کۆمەڵگادا پێدەدرا.

خراپەکارییە جدییەکان کاتێک سەریان هەڵدا کە سیستەمی کاستی بە درێژایی سەدەکان ڕەق بووەوە و بوو بە چەقۆیەکی بۆماوەیی. چاکسازیخوازانی کۆمەڵایەتی وەک گاندی و ئەندامانی کۆمەڵگە زۆر زۆرەکانی هیندستان ئەمڕۆ پێشکەوتنی هێواش بەڵام دڵنیا لە گەڕاندنەوەی بەها کۆنەکانی کاستدا بەدەستدەهێنن، کە تەنها لەسەر بنەمای پروانامەی سروشتی و نەک لەسەر بنەمای لەدایکبوون. هەموو نەتەوەیەک لەسەر زەوی کارمای بەرهەمهێنەری نەهامەتی جیاوازی خۆی هەیە بۆ مامەڵەکردن و لابردنی؛ هیندستانیش بە ڕۆحی هەمەلایەنە و بێ زیانەکەی خۆی دەسەلمێنێت کە یەکسانە لەگەڵ ئەرکی چاکسازیی کاست.

باشووری هیندستان ئەوەندە سەرنجڕاکێشە کە من و کاک ڕایت تامەزرۆی درێژکردنەوەی ئیدیلەکەمان بووین. بەڵام کات لە بێئەدەبییە بێ یادگارییەکانیدا، هیچ درێژکردنەوەیەکی بەئەدەبیمان نەکرد. بڕیار بوو بەم زووانە لە کۆبوونەوەی کۆتایی کۆنگرەی فەلسەفی هیندستان لە زانکۆی کەلکەتا وتار بدەم. لە کۆتایی سەردانەکەمدا بۆ میسۆر، چێژم لە قسەکردن لەگەڵ سێر سی ڤی ڕامان، سەرۆکی ئەکادیمیای هیندی لە... زانستەکان. ئەم فیزیازانە درەوشاوەی هیندۆسی لەساڵی ١٩٣٠ خەڵاتی نۆبڵی پێبەخشرا بەهۆی دۆزینەوە گرنگەکەی لە بڵاوبوونەوەی ڕووناکیدا- "کاریگەری ڕامان" کە ئێستا هەموو کوڕێکی قوتابخانە دەیناسێت.

من و کاک ڕایت بە دەستی دوودڵی ماڵئاوایی لە جەماوەرێکی زۆر لە خوێندکار و هاوڕێیانی مەدرەس، بەرەو باکوور ڕۆیشتین. لە ڕێگادا لەبەردەم مەزارگەیەکی بچووکدا وەستاین کە پیرۆز بوو بۆ یادی ساداسیڤا براهمان، ١٠-٤١ کە لە چیرۆکی ژیانی سەدەی هەژدەهەمیدا موعجیزە بە ئەستووری کۆدەبنەوە. مەزارگەیەکی گەورەتری ساداسیڤا لە نێرور کە لەلایەن ڕاجای پودوکۆتایەوە دروستکراوە، شوێنێکی زیارەتکردنە کە چەندین چاکبوونەوەی خودایی بەخۆیەوە بینیوە.

زۆر چیرۆکی سەیر و سەمەرەی ساداسیڤا، وەستایەکی خۆشەویست و تەواو ڕووناککراوە، هێشتا لەنێو گوندنشینانی باشووری هیندستاندا هەن. ڕۆژێک لە کەناری ڕووباری کاڤێری لە سامادیدا نوقم بوو ، ساداسیڤا بینرا کە لافاوێکی لەناکاو بردراوە. چەند هەفتەیەک دواتر دۆزرایەوە کە لە قووڵایی ژێر تەپۆڵکەیەکی زەویدا نێژرابوو. کاتێک شۆفڵەکانی خەڵکی گوندەکە لە جەستەی دەدا، پیرۆزەکە هەستا و بە خێرایی ڕۆیشت.

ساداسیڤا هەرگیز یەک وشەی نەگوت و نە قوماشێکی لەبەردا نەبوو. بەیانییەک یۆگی ڕووتەکە بەبێ ڕێوڕەسم چووە ناو چادرەکەی سەرۆک عەشیرەتێکی محەمەدی. خانمەکانی بە زەنگ هاواریان کرد؛ جەنگاوەرەکە مامەڵەی لەگەڵ دڕندەیەکدا کرد خەنجەر پاڵنەر لە ساداسیڤا، هی کێ قۆڵ بوو بڕاوە. ەکە سەرەکی ڕۆیشت بێ خەمی ئەوە.

محەممەدەکە کە پەشیمانی زاڵ بوو، قۆڵەکەی لە زەوی هەڵگرت و بەدوای سەداسیڤادا ڕۆیشت. یۆگیەکە بە هێمنی قۆڵی خۆی خستە ناو کۆتە خوێناوییەکە. کاتێک جەنگاوەرەکە بە خۆبەزلزانی داوای هەندێک ڕێنمایی ڕۆحی کرد، ساداسیڤا بە پەنجەی لەسەر خۆڵەکان نووسی:

"کردن نەخێر کردن چی تۆ ویستن، و ئەو کات تۆ ڕەنگە کردن چی تۆ حەزپێکردن."

محەمەدی بەرزکرایەوە بۆ دۆخێکی بەرزی دەروونی، و لە ئامۆژگارییە پارادۆکسیکاڵەکەی پیرۆز تێگەیشت کە ڕێبەرێک بێت بۆ ئازادی ڕۆح لە ڕێگەی شارەزابوون لە ئیگۆدا.

منداڵەکانی گوندەکە جارێک لە ئامادەبوونی ساداسیڤا خواستیان دەربڕی بۆ بینینی فێستیڤاڵی ئایینی مادورا کە ١٥٠ میل لە دوورییەوەیە. یۆگی ئاماژەی بە بچووکەکان کرد کە دەست لە جەستەی بدەن. لۆ! لە یەک کاتدا هەموو گروپەکە گواسترانەوە بۆ مادورا. منداڵەکان بە دڵخۆشیەوە لە نێو هەزاران حاجیدا سەرگەردان بوون. لە چەند کاتژمێرێکدا یۆگیەکە بە سادەی خۆی بارگە بچووکەکانی هێنایەوە ماڵەوە شێوازی گواستنەوە. دایک و باوکە سەرسامەکان گوێیان لە چیرۆکە زیندووەکانی کاروانی وێنەکان بوو، و تێبینیان کرد کە چەند منداڵێک کیسی شیرینی مادورایان هەڵگرتبوو.

گەنجێکی بێباوەڕ گاڵتە بەو پیرۆزە و چیرۆکەکەی کرد. بەیانیەکەی دیکە لە ساداسیڤا نزیک بووەوە.

بە ڕقییەوە وتی: مامۆستا، بۆچی من نابەیت بۆ فێستیڤاڵەکە، تەنانەت وەک ئەوەی دوێنێ بۆ منداڵەکانی دیکەت کرد؟

ساداسیڤا پابەند بوو؛ کوڕەکە یەکسەر خۆی لە نێو جەماوەرەکەی شارە دوورەکەدا بینیەوە. بەڵام ئەفسووس! ئەوکاتەی گەنج ویستی بڕوات پیرۆز لە کوێ بوو؟ کوڕە ماندووەکە بە شێوازی کۆن و پڕۆزایکی جووڵەی پێ گەیشتە ماڵەکەی.

41-1 : . بیرکردن بلێچ، ناتوانێت بۆ پاراستن ەکە چالاک هەنگاو دانان تا کاک د. ڕایت و خۆم، مایەوە بە خۆشحاڵیەوە لەگەڵ هی من خزم و کەسوکاریان لە کەلکەتا.

41-2 : ئەم بەنداوە، دامەزراوەیەکی گەورەی کارەبای ئاوییە، شاری میسۆر ڕووناک دەکاتەوە و کارەبا دەدات بە کارگەکانی ئاوریشم و سابوون و ڕۆنی سەندەل. یادگارییەکانی دار سەندەل لە میسۆرەوە زیندوو دەبێتەوە ەکە بۆن. میسۆر pinprick خاوەنی بۆنێکی خۆشن کە کات ماندوو ناکات؛ کەمێک شانازی دەکات هەندێک لە ەکە گەورەترین پێشەنگ پیشەسازی بەڵێننامەکان لە هیندستان، بەلەخۆگرتن کانەکانی زێڕی کۆلار، کارگەی شەکری میسۆر، کارگە زەبەلاحەکانی ئاسن و پۆڵا لە بەدراڤاتی، و هێڵی ئاسنی ویلایەتی میسۆر کە هەرزان و کارامە کە زۆرێک لە ٣٠ هەزار میل چوارگۆشەی ویلایەتەکە دەگرێتەوە.

ەکە مەهاراجا و یوڤاراجا کێ بوون هی من هۆستەکان لە میسۆر لە ١٩٣٥ هەبوون هەردووک بەم دواییانە مرد. ەکە کوڕ لە ەکە یوڤاراجا، مەهاراجای ئێستا، فەرمانڕەوایەکی کاریگەرە، و کارگەیەکی گەورەی فڕۆکەی بۆ پیشەسازییەکانی میسۆر زیاد کردووە.

41-3 : . شەش بەرگەکان لەسەر کۆن هیندستان (کالکەتا، ١٨٧٩).

41-5: هیچ یەک ئەسکەندەر نا هەر لە ئەو ژەنەڕاڵەکان قەت پەڕینەوە ەکە گەنجس. دۆزینەوە دیاریکراو بەرگری کردن لە باکووری ڕۆژئاوا، ەکە مەقدۆنی هێزی سەربازی ڕەتی کردەوە بۆ چوونە ناوەوە دوورتر؛ ئەسکەندەر بوو بە زۆر بۆ جێهێشتن هیندستان و گەڕان فەتحەکانی لە فارس.

41-5 : . لە ئەمە پرسیار ئێمە ڕەنگە گریمانە بکە کە ەکە "کوڕم." لە زیوس" هەی بوو ئان ناوبەناو
گومان کە ئەو هەی بوو خۆی گەیشتە کامڵبوون.

41-6 : . گشت یۆنانی چاودێران سەرنج لەسەر ەکە نەبوون لە کۆیلایەتی لە هیندستان، ئە تایبەتمەندی
لە تەواو جیاوازی لەگەڵ ەکە پێکهاتە لە کۆمەڵگەی هێلینیکی.

41-7 : . داهێنانکار هیندستان تا پرۆفیسۆر. بێنۆی کومار سەرکار دەدات ئە گشتگیر وێنە لە هیندستان... کۆن
و مۆدێرن

دەستکەوتەکان و جیاوازە بەهاکان لە ئابووری، سیاسی زانست، وێژە، هونەر، و کۆمەڵایەتی فەلسەفە.
(لاهور: مۆتیلال بنارسی داس، بڵاوکەرەوەکان، ١٩٣٧، ٧١٤ لاپەڕە، ٥.٠٠ دۆلار.)

دانەیەکی تر پێشنیاری کرد قەبارە بریتیە لە هیندی کەلتور لەڕێگەی ەکە تەمەنەکان , . تا س. ڤ.
ڤێناتێسڤارا (نویێ یۆرک: لۆنگمانس، سەوز و کۆمپانیا، 5.00 دۆلار).

41-8 : . . مانو بریتیە لە ەکە گشتگیرە یاسادانەر؛ نەخێر تەنها بۆ هیندۆسی کۆمەڵگە، بەڵام بۆ ەکە جیهان.
گشت سیستەمەکان لە دانا کۆمەڵایەتی ڕێساکان و... تەنانەت دادپەروەری بریتین لە نەخشدار دوای
مانو. نیچە هەیەتی پارەی دا ەکە دواتر ڕێزلێنان: "من زانین لە نەخێر کتێب لە کامە بۆیە زۆر ناسک و
بە ڕێزەوە شتەکان بریتین لە ووتی بۆ ئافرەت وەک لە ەکە کتێبی یاسا لە مانو ; ئەمانە بەتەمەن
سمێڵی خۆڵەمێشی و پیرۆزەکان هەبوون ئە شێوازی ئازایەتیکردن بەرامبەر بە ژنان کە ڕەنگە
نەتوانرێت تێپەڕێنرێت . . . کارێکی فیکری و باڵادەستی بێهاوتایە . . . پڕە لە بەها بەرزەکان، پڕە لە
هەستی کامڵبوون، بە وتنی بەڵێ بۆ ژیان، و هەستێکی سەرکەوتووانەی خۆشگوزەرانی سەبارەت بە
خۆی و ژیان؛ خۆر بەسەر هەموو کتێبەکەدا دەدرەوشێتەوە."

41-9 : . " بەشداربوون." لە یەک لە ئەمانە چوار کاستەکان لە بنەڕەتدا وابەستەی بوو نەخێر لەسەر ئە
هی پیاو لەدایکبوون بەڵام لەسەر ئەو سروشتی تواناکان وەک ئەوەی دەرکەوتووە تا ەکە ئامانج لە
ژیان ئەو هەڵبژێردرا بۆ بەدەست هێنان،" ئان بابەت لە ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوا بۆ کانونی دووەم، ١٩٣٥،
ویستن، چالاکی لە ەکە ژیان لە ەکە *kama* , . ١٩٣٦. دەڵێت ئێمە. "ئەمە گۆڵ دەتوانێت بوون (1)
هەستەکان (سودرا قۆناغ)، (2) ئارتا , . بەدەست هێنان، جێبەجێکردن بەڵام کۆنتڕۆڵکردن
ئارەزووەکان (قۆناغی ڤایسیا)، (3) دارما , خۆدیسیپلین، ژیانی بەرپرسیارێتی و کردەوەی دروست
(قۆناغی کشاتریا)، (4) مۆکشا , ڕزگاری، ەکە ژیان لە ڕۆحانیەت و ئایینی فێرکردن (براهیمن
قۆناغ). ئەمانە چوار کاستەکان گۆڕین خزمەتگوزاری بۆ مرۆڤایەتی بە (١) جەستە، (٢) دەروون، (
٣) هێزی ئیرادە، (٤) ڕۆح.

گونا یان سیفەتە ئەبەدییەکانی سروشت، تاماس ، ڕاجاس ، و ساتڤادا هاوتای خۆیان هەیە :
ڕێگریکردن، چالاکی، و فراوانبوون؛ یان، کۆمەڵ، ووزە، و هەواڵگری. ەکە چوار سروشتی کاستەکان
بریتین لە نیشانە کراوە تا ەکە *gunas* وەک (1) *tamas* (نەزانی)، (2) *tamas*- ڕاجاس (تێکەڵە لە نەزانی و
چالاکی)، (3) ڕاجاس-ساتڤا (تێکەڵە لە ڕاست چالاکیی و... ڕۆشنگەری)، (4) *sattva* (ڕۆشنگەری). بەم
شێوەیە هەیەتی سروشت نیشانە کراوە هەموو پیاو لەگەڵ ئەو کاست، تا ەکە باڵادەستی لە خۆیدا لە
یەکێک، یان تێکەڵکردنی دوو، لە گوناکان . بێگومان هەموو مرۆڤێک هەر سێ گوناکەی بە ڕێژەی جیاواز
هەیە. گورو بە دروستی دەتوانێت کاست یان باری پەرەسەندنی پیاوێک دیاری بکات.

"بۆ ئە دڵنیا ماوە، گشت ڕەگەزەکان و گەلان تێبینی کردن لە پەیڕەوکردن، ئەگەر نەخێر لە گریمانە،
ەکە تایبتمەندیەکان لە کاست. لەکوێ لەوێ بریتیە لە مۆڵەتی نایاب یان بەناو ئازادی، بەتایبەتی لە
هاوسەرگیری نێوان یەکتر لەنێوان توندڕەوی لە ەکە سروشتی کاستەکان، ەکە پێشبڕکێ کەم دەبێتەوە
دوور دەکەوێتەوە و لەناو دەچێت. پورانا سامهیتا نەوەکانی ئەم جۆرە یەکێتییانە بەراورد دەکات بە
تێکەڵە بێ بەرهەمەکان، وەکو ئەو کەڵەشێرەی کە توانای بڵاوبوونەوەی جۆرەکانی خۆی نییە. جۆرە
دەستکردەکان لە کۆتاییدا لەناو دەچن. مێژوو بەڵگەی زۆر دەخاتە ڕوو لە ژمارەیەکی زۆر مەزن
ڕەگەزەکان کامە نەخێر درێژتر هەبوون هەر زیندوو نوێنەران. ەکە کاست سیستەم لە هیندستان بریتیە
لە کریدت وەرگیراوە لەلایەن ئەوەوە زۆرینە کاریگەر بیرمەندان لەگەڵ بوون ەکە پشکنین یان
خۆپارێزی لەدژی مۆڵەت کامە هەیەتی پارێزراوە ەکە پاکی و خاوێنی لە ەکە ڕەگەز و بە سەلامەتی بە
هەزاران ساڵ لە گۆڕانکارییەکاندا هێناویەتی، لە کاتێکدا ڕەگەزەکانی دیکە لە لەبیرچوونەوە
لەناوچوون”.

41-10 : نازناوی تەواوی ئەو سری ساداسیڤێندرا ساراسواتی سوامی بوو. جێنشینی بەناوبانگی هێڵی

فەرمی شانکارا، جاگادگورو سری شانکاراچاریا لە سرینگەری بیرکاری، نووسی ئان ئیلهامبەخشە ئۆد تەرخانکراو بۆ ساداسیڤا. ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوا بۆ تەموز، ١٩٤٢، هەڵگری بابەتێکی لەسەر ژیانی ساداسیڤا بوو.

بابەتی: ١. 42

دوایین ڕۆژان لەگەڵ هی من گورو

" گوروجی، خۆشحاڵم کە ئەم بەیانییە بە تەنیا تۆم دۆزیەوە." تازە گەیشتبووومە دەروێشخانەی سێرامپۆر، بارگرانییەکی بۆنخۆشی میوە و گوڵەبەڕۆژەم هەڵگرتبوو. سری یوکتێسوار بە نەرمی چاوێکی لێکردم.

" چی بریتیە لە هی تۆ پرسیار؟" سەرەکی سەیری کرد دەربارەی ەکە ژوور وەک گەرچی ئەو بوون بەدوایدا دەگەڕێت ڕاکردن.

" گوروجی، من وەک گەنجێکی ئامادەیی هاتوومەتە لات؛ ئێستا پیاوێکی گەورەم، تەنانەت بە قژێکی خۆڵەمێشی یان... دوو. هەرچەندە لە کاتژمێری یەکەمەوە تا ئەم کاتە سۆزێکی بێدەنگت بەسەرمدا باراندووە، بەڵام ئایا درک بەوە دەکەیت کاتێک تەنها، لەسەر ەکە ڕۆژ لە کۆبوونەوە، هەبوون تۆ قەت ووتی، 'من خۆشەویستی تۆ'؟" من سەیری کرد لە ئەو بە داوای لێبوردن.

مامۆستا نیگاکانی دابەزاند. "یۆگاناندا، ئایا دەبێ ئەو هەستە گەرمانە بهێنمە دەرەوە بۆ ناو کایە ساردەکانی قسەکردن کە بە باشترین شێوە دڵی بێ وشە دەپارێزێت؟"

"گوروجی، من زانین تۆ خۆشەویستی من، بەڵام هی من فانی گوێکان ژان بۆ بیستن تۆ ووتن بۆیە."

"وەک ئارەزووی خۆت بێت. لە ژیانی هاوسەرگیریمدا زۆرجار تامەزرۆی کوڕێک بووم، بۆ ئەوەی لە ڕێڕەوی یۆگادا ڕاهێنان بکەم. بەڵام کاتێک هاتیتە ناو ژیانمەوە، ڕازی بووم؛ لە تۆدا کوڕەکەمم دۆزیەوە." دوو دڵۆپی فرمێسکی ڕوون لە چاوەکانی سری یوکتێسوار وەستا. "یۆگاناندا، هەمیشە خۆشم دەوێیت."

- وەڵامەکەت پاسپۆرتی منە بۆ بەهەشت. هەستم بە بەرزبوونەوەی قورسایی لە دڵمەوە کرد، بۆ هەمیشە بە قسەکانی تواوەتەوە. زۆرجار سەرم سوڕمابوو لە بێدەنگییەکەی. درککردن بەوەی کە ئەو بێ سۆز و خۆبە لەخۆگرتبوو، بەڵام هەندێکجار ترسم هەبوو کە سەرکەوتوو نەبووم لە ڕازیکردنی تەواوەتی. سروشتەکەی ئەو سروشتێکی سەیر بوو، هەرگیز بە تەواوی نەدەزانرا؛ سروشتێکی قووڵ و هێمن، کە بۆ جیهانی دەرەوە تێنەگەیشتبوو، کە لە مێژە بەهاکانی تێپەڕاندبوو.

چەند ڕۆژێک دواتر کاتێک لەبەردەم ئامادەبووانێکی زۆردا لە هۆڵی ئەلبێرت لە کەلکەتا قسەم کرد، سری یوکتێسوار ڕەزامەندی دەربڕی کە لە تەنیشتمەوە لەسەر سەکۆکە دابنیشێت، لەگەڵ مەهاراجای سانتۆش و سەرۆکی شارەوانی کەلکەتا. هەرچەندە مامۆستا هیچ تێبینییەکی بۆ نەکردم، بەڵام لە کاتی ناونیشانەکەمدا ناوبەناو چاوێکم لێدەکرد، و پێم وابوو چرپەیەکی دڵخۆشکەرم لە چاوەکانیدا دەستنیشان کردووە.

پاشان قسەیەک لەبەردەم خوێندکارانی پێشووی کۆلێژی سێرامپۆر هات. لە کاتێکدا چاوم لە هاوپۆلە کۆنەکانم بوو، و چاویان لە "دەروێشی شێت"ی خۆیان دەکرد، فرمێسکی خۆشی بێ شەرم دەرکەوتن. پرۆفیسۆری فەلسەفەی زمان زیوینەکەم، دکتۆر غوشال، هاتە پێشەوە بۆ ئەوەی سڵاوم لێ بکات، هەموو تێنەگەیشتنەکانی ڕابردوومان لەلایەن کیمیازان تایمەوە هەڵوەشایەوە.

لە کۆتایی مانگی کانوونی دووەمدا لە دەروێشخانەی سێرامپۆر فێستیڤاڵێکی وەرزی زستانە بەڕێوەچوو. وەک هەمیشە شاگردەکانی سری یوکتێسوار لە دوور و نزیکەوە کۆدەبوونەوە. سانکیرتانی پەرستش , سۆلۆ بە دەنگی شیرینی ڕەگی کریستو-دا، جەژنێک کە لەلایەن شاگردە گەنجەکانەوە پێشکەش دەکرێت، گوتاری قووڵی جوڵاوی مامۆستا لە ژێر ئەستێرەکان لە حەوشەی قەرەباڵغی ئاشرام-بیرەوەرییەکاندا، یادگارییەکان! فێستیڤاڵە خۆشەکانی ساڵانی زۆر ڕابردوو! بەڵام ئەمشەو بڕیار بوو تایبەتمەندییەکی نوێ هەبێت.

" یۆگاناندا، تکایە بە زمانی ئینگلیزی قسە بۆ کۆبوونەوەکە بکە." چاوەکانی مامۆستا دەچرپاند کاتێک ئەم داواکارییە دوو هێندە نائاساییەی دەکرد؛ بیری لەو دۆخە سەختەی کەشتییەکە دەکردەوە کە پێش یەکەم وتارم بە زمانی ئینگلیزی هاتبوو؟ چیرۆکەکەم بۆ ئامادەبووانی شاگردی براکانم گێڕایەوە، بە ڕێزلێنانێکی پڕ لە گەرمی بۆ گوروەکەمان کۆتایی هات.

لە کۆتاییدا گوتم: "ڕێنمایی لە هەموو شوێنێکدا لەگەڵ مندا نەبوو نەک تەنیا لە کەشتییە هەڵمییەکەی دەریاییدا،

بەڵکو ڕۆژانە بە درێژایی پانزە ساڵەکەم لە خاکە فراوان و میواندۆستەکەی ئەمریکادا."

دوای ئەوەی میوانەکان ڕۆیشتن، سری یوکتێسوار بانگی کردم بۆ هەمان ژووری نووستن کە-تەنها جارێک، دوای فێستیڤاڵێکی ساڵانی سەرەتایی- ڕێگەم پێدرابوو لەسەر جێگا دارەکەی بخەوم. ئەمشەو گورووەکەم بە هێمنی لەوێ دانیشتبوو، نیمچە بازنەیەک لە شاگردەکان لە پێیەکانیدا بوون. زەردەخەنەی کرد کاتێک بە خێرایی چوومە ژوورەکە.

"یۆگاناندا، ئێستا بەرەو کەلکەتا دەڕۆیت؟ تکایە سبەی بگەڕێوە ئێرە. هەندێک شتم هەیە پێت بڵێم."

1-42 . پارامهانسای پێبەخشیم

کاتێک لەبەردەمیدا ئەژنۆم دانا، وتی: "ئێستا بە فەرمی جێگەی نازناوی پێشووی سوامی دەگرێتەوە." بە پێکەنینێکی بێدەنگەوە بیرم لەو ململانێیە کردەوە کە خوێندکارە ئەمریکییەکانم بەسەر بێژەکردنی 2-42 . پارامهانساجیدا تێدەپەڕن

" ئێستا ئەرکی من لەسەر زەوی تەواو بووە؛ دەبێت بەردەوام بیت." مامۆستا بە هێمنی قسەی کرد، چاوەکانی ئارام و نەرم بوون. دڵم لە ترسدا لێی دەدا.

سری یوکتێسوار درێژەی بە قسەکانی دا و وتی: تکایە کەسێک بنێرن بۆ ئەوەی بەرپرسیارێتی ئاشرامەکەمان لە پوری بگرێتە ئەستۆ. "هەموو شتێک لە دەستتدا بەجێدەهێڵم. دەتوانیت بە سەرکەوتوویی بەلەمی ژیانی خۆت و ڕێکخراوەکە بەرەو کەناراوەکانی ئیلاهی بڕۆن."

لە تێکدان، من بوو لە باوەشگرتن ئەو پێ؛ ئەو گوڵەبەڕۆژە و بەرەکەتکراو من بە شێوەیەکی خۆشەویست.

ڕۆژی دواتر لە ڕانچیەوە شاگردێکم بانگ کرد بە ناوی سوامی سێباندا و ناردم بۆ پوری بۆ ئەوەی ئەرکەکانی دەروێشایەتی بگرێتە ئەستۆ. 3-42 دواتر گورووەکەم لەگەڵم باسی وردەکارییە یاساییەکانی یەکلاکردنەوەی موڵک وماڵی خۆی کرد؛ ئەو بە دڵەڕاوکێیەوە بوو بۆ ڕێگریکردن لە ئەگەری دادگاییکردن لەلایەن کەسوکارەکانیەوە، دوای مردنی، بەهۆی خاوەندارێتی دوو دەروێشخانەکەی و موڵکەکانی دیکە، کە ئەو ئارەزووی دەکرد تەنها ئیجرائاتیان لەسەر بکرێت بۆ مەبەستی خێرخوازی.

لەم دواییانەدا ڕێکخستنەکان کرا بۆ ئەوەی ماستەر سەردانی کیدەرپۆر بکات، بە ئەنجامی 4-42 بەڵام نەیتوانی بچێت." ئامولایا بابو، شاگردێکی برا، پاشنیوەڕۆیەک ئەم تێبینییەی بۆ کردم؛ هەستم بە شەپۆلێکی ساردی پێشبینیکردن کرد. بۆ پرسیارە زەقەکانم، سری یوکتێسوار تەنیا وەڵامی دایەوە: "چیتر ناچمە کیدەرپۆر." بۆ ساتێک، مامۆستا وەک منداڵێکی ترساو لەرزییەوە.

("وابەستەبوون بە نیشتەجێبوونی جەستەییەوە، کە لە سروشتی خۆیەوە سەرهەڵدەدات [واتە لە ڕەگ و ڕیشەی بێ یادەوەری، ئەزموونەکانی ڕابردووی مردنەوە سەرهەڵدەدات]"، پاتانجالی نووسیویەتی، 5-42 "بە پلەیەکی کەم تەنانەت لە پیرۆزە گەورەکانیشدا ئامادەیە." لە هەندێک لە گوتارەکانیدا سەبارەت بە مردن، گورووەکەم خووی بەوە هەبووە کە زیاد بکات: "هەروەک چۆن باڵندەیەکی قەفەزی درێژ دوودڵ دەبێت لە جێهێشتنی ماڵە ڕاهاتووەکەی کاتێک دەرگاکە دەکرێتەوە.")

"ئەمانە وشەکان بۆ من utter گوروجی" من داوای لێکرد ئەو لەگەڵ ئە گریاو، "نەخێر ووتن کە! هەرگیز!"

دەموچاوی سری یوکتێسوار لە زەردەخەنەیەکی ئارامدا ئارام بووەوە. هەرچەندە لە هەشتا و یەکەمین ساڵیادی لەدایکبوونی نزیک بووەوە، بەڵام بە باشی و بەهێز دەرکەوت.

ڕۆژ بە ڕۆژ لە ژێر تیشکی خۆری خۆشەویستی گورومدا، کە نەدەگوترا بەڵام بە توندی هەستم پێدەکرا، ئەو ئاماژە جۆراوجۆرانەی کە لە نزیکبوونەوەی تێپەڕبوونیدا دابووم، لە مێشکی هۆشیارم دوورخستمەوە.

کاکە، ئەم مانگە کومبا مێلا لە ئەلاهەباد کۆدەبێتەوە." من بەروارەکانی مێلام پیشانی مامۆستا دا لە... " ئەلماناکێکی بەنگالی. 6-42

"کردن تۆ بەڕاستی ویستن بۆ بڕۆ؟"

"کومبایەکی ئەلاهەباددا دیمەنی بەختەوەری باباجیت بینی . ڕەنگە ئەمجارەیان بەختەوەر بم کە بیبینم."

- پێموانییە لەوێ چاوت پێی بکەوێت. پاشان گوروەکەم کەوتە بێدەنگی، نەیدەویست ڕێگری لە پلانەکانم بکات.

کاتێک ڕۆژی دواتر لەگەڵ گروپێکی بچووک بەرەو ئەلاهەباد بەڕێکەوتم، مامۆستا بە شێوازی ئاسایی خۆی بە هێمنی بەرەکەتی پێدام. دیارە من بێ ئاگا بووم لە کاریگەرییەکانی هەڵوێستی سری یوکتێسوار، چونکە پەروەردگار ئاواتەخواز بوو لە ئەزموونی ناچارکردنم، بێدەسەڵاتانە، شایەتحاڵی کۆچی دوایی گوروەکەم بم، بەزەییم پێ ببەخشێت. هەمیشە لە ژیانمدا ئەوە ڕوویداوە کە لە کاتی مردنی ئەو خۆشەویستانەی ئازیزمدا، خودا بە بەزەییەوە ڕێکی خستووە کە من لە دیمەنەکە دوور بم. 7-42

حزبەکەمان لە ٢٣ی ژانویەی ١٩٣٦ گەیشتە کومبا مێلا. جەماوەرەکەی کە نزیکەی دوو کەس بوو ملیۆن کەس دیمەنێکی سەرنجڕاکێش بوو، تەنانەت دیمەنێکی سەرسەختیش بوو. نابغەی تایبەتی گەلی هیندستان ئەو ڕێزگرتنەیە کە تەنانەت لە نزمترین جووتیاردا زگماکی هەیە بۆ بەهای ڕۆح، و بۆ ئەو دەروێش و سادوانەی کە پەیوەندییە دونیاییەکانیان جێهێشتووە بۆ ئەوەی بەدوای لەنگەرێکی فەلسەفەدا بگەڕێن. بەڕاستی فێڵباز و دووڕووەکان لەوێدان، بەڵام هیندستان ڕێز لە هەمووان دەگرێت لە پێناو ئەو چەند کەسەی کە هەموو خاکەکە بە نیعمەتە سەرووەکان ڕووناک دەکەنەوە. ڕۆژئاواییەکان کە سەیری ئەو دیمەنە فراوانەیان دەکرد، دەرفەتێکی ناوازەیان هەبوو بۆ هەستکردن بە پەپولەی خاکەکە، ئەو گەرمی ڕۆحییەی کە هیندستان قەرزاری زیندوویی بێکوژانەی خۆیەتی لەبەردەم لێدانی کاتدا.



ەکە ئافرەت یۆگی، شانکاری مای جیو، تەنها زیندوو شاگرد لە ەکە مەزن ترایلانگا سوامی.

ئەو کەسایەتییە عەمامەدارەی کە ڕاستەوخۆ لە تەنیشتی دانیشتووە، سوامی بێنۆیاناندایە،
بەڕێوەبەری قوتابخانەی یۆگای ڕانچیمان بۆ کوڕان لە بیهار. وێنەکە لە ساڵی ١٩٣٨ لە میلای
.هاردوار کومبا گیراوە ؛ ئەو کاتە ژنە پیرۆزەکە تەمەنی ١١٢ ساڵ بوو



.کریشناناندا، لە ەکە ١٩٣٦ ئەلاهەباد کومبا مێلا , . لەگەڵ ئەو ڕام بکە ڕووەکی شێرژن



حەوشەی نانخواردنی نهۆمی دووەمی دەروێشخانەی سێرامپۆری سری یوکتێسوار. من (لە ناوەند)
.لە پێی گورووەکەم دانیشتووم

یەکەم ڕۆژ لەلایەن گرویەکەمانەوە بە چاوخشاندنێکی تەواو بەسەر برد. لێرەدا حەمامە بێشومارەکان بوون،
بۆ لێخۆشبوونی گوناهەکانیان لە ڕووباری پیرۆزدا نوقم بوون؛ لەوێ ڕێوڕەسمی ڕێزلێنانی پەرستنمان بینی؛
لەوێدا پێشکەشکردنی پەرستش لە پێی تۆزاوی پیرۆزەکاندا بڵاودەکرایەوە؛ سوڕانەوەیەکی سەرمان، و
هێڵێک لە فیلەکان، ئەسپی کاپاریسۆن و وشترە خاوەکانی ڕاجپوتانا کە لەلایەن، یان نمایشێکی ئایینی سەیر

ڕووتی sadhus، دەست لێدان عەصاکان لە زێڕ و زیو، یان ئاڵاکان و ستریمەرەکان لە ئاوریشمی مەخمەلی.

ئەنکۆریەکان کە تەنها پۆشاکی کەمەریان لەبەردا بوو بە هێمنی بە کۆمەڵە بچووک دانیشتبوون، جەستەیان بەو خۆڵەمێش ڕشتبوو کە لە گەرما و سەرما دەیانپارێزێت. چاوی ڕۆحی بە شێوەیەکی زیندوو لەسەر پێشەوەیان بە یەک پەڵە لە هەویرەی دار سەندەل نیشان دەدرا. سوامی سەر تاشراو بە هەزاران کەس دەرکەوتن، جل و بەرگی ئۆکەریان لەبەردا بوو و دار بامبۆ و قاپی سواڵکردنیان هەڵگرتبوو. دەموچاویان بە... ئاشتی وەک ئەوان بە پێ ڕۆیشت دەربارەی یان ئەنجامدان فەلسەفی گفتوگۆکان renunciate's ەکە لەگەڵ شاگردەکان.

لێرە و لەوێ لە ژێر دارەکاندا، لە دەوری کۆمەڵە زەبەلاحەکانی دارە سووتاوەکان، سادوە وێنەکێشەکان بوون، 8-42 قژیان لوچ کراوە و بە کویل لەسەر سەریان کۆکراوەتەوە. هەندێکیان ڕیشیان بە درێژی چەند پێیەک و لوول و بە گرێیەک بەسترابوو. بە هێمنی مێدیتەیشنیان دەکرد، یان دەستەکانیان درێژ دەکرد بۆ نیعمەت بۆ... سواڵکەرە جەماوەرییەکان کە تێدەپەڕن، مەهاراجاکان لەسەر فیلەکان، ژنان بە ساری فرەڕەنگەوە - چەقۆ و پاژنەی پێیان دەقیژاند، فاکیرەکان بە قۆڵی تەنکەوە بە شێوەیەکی گرۆتێسکی بەرزیان گرتبوو، براهماکاریەکان کە ئەژنۆی مێدیتەیشنیان هەڵگرتبوو، حەکیمە زەلیلەکان کە ڕێزلێنانیان خۆشییەکی ناوەکی شاردبووەوە. لە سەرووی دەنگەکەوە گوێمان لە بانگەوازی بێوچانی زەنگی پەرستگاکە بوو.

لە دووەم ڕۆژی مێلادا من و هاوڕێکانم چووینە ناو ئاشرام و کوخە کاتییە جیاوازەکانەوە، پرۆنامەمان پێشکەش بە کەسایەتییە پیرۆزەکان دەکرد. ئێمە نیعمەتی سەرۆکی لقی گیری ڕێکخراوی سوامیمان وەرگرت- دەروێشێکی تەنک و زاهید و چاوەکانی ئاگری زەردەخەنە. سەردانی داهاتوومان بردمانە دەروێشێک کە گورووەکەی لە ماوەی نۆ ساڵی ڕابردوودا نەزرەکانی بێدەنگی و خۆراکی توندی میوەخۆریی ڕەچاو کردبوو. لەسەر سەکۆی ناوەندی هۆڵی ئاشرامەکە سادویەکی کوێر بە ناوی پراگلا چاکشۆ دانیشتبوو، کە بە قووڵی لە شاستراکان فێربووە و لەلایەن هەموو مەزهەبەکانەوە ڕێزی زۆری لێدەگیرا.

ڤێدانتا پێشکەش کرد ، گروپەکەمان دەروێشخانەی ئارامیان بەجێهێشت بۆ ئەوەی سڵاو لە سوامییەکی نزیکیان بکەن، کریشنانانددا، دەروێشێکی قۆز و ڕوومەتێکی گوڵاوی و شانەکانی سەرنجڕاکێش. شێرێکی ڕامکراو لە نزیکەوە پاڵکەوتبوو. خۆبەدەستەوەدان لەبەردەم سۆز و خۆشەویستی ڕۆحی دەروێشەکەدا- نەک، دڵنیام، بە جەستە بەهێزەکەی!-ئاژەڵە جەنگەڵەکە هەموو گۆشتێک ڕەتدەکاتەوە لە بەرژەوەندی برنج و شیر. سوامی فێری ئەو دڕندە قژ ڕەشە کردووە کە " ئاوم " بە گریانی قووڵ و سەرنجڕاکێش بڵێت- پەرستراوێکی پشیلە!

بەریەککەوتنی داهاتوومان، چاوپێکەوتنێک لەگەڵ گەنجێکی فێربوو سادو، لە یاداشتنامەی گەشتە بریقەدارەکەی کاک ڕایتدا بە باشی باسکراوە.

" ئێمە سواری فۆرد بووین بەسەر گەنجس زۆر نزم لەسەر پردێکی پۆنتۆنی قیژەقیژ، وەک مار بەناو قەرەباڵغی و بەسەر ڕێڕەوی تەسک و پێچاوپێچدا دەخزێین، بە شوێنەکەدا تێپەڕین کە لە کەناری ڕووبارەکەدا بوو کە یۆگانانداجی ئاماژەی پێکردم وەک شوێنی کۆبوونەوەی باباجی و سری یوکتێسوارجی." دوای ماوەیەکی کەم لە ئۆتۆمبێلەکە دابەزین، چەند مەودایەک بەناو دوکەڵی ئەستووربووی ئاگری سادوەکاندا و بەسەر خۆڵە خلیسکەکاندا ڕۆیشتین تا گەیشتینە کۆمەڵێک کوخی بچووک و زۆر بێگەرد کە لە قوڕ و نیسک دروستکرابوون. لەبەردەم یەکێک لەم شوێنە کاتییە بێ بایەخانەدا وەستاین، کە دەرگایەکی بێ دەرگای پیگمی بوو، پەناگەی کارا پاتری بوو، کە گەنجێکی سادو سەرگەردان بوو کە بەهۆی زیرەکی ناوازەیەوە ناوبانگی دەرکردبوو. لەوێ دانیشت، قاچەکانی بڕاو لەسەر کۆمەڵێک نیسک، تاکە داپۆشینی - و بەڕێکەوت تاکە خاوەندارێتی- قوماشێکی ئۆکەر بوو کە بەسەر شانەکانیدا پۆشرابوو.

بەڕاستی ڕووخسارێکی ئیلاهی زەردەخەنەی بۆ کردین دوای ئەوەی بە چوار پێی خۆمان خزاندینە ناو "
کوخەکەوە و لە پێی ئەم ڕۆحە ڕۆشنبیرەدا ناومان برد ، لە کاتێکدا فانووسی نەوتی سپی لە دەرگای
چوونە ژوورەوە بە شێوەیەکی سەیر دەچرپاند،

سێبەری سەماکردن لەسەر دیوارە کاهووییەکان. دەموچاوی، بە تایبەت چاوەکانی و ددانی تەواو، تیشک و درەوشاوە بوون. هەرچەندە بە هێندی سەرم سوڕما، بەڵام دەربڕینەکانی زۆر ئاشکرا بوون؛ پڕ بوو لە حەماسەت و خۆشەویستی و شکۆمەندی ڕۆحی. کەس نەدەکرا بە هەڵە بزانرێت سەبارەت بە گەورەیی ئەو.

" بیر لە ژیانی خۆشی مرۆڤێک بکەرەوە کە وابەستەی جیهانی ماددی نەبێت؛ دوور لە کێشەی جلوبەرگ؛ دوور لە ئارەزووی خواردن، هەرگیز سواڵ نەکات، هەرگیز دەست لە خواردنی کوڵاو نەدات جگە لە ڕۆژانی یەک لە دوای یەک، هەرگیز." هەڵگرتنی قاپێکی سواڵکردن؛ دوور لە هەموو تێکەڵبوونی پارە، هەرگیز مامەڵەکردن لەگەڵ پارە، هەرگیز شتەکان دوور هەڵنەگرن، هەمیشە متمانە بە خودا؛ دوور لە خەمی گواستنەوە، هەرگیز سواری ئۆتۆمبێل نابێت، بەڵکو هەمیشە لە کەناری ڕووبارە پیرۆزەکاندا بە پێ دەڕوات؛ هەرگیز لە یەک شوێن زیاتر لە هەفتەیەک نەمێنێتەوە بۆ ئەوەی هیچ گەشەیەکی وابەستەبوون نەبێت.

" ڕۆحێکی وەها بێگەرد! بە شێوەیەکی نائاسایی لە ڤێدا فێربووە ، و خاوەنی بڕوانامەی ماجستێر و نازناوی شاستری (ماستەری کتێبە پیرۆزەکان) بوو لە زانکۆی بێنارێس. هەستێکی بەرز گرتبوومەوە کاتێک لە پێیەکانی دانیشتم؛ هەمووی پێدەچوو وەڵامێک بێت بۆ ئارەزووی من بۆ بینینی هیندستانی ڕاستەقینە، هیندستانی کۆن، چونکە ئەو نوێنەرێکی ڕاستەقینەی ئەم خاکەی زەبەلاحە ڕۆحییەکانە."

پرسیارم لە کارا پاتری کرد سەبارەت بە ژیانی سەرگەردانییەکەی. - هیچ جلێکی زیادەت نییە بۆ زستان؟ -

نەخێر، ئەمە بەسە.

"کردن تۆ هەڵگرتن هەر کتێبەکان؟"

" نا، من لە یادەوەرییەوە فێری ئەو کەسانە دەکەم کە ئارەزووی گوێگرتن

لە من دەکەن." - چی تر دەکەیت؟

"من roam گەنجس تا ەکە."

بەم قسە بێدەنگانە، تامەزرۆییەک بۆ سادەیی ژیانی ئەو زاڵ بووم. ئەمریکام بیرکەوتەوە، و هەموو ئەو بەرپرسیارێتیانەی کە لەسەر شانم بوون.

بۆ ساتێک بە دڵتەنگی بیرم کردەوە: "نا یۆگاناندا، لەم ژیانەدا گەشتکردن لە لای گەنجس بۆ تۆ نییە."

دوای ئەوەی سادو چەند تێگەیشتنێکی ڕۆحی خۆی بۆ باس کردم، پرسیارێکی کتوپڕم لێدا. "ئایا

ئەم وەسفانە لە زانستی کتێبی پیرۆزەوە دەدەیت، یان لە ئەزموونی ناوەوە؟"

"نیو لە کتێب فێربوون،" ئەو وەڵامی دایەوە لەگەڵ ئە ڕاستەوخۆ خەندە، "و نیو لە ئەزموون."

ماوەیەک بە خۆشی لە بێدەنگییەکی مێدیتەیشن دانیشتین. دوای ئەوەی ئامادەیی پیرۆزی ئەومان بەجێهێشت، بە کاک ڕایتم گوت: "ئەو پاشایەکە لەسەر تەختێکی پەڕۆی زێڕین دانیشتووە."

ئەو شەوە ئێوارەخوانەکەمان لە گۆڕەپانی مێلا لە ژێر ئەستێرەکاندا خوارد، لە پلێتەکانی گەڵا کە بە دار بەیەکەوە بەسترابووەوە نانمان خوارد. قاپ شۆردن لە هیندستان بۆ کەمترین ئاست کەم دەکرێتەوە!

کومبا سەرنجڕاکێشەکە ; پاشان باکووری ڕۆژئاوا بە درێژایی کەنارەکانی جومنا تا ئاگرا. جارێکی تر چاوم لە تاج مەحاڵ بوو؛ لە یادەوەریدا جیتێندرە لە تەنیشتم وەستابوو، سەرسام بوو بەو خەونەی کە لە مەڕمەڕدا بوو. پاشان بەرەو ئاشرامی بریندابانی سوامی کەشاباندا.

ئامانجی من لە گەڕان بەدوای کەشاباندا پەیوەندی بەم کتێبەوە هەبوو. هەرگیز داواکارییەکەی سری یوکتێسوارم لەبیر نەکردبوو کە ژیانی لاهیری مەهاسای بنووسم. لە ماوەی مانەوەم لە هیندستان هەموو دەرفەتێکم دەقۆزییەوە بۆ پەیوەندیکردن بە شاگردە ڕاستەوخۆکان و کەسوکاری یۆگاڤاتار. بە تۆمارکردنی گفتوگۆکانیان بە تێبینییە بەرفراوانەکان، ڕاستییەکان و بەروارەکانم پشتڕاستکردەوە و وێنە و نامە کۆنەکان و بەڵگەنامەکانم کۆکردەوە. پۆرتفۆلیۆی لاهیری مەهاسای من دەستی کرد بە ئاوسانی؛ بە ناڕەحەتیەوە تێگەیشتم کە لە پێشمەوە کارێکی قورس لە نووسیندا هەیە. دوعام دەکرد کە ڕەنگە یەکسان بم لەگەڵ ڕۆڵی ژیانم وەک ژیاننامەنووسی ئەو گورو گەورەیە. چەند شاگردێکی ترسیان لەوە هەبوو کە لە گێڕانەوەیەکی نووسراودا گەورەکەیان بچووک بکرێتەوە یان بە هەڵە لێکبدرێتەوە.

جارێک پانچانۆن بەتاچاریا تێبینییەکی بۆ کردبووم: "مرۆڤ بەزەحمەت دەتوانێت بە وشەی سارد دادپەروەری لەگەڵ ژیانی جەستەبوونێکی خودایی بکات".

شاگردەکانی دیکەی نزیک بە هەمان شێوە ڕازی بوون کە یۆگاڤاتار وەک مامۆستای نەمر لە دڵیاندا شاراوەتەوە. سەرەڕای ئەوەش، بە ئاگاداری پێشبینییەکەی لاهیری مەهاسای سەبارەت بە ژیاننامەکەی، هیچ هەوڵێکم نەپاراست بۆ دەستەبەرکردن و چەسپاندنی ڕاستییەکانی ژیانی دەرەکی.

سوامی کەشاباندا لە بریندابان لە ئاشرامی کاتایانی پیتەکەیدا بە گەرمی پێشوازی لە ئاهەنگەکەمان کرد، بینایەکی خشتی نایاب و ستوونی ڕەشی گەورەی لەسەر بوو، لە باخچەیەکی جواندا دانرابوو. ئەو ئێمەی لە... جارێک چوونە ژووری دانیشتنێک کە بە گەورەکردنی وێنەی لاهیری مەهاسای ڕازاوەتەوە. سوامی لە تەمەنی نەوەدساڵی نزیک بووەوە، بەڵام جەستە ماسولکەییەکەی هێز و تەندروستی تیشک دەدا. بە قژی درێژ و سمێڵێکی سپی بەفراوییەوە، چاوەکانی لە خۆشیدا دەچرپاند، بەرجەستەیەکی پیاوسالاری ڕاستەقینە بوو. ئاگادارم کردەوە کە دەمەوێت لە کتێبەکەمدا لەسەر وەستاکانی هیندستان ناوی ئەو بهێنم.

"تکایە باسی ژیانی پێشووتم بۆ بکە." بە داوای لێبوردنەوە زەردەخەنەیەکم کرد؛ زۆرجار یۆگییە گەورەکان پەیوەندییان نییە.

کەشابانداندا ئاماژەیەکی خۆبەزلزانینی کرد. "کەمێک ساتێکی دەرەکی هەیە. بە کردەوە هەموو ژیانم لە تەنیاییەکانی هیمالایادا بەسەر بردووە، بە پێ لە ئەشکەوتێکی بێدەنگەوە بۆ ئەشکەوتێکی دیکە گەشتم کردووە. بۆ ماوەیەک ئاشرامێکی بچووکم لە دەرەوەی هاردوار پاراستووە، لە هەموو لایەکەوە بە دارستانێکی بەرز دەورە دراوە. شوێنێکی ئارام بوو کە گەشتیاران کەم سەردانیان دەکرد، بەهۆی بوونی کوبرا کە لە هەموو شوێنێکدا هەبووە." دواتر لافاوێکی گەنجس دەرویش و کوبراکانی بە هەمان شێوە شۆرد. پاشان شاگردەکانم یارمەتیان دام بۆ دروستکردنی ئەم ئاشرامەی بریندابان."

یەکێک لە حزبەکەمان لە سوامی پرسی کە چۆن خۆی لە پڵنگەکانی هیمالایا پاراستووە. -42- 9

کەشاباندا سەری لەقاند. وتی: "لەو بەرزاییە ڕۆحییە بەرزانەدا، دڕندە کێوییەکان بە دەگمەن دەستدرێژی دەکەنە سەر یۆگییەکان. جارێک لە جەنگەڵدا ڕووبەڕووی پڵنگێک بوومەوە. لە کاتی ڕژانی لەناکاومدا، ئاژەڵەکە وەک ئەوەی بووبێتە بەرد، جێگیر بوو." دیسانەوە سوامی بە یادەوەرییەکانی پێکەنی.

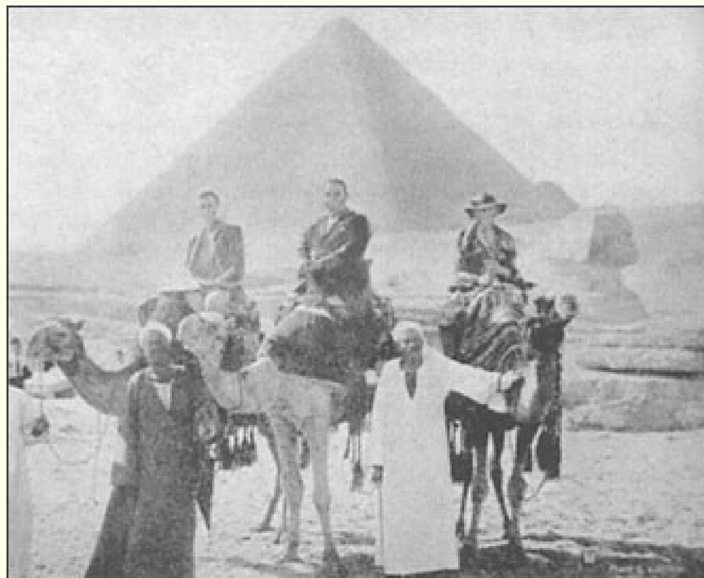
"بەڕێکەوت من چەپ هی من جیابوونەوە بۆ سەردان هی من گورو لە بێنارێس. ئەو بەکارهاتوو بۆ نوکتە لەگەڵ من بەسەر هی من

بێ وەستان گەشت دەکات لە هەکە هیمالایان بیابان.

جارێک پێی وتم: "'نیشانەی ئارەزووی سەرگەردانیت لەسەر پێت هەیە. خۆشحاڵم کە هیمالایا پیرۆزەکان ئەوەندە فراوانن کە بتخەنە ناوەوە.'

کەشابابانادا درێژەی بە قسەکانی دا و وتی: "زۆر جار، چ پێش کۆچی دوایی و هەم دوای کۆچی دوایی، لاهیری مەهاسایا بە شێوەیەکی جەستەیی لەبەردەممدا دەرکەوتووە. بۆ ئەو هیچ بەرزییەکی هیمالایا دەستڕاگەیشتن نییە!"

دوای دوو کاتژمێر بردمانە حەوشەیەکی نانخواردن. بە ناڕەحەتییەکی بێدەنگەوە ئاهێکم هەڵکێشا. ژەمێکی تری پانزە ژەم! کەمتر لە ساڵێک لە میوانداری هیندی، و پەنجا کیلۆم زیاد کردبوو! بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بە بەرزی بێئەدەبی دادەنرا ئەگەر هیچ کام لە چێشتەکان ڕەت بکەمەوە، کە بە وردی بۆ ئاهەنگە بێکۆتاکان بە شەرەفی من ئامادەکرابوون. لە هیندستان (لە هیچ شوێنێکی تردا، بەداخەوە!) سوامییەکی باش پادکراو بە دیمەنێکی خۆش دادەنرێت. 10-42



کاک د. ڕایت، ١٩٣٣. خۆم، بیرکردن بلێچ -- لە میسر



ڕابیندراناث تاگۆر، ئیلهام وەرگرتووە شاعیر لە بەنگال، و نۆبڵ خاوەن خەڵات لە وێژە



من و کاک ڕایت لەگەڵ ڕێزدار سوامی کیشابابانادا و شاگردێک لە دەروێشخانەی گەورە لە
بریندابان پۆز دەگرین

دوای نانی ئێوارە، کەشاباندا سەرکردایەتی کرد من بۆ ئە گۆشەگیرە گۆشە.

"من هەبوون" ئەو ووتی. "هی تۆ گەیشتن بریتیە لە نەخێر چاوەڕوان نەکراو

ئە پەیام بۆ تۆ." سەرم سوڕما؛ کەس پلانی سەردانی کێشاباندای منی

نەزانیبوو.

سوامی درێژەی بە قسەکانی دا و وتی: "لەکاتێکدا ساڵی ڕابردوو لە باکووری هیمالایا لە نزیک بەدرینارەیان گەشتم دەکرد، ڕێگاکەم ون بوو. پەناگەیەک لە ئەشکەوتێکی فراواندا دەرکەوت، کە چۆڵ بوو، هەرچەندە گڵۆپی ئاگرێک لە کونێکدا لە زەوییە بەردینەکەدا دەدرەوشایەوە. بە سەرسوڕمانەوە لەبارەی داگیرکەری ئەم پاشەکشە تەنیایە، لە نزیک ئاگرەکە دانیشتم، نیگاکانم لەسەر دەرگای خۆرەکە چڕ بووەوە بۆ... ئەشکەوتەکە.

"'کێشاباندا، خۆشحاڵم کە تۆ لێرەیت.' ئەم قسانە لە پشتمەوە هاتبوون، سەرم سوڕما و سەرم سوڕما کە باباجیم بینی لە پشوویەکی ئەشکەوتەکەدا خۆی بەدی هێنابوو، بە دڵخۆشییەکی زۆرەوە کە دوای چەندین ساڵ جارێکی دیکە بیبینمەوە.

باباجی درێژەی بە قسەکانی دا و گوتی: "'من بانگم کردیت بۆ ئێرە'، باباجی درێژەی بە قسەکانی دا. هەر بۆیە ڕێگەت ون بوو و بردیان بۆ شوێنی نیشتەجێبوونی کاتیم لەم ئەشکەوتەدا. ماوەیەکی زۆرە لە دوایین کۆبوونەوەمانەوە؛ خۆشحاڵم جارێکی دیکە سڵاوت لێ بکەم.'

مامۆستا نەمرەکە بە چەند وشەیەکی یارمەتی ڕۆحی بەرەکەتی پێدام، پاشان زیادی کرد: 'پەیامێکت " پێدەدەم بۆ یۆگاناندا. لە گەڕانەوەیدا بۆ هیندستان سەردانێکت بۆ دەکات. زۆر بابەتی پەیوەست بە گوروەکەی و لەگەڵ شاگردەکانی لاهیری کە لە ژیاندا ماون، یۆگاناندا بە تەواوی سەرقاڵ دەکات. کەواتە

پێی بڵێ کە ئەمجارە نایبینم، وەک ئەوەی بە تامەزرۆییەوە هیوای خواستووە؛ بەڵام من لەسەر شتێکی دیکە بۆنەیەک "دەیبینم.'"

لێوەکان ئەمە دڵنەوایی پەیمان لە باباجی. ئە s'من بوو بە قووڵی دەستی لێدا بۆ وەرگرتن لە کەشابانانداا

ئازارێکی دیاریکراو لە دڵمدا نەما؛ ئیتر خەمبار نەبووم کە تەنانەت وەک سری یوکتێسوار ئاماژەی پێکردبوو، باباجی لە کومبا مێلا دەرنەکەوت .

خەرجکردن یەک شەو وەک میوانەکان لە ەکە ئاشرام، هی ئێمە ئاهەنگ دانان دەرەوە ەکە دواتر دوای نیوەڕۆ بۆ کەلکەتا. سواری پردێکی ڕووباری جومنا بووین، چێژمان لە دیمەنێکی نایابی ئاسمانی برینداربان وەرگرت هەر لەو کاتەی خۆر ئاگری لە ئاسمان دانا- کورەیەکی ڕاستەقینەی ڤولکان بە ڕەنگ، لە ژێرەوەمان لە ئاوە هێمنەکاندا ڕەنگدانەوەی هەبوو.

کەناری جومنا بە یادەوەرییەکانی منداڵی سری کریشنا پیرۆز دەکرێت. لێرەدا لەگەڵ... شیرینییەکی بێتاوان لە لیلاکانیدا (یاری) لەگەڵ گۆپیەکان (خزمەتکاران)، کە نموونەی خۆشەویستی سەرووانە کامە قەت بوونی هەیە لەنێوان ئە ئیلاهی جەستەبوون و ئەو پەرستیاران. ەکە ژیان لە گەورە کریشنا لەلایەن زۆرێک لە شرۆڤەکارانی ڕۆژئاواییەوە بە هەڵە تێگەیشتووە. ئاماژەی کتێبی پیرۆز بۆ مێشکی وشەیی سەرلێشێواو دەکات. هەڵەیەکی پێکەنیناوی وەرگێڕێک ئەم خاڵە دەخاتە ڕوو. چیرۆکەکە پەیوەندی بە پیرۆزێکی سەدەی ناوەڕاستی ئیلهامبەخشەوە هەیە، ئەویش ڕاڤیداس کۆبلێرە، کە بە زاراوە سادەکانی بازرگانی خۆی لەبارەی ئەو شکۆمەندییە ڕۆحییەی کە لە هەموو مرۆڤایەتیدا شاراوەتەوە، گۆرانی وتووە:

لەژێر ەکە زەبەلاح کۆگاکە لە شین
دەژیت ەکە خودایی بوون جل و بەرگ لە شاردنەوە.

مرۆڤ بە بیستنی ئەو لێکدانەوە پیادەیەی کە نووسەرێکی ڕۆژئاوایی بە شیعری ڕاڤیداس داوە، بۆ شاردنەوەی زەردەخەنەیەک لادەچێت:

" دواتر کوخێکی دروستکرد و بتێکی تێدا دانا کە لە پێستێک دروستی کردبوو و خۆی خستە سەر پەرستنەکەی."

ڕاڤیداس شاگردی برای کەبیری گەورە بوو. یەکێک لە چێلە بەرزەکانی ڕاڤیداس ڕانی چیتۆر بوو. ژمارەیەکی زۆر لە براهیمییەکانی بانگهێشتی جەژنێک کرد بۆ ڕێزلێنان لە مامۆستاکەی، بەڵام ئەوان ڕەتیانکردەوە لەگەڵ کۆبلێرێکی نزم نان بخۆن. وەک چۆن لە دوورییەکی شکۆمەندانەدا دانیشتبوون بۆ ئەوەی خواردنی خۆیان بخۆن ژەمێکی پیس نەکراو، سەیرکە! هەر براهیمیەک لە تەنیشتی خۆیدا فۆڕمی ڕاڤیداسی دۆزیەوە. ئەم دیدە جەماوەرییە بووژانەوەیەکی ڕۆحی بەرفراوانی لە چیتۆردا بەدیهێنا.

لە چەند ڕۆژێکدا گروپە بچووکەکەمان گەیشتنە کەلکەتا. بە تامەزرۆییەوە بۆ بینینی سری یوکتێسوار، بێهیوا بووم کە بیستم کە سێرامپۆری بەجێهێشتووە و ئێستا لە پورییە، نزیکەی سێ سەد میل لە باشوورەوە.

" بە یەکجار وەرە بۆ ئاشرامی پوری." ئەم تەلەگرامە لە ٨ی ئازار لەلایەن شاگردێکی برایەوە بۆ ئاتول لە کەلکەتا. هەواڵەکان لە ەکە پەیام گەیشت chelas چاندرە نێردراوە ڕۆی چۆدری، یەک لە ماستەر گوێچکەکانم؛ بە ئازارەوە لە ئەو کاریگەرییەکانی، من کەوت بۆ هی من ئەژنۆکان و داوای لێکرد خواوەند ژیان ڕزگاری بێت. کاتێک خەریک بوو ماڵی باوکم بەجێبهێڵم بۆ شەمەندەفەرەکە، 's کە هی من گورو دەنگێکی ئیلاهی لەناوەوە قسەی کرد.

"کردن نەخێر بڕۆ بۆ پوری ئەمشەو. تۆ نوێژ ناتوانێت ئەو بەخشراو."

به خەمبارییەوە گوتم: "پەروەردگار، تۆ ناتەوێت لەگەڵمدا بەشداری 'جەنگی ڕاکێشان' بکەیت لە پوری، کە لەوێدا دەبێت ئینکاری دوعا بێوچانەکانم بکەیت بۆ ژیانی مامۆستا. کەواتە ئایا دەبێت بە فەرمانی تۆ بۆ ئەرکە باڵاکان بڕوات؟"

بە گوێڕایەڵی فەرمانی ناوەوە، ئەو شەوە بەرەو پوری نەڕۆیشتم. ئێوارەی دواتر من بەرەو شەمەندەفەرەکە بەڕێکەوت؛ لە ڕێگادا، کاتژمێر حەوت، هەورێکی ڕەشی ئەستێرەیی لەناکاو ئاسمانی داپۆشی. 11 -42 دواتر لە کاتێکدا شەمەندەفەرەکە بەرەو پوری دەهاتە دەنگ، بینینێکی سری یوکتێسوار لەبەردەممدا دەرکەوت. دانیشتبوو، زۆر گۆڕی ڕووخساری، لە هەر لایەکدا ڕووناکییەک بوو.

- ئایا هەموو شتێک کۆتایی هاتووە؟ بە پاڕانەوە

قۆڵەکانم بەرز کردەوە. سەری لە سەری خۆی

دانا، پاشان هێواش هێواش نەما.

بەیانیەکەی دیکە لە کاتێکدا لەسەر سەکۆی شەمەندەفەری پوری وەستابووم، هێشتا بە هیوای دژی هیوا بووم، پیاوێکی نەناسراو لێم نزیک بووەوە.

- بیستووتە مامۆستاکەت نەماوە؟ بێ قسەیەکی تر جێی هێشتم؛ هەرگیز نەمزانی ئەو کێیە و چۆن زانیویەتی لە کوێ بمدۆزێتەوە.

سەرم سوڕما و بە دیواری سەکۆکەدا خۆم وەرچەرخاند، تێگەیشتم کە بە شێوازی جۆراوجۆر گورووەکەم هەوڵدەدات هەواڵە وێرانکەرەکەم پێ بگەیەنێت. بە یاخیبوونەوە دەکوڵێت، ڕۆحم وەک گڕکانێک بوو. تا گەیشتمە دەروێشخانەی پوری نزیک بووم لە داڕمان. دەنگی ناوەوە بە ناسکی دووبارەی دەکردەوە: "خۆت کۆبکەرەوە. ئارامبە."

چوومە ژووری ئاشرام کە جەستەی مامۆستا، کە بە شێوەیەکی بێ خەیاڵی ژیان بوو، لە دۆخی نیلوفەردا دانیشتبوو- وێنەیەکی تەندروستی و خۆشەویستی. ماوەیەکی کەم پێش کۆچی دوایی، گورووەکەم کەمێک نەخۆش بووبوو بە تا، بەڵام پێش ڕۆژی بەرزبوونەوەی بۆ ناو بێکۆتایی، جەستەی بە تەواوی چاک بووبووەوە. هەرچەندە سەیری فۆرمە ئازیزەکەیم دەکرد نەمدەتوانی بزانم ژیانی ڕۆشتووە. پێستی نەرم و نەرم بوو؛ لە دەموچاویدا دەربڕینێکی بەختەوەری ئارامیی بوو. لە کاتژمێری بانگهێشتکردنی عیرفانییدا بە ئاگادارییەوە دەستبەرداری جەستەی بووبوو.

"ئەکە شێر لە بەنگال بریتیە لە ڕۆیشت!" من هاوار دەکات لە ئە daze.

لە ١٠ی ئازاردا ڕێوڕەسمی ڕێزلێنانم بەڕێوەبرد. سری یوکتێسوار بە ئەنجامی 42-12 بە خاک سپێردرا لەگەڵ ڕێوڕەسمە کۆنەکانی سوامیەکان لە باخچەی ئاشرامی پورییەکەیدا. دواتر شاگردەکانی لە دوور و نزیکەوە گەیشتن بۆ ئەوەی ڕێز لە گورووەکەیان بگرن لە ڕێوڕەسمێکی یادکردنەوەی هاوسەنگی بەهاردا. ڕۆژنامەی ئەمریتا بازاڕ پاتریکا , ڕۆژنامەی پێشەنگی کەلکەتا، وێنەکەی و ئەم ڕاپۆرتەی خوارەوەی هەڵگرتبوو:

مردنی بەندەرا بۆ سریمات سوامی سری یوکتێسوار گیری مەهاراج تەمەن ٨١ ساڵ لە ٢١ی ئازار لە پوری بەڕێوەچوو، زۆرێک لە شاگردەکان هاتنە خوارەوە بۆ پوری بۆ ڕێوڕەسمەکان.

یەکێک لە گەورەترین ڕوونکەرەوەکانی بەگاڤاد گیتا , سوامی مەهاراج شاگردێکی گەورەی یۆگیراج سری

شیاما چاران لاهیری مەهاسایای بێنارێس بوو. سوامی مەهاراج دامەزرێنەری چەندین سەنتەری یۆگۆدا سات-سانگا (خۆبەدیهێنان) بوو لە هیندستان، و ئیلهامبەخشی گەورە بوو لە پشت بزووتنەوەی یۆگا کە لەلایەن سوامی یۆگاناندا گواسترایەوە بۆ ڕۆژئاوا، ئەو

شاگردی سەرەکی. ئەوە هێزە پێغەمبەرایەتییەکانی سری یوکتێسوارجی و وەدیهێنانی قووڵ بوو کە ئیلهامبەخش بوو بۆ سوامی یۆگاناندا بۆ ئەوەی زەریاکان ببڕێت و پەیامی ئاغاکانی هیندستان لە ئەمریکادا بڵاوبکاتەوە.

لێکدانەوەکانی بۆ بەگاڤاد گیتا و کتێبە پیرۆزەکانی دیکە شایەدی قووڵی فەرماندەیی سری یوکتێسوارجین بۆ فەلسەفە، چ ڕۆژهەڵاتی و چ ڕۆژئاوایی، و وەک چاوکراوەیەک بۆ یەکێتی نێوان ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا دەمێننەوە. هەروەک چۆن باوەڕی بە یەکێتی هەموو باوەڕە ئایینییەکان هەبوو، سری یوکتێسوار مەهاراج بە هاوکاری سەرکردەکانی مەزهەب و باوەڕە جیاوازەکان، سادو سەبا (کۆمەڵگەی پیرۆزەکان)ی دامەزراند، بۆ چاندنی ڕۆحێکی زانستی لە ئاییندا. لە کاتی کۆچی دواییدا سوامی یۆگانانداى جێنشینی خۆی وەک سەرۆکی سادو سەبا کاندید کرد.

بەڕاستی هیندستان ئەمڕۆ بە کۆچی دوایی پیاوێکی وەها گەورە هەژارترە. هیوادارم هەمووان بەختەوەر بن کە نزیک بوونەتەوە ڕۆحی ڕاستەقینەی کولتوور و سادانای هیندستان کە لە ناویدا کەسایەتی کراوە، لە خۆیاندا بچێنن.

گەڕامەوە بۆ کەلکەتا. هێشتا متمانەم بە خۆم نەبوو کە بچمە دەروێشخانەی سێرامپۆر بە یادەوەرییە پیرۆزەکانییەوە، پرافولا، شاگردە بچووکەکەی سری یوکتێسوارم لە سێرامپۆر بانگ کرد و ڕێکخستنم بۆ کرد کە بچێتە قوتابخانەی ڕانچی.

" پرافولا پێی وتم: "ئەو بەیانییەی کە ڕۆیشتیت بۆ ئەلاهەباد مێلا ، مامۆستا بە قورسی کەوتە سەر داڤێنپۆرت.

"'یۆگاناندا نەماوە!' ئەو گریاو 'یۆگاناندا نەماوە!' بە شێوەیەکی نهێنی زیادی کرد، 'دەبێت بە شێوەیەکی تر پێی بڵێم'. ئەو کاتە بۆ چەندین کاتژمێر بە بێدەنگی دانیشت".

ڕۆژەکانم پڕ بوون لە وتار و پۆل و چاوپێکەوتن و کۆبوونەوە لەگەڵ هاوڕێ کۆنەکانم. لە ژێر زەردەخەنەیەکی کون و ژیانێکی چالاکیی بێوچاندا، چەمێکی ڕەش و سپی ڕووباری ناوەوەی بەختەوەری پیس دەکرد کە بۆ چەندین ساڵ لە ژێر خۆڵ و خاشاکەکانی هەموو تێگەیشتنەکانمدا پێچاوپێچ بوو.

ئەو حەکیمە ئیلاهییە بۆ کوێ چووە؟" لە قووڵایی ڕۆحێکی ئازاردراوەوە بە بێدەنگی گریام. هیچ "

وەڵامێک نەهاتەوە.

مێشکم دڵنیای کردمەوە: "باشتر وایە مامۆستا یەکێتی خۆی لەگەڵ خۆشەویستە گەردوونییەکان تەواو کردبێت". "ئەو بۆ هەمیشە لە حوکمڕانی نەمریدا دەدرەوشێتەوە."

دڵم بە گریانەوە وتی: "هەرگیز جارێکی تر ڕەنگە لە کۆشکی کۆنەکەی سێرامپۆردا نەیبینیت." "چیتر ناتوانیت هاوڕێکانت بهێنیت بۆ ئەوەی چاوی پێی بکەوێت، یان بە شانازییەوە بڵێیت: 'سەیرکە، جناناڤاتاری هیندستان لەوێ دانیشتووە !"

کاک ڕایت ڕێکخستنی بۆ پارتەکەمان کرد کە لە سەرەتای مانگی حوزەیران لە بۆمبایەوە بەرەو ڕۆژئاوا بە کەشتی بڕوات. دوای دوو هەفتە لە مانگی ئایاردا لە ئاهەنگەکانی ماڵئاوایی و وتاردان لە کەلکەتا، شاجوان بلێچ و کاک ڕایت و خۆم بە کەشتی فۆرد بەرەو بۆمبای ڕۆیشتین. لە کاتی گەیشتنمان، بەرپرسانی کەشتییەکە داوایان لێکردین کە ڕێگاکەمان هەڵبوەشێنینەوە، چونکە هیچ شوێنێک بۆ فۆرد نەدۆزرایەوە، کە جارێکی دیکە لە ئەوروپا پێویستمان پێی دەبێت.

هەرگیز ئەقڵ،" من ووتی بە تاریکییەوە بۆ کاک د. ڕایت. "من ویستن بۆ گەڕانەوە کاتێک زیاتر بۆ پوری." من "
بە بێدەنگی

زیادکرا، "ڕێگە بدە هی من تێکدان کاتێک دووبارە ئاو ەکە گۆڕ لە هی من گورو."

42-1 : بە واتای وشەیی، *param* ، بەرزترین؛ *hansa* ، قوو. هانسا لە زانستی کتێبی پیرۆزدا وەک ئۆتۆمبێلی قوو بریتیە لە *hansa* براهما، باڵا نوێنەرایەتی دەکرێت گیان؛ وەک ەکە هێما لە جیاکاری، ەکە سپی بیرۆکە لە وەک توانا بۆ جیا ەکە ڕاست ڕەگی سۆما لە تێکەڵەیەک لە شیر و ئاو. هام-سا (بە هۆنگ-ساو دەخوێندرێتەوە) دوو وشەی پیرۆزی سروودی سانسکریتن کە خاوەنی پەیوەندییەکی لەرزینن لەگەڵ هەناسەی هاتوو و دەرچوو. ئاهام-سا بە واتای وشەیی "من ئەوم".

42-2 : . ئەوان هەبوون بەگشتی خۆی لێ دوور خستەوە ەکە سەختی تا ناونیشاندان من وەک بەڕێز .

42-3 : . لە ەکە پوری ئاشرام، سوامی سێباندا بریتیە لە هێشتا بەڕێوەبردن ئە بچووک، گەشەسەندن یۆگا قوتابخانە بۆ کوڕان، و گروپەکانی مێدیتەیشن بۆ گەورەکان. کۆبوونەوەی پیرۆز و شارەزایان جار جار لەوێ کۆدەبنەوە.

42-4 : . ئە بەش لە

42-5: کەلکەتا.

II:9. : ئافۆریزمەکان

42-6 : . ئایینی *melas* بریتین لە ئاماژەی پێکرد لە ەکە کۆن مەهاباراتا . ەکە چینی گەشتیار هیوێن تسیانگ هەیەتی چەپ ئان باسی کومبا مێلایەکی فراوان کە لە ساڵی ٦٤٤ی زایینی لە ئەلاهەباد بەڕێوەچوو. گەورەترین مێلا هەموو دوانزە ساڵێک بەڕێوەدەچێت؛ گەورەترینی داهاتوو (ئاردا یان نیوە) کومبا هەموو ساڵێکی شەشەم ڕوودەدات. مێلا بچووکەکان هەر سێیەم ساڵ جارێک کۆدەبنەوە و نزیکەی ملیۆنێک پەرستیار بۆ خۆیان ڕادەکێشن. چوار شاری پیرۆزی مێلا بریتین لە ئەلاهەباد، هاردوار، ناسیک و ئوجاین.

گەشتیارانی سەرەتایی چینی چەندین وێنەی سەرنجڕاکێشی کۆمەڵگەی هیندستانیان بۆ بەجێهێشتووین. قەشە چینییەکە بە ناوی فا-هسین، باسێکی نووسی لە ئەو یازدە ساڵ لە هیندستان لەماوەی ەکە حوکمڕانی لە چاندراگوپتا II (زوو چوارەم سەدە). ەکە چینی نووسەر دەگێڕێتەوە: "لە سەرانسەری وڵاتدا کەس هیچ زیندوویەک ناکوژێت، شەرابیش ناخواتەوە. ....بەراز و باڵندە ناهێڵن؛ هیچیان نییە."

مامەڵەکردن لە مەڕ و ماڵات، نەخێر قەسابەکان' دوکانەکان یان تەقەمەنیەکان. ژوورەکان لەگەڵ جێگەی نوستن و دۆشەک، خواردن و جلوبەرگ، بریتین لە دابینی کرد بۆ قەشە نیشتەجێ و گەشتیارەکان بەبێ شکست و ئەمەش لە هەموو شوێنێکدا وەک یەکە. قەشەکان خۆیان بە خێرخوازان سەرقاڵ دەکەن وەزارەتەکان و لەگەڵ دروشم وتن لیتۆرگییەکان؛ یان ئەوان دانیشتن لە نێوەندگیری." فا-حسین دەڵێت ئێمە ەکە هیندی خەڵک دڵخۆش و ڕاستگۆ بوون؛ سزای لەسێدارەدان نەزانرابوو.

42-7 : . من بوو نەخێر ئێستا لە ەکە مردن لە هی من دایک، بە تەمەنتر برا ئانانتا، ٢٠٢٠. گەورەترین خوشک ڕۆما، ٢٠٢٠. سەرەکی، باوک، یان لە چەند شاگردێکی نزیک.

(باوک دەرچوو لەسەر لە کەلکەتا لە ١٩٤٢، ٢٠١٩. لە ەکە تەمەن لە هەشتا و نۆ.)

42-8 : سەدان هەزار سادوی هیندستان لەلایەن لیژنەیەکی جێبەجێکاری حەوت سەرکردەوە کۆنتڕۆڵ دەکرێن، کە نوێنەرایەتی... حەوت گەورە بەشەکان لە هیندستان. ەکە ئێستا *mahamandaleswar* یان سەرۆک بریتیە لە جۆیێندرا پوری. ئەمە پیرۆزە مرۆڤ لەڕادەبەدەر خۆپارێزە، زۆرجار قسەکانی لە سێ

وشەدا قەتیس دەکات- ڕاستی، خۆشەویستی و کار. گفتوگۆیەکی بەس!

42-9 : وا دیارە چەندین شێواز هەیە بۆ تێپەڕاندنی پڵنگ. گەڕانێکی ئوسترالی بەناوی فرانسیس بیرتڵز باسی لەوە کردووە کە جەنگەڵەکانی هیندستانی "جۆراوجۆر و جوان و سەلامەت" دۆزیوەتەوە. سۆز و خۆشەویستی سەلامەتی ئەو کاغەزی مێش بوو. "هەموو شەوێک پڕێک بڵاودەکەمەوە." لە وەرەقە نزیکەی هی من کەمپ و بوو هەرگیز تێکچووە،" ئەو ڕوونی کردەوە. "ەکە هۆکار بریتیە لە دەروونی. ەکە پڵنگ بریتیە لە ئاژەڵێک کە کەرامەتێکی هۆشیاری گەورەی هەیە. بەدەوریدا دەسوڕێتەوە و تەحەدای مرۆڤ دەکات تا دێتە سەر کاغەزی مێش؛ پاشان خۆی دەخزێنێتەوە. هیچ پڵنگێکی بەڕێز دوای ئەوەی لەسەر کاغەزێکی چەسپاو چەقۆی لێدا، ناوێرێت ڕووبەڕووی مرۆڤێک ببێتەوە!"

42-10 : . دوای من گەڕایەوە بۆ ئەمریکا من بردی کوژاوە شەست و پێنج کیلۆ.

42-11 : . ١٩٣٦. ٢٠١٩، ٩، ڕێپێوان 7:00-پ.م، کاتژمێر لە ئەمە دەرچوو سری یوکتێسوار.

42-12 : داب و نەریتی پرسە لە هیندستان داوای سووتاندنی تەرمی خاوەن ماڵەکان دەکات؛ سوامی و دەروێشەکانی فەرمانەکانی تر ناسوتێنرێن، بەڵام ناشتی. (لەوێ بریتین لە ناوبەناو ئیستسناء.) ەکە جەستەکان لە دەروێشەکان بریتین لە بە شێوەیەکی ڕەمزی ڕەچاوکراو بۆ لە کاتی سووتاندنی لە ئاگری حیکمەتدا لە کاتی نەزرکردنی خانەقادا سووتێنراون.

بابەتی: ١. 43

ەکە زیندووبوونەوە لە سری یوکتێسوار

" پەروەردگار کریشنا!" فۆڕمی شکۆمەندی ئاڤاتاری لە ئاگرێکی درەوشاوەدا دەرکەوت کاتێک لە ژوورەکەمدا لە هۆتێلی ڕیجێنت لە بۆمبای دانیشتم. بەسەر سەقفی بینایەکی بەرزی ئەودیوی شەقامەکەدا دەدرەوشایەوە، ئەو بینینە نەگێڕدراوە لەناکاو لە چاومدا تەقیبووەوە، کاتێک لە پەنجەرە درێژە کراوەی نهۆمی سێیەمەکەمەوە سەیری دەرەوەم دەکرد .

فیگەرە ئیلاهییەکە دەستی بۆ من هەڵگرت و زەردەخەنەی دەکرد و سەری لە سڵاوکردندا دەجووڵاند. کاتێک نەمتوانی لە پەیامی وردی کریشنا پەروەردگار تێبگەم، بە ئاماژەیەکی نیعمەتەوە ڕۆیشت. بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر بەرز بوومەوە، هەستم کرد کە پێشبینی هەندێک ڕووداوی ڕۆحی دەکرێت.

گەشتە ڕۆژئاواییەکەم، بۆ ئێستا، هەڵوەشابووەوە. بڕیار بوو چەندین وتاری گشتی لە بۆمبای پێشکەش بکەم پێش ئەوەی بچمە سەردانێکی گەڕانەوە بۆ بەنگال.

لە هۆتێلی بۆمبای لە کاتژمێر سێی پاشنیوەڕۆی ١٩ی حوزەیرانی ١٩٣٦ لەسەر جێگاکەم دانیشتبووم- هەفتەیەک دوای بینینی کریشنا- بەهۆی ڕووناکییەکی بەختەوەرییەوە لە مێدیتەیشنەکەم وروژام. پێش کردنەوەی من و چاوە سەرسوڕهێنەرەکان، هەموو ژوورەکە گۆڕدرا بۆ جیهانێکی سەیر، تیشکی خۆر گۆڕا بۆ شکۆمەندی سەروو.

شەپۆلەکانی هەڵگرتن گرتمەوە کاتێک فۆڕمی گۆشت و خوێنی سری یوکتێسوارم دەبینی!

"کوڕەکەم!" مامۆستا بە ناسکی قسەی کرد، لەسەر دەموچاویدا زەردەخەنەیەکی فریشتەی

سیحراوی بوو.

بۆ یەکەمجار لە ژیانمدا بۆ سڵاوکردن لە پێیەکانیدا ئەژنۆم نەدا بەڵکو لە یەک کاتدا پێشڕەویم کرد بۆ ئەوەی بە برسێتی لە باوەشمدا کۆی بکەمەوە. ساتەوەختی ساتەکان! ئازاری مانگەکانی ڕابردوو زۆر بوو کە من بێ کێشم ژمارد لە بەرامبەر ئەو خۆشبەختییە لافاوانەی کە ئێستا دابەزین.

مامۆستای من، خۆشەویستی دڵم، بۆ جێت هێشتم؟ من لە زیادەڕۆیی لە خۆشیدا ناتەبایی بووم. "بۆچی - ئەنجامی دا تۆ ڕێگە بدە من بڕۆ بۆ ەکە کومبا مێلا ؟ چۆن بە تاڵیی هەبوون من تاوانبار دەکرێت خۆم بۆ ڕۆشتن تۆ!"



-تا ب. ک. میترا له "کالیانا- کالپاتور"

کریشنا، کۆن پێغەمبەر لە هیندستان

چەمکی هونەرمەندێکی مۆدێرن بۆ مامۆستای خودایی کە ئامۆژگارییە ڕۆحییەکانی لە بەگاڤاد گیتادا بووەتە کتێبی پیرۆزی هیندۆسی. کریشنا لە هونەری هیندۆسیدا بە پەڕێکی تاوس لە قژیدا وێنا دەکرێت (هێمای لیلای پەروەردگار , یاری یان وەرزشی داهێنەرانە)، و هەڵگری فلوتێکە، کە نۆتەکانی سەرسامکەر، یەک بە یەک، پەرستیارەکان لە خەوی مایا یان وەهمی گەردوونی بەئاگا دەهێنێتەوە.

" نەمدەویست دەستوەردان بکەم لە پێشبینی خۆشی ئێوە بۆ بینینی شوێنی زیارەتەکە کە یەکەمجارە." "باباجیم ناسی. تەنها بۆ ماوەیەکی کەم جێم هێشتیت؛ ئایا جارێکی تر لەگەڵت نیم؟

" بەڵام ئایا تۆیت مامۆستا، هەمان شێری خودا؟ ئایا جەستەیەکی وەک ئەو جەستەی لەبەردایە کە لە ژێر ڕیشاڵی دڕندەی پوریدا نێژم؟"

" بەڵێ منداڵەکەم، منیش هەروام. ئەمە جەستەیەکی گۆشت و خوێنە. هەرچەندە وەک ئەسمانی دەیبینم، بەڵام بە چاوی تۆ فیزیکییە. لە ئەتۆمە گەردوونییەکانەوە جەستەیەکی تەواو نوێم دروستکرد، بەتەواوی وەک ئەو جەستە فیزیکییە گەردوونییە خەونییەی کە تۆ لە ژێر خەون-خۆڵەکان لە پوری لە جیهانی خەونەکانتدا داتنا. من لە ڕاستیدا زیندوو بوومەتەوە-نەک لەسەر زەوی بەڵکو لەسەر زەوییەک." هەسارەی ئەستێرەیی. دانیشتووانەکەی باشترە لە مرۆڤایەتی زەمینی کە ستانداردە بەرزەکانی من بەدیبهێنن.

"بێ مردن." گورو، پێ ووتن من زیاتر!"

مامۆستا پێکەنینێکی خێرا و خۆشی کرد. گوتی: تکایە ئازیزم، کەمێک دەستگرتنەکەت ئارام ناکەیتەوە ؟

" تەنها کەمێک!" من بە گرتنی ئەکتۆپوسەوە لە باوەشم گرتبوو. دەمتوانی هەمان بۆنی کاڵ و بۆنخۆش و سروشتی دەستنیشان بکەم کە پێشتر تایبەتمەندی جەستەی بوو. دەست لێدانی وروژێنەری ئەو

گۆشتی ئیلاهی هێشتا لە دەوری لایەکانی ناوەوەی قۆڵەکانم و لە کفنەکانمدا بەردەوامە هەرکاتێک ئەو کاتژمێرە شکۆمەندانەم بیر دێتەوە.

" وەک چۆن پێغەمبەران دەنێردرێتە سەر زەوی بۆ ئەوەی یارمەتی پیاوان بدەن کارمای جەستەیی خۆیان بکەن، بە هەمان شێوە منیش لەلایەن." خواوەند بۆ خزمەتکردن لەسەر ئان ئەستێرەیی هەسارە وەک ئە ڕزگارکەر،" سری یوکتێسوار ڕوونی کردەوە. "ئەو بریتیە لە پێی دەوترێت هیرانیالۆکا یان 'هەسارەی ئەستێرەیی ڕووناککراوە'. لەوێدا یارمەتی بوونەوەرە پێشکەوتووەکان دەدەم بۆ ئەوەی خۆیان لە کارمای ئەستێرەیی ڕزگار بکەن و بەم شێوەیە ڕزگاربوون لە لەدایکبوونەوەی ئەستێرەیی بەدەست بهێنن. دانیشتوانی سەر هیرانیالۆکا لە ڕووی ڕۆحییەوە زۆر گەشەسەندوون؛ هەموویان لە دوایین جەستەبوونیاندا، هێزی مێدیتەیشنیان بەدەستهێنابوو کە بە ئاگادارییەوە جەستەی فیزیکی خۆیان بەجێدەهێڵن لە کاتی مردندا. کەس ناتوانێت بچێتە ناو هیرانیالۆکا مەگەر لەسەر زەوی تێپەڕیبێت لە دەرەوەی دۆخی سابیکالپا سامادی بۆ دۆخی باڵای نیربیکالپا سامادی . 1-43

" دانیشتووانی هیرانیالۆکا پێشتر بە کایە ئەستێرەییەکانی ئاساییدا تێپەڕیون، کە نزیکەی هەموو بوونەوەرەکانی زەوی دەبێت لە کاتی مردندا بچنە ئەوێ؛ لەوێدا چەندین تۆوی کردارەکانی ڕابردوویان لە جیهانە ئەستێرەییەکاندا کاری لەسەر کردووە. جگە لە بوونەوەرە پێشکەوتووەکان هیچیان ناتوانن کاری ڕزگارکەری لەو شێوەیە بە شێوەیەکی کاریگەر لە جیهانە ئەستێرەییەکاندا ئەنجام بدەن. پاشان، بۆ ئەوەی ڕۆحیان بە تەواوی لە کۆکۆنی شوێنەوارە کارمییەکان ڕزگار بکەن کە تێیدا جێگیرکراون." جەستەی ئەستێرەیی خۆیان، ئەم بوونەوەرە باڵایانە بە یاسای گەردوونی کێشراون بۆ ئەوەی لەگەڵ تەنی ئەستێرەیی نوێ لەسەر هیرانیالۆکا، خۆری ئەستێرەیی یان بەهەشت لەدایک ببنەوە، کە من لەوێ زیندوو بوومەتەوە بۆ ئەوەی یارمەتیان بدەم، هەروەها بوونەوەرێکی زۆر پێشکەوتوو هەن لەسەر هیرانیالۆکا کە لە جیهانی باڵاتر و وردتر و هۆکارانە هاتوون.

ئێستا مێشکم ئەوەندە تەواو لەگەڵ گوروەکانمدا هاوئاهەنگ بوو کە وێنە وشەکانی خۆی بەشێکی بە قسەکردن و بەشێکی بە گواستنەوەی بیرکردنەوە بۆم دەگەیەنێت. بەم شێوەیە من بە خێرایی بیرۆکە-تابلۆیدەکانی ئەوم وەردەگرت.

مامۆستا درێژەی بە قسەکانی دا: "ئێوە لە کتێبە پیرۆزەکاندا خوێندتانەوە کە خودا ڕۆحی مرۆڤی یەک لە دوای یەک لە سێ جەستەدا داپۆشیوە- جەستەی بیرۆکە، یان هۆکاری؛ جەستەی ئەستێرەیی ورد، شوێنی دەروونی مرۆڤ و." سروشتی سۆزداری؛ و جەستەی فیزیکی گشتی. لەسەر زەوی مرۆڤ بە هەستە جەستەییەکانی خۆی تەیار کراوە. بوونەوەرێکی ئەستێرەیی بە هۆشیاری و هەستەکانی و جەستەیەک کە لە لایفترۆنەکان پێکهاتووە کاردەکات.
43-2 بوونەوەرێکی جەستەیی هۆکارانە لە کایەی بەختەوەری بیرۆکەکاندا دەمێنێتەوە. کارەکەم لەگەڵ ئەو بوونەوەرە ئەستێرەییانەیە کە خۆیان بۆ چوونە ناو جیهانی هۆکارانە ئامادە دەکەن”.

" مامۆستای نازدار، تکایە زیاتر دەربارەی گەردوونی ئەستێرەیی پێم بڵێ." هەرچەندە لەسەر داوای سری یوکتێسوار کەمێک باوەشم ئارام کردبووەوە، بەڵام هێشتا قۆڵەکانم لە دەوری بوو. گەنجینەی لە هەموو گەنجینەکان، گوروەکەم کە بە مردن پێکەنیبوو بۆ ئەوەی بگاتە دەستم شتێک زیاتر!

مامۆستا دەستی پێکرد: "زۆر هەسارەی ئەستێرەیی هەن، پڕن لە بوونەوەرە ئەستێرەییەکان." "دانیشتووان لە فڕۆکەی ئەستێرەیی یان بارستەی ڕووناکی کەڵک وەردەگرن بۆ گەشتکردن لە هەسارەیەکەوە بۆ هەسارێکی دیکە، ئەمەش خێراترە لە کارەبا و وزە تیشکدەرەکان".

" گەردوونی ئەستێرەیی کە لە لەرزینە وردە جۆراوجۆرەکانی ڕووناکی و ڕەنگ پێکهاتووە، سەدان جار لە

گەردوونی ماددی گەورەترە. تەواوی دروستکراوی فیزیکی وەک سەبەتەیەکی بچووکی ڕەق لە ژێر باڵۆنە ڕووناکی زەبەلاحەکەی گۆی ئەستێرەیی هەڵواسراوە. هەروەک چۆن چەندین خۆر و ئەستێرەی فیزیکی لە بۆشایی ئاسماندا دەسوڕێنەوە، بە هەمان شێوە کۆمەڵەی خۆر و ئەستێرەیی ئەستێرەیی بێشوماریش هەن. هەسارەکانیان خۆر و مانگە ئەستێرەییەکانیان هەیە، جوانترن." لە چاو ئەوانەی فیزیکی ڕووناکی ئەستێرەیی لە ئاورۆرا دەچن

بۆریالی- ئاورۆرای ئەستێرەیی خۆر کە زیاتر سەرسوڕهێنەرە لە مانگ-ئاورۆرای تیشکی سووک. شەو و ڕۆژە ئەستێرەییەکان لە زەوی درێژترن.

" جیهانی ئەستێرەیی بێ سنوور جوانە، پاک و پاک و ڕێک و پێکە. هیچ هەسارەیەکی مردوو و زەوییەکی بێ بەرهەم نییە. پەڵە زەمینییەکان- گژوگیا، بەکتریا، مێروو، مار- غیابن. بە پێچەوانەی کەشوهەوای گۆڕاو و وەرزەکانی زەوی، هەسارە ئەستێرەییەکان پلەی گەرمی یەکسان لە بەهارێکی ئەبەدیدا دەپارێزن، لەگەڵ ناوبەناو بەفری سپی ڕووناک و بارانێکی زۆر ڕەنگاوڕەنگ." ڕووناکی هەسارەی ئەستێرەیی لە دەریاچەی ئۆپاڵ و دەریای ڕووناک و ڕووبارە کەوانەییەکاندا زۆرن.

" گەردوونی ئەستێرەیی ئاسایی-نەک بەهەشتی ئەستێرەیی وردتری هیرانیالۆکا-خەڵکی تێدایە." ملیۆنان بوونەوەری ئەستێرەیی کە کەم تا زۆر لەم دواییانەدا لە زەوییەوە هاتوون، هەروەها لەگەڵ بێشوماری پەری، دەریاچەی دەریایی، ماسی، ئاژەڵ، گۆبلین، گنۆم، نیوە خوداوەند و ڕۆح، هەموویان بەپێی بڕوانامەی کارمی لەسەر هەسارەی ئەستێرەیی جیاواز نیشتەجێن. کۆشکی گۆشەیی جۆراوجۆر یان ناوچەی لەرزین بۆ ڕۆحە باش و خراپەکان دابین کراوە. باشەکان دەتوانن بە ئازادی گەشت بکەن، بەڵام ڕۆحە خراپەکان لە ناوچە سنووردارەکاندا قەتیس دەبن. بەهەمان شێوەی مرۆڤ لەسەر ڕووی زەوی و کرمەکانی ناو خاک و ماسی لە ئاودا و باڵندە لە هەوادا دەژین، بۆیە بوونەوەرە ئەستێرەییەکانی پلە جیاوازەکان بۆ گەڕەکی لەرزینە گونجاوەکان دیاری دەکرێن.

مانتریکی دەروونی [3-43] ڕوودەدات ." تیشکی لەرزین. ئەم بوونەوەرانە لە ناوچە تاریکەکانی گەردوونی ئەستێرەیی خوارەوەدا دەژین و کارما خراپەکەیان کاردەکەن.

" لە کایە فراوانەکانی سەرووی زیندانی ئەستێرەیی تاریکەوە، هەموو شتێک دەدرەوشێتەوە و جوانە. گەردوونی ئەستێرەیی بە شێوەیەکی سروشتیتر لە زەوی لەگەڵ ئیرادە و پلانی ئیلاهی و پلانی کاملبووندا هاوئاهەنگە. هەموو شتێکی ئەستێرەیی بە پلەی یەکەم بە ئیرادەی خودا دەردەکەوێت، و بەشێکیش بە ئیرادەی بوونەوەرە ئەستێرەییەکان. ئەوان خاوەنی هێزی دەستکاریکردن یان بەرزکردنەوەی نیعمەت و فۆڕمی هەر شتێکن کە پێشتر لەلایەن." پەروەردگار. ئەو ئازادی و ئیمتیازاتی بە منداڵە ئەستێرەییەکانی خۆی داوە کە بە ئارەزووی خۆیان گەردوونی ئەستێرەیی بگۆڕن یان باشتر بکەن. لەسەر زەوی دەبێت ماددەیەکی ڕەق لە ڕێگەی پرۆسەی سروشتی یان کیمیاییەوە بگۆڕدرێت بۆ شلە یان فۆرمێکی تر، بەڵام ڕەقە ئەستێرەییەکان تەنها بە ویستی دانیشتووان دەگۆڕدرێن بۆ شلەی ئەستێرەیی، گاز، یان وزە.

گوروەکەم درێژەی بە قسەکانی دا و وتی: زەوی تاریکە بە شەڕ و کوشتن لە دەریا و وشکانی و هەوادا، بەڵام ئەستێرەیی کایەکانی زانین ئە خۆشحاڵ ئاواز و یەکسانی. ئەستێرەیی بوونەوەرەکان بێ ماددی یان فۆرمەکانیان بە ئارەزووی خۆیان بەدی بکەن. گوڵ یان ماسی یان ئاژەڵ دەتوانن خۆیان بگۆڕن، بۆ ماوەیەک، بۆ... پیاوە ئەستێرەییەکان. هەموو بوونەوەرە ئەستێرەییەکان ئازادن لە وەرگرتنی هەر فۆرمێک، و دەتوانن بە ئاسانی پێکەوە کۆمۆن بکەن. هیچ یاسایەکی سروشتی جێگیر، دیاریکراو، دەیانگرێتەوە-هەر دارێکی ئەستێرەیی، بۆ نموونە، دەتوانێت بە سەرکەوتوویی بێت داوای بەرهەمهێنانی بامێیەکی ئەستێرەیی یان میوەیەکی تری خوازراو، گوڵ، یان لەڕاستیدا هەر شتێکی تر.
هەندێک سنووردارکردنی کارمی ئامادەن، بەڵام لە جیهانی ئەستێرەییەکاندا هیچ جیاوازییەک سەبارەت بە خواستراویی فۆرمەکانی جۆراوجۆر نییە. هەموو شتێک بە ڕووناکی داهێنەری خودا زیندووە.

" کەس لە ژن لەدایک نابێت؛ نەوەکان لەلایەن بوونەوەرە ئەستێرەییەکانەوە لە ڕێگەی یارمەتی ئیرادەی گەردوونی خۆیانەوە بە شێوەیەکی تایبەت نەخشدار و چڕبوونەوەی ئەستێرەیی دەبنە ماددی. ئەو بوونەوەرە کە لەم دواییانەدا لە ڕووی جەستەییەوە بێ جەستە بووە، لە ڕێگەی بانگهێشتکردنەوە دەگاتە خێزانێکی ئەستێرەیی، کە بەهۆی مەیلە دەروونی و ڕۆحییە هاوشێوەکانەوە ڕادەکێشرێت."

" جەستەی ئەستێرەیی تووشی سەرما یان گەرمی یان بارودۆخی سروشتی تر نییە. ئەناتۆمی مێشکێکی ئەستێرەیی، یان نیلوفەری هەزار گەڵای ڕووناکی و شەش ناوەندی بەئاگابوو لەخۆدەگرێت لە...
یان میحوەرەکەی مێشک-بڕبڕەی پشتی ئەستێرەیی. دڵ وزەی گەردوونی و هەروەها *sushumna* ,
ڕووناکی لە مێشکی ئەستێرەییەوە دەکێشێت، و دەیخاتە دەمارە ئەستێرەییەکان و خانەکانی جەستە، یان لایفترۆنەکان. بوونەوەرە ئەستێرەییەکان دەتوانن بە هێزی ژیانی درێژخایەن یان لەرزینەکانی مانتریک کاریگەرییان لەسەر جەستەیان هەبێت .

" جەستەی ئەستێرەیی هاوتایەکی وردی دوا فۆڕمی فیزیکییە. بوونەوەرە ئەستێرەییەکان هەمان ئەو ڕواڵەتە دەهێڵنەوە کە لە گەنجیدا لە ژیانی پێشووی زەمینیدا هەیانبووە؛ ناوبەناو بوونەوەرێکی ئەستێرەیی وەک من هەڵدەبژێرێت کە ڕواڵەتی پیری خۆی بپارێزێت." مامۆستا کە لە جەوهەری گەنجیدا دەرکەوت، بە خۆشحاڵییەوە پێکەنی.

سری یوکتێسوار درێژەی بە قسەکانی دا و وتی: "بە پێچەوانەی جیهانی فیزیکی سێ ڕەهەندی فەزایی و سێ ڕەهەندی کە تەنها لەلایەن پێنج هەستەوە دەناسرێتەوە، کایە ئەستێرەییەکان بە هەستی شەشەمی هەموو شتێک لەخۆدەگرن دەبینرێن." "بە هەستێکی ئینتێزیۆنی تەواو، هەموو بوونەوەرە ئەستێرەییەکان دەبینن، دەبیستن، بۆن دەکەن، تام دەکەن و دەستیان لێدەدەن. خاوەنی سێ چاون، دوو چاویان بەشێکیان داخراون. چاوی ئەستێرەیی سێیەم و سەرەکی کە بە شێوەیەکی ڕاست لەسەر پێشەوە دانراوە، وایە." کردنەوە. بوونەوەرە ئەستێرەییەکان هەموو ئەندامە هەستیارەکانی دەرەوەیان هەیە- گوێ، چاو، لووت، زمان و پێست- بەڵام هەستی ئینتێستیڤڵ بەکاردەهێنن بۆ ئەزموونکردنی هەستەکان لە ڕێگەی هەر بەشێکی جەستەوە؛ دەتوانن لە ڕێگەی گوێ، یان لووت، یان پێستەوە ببینن. توانای بیستنیان هەیە لە ڕێگەی چاو یان زمانەوە، و دەتوانن لە ڕێگەی گوێ یان پێستەوە تام بکەن و هتد. 4-43

" جەستەی فیزیکی مرۆڤ بەرکەوتەی مەترسی بێشومار دەبێت، و بە ئاسانی ئازار یان پەککەوتە دەبێت؛ جەستەی ئەستێرەیی ئەسیری ڕەنگە ناوبەناو ببڕدرێت یان بپچڕێت بەڵام تەنها بە ئیرادە بە یەکجار چاک دەبێتەوە."

"گورودێڤا، بریتین لە گشت ئەستێرەیی کەسەکان جوان؟"

سری یوکتێسوار لە وەڵامدا وتی: جوانی لە جیهانی ئەستێرەییدا بە کوالیتییەکی ڕۆحی ناسراوە، نەک کۆنفۆڕماسیۆنێکی دەرەکی. "بۆیە بوونەوەرە ئەستێرەییەکان گرنگییەکی کەم بە سیماکانی دەموچاو نادەن. بەڵام ئەو ئیمتیازەیان هەیە کە خۆیان بە ئارەزووی خۆیان بە جەستەی نوێ و ڕەنگاوڕەنگ و بە شێوەیەکی ئەستێرەیی ماددی پۆشراو بپۆشن. هەروەک چۆن پیاوە جیهانییەکان ڕیزبەندی نوێ بۆ بۆنە ئاهەنگەکان لەبەر دەکەن، بە هەمان شێوە بوونەوەرە ئەستێرەییەکان بۆنەیەک دەدۆزنەوە بۆ ئەوەی خۆیان بە فۆرمەکانی تایبەتمەند ڕازێننەوە."

" ئاهەنگە ئەستێرەییە خۆشەکان لەسەر هەسارە ئەستێرەییەکانی باڵا وەک هیرانیالۆکا کاتێک ڕوودەدەن کە بوونەوەرێک لە ڕێگەی پێشکەوتنی ڕۆحییەوە لە جیهانی ئەستێرەیی ڕزگاری دەبێت، هەر بۆیەش ئامادەیە بچێتە بەهەشتی جیهانی هۆکارەوە. لەم جۆرە بۆنانەدا باوکی ئاسمانی نەبینراو، و ئەو پیرۆزانەی کە تێیدا تێکەڵ بوون، خۆیان بە جەستە دەکەن بە دڵی خۆیان و پەیوەست دەبن بە ئەستێرەییەکەوە." ئاهەنگ گێڕان بۆ ئەوەی دڵی پەرستراوەکەی دڵخۆش بکات، پەروەردگار هەر فۆرمێکی خوازراو دەگرێتەبەر ئەگەر... پەرستراوێک کە لە ڕێگەی پەرستشەوە دەپەرسترێت، خودا وەک دایکی ئیلاهی دەبینێت. بۆ عیسا، لایەنی باوکی بێکۆتایی لە دەرەوەی چەمکەکانی تر سەرنجڕاکێش بوو. ئەو تاکایەتییەی کە دروستکەر بە هەریەک لە بوونەوەرەکانی بەخشیوە، هەموو شتێک دەکاتە شتێکی خەیاڵکراو و بێ بیرکردنەوە داواکاری لەسەر

گشتگیربوونی پەروەردگار!" من و گوروەکەم پێکەوە بە خۆشی پێکەنین.

سری یوکتێسوار بە دەنگە جوان و فلوتاوییەکەیەوە درێژەی بە قسەکانی دا و گوتی: "هاوڕێکانی ژیانی دیکە لە جیهانی ئەستێرەیی بە ئاسانی یەکتر دەناسنەوە". "بە شادبوون بە نەمریی هاوڕێیەتی، درک بە لەناونەچوونی خۆشەویستی دەکەن، کە زۆرجار لە کاتی جیابوونەوەی خەمناک و وەهمیی ژیانی زەمینیدا گومانیان لێدەکرا."

" ەکە بەڵگە نەویست لە ئەستێرەیی بوونەوەرەکان کون دەکات لەڕێگەی ەکە پەردە و تێبینی دەکات
مرۆڤ چالاکیەکان لەسەر زەوی، بەڵام مرۆڤ ناتوانێت سەیری جیهانی ئەستێرەیی بکات مەگەر هەستی
شەشەمی تا ڕادەیەک گەشە نەکات. هەزاران کەس لە زەوینشینەکان بۆ ساتێک چاویان بە بوونەوەرێکی
ئەستێرەیی یان جیهانێکی ئەستێرەیی بینیوە.

" بوونەوەرە پێشکەوتووەکانی سەر هیرانیالۆکا زیاتر لە ئیکستازیدا بەئاگا دەمێننەوە لە ماوەی شەو و ڕۆژە
درێژخایەنەکانی ئەستێرەییدا، یارمەتیدەرن بۆ چارەسەرکردنی کێشە ئاڵۆزەکانی حکومەتی گەردوونی و
ڕزگارکردنی کوڕە بەفیڕۆدەرەکان، ڕۆحە زەوی بەستراوەکان. کاتێک بوونەوەرەکانی هیرانیالۆکا دەخەون،
ناوبەناو بینینی ئەستێرەیی خەوناوییان هەیە. بەزۆری مێشکیان لە دۆخی هۆشیاری بەرزترینداا سەرقاڵ
دەبێت." نیربیکالپا بەختەوەری.

" مێشکی دانیشتووانی هەموو بەشەکانی جیهانە ئەستێرەییەکان هێشتا تووشی ئازاری دەروونین.
هەستیاری بوونەوەرە باڵاکانی سەر هەسارەکانی وەک هیرانیالۆکا هەست بە ئازارێکی توند دەکەن ئەگەر
هەر هەڵەیەک لە هەڵسوکەوت یان تێگەیشتن لە ڕاستییدا بکرێت. ئەم بوونەوەرە پێشکەوتووانە
هەولدەدەن هەموو کردار و بیرکردنەوەیەکیان لەگەڵ کامڵبوونی یاسای ڕۆحیدا بگونجێنن."

" پەیوەندی لە نێوان دانیشتوانی ئەستێرەیی بە تەواوی لەلایەن تەلەپاتی ئەستێرەیی و تەلەفزیۆنەوە
بەڕێوەدەبرێت؛ هیچ کام لەو سەرلێشێواوی و تێنەگەیشتنە لە وشەی نووسراو و قسەکراودا نییە کە خەڵکی
زەوی دەبێت بەرگەی بگرن. هەروەک چۆن کەسانی سەر شاشەی سینەما وا دەردەکەون کە لە ڕێگەی
زنجیرەیەک وێنەی سووکەوە دەجووڵێن و مامەڵە دەکەن، و لە ڕاستیدا هەناسە نادەن، بە هەمان شێوە
بوونەوەرە ئەستێرەییەکان وەک... وێنەی زیرەکی ڕێنمایی و هەماهەنگی ڕووناکی، بەبێ ئەوەی پێویستی بە
وەرگرتنی هێز لە ئۆکسجین هەبێت، مرۆڤ پشت بە ماددە ڕەقەکان، شلەکان، گازەکان و وزە دەبەستێت
بۆ بژێوی ژیانیان.

" وەستای من، ئایا بوونەوەرە ئەستێرەییەکان هیچ دەخۆن؟" من لە ڕوونکردنەوە سەرسوڕهێنەرەکانیدا بە
وەرگرتنی هەموو تواناکانمەوە دەخواردەوە- عەقڵ، دڵ، ڕۆح. تێڕوانینە سەروو هۆشیارەکان بۆ ڕاستی بۆ
هەمیشە ڕاستەقینە و نەگۆڕن، لە کاتێکدا ئەزموون و کاریگەرییە هەستیارە زوو تێپەڕەکان هەرگیز لە
ڕاستی کاتی یان ڕێژەیی زیاتر نین و بەم زووانە هەموو زیندووییەکانیان لە یادەوەریدا لەدەست دەدەن.
قسەکانی گوروم ئەوەندە بە شێوەیەکی دزەپێکەر لەسەر پەرداخی بوونم چەسپێندرابوون کە لە هەر
کاتێکدا، بە گواستنەوەی مێشکم بۆ دۆخی سەروو هۆشیار، دەتوانم بە ڕوونی ئەزموونی ئیلاهی بژیمەوە.

سەوزەکان زۆرن لە ەکە ئەستێرەیی خاکەکان" ئەو وەڵامی دایەوە. "ەکە raylike ".ڕووناکی"
ئەستێرەیی بوونەوەرەکان سەوزە دەخۆن، و ڕەشەبایەک دەخۆنەوە کە لە کانیاوی ڕووناکی شکۆمەندەوە و
لە کانی و ڕووبارە ئەستێرەییەکانەوە دەڕژێت. هەروەک چۆن دەتوانرێت وێنەی نەبینراوی کەسانی سەر
زەوی لە ئیتەرەوە هەڵکەندرێت و لەلایەن ئامێرێکی تەلەفزیۆنییەوە دیار بکرێت، دواتر جارێکی دیکە فڕێ
بدرێتەوە بۆ بۆشایی ئاسمان، بە هەمان شێوەش نەخشە ئەستێرەییەکانی دروستکراوی خودا و نەبینراوی
سەوزە و ڕووەکەکان کە لە ئیتەردا دەسوڕێنەوە لەسەر هەسارەیەکی ئەستێرەیی دەڕژێن تا ەکە ویست
لە ئەو دانیشتووان. لە ەکە هەمان ڕێگا، لە ەکە کێویترین ناوازە لە ئەمانە بوونەوەرەکان، تەواوی باخچەی
گوڵی بۆنخۆش بەدی دەکرێن، دواتر دەگەڕێنەوە بۆ نەبینینی ئەسیری.
هەرچەندە دانیشتوانی هەسارەکانی ئاسمانی وەک هیرانیالۆکا نزیکە لە هەر پێویستییەکی خواردن
ڕزگاریان بێت، بەڵام هێشتا بوونی بێ مەرجی ڕۆحە نزیکەی تەواو ڕزگاربووەکان لە جیهانی هۆکارەکاندا
بەرزترە، کە جگە لە مانای بەختەوەری هیچی تر ناخۆن.

" بوونەوەری ئەستێرەیی ئازادکراوی زەوی چاوی بە کۆمەڵێک خزم و باوک و دایک و ژن و مێرد و هاوڕێ

دەکەوێت، کە لە کاتی جەستەبوونە جیاوازەکانی سەر زەویدا بەدەستیان هێناوە، 43-5. " وەک چۆن جارجارە لە بەشە جیاوازەکانی کایە ئەستێرەییەکان دەردەکەون. بۆیە لە خەساردایە بۆ ئەوەی تێبگات کێی بە تایبەتی خۆش بوێت؛ بەم شێوەیە فێر دەبێت خۆشەویستییەکی ئیلاهی و یەکسان بە هەمووان ببەخشێت، وەک منداڵ و...

دەرپەرینی تاکەکەسی خودا. هەرچەندە ڕەنگە ڕواڵەتی دەرەوەی ئازیزان گۆڕابێت، کەم تا زۆر بەپێی پەرەسەندنی سیفەتە نوێیەکان لە دواپین ژیانی هەر ڕۆحێکی تایبەتدا، بەڵام بوونەوەری ئەستێرەیی ئینتێزیۆمی بێ هەڵەی خۆی بەکاردەهێنێت بۆ ناسینەوەی هەمووو ئەوانەی کە ڕۆژێک بۆی ئازیز بوون لە فڕۆکەکانی تری بووندا، و پێشوازیکردنیان لە ماڵە ئەستێرەییە نوێیەکەیان. چونکە هەمووو ئەتۆمێک لە دروستکردندا بە شێوەیەکی نەکوژاوەیی بە تاکگەرایی، 6-43 هاوڕێیەکی ئەستێرەیی دەناسرێتەوە گرنگ نییە چ جلوبەرگێک لەبەر بکات، تەنانەت وەک چۆن لەسەر زەوی ناسنامەی ئەکتەرێک بە چاودێرییەکی ورد سەرەڕای هەر جۆرە جلوبەرگێک دەدۆزرێتەوە.

" ماوەی ژیان لە جیهانی ئەستێرەیی زۆر زیاترە لە سەر زەوی. ئەستێرەیەکی ئاسایی پێشکەوتوو." تێکڕای ماوەی تەمەنی بوون لە پێنج سەد بۆ هەزار ساڵە، کە بەپێی ستانداردە زەمینییەکانی کات دەپێورێت. وەک چۆن هەندێک لە دارە سوورەکان بە هەزاران ساڵ لە زۆربەی دارەکان زیاتر دەژین، یان وەک چۆن هەندێک لە یۆگیەکان چەند سەد ساڵێک دەژین هەرچەندە زۆربەی پیاوان پێش تەمەنی شەست ساڵی دەمرن، بە هەمان شێوە هەندێک لە بوونەوەرە ئەستێرەییەکان زۆر زیاتر لە ماوەی ئاسایی بوونی ئەستێرەیی دەژین. سەردانکەرانی جیهانی ئەستێرەیی بۆ ماوەیەکی درێژتر یان کورتتر لەوێ نیشتەجێن بەپێی قورسایی کارمای فیزیکییان، کە لە ماوەی دیاریکراودا دەیانکێشێتەوە سەر زەوی.

" بوونەوەری ئەستێرەیی مەرج نییە لە کاتی ڕشتنی جەستەی ڕووناکەکەیدا بە ئازارەوە لەگەڵ مردندا ململانێ بکات. زۆرێک لەم بوونەوەرانە سەرەڕای ئەوەش هەست بە کەمێک دەمارگیری دەکەن لە بیرکردنەوە لە دابەزاندنی فۆڕمی ئەستێرەیی خۆیان بۆ هۆکارە وردترەکە. جیهانی ئەستێرەیی دوورە لە مردنی بێ ئیرادە و نەخۆشی و پیری. ئەم سێ ترسە نەفرەتی زەوییە، کە مرۆڤ ڕێگەی بە هۆشیارییەکەی داوە." بۆ دەسنیشانکردن خۆی زۆرینە بە تەواوی لەگەڵ ئە لاواز جەستەیی جەستە داوا دەکات جێگیر هاوکاری لە هەوا، خواردن، و خەوتن بۆ ئەوەی بەهیچ شێوەیەک بوونی هەبێت.

" مەرگی جەستەیی بە نەمانی هەناسە و هەڵوەشاندنەوەی خانە گۆشتییەکان ئامادەیە. مردنی ئەستێرەیی پێکدێت لە بڵاوبوونەوەی لایفترۆنەکان، ئەو یەکە دەرکەوتووانەی وزە کە ژیانی بوونەوەرە ئەستێرەییەکان پێکدەهێنن. لە کاتی مردنی فیزیکیدا بوونەوەرێک ئاگایی خۆی لە گۆشت لەدەست دەدات و ئاگاداری جەستەی وردی خۆی دەبێت لە جیهانی ئەستێرەیی. ئەزموونکردنی مردنی ئەستێرەیی لە کاتی خۆیدا، ئا بەم شێوەیە بوون لە هۆشیاری لەدایکبوون و مردنی ئەستێرەییەوە دەگوازرێتەوە بۆ هۆشیاری لەدایکبوون و مردنی جەستەیی. ئەم خولگە دووبارەبووانەی گەمارۆدانی ئەستێرەیی و فیزیکی چارەنووسی هەڵنەگیراوی هەمووو بوونەوەرە ڕۆشنبیرەکانن. پێناسەکانی کتێبی پیرۆز بۆ بەهەشت و دۆزەخ هەندێک جار قووڵتر لە نائاگایی مرۆڤ دەجووڵێنن یادەوەرییەکان لە ئەو درێژ زنجیرە لە ئەزموونەکان لە ەکە blithesome ئەستێرەیی و جیهانە زەمینییە نائومێدکەرەکان."

پرسیم: مامۆستای خۆشەویست، تکایە بە وردی جیاوازی نێوان لەدایکبوونەوە لەسەر زەوی و لە کایەی ئەستێرەیی و هۆکاردا باس دەکەیت؟

گوروەکەم ڕوونی کردەوە: "مرۆڤ وەک ڕۆحێکی تاکەکەسی لە بنەڕەتدا جەستەی هۆکارانە". "ئەو جەستە ماتریکسێکە." لە ەکە سی و پێنج بیرۆکەکان داواکراو تا خواوەند وەک ەکە بنەڕەتی یان هۆکارانە بیرۆکە هێزەکان لە کە دواتر جەستەی ئەستێرەیی وردی لە نۆزدە توخم و جەستەی فیزیکی کۆی شانزە توخم پێکهێنا.

" نۆزدە توخمەکەی جەستەی ئەستێرەیی دەروونی، سۆزداری و ژیانی ژیانن. نۆزدە پێکهاتەکە بریتین لە زیرەکی؛ ئیگۆ؛ هەست؛ دەروون (هەست-ئاگا)؛ پێنج ئامێری زانین , هاوتا وردەکانی هەستەکانی بینین، بیستن، بۆنکردن، تامکردن، دەست لێدان؛ پێنج ئامێری کردار , هاوتای دەروونی بۆ تواناکانی جێبەجێکار بۆ."

زاوزێکردن، دەردانی،

قسەکردن، ڕۆیشتن و وەرزشکردن بە لێهاتوویی دەستی؛ و پێنج ئامێری هێزی ژیان ، ئەوانەی کە بەهێزکراون بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانی بلوریکردن، ئاسمیلەکردن، نەهێشتن، میتابۆلیزکردن و سووڕانەوە لە جەستەدا. ئەم داپۆشینە ئەستێرەییە وردە کە لە نۆزدە توخم پێکهاتووە، لە مردنی جەستەی فیزیکیدا دەمێنێتەوە، کە لە شانزە توخمە کانزایی و ناکانزاییە گەورەکان پێکهاتووە.

" خودا بیری لە بیرۆکەی جیاوازی لە ناو خۆیدا کردەوە و پرۆژەی کرد بۆ خەون. بەم شێوەیە خاتوون خەونی گەردوونی بە هەموو ڕازاندنەوەی زەبەلاحی بێکۆتایی ڕێژەیی خۆیەوە سەریهەڵدا."

" لە سی و پێنج پۆلی بیرکردنەوەی جەستەی هۆکاردا، خودا هەموو ئاڵۆزییەکانی نۆزدەی مرۆڤی وردتر کردووەتەوە." ئەستێرەیی و شازدە جەستەیی هاوتاکانیان. تا چڕبوونەوە لە لەرزین هێزەکان، سەرەتا ورد، پاشان گەورە، جەستەی ئەستێرەیی مرۆڤی بەرهەمهێنا و لە کۆتاییدا فۆڕمی فیزیکی خۆی. بەپێی یاسای ڕێژەیی، کە بەهۆیەوە سادەیی سەرەکی بووەتە مانیفۆڵدی سەرلێشێواو، گەردوونی هۆکار و جەستەی هۆکار جیاوازن لە گەردوونی ئەستێرەیی و جەستەی ئەستێرەیی؛ گەردوونی فیزیکی و جەستەی فیزیکی بە هەمان شێوە بە شێوەیەکی تایبەتمەند لەگەڵ فۆرمەکانی تری دروستکردندا جیاوازن.

" جەستە گۆشتییەکان لە خەونە جێگیر و بابەتییەکانی دروستکەر پێکهاتووە. دووانەیەکان هەمیشە لەسەر زەوی بوونیان هەیە: نەخۆشی و تەندروستی، ئازار و چێژ، لەدەستدان و قازانج. مرۆڤەکان سنووردارکردن و بەرگری لە ماددە سێ ڕەهەندییەکاندا دەبیننەوە. کاتێک ئارەزووی مرۆڤ بۆ ژیان بەهۆی نەخۆشی یان هۆکاری دیکەوە بە توندی دەلەرزێت، مردن دێت؛ پۆشاکە قورسەکەی گۆشتەکە بۆ ماوەیەکی کاتییە." بەڵام ڕۆح لە جەستەی ئەستێرەیی و هۆکارانەدا دەمێنێتەوە ئەو هێزە چەسپێنەرەی کە هەر سێ جەستە بەیەکەوە دەگیرێت، ئارەزووە. هێزی ئارەزووە بەدینەهاتووەکان ڕەگی کۆیلایەتی هەموو مرۆڤەکانە.

" ویستە جەستەییەکان ڕەگ و ڕیشەی لە ئیگۆیزم و چێژە هەستیارەکاندا هەیە. ناچاری یان وەسوەسەی ئەزموونی هەستیاری بەهێزترە لە هێزی ئارەزووی پەیوەست بە وابەستەیی ئەستێرەیی یان تێگەیشتنە هۆکارەکانەوە."

"ئارەزووەکانی ئەستێرەیی لە ڕووی لەرزینەوە لە دەوری چێژوەرگرتن کۆدەبنەوە. بوونەوەرە ئەستێرەییەکان چێژ لە مۆسیقای ئەسمانی گۆیەکان وەردەگرن و بە بینینی هەموو دروستکراوەکان وەک دەربڕینی بێ ماندووبوونی گۆڕانی ڕووناکی سەرسام دەبن. بوونەوەرە ئەستێرەییەکان هەروەها بۆن و تام و دەست لێدانی ڕووناکی دەکەن. بەم شێوەیە ئارەزووە ئەستێرەییەکان پەیوەستن بە هێزی بوونەوەرێکی ئەستێرەیی بۆ خێراکردنی هەموو شتەکان و ئەزموونەکان وەک فۆرم." لە ڕووناکی یان وەک بیرکردنەوە یان خەونی چڕ.

" هۆکارانە." ئارەزووەکان بریتین لە جێبەجێ کرا تا وەرگرتن تەنها. ەکە نزیکە لە ئازاد بوونەوەرەکان کێ بریتین لە داپۆشراوە تەنها لە جەستەی هۆکاردا هەموو گەردوون وەک وەدیهێنانی بیرۆکە-خەونییەکانی خودا ببینن؛ دەتوانن هەر شتێک و هەموو شتێک لە بیرکردنەوەیەکی تەواودا بەدی بهێنن. بۆیە بوونەوەرە هۆکارەکان چێژوەرگرتن لە هەستە جەستەییەکان یان خۆشییە ئەستێرەییەکان بە شتێکی گەورە و خنکێنەر بۆ هەستە وردەکانی ڕۆح دەزانن. بوونەوەرە هۆکارەکان بە بەدیهێنانی ئارەزووەکانیان لە یەک کاتدا کاری لەسەر دەکەن. 8-43 ئەوانەی خۆیان دەبیننەوە کە تەنیا بە پەردەی ناسکی جەستەی هۆکارانە داپۆشراون، دەتوانن گەردوونەکان بهێننە دەرکەوتن تەنانەت وەک خوڵقێنەریش. لەبەر ئەوەی هەموو دروستکردنێک لە پێکهاتەی خەونی گەردوونی پێکهاتووە، ئەو ڕۆحەی کە بە تەنک پۆشراوە لە هۆکارەکاندا، وەدیهێنانی بەرفراوانی دەسەڵاتی هەیە.

"ڕۆح، بەهۆی ئەوەی بە سروشت نەبینراوە، تەنها بە بوونی جەستە یان جەستەی دەتوانرێت جیا بکرێتەوە.

The... تەنها هەبوون لە ئە جەستە ئاماژەیە بۆ کە ئەو بوون بریتیە لە دروستیکرد دەشێت تا جێبەجێ
43 .نەکراوە ئارەزووەکان-

" تا ئەو کاتەی ڕۆحی مرۆڤ لە یەک، دوو، یان سێ دەفری جەستەدا داپۆشراوە، بە توندی بە کورکەکانی نەزانی و ئارەزووەکانەوە مۆر کراوە، ناتوانێت لەگەڵ دەریای ڕۆحدا تێکەڵ بێت. کاتێک کە گەورە." گیرفانی فیزیکی بەهۆی چەقۆی مردن لەناو دەچێت، دوو ڕووپۆشەکەی تر-ئەستراڵ و هۆکارانە-هێشتا دەمێننەوە بۆ ئەوەی ڕێگری بکەن لە ڕۆح کە بە ئاگادارییەوە پەیوەندی بە ژیانی هەموو شوێنێکەوە بکات. کاتێک بێ ئارەزووی لە ڕێگەی حیکمەتەوە بەدەست دێت، هێزەکەی ئەو دوو دەفرەی کە دەمێنێتەوە هەڵدەوەشێنێتەوە. ڕۆحی بچووکی مرۆڤ سەرهەڵدەدات، لە کۆتاییدا ئازادە؛ یەکێکە لەگەڵ گەورەیی بێ پێوانە."

من پرسیاری کرد هی من ئیلاهی گورو بۆ سێبەر زیاتر ڕووناکی لەسەر ەکە بەرز و نەزانراو هۆکارانە جیهان.

لە وەڵامدا وتی: جیهانی هۆکارانە بە شێوەیەکی وەسف نەکراو وردە. "بۆ ئەوەی مرۆڤ لێی تێبگات، دەیکرد." بۆ ئەوەی خاوەنی هێزە گەورەکانی چڕبوونەوە بێت کە بتوانێت چاوەکانی دابخات و گەردوونی ئەستێرەیی و گەردوونی فیزیکی بە هەموو فراوانییەکەیەوە ببینێت- باڵۆنە ڕووناکەکە لەگەڵ سەبەتەی ڕەقدا- وەک ئەوەی تەنها لە بیرۆکەکاندا بوونی هەبێت. ئەگەر بەم چڕبوونەوە سەروو مرۆییە مرۆڤ سەرکەوتوو بوو لە گۆڕینی یان... چارەسەرکردن ەکە دوو گەردوونەکان لەگەڵ گشت هی ئەوان بیرۆکەکان، ئەو ویستن ئەو کات بگەنە جیهانی هۆکارانە و لەسەر هێڵی سنووری sheer ئاڵۆزییەکان بۆ ناو تێکەڵبوونی نێوان عەقڵ و ماددە بوەستن. لەوێ مرۆڤ هەموو شتە دروستکراوەکان- ڕەقەکان، شلەکان، گازەکان، کارەبا، وزە، هەموو بوونەوەرەکان، خوداوەندەکان، مرۆڤەکان، ئاژەڵەکان، ڕووەکەکان، بەکتریاکان- وەک فۆرمەکانی هۆشیاری هەست پێدەکات، هەروەک چۆن مرۆڤ دەتوانێت چاوەکانی دابخات و بزانێت کە بوونی هەیە، هەرچەندە جەستەی بە چاوە فیزیکیەکانیەوە نابینرێت و تەنها وەک بیرۆکەیەک ئامادەیە.

" مرۆڤ هەرچییەک بتوانێت بە فانتازیا بیکات، بوونەوەرێکی هۆکارانە دەتوانێت لە واقیعدا بیکات. زەبەلاحترین زیرەکی خەیاڵی مرۆڤ، تەنها لە مێشکدا، توانای ئەوەی هەیە لە توندڕەوییەکی بیرکردنەوەوە بۆ توندڕەوییەکی دیکە، لە ڕووی دەروونییەوە لە هەسارەیەکەوە بۆ هەسارەیەکی دیکە بپەڕێتەوە، یان بێکۆتایی لە چاڵێکی ئەبەدیەتدا بخزێتە خوارەوە، یان وەک موشەکێک هەڵبفڕێت بۆ ناو تاوەرە گەلەئەستێرەییەکان، یان وەکو سووکێکی گەڕان بەسەر شیرینەکەدا بدرەوشێتەوە." بەڵام بوونەوەرەکان لە جیهانی هۆکارانەدا ئازادییەکی زۆر گەورەتریان هەیە، و دەتوانن بەبێ ماندووبوون بیرکردنەوەکانیان دەربخەن بۆ بابەتییەتی خێرا، بەبێ هیچ بەربەستێکی ماددی یان ئەستێرەیی یان سنووردارکردنی کارمی.

" بوونەوەرە هۆکارەکان درک بەوە دەکەن کە گەردوونی فیزیکی بە پلەی یەکەم لە ئەلکترۆنەکان دروست نەکراوە، هەروەها وا نییە." گەردوونی ئەستێرەیی کە لە بنەڕەتدا لە لایفترۆن پێکهاتووە- هەردووکیان لە واقیعدا لە بچووکترین تەنۆلکەکانی بیرکردنەوەی خودا دروستکراون، لەلایەن مایاوە وردکراون و دابەشکراون ، یاسای ڕێژەیی کە دەستوەردان دەکات بۆ جیاکردنەوەی نوومێنۆن لە دیاردەکانی.

" ڕۆحەکان لە جیهانی هۆکارانەدا وەک خاڵە تاکەکەسییەکانی ڕۆحی شادی یەکتر دەناسنەوە؛ شتە بیرکردنەوەکانیان تاکە شتن کە دەوریان داوە. بوونەوەرە هۆکارەکان جیاوازی نێوان جەستە و بیرکردنەوەکانیان بە تەنها بیرۆکە دەبینن. وەک چۆن مرۆڤێک، چاوەکانی دادەخات، دەتوانێت ڕووناکییەکی سپی سەرسوڕهێنەر یان تەمێکی شین و کاڵ ببینێت، بۆیە بوونەوەرە هۆکارەکان تەنها بە بیرکردنەوە توانای بینین، بیستن، هەستکردن، تامکردن و تامکردنیان هەیە دەست لێدان هەر شتێک دروست دەکەن، یان دەتوێنەوە، بە هێزی عەقڵی گەردوونی.

هەردوو مردن و لەدایکبوونەوە لە جیهانی هۆکارانەدا لە بیرکردنەوەدان. بوونەوەرە هۆکارە جەستەییەکان "
تەنها جەژن دەخۆن." ئەمبرۆزیای زانستی هەمیشەیی نوێ. لە کانییەکانی ئاشتی دەخۆنەوە، لەسەر خاکی
بێ ڕێڕەوی تێگەیشتنەکان دەسوڕێنەوە، لە بێکۆتایی بێکۆتایی بەختەوەریدا مەلە دەکەن. لۆ! ببینە
جەستەی بیرکردنەوە گەشاوەیان زووم بەسەر تریلیۆن هەسارەی دروستکراوی ڕۆحدا، بڵقی تازەی
گەردوونەکان، ئەستێرەی حیکمەت، خەونی سپێکترالّی سحری زێڕین، بەسەر هەموو سنگی شین و
ئاسمانی بێکۆتاییدا تێدەپەڕێت!

" زۆرێک لە بوونەوەرەکان بۆ هەزاران ساڵ لە گەردوونی هۆکاردا دەمێننەوە. بە ئیکستازی قووڵتر ڕۆحی ئازاد دواتر خۆی لە جەستەی هۆکاری بچووک دەکشێنێتەوە و فراوانی گەردوونی هۆکارانە لەبەر دەکات. هەموو سووڕانەوە جیاوازەکانی بیرۆکەکان، شەپۆلە تایبەتمەندەکانی دەسەڵات، خۆشەویستی، ئیرادە، خۆشی، ئاشتی، ئینتێزیۆم، ئارامیی، خۆکۆنتڕۆڵکردن و تەرکیزکردن دەتوێتەوە بۆ ناو... دەریای بەختەوەری هەمیشە دڵخۆشکەر چیتر ناچار نییە ڕۆح وەک شەپۆلێکی تاکەکەسی هۆشیاری ئەزموونی خۆشی خۆی بکات، بەڵکو لە یەک زەریای گەردوونیدا تێکەڵ بووە، لەگەڵ هەموو شەپۆلەکانیدا- پێکەنینە هەمیشەییەکان، وروژاندنەکان، لێدانەکان.

" کاتێک ڕۆحێک لە کۆکۆنی سێ جەستە دەرچووە بۆ هەمیشە لە یاسای ڕێژەیی ڕزگاری دەبێت و دەبێتە هەمیشە بوونی نەگێڕدراو. 10-43 ." بڕوانە پەپوولەی هەموو شوێنێک، باڵەکانی بە ئەستێرە و مانگ و خۆرەوە چەسپاون! ڕۆحی فراوانبوو بۆ ڕۆح بە تەنیا لە ناوچەی ڕووناکی بێ ڕووناکی، تاریکی بێ تاریکی، بیرکردنەوەی بێ بیرکردنەوەدا دەمێنێتەوە، سەرخۆش بووە بە ئیکستازی خۆشییەکەی لە خەونی خودا بۆ دروستکردنی گەردوونیدا."

"ئە ئازاد گیان!" من ڕژاوە لە سەرسامی.

مامۆستا درێژەی بە قسەکانی دا و وتی: "کاتێک ڕۆحێک لە کۆتاییدا لە سێ پەرداخی وەهمەکانی جەستەیی دەردەچێت، ئەوا دەبێتە یەک لەگەڵ بێکۆتایی بەبێ ئەوەی هیچ لەدەستدانی تاکایەتی. مەسیح ئەم ئازادییە کۆتاییەی بەدەستهێنابوو تەنانەت پێش ئەوەی وەک عیسا لەدایک بێت. لە سێ قۆناغی ڕابردووی خۆیدا، کە لە ژیانی زەمینیدا هێما بوو وەک سێ ڕۆژی ئەزموونی مردن و زیندووبوونەوەی، ئەو هێزی بەدەستهێنابوو بۆ ئەوەی بە تەواوی لە ڕۆحدا سەرهەڵبدات."

" مرۆڤی گەشەنەسەندوو دەبێت جەستەی زەمینی و ئەستێرەیی و هۆکارانەی بێشومار بەسەر ببات بۆ ئەوەی لە سێ جەستەی خۆی دەربچێت. وەستایەک کە ئەم ئازادییە کۆتاییە بەدەستبهێنێت، ڕەنگە هەڵبژێرێت بگەڕێتەوە سەر زەوی وەک پێغەمبەرێک بۆ گەڕاندنەوەی مرۆڤەکانی تر بۆ لای خودا، یان وەک خۆم ڕەنگە هەڵبژێرێت بۆ نیشتەجێبوون لە گەردوونی ئەستێرەیی. لەوێ ڕزگارکەرێک بەشێک لە باری کارمای دانیشتووان لە ئەستۆ دەگرێت." 11-43 و بەم شێوەیە یارمەتیان دەدات کە خولی جەستەبوونەوەیان لە گەردوونی ئەستێرەیی کۆتایی پێبهێنن و بۆ هەمیشە بچنە کایە هۆکارەکانەوە. یان ڕەنگە ڕۆحێکی ئازاد بچێتە ناو جیهانی هۆکارەوە بۆ ئەوەی یارمەتی بوونەوەرەکانی بدات بۆ کورتکردنەوەی ماوەی خۆیان لە جەستەی هۆکاردا و بەم شێوەیەش بگەنە ئازادی ڕەها."

" ئەو کەسەی زیندوو بووەوە، دەمەوێت زیاتر بزانم دەربارەی ئەو کارمایەی کە ڕۆحەکان ناچار دەکات بگەڕێنەوە بۆ سێ جیهانەکە." پێم وابوو دەتوانم بۆ هەمیشە گوێ لە مامۆستای هەموو زانەکەم بگرم. هەرگیز لە ژیانی زەمینی ئەودا لە سەردەمێکدا نەمتوانیبوو ئەوەندە لە حیکمەتەکانی ئاسمیلە بکەم. ئێستا بۆ یەکەمجار خەریک بوو تێڕوانینێکی ڕوون و دیاریکراوم لە نێوان فەزا مەتەڵییەکانی سەر تەختەی شەترەنجیی ژیان و مردن وەرگرت.

گوروەکەم بە دەنگە وروژێنەرەکەیەوە ڕوونی کردەوە: "دەبێت کارمای فیزیکی یان ئارەزووەکانی مرۆڤ بە تەواوی کاری لەسەر بکرێت پێش ئەوەی مانەوەی هەمیشەیی لە جیهانە ئەستێرەییەکاندا ببێتە شتێکی مومکین". "دوو جۆر بوونەوەر دەژین." لە ەکە ئەستێرەیی گۆیەکان. ئەمانە کێ هێشتا هەبوون زەمینی کارما بۆ فڕێی بدە لە و کێ بۆیە دەبێت جەستەیەکی فیزیکی کۆی گشتی نیشتەجێ بکەنەوە بۆ ئەوەی قەرزە کارمییەکانیان بدەنەوە دەتوانرێت دوای مردنی فیزیکی وەک سەردانیکەری کاتی بۆ جیهانی ئەستێرەیی پۆلبەندی بکرێت نەک وەک نیشتەجێی هەمیشەیی.

" ئەو بوونەوەرانەی کە کارمای زەمینی ڕزگارنەکراویان هەیە دوای مردنی ئەستێرەیی ڕێگەیان پێنادرێت
بچنە کایەی هۆکاری بەرزی بیرۆکە گەردوونییەکان، بەڵکو دەبێت تەنیا لە جیهانە فیزیکی و
ئەستێرەییەکانەوە بگەڕێنەوە و بگەڕێنەوە، یەک لە دوای یەک ئاگاداری جەستەی فیزیکی خۆیان بن کە
شانزە توخمە گەورەکەی تێدایە، و لە جەستەی ئەستێرەییەکەیان کە نۆزدە توخمە وردەکانی تێدایە. بەڵام
دوای هەر لەدەستدانی جەستەی فیزیکییەکەی، گەشەنەکراوێکی گەشەسەندووە."

بوون لە زەویەوە زۆربەی کات لە بێهۆشی قووڵی خەوی مردندا دەمێنێتەوە و بەزەحمەت ئاگاداری کایەی ئەستێرەیی جوانە. دوای پشوودانی ئەستێرەیی، پیاوێکی لەو جۆرە دەگەڕێتەوە بۆ فڕۆکەی ماددی بۆ وانەی زیاتر، وردە وردە خۆی ڕادەهێنێت، لە ڕێگەی گەشتە دووبارەبووەکانەوە، بە... جیهانەکانی پێکهاتەی ئەستێرەیی ورد.

" لە بەرامبەردا دانیشتوانی ئاسایی یان لەمێژینەی گەردوونی ئەستێرەیی ئەوانەن کە بۆ هەمیشە لە هەموو حەسرەتێکی ماددی ڕزگاریان بووە، پێویست ناکات چیتر بگەڕێنەوە بۆ لەرزینە گەورەکانی زەوی." ئەم جۆرە بوونەوەرانە تەنها کارمای ئەستێرەیی و هۆکارانەیان هەیە کە کاریان لەسەر بکەن. لە مردنی ئەستێرەیی ئەم بوونەوەرانە تێدەپەڕن بۆ... جیهانی هۆکارانە بێ سنوور وردتر و ناسکتر. بە ڕشتنی فۆڕمی بیرکردنەوەی جەستەی هۆکارانە لە کۆتایی ماوەی دیاریکراودا، کە بە یاسای گەردوونی دیاری کراوە، ئەم بوونەوەرە پێشکەوتووانە دواتر دەگەڕێنەوە بۆ هیرانیالۆکا یان هەسارەیەکی ئەستێرەیی بەرزی هاوشێوە، لە جەستەیەکی ئەستێرەیی نوێدا لەدایک دەبنەوە بۆ ئەوەی کارما ئەستێرەیی ڕزگارنەبووەکەیان کاربکەن.

سری یوکتێسوار درێژەی بە قسەکانی دا و وتی: "کوڕەکەم، ڕەنگە ئێستا بە تەواوی لەوە تێبگەیت کە من بە فەرمانی خودایی زیندوو دەبمەوە، وەک ڕزگارکەری ڕۆحە ئەستێرەییەکان کە لە کایەی هۆکارییەوە دەگەڕێنەوە، بە تایبەتی، نەک ئەو بوونەوەرە ئەستێرەییانەی کە لە زەویەوە دێنە سەرەوە. ئەوانەی لە زەویەوە هاتوون، ئەگەر هێشتا شوێنەواری کارمای ماددییان هەبێت، دەیکەن." نەک بەرزبوونەوە بۆ هەسارە ئەستێرەییەکانی زۆر بەرز وەک هیرانیالۆکا.

" هەروەک چۆن زۆربەی خەڵکی سەر زەوی لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە فێر نەبوون- دیدگای بەدەست هێنراو بۆ قەدرزانینی... باڵاتر خۆشییەکان و سوودەکانی لە ئەستێرەیی ژیان و بەم شێوەیە، دوای مەرگ، ویستن بۆ گەڕانەوە بۆ چێژە سنووردار و ناتەواوەکانی زەوی، بۆیە زۆرێک لە بوونەوەرە ئەستێرەییەکان، لە کاتی هەڵوەشاندنەوەی ئاسایی جەستە ئەستێرەییەکانیاندا، شکست دەهێنن لە وێناکردنی دۆخی پێشکەوتووی خۆشی ڕۆحی لە جیهانی هۆکارانەدا و بە دانیشتن لەسەر بیرکردنەوەکانی بەختەوەری ئەستێرەیی گەورەتر و گەشاوەتر، تامەزرۆی سەردانی بەهەشتی ئەستێرەیی دەکەن. کارمای ئەستێرەیی قورس دەبێت لەلایەن ئەو جۆرە بوونەوەرانە ڕزگار بکرێت پێش ئەوەی بتوانن دوای... مردنی ئەستێرەیی مانەوەیەکی هەمیشەیی لە جیهانی بیرکردنەوەی هۆکارانەدا، کە ئەوەندە تەنک لە دروستکەر جیاکراوەتەوە.

" تەنها کاتێک بوونەوەرێک ئارەزووی زیاتری بۆ ئەزموونەکان نەبێت لە گەردوونی ئەستێرەیی دڵخۆشکەردا، و نەتوانرێت وەسوەسەی بۆ بکرێت بۆ گەڕانەوە بۆ ئەوێ، ئەوا لە جیهانی هۆکارانەدا دەمێنێتەوە. بە تەواوکردنی کاری ڕزگارکردنی هەموو کارما هۆکارەکان یان تۆوەکانی ئارەزووەکانی ڕابردوو لەوێدا، ڕۆحی قەتیسکراو دواهەمین لە سێ کورکی نەزانی و، دەرچوون لە کۆتا پەرداخەکەی کاوسالەوە." جەستە، لەگەڵ ئەبەدیدا تێکەڵ دەبێت.

"ئێستا کردن تۆ تێگەیشتن؟" سەرەکی زەردەخەنەی کرد بۆیە بە شێوەیەکی سیحراوی!

"بێ قسە لەگەڵ خۆشی و سوپاسگوزاری am بەڵێ، لەڕێگەی هی تۆ نیعمەت. من."

هەرگیز لە گۆرانی و چیرۆکەوە زانیارییەکی وا ئیلهامبەخشم وەرنەگرتبوو. هەرچەندە کتێبە پیرۆزەکانی هیندۆسی ئاماژە بە جیهانی هۆکار و ئەستێرەیی و سێ جەستەی مرۆڤ دەکەن، بەڵام ئەو لاپەڕانە چەندە دوور و بێمانان بە بەراورد لەگەڵ ڕەسەنایەتی گەرمی مامۆستا زیندووبووەکەم! بۆ ئەو بەڕاستی یەک "وڵاتێکی نەدۆزراو کە هیچ گەشتیارێک لە لەدایکبوونیەوە ناگەڕێتەوە" بوونی نەبووە!

" دزەکردنی سێ جەستەی مرۆڤ بە چەندین شێوە لە ڕێگەی سروشتی سێ لایەنەی مرۆڤەوە

دەردەکەوێت". هی من مەزن گورو چوو لەسەر. "لە ەکە بەئاگا بوونەوە دۆخ لەسەر زەوی ئە مرۆڤ بوون بریتیە لە بەهۆش کەم تا زۆر لە سێ ئۆتۆمبێلەکەی. کاتێک بە شێوەیەکی هەستیار مەبەستی تامکردن، بۆنکردن، دەست لێدان، گوێگرتن،

یان بە بینینی، ئەو بە شێوەیەکی بنەڕەتی لە ڕێگەی جەستەی فیزیکییەوە کاردەکات. بە بینین یان ئامادەیی، بە شێوەیەکی سەرەکی لە ڕێگەی جەستەی ئەستێرەیی خۆیەوە کاردەکات. میدیای هۆکارانەی ئەو دەربڕین دەدۆزێتەوە کاتێک مرۆڤ بیردەکاتەوە یان لە قووڵایی خۆڕاگری یان مێدیتەیشندا خۆی نوقم دەکات؛ بیرکردنەوە گەردوونییەکانی نابغەیی دێنە سەر ئەو پیاوەی کە خووی پەیوەندی بە جەستە هۆکارەکەیەوە هەیە. بەم مانایە تاکێک دەتوانرێت بە شێوەیەکی بەرفراوان وەک 'مرۆڤێکی ماددی'، 'پیاوێکی وزەبەخش'، یان 'پیاوێکی ڕۆشنبیر' پۆلێن بکرێت.

"مرۆڤ ڕۆژانە نزیکەی شانزە کاتژمێر خۆی بە ئۆتۆمبێلە فیزیکییەکەی دەناسێنێت. پاشان دەخـەوێت؛ ئەگـەر خەون ببینێت، ئەوا لە جەستەی ئەستێرەیی خۆیدا دەمێنێتەوە، بەبێ ماندووبوون هەر شتێک دروسـت دەکـات تەنانەت وەک بوونەوەرە ئەستێرەییەکان. ئەگەر خەوی مرۆڤ قـووڵ و بێ خـەون بێت، بـۆ چەنـد کاتژمێرێـک توانـای گواسـتنەوەی هۆشـی خـۆی، یـان هەسـتی من بـوون، بـۆ جەسـتەی هۆکارانـە؛ ئـەو جـۆرە خـەو خەونبین پەیوەندی بە ئەستێرەیی خۆیەوە دەکات نەک جەستەی هۆکارەکەی؛ A زیندووکەرەوەیە.

من هەی بوو بووە بە خۆشەویستیەوە چاودێریکردن سری یوکتێسوار لەکاتێکدا ئـەو پێیـدا ئـەو سەرسـوڕهێنەرە ڕونکردنەوە.

گوتم: "گوروی فریشتە، جەستەت بە تەواوی وەک ئەوە دەردەکەوێت کە دواجار لە ئاشرامی پوریدا لەسەری گریام."

" ئەی بەڵێ، جەستە نوێیەکەم کۆپییەکی تەواوەتییە لە جەستەی کۆن. من ئەم فۆرمە لە هەر کاتێکدا بە ئارەزووی خۆم بەدی دەکەم یان ماددی دەکەم، زۆر زیاتر لەوەی کە لە سەر زەویدا کردوومە. بە بێ ماددیکردنی خێرا، ئێستا بە شێوەیەکی خێرا بە ڕووناکی دەربڕین لە هەسارەیەکەوە بۆ هەسارەیەکی تر یان، لە ڕاستیدا، لە ئەستێرەییەوە بۆ هۆکار یان بۆ گەردوونێکی فیزیکی گەشت دەکەم." گورو ئیلاهیەکەم زەردەخەنەی کرد. "هەرچەندە لەم ڕۆژانەدا ئەوەندە خێرا دەجوڵێیت، بەڵام هیچ کێشەیەکم نەبوو لە بۆمبای بتدۆزمەوە!"

"ئۆ!" سەرەکی، من بوو خەمبار بوون بۆیە بە قووڵی دەربارەی هی تۆ مەرگ"

"ئاە، لە کوێ مردم؟ ئایا هەندێک دژایەتی نییە؟" چاوەکانی سری یوکتێسوار لە خۆشەویستی و سەرگەرمیدا دەترسان.

لە درێژەی قسەکانیدا وتی: "تۆ تەنها لەسەر زەوی خەونت دەبینی؛ لەسەر ئەو زەوییە جەستەی خەونەکانمت بینی." "دواتر ئەو وێنەی خەونەت نێژرا. ئێستا جەستەی گۆشتی وردترم-کە تۆ دەیبینیت و ئێستاش تا ڕادەیەک لە نزیکەوە لە باوەشی دەگریت!- لەسەر هەسارەیەکی خەونی وردتری خودا زیندوو دەبێتەوە. ڕۆژێک دێت کە... جەستەی خەونی وردتر و هەسارەی خەونی وردتر تێدەپەڕن؛ ئەوانیش بۆ هەمیشە نین. هەموو بڵقی خەونەکان دەبێت لە کۆتاییدا لە دەست لێدانی بێداری کۆتاییدا بتەقنەوە. یۆگاناندای کوڕم جیاوازی بکە لە نێوان خەون و واقیع!"

ئەم بیرۆکەیەی ڤێدانتیک 12-43 زیندووبوونەوە سەرسوڕمانی لێدام. شەرمم دەکرد کە بەزەییم بە مامۆستادا هاتەوە کاتێک جەستەی بێ گیانم لە پوری بینی. لە کۆتاییدا تێگەیشتم کە گوروەکەم هەمیشە بە تەواوی لە خودادا بەئاگا بووە، ژیان و تێپەڕبوونی خۆی لەسەر زەوی و زیندووبوونەوەی ئێستای، وەک هیچی تر لە ڕێژەیی بیرۆکە ئیلاهییەکان لە خەونی گەردوونیدا هەست پێکردووە.

" ئێستا یۆگاناندا، ڕاستییەکانی ژیان و مردن و زیندووبوونەوەمم پێ وتووە. خەمبار مەبە بۆ من؛ بەڵکو لە هەموو شوێنێکدا چیرۆکی زیندووبوونەوەی من لە زەوی خەونبینینی مرۆڤەکانەوە پەخش بکە بۆ

هەسارەیەکی دیکەی خەونبینینی ڕۆحی ئەستێرەیی! هیوایەکی نوێ دەچێتە ناو دڵی خەونبینانی نەهامەتی شێت و مەرگترسی جیهان."

بەڵێ، سەرەکی!" چۆن بە ئامادەییەوە ویستن من هاوبەشکردن لەگەڵ هەندێکی تر هی من خۆشی لە ئەو "زیندووبوونەوە!

لە سەر زەوی پێوەرەکانم بە شێوەیەکی نائارام بەرز بوون، لەگەڵ سروشتی زۆربەی پیاوان نەگونجاو " بوون. زۆرجار زیاتر لەوەی پێویست بوو قسەم پێدەکردیت. تۆ لە تاقیکردنەوەکەم دەرچووی؛ خۆشەویستیت لە هەوری هەموو سەرزەنشتەکاندا دەدرەوشایەوە." بە ناسکییەوە زیادی کرد: "ئەمڕۆش هاتووم پێت بڵێم: جارێکی تر چاوی توندی سەرزەنشتکردن لەبەر ناکەم. چیتر قسەت لێ ناکەم."

چەندە بیری سزاکانی گورو گەورەکەمم کردبوو! هەریەکەیان فریشتەیەکی پارێزەری پاراستن بوون.

"ئازیزترین." سەرەکی! سەرزەنشتکردن من ئە ملیۆن کاتەکان-بکە سەرزەنشت کردن من ئێستا!"

چیتر سەرزەنشتت ناکەم." دەنگی خودایی ئەو گۆڕ بوو، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ژێر ڕەوتی پێکەنین بوو. " "من و تۆ پێکەوە زەردەخەنە دەکەین، تا ئەو کاتەی دوو فۆرمەکەمان لە مایا -خەونی خودادا جیاواز دەردەکەون. لە کۆتاییدا وەک یەک لە خۆشەویستە گەردوونییەکان یەکدەگرین؛ زەردەخەنەکانمان دەبنە زەردەخەنەی ئەو، گۆرانییە یەکگرتووەکەی خۆشیمان کە بە درێژایی ئەبەدیەت دەلەرزێت بۆ ئەوەی بۆ ڕۆحە خودا ڕێکخراوەکان پەخش بکرێت!"

سری یوکتێسوار ڕۆشنایی لەسەر هەندێک بابەتی پێدام کە لێرەدا ناتوانم ئاشکرای بکەم. لە ماوەی ئەو دوو کاتژمێرەی کە لەگەڵم لە ژووری هۆتێلەکەی بۆمبای بەسەری برد وەڵامی هەموو پرسیارێکم دەدایەوە. ژمارەیەک پێشبینی جیهانی کە لە ڕۆژی حوزەیرانی ساڵی ١٩٣٦دا لەلایەن ئەوەوە وتوویانە، پێشتر هاتوونەتە دی.

- ئێستا جێت دەهێڵم خۆشەویستەکەم! بەم قسانە هەستم کرد مامۆستا لەناو قۆڵە دەورە دراوەکانمدا دەتوێتەوە.

منداڵەکەم" دەنگی بەرز بووەوە و دەلەرزی و دەچووە ناو جەستەی ڕۆحمەوە، "هەر کاتێک بچیتە ناو " دەرگای نیربیکالپا سەمادی و بانگم دەکەیت، من بە گۆشت و خوێن دێمە لات، تەنانەت وەک ئەمڕۆش."

بەم بەڵێنە ئاسمانییە سری یوکتێسوار لە چاوم نەما. دەنگێکی هەور لە ڕەشەبایەکی مۆسیقیدا دووبارە بووەوە: "هەموویان بڵێ! هەرکەسێک بە تێگەیشتن لە نیربیکالپا بزانێت کە زەویەکەت خەونی خودایە دەتوانێت بێتە سەر هەسارەی وردتری هیرانیالۆکا کە خەونی دروستکراوە، و لەوێ من بدۆزێتەوە کە لە جەستەیەکدا زیندوو بوومەتەوە کە تەواو وەک جەستەی زەمینیم. یۆگاناندا، هەموو شتێک بڵێ!"

خەمی جیابوونەوە نەما. بەزەیی و خەم و پەژارەی مردنی، کە لە مێژە ئارامیم دزی، ئێستا بە شەرمێکی توندەوە هەڵهات. خۆشبەختی وەک کانیاوێک بەناو کونیلە ڕۆحییە بێکۆتا و تازە کراوەکاندا ڕژا. لە کۆندا بەهۆی بەکارنەهێنانەوە گیر بوون، ئێستا لە پاکی فراوانتر بوون لە لافاوی لێخوڕینی ئیکستازی. بیرکردنەوە و هەستە نائاگاکانی جەستەبوونەکانی ڕابردووم، پەڵەی کارمی خۆیان دەڕشت، کە بە سەردانە ئیلاهییەکانی سری یوکتێسوارەوە بە شێوەیەکی درەوشاوە نوێکرانەوە.

لەم بەشەی ژیاننامەکەمدا گوێڕایەڵی فەرمانی گوروەکەم بووم و مژدەی خۆشم بڵاوکردۆتەوە، هەرچەندە جارێکی دیکە نەوەیەکی بێ کنجکاوی سەرلێشێواو دەکات. گرۆڤێلینگ، مرۆڤ باش دەزانێت؛ نائومێدی بە دەگمەن نامۆیە؛ بەڵام ئەمانە چەوتیین، بەشێک نین لە بەشە ڕاستەقینەکەی مرۆڤ. ئەو ڕۆژەی کە بیەوێت، لەسەر ڕێگای ئازادی دادەنرێت. زۆر ماوە گوێی لە ڕەشبینییە تەڕەکەی ڕاوێژکارەکانی "تۆ تۆز" بووە، بێباکی لە ڕۆحی نەدۆڕاو.

.من بوو نەخێر ەکە تەنها یەک ئیمتیازدارە بۆ سەیرکە ەکە زیندوو بووەوە گورو

یەکێک لە چێلەکانی سری یوکتێسوار ژنێکی بەساڵاچوو بوو، بە سۆزەوە بە ما (دایک) ناسرابوو، ماڵەکەی نزیک بوو لە دەروێشخانەی پوری. مامۆستا زۆرجار لە کاتی پیاسەی بەیانیاندا وەستابوو بۆ ئەوەی لەگەڵیدا گفتوگۆ بکات. ئێوارەی ١٦ی ئازاری ١٩٣٦، ما گەیشتە ئاشرامەکە و داوای بینینی گوروەکەی کرد .

" بۆچی، مامۆستا هەفتەیەک لەمەوبەر مرد!" سوامی سێباندا کە ئێستا بەرپرسی دەروێشخانەی پورییە، بە دڵتەنگی سەیری کرد.

" ئەوە مەحاڵە!" کەمێک زەردەخەنەی کرد. "ڕەنگە تۆ تەنها هەوڵبدەیت گورو لە سەردانکەرانی پێداگر بپارێزیت؟"

" نەخێر." سێباندا وردەکارییەکانی ناشتنەکەی گێرایەوە. وتی: وەرە، دەتبەم بۆ باخچەی پێشەوە بۆ گۆڕی سری یوکتێسوارجی.

ما سەری لەقاند. "گۆڕێک بۆی نییە! ئەم بەیانییە سەعات دە لە پیاسەی ئاسایی خۆیدا لە پێش دەرگاکەمدا تێپەڕی! چەند خولەکێک لە دەرەوەی ڕووناکدا قسەم لەگەڵ کرد."

"'ئەو ووتی،' هاتن ئەمە ئێوارە بۆ ەکە ئاشرام.

" من لێرەم! نیعمەتەکان دەڕژێنە سەر ئەم سەرە خۆڵەمێشییە کۆنە! گوروی نەمر ویستویەتی تێبگەم کە ئەم بەیانییە لە چ جەستەیەکی زاڵدا سەردانی کردووم!"

ەکە سەرسام بوو سێباندا ئەژنۆی دا پێش ئەو.

"ما" ئەو ووتی، "چی ئە کێش لە خەم تۆ بەرزکەرەوە لە هی من دڵ! ئەو بریتیە لە هەستاوە!"

43-1 : . ەکە پەرستراو هەیەتی لە ڕووی ڕۆحییەوە پێشکەوت بۆ ئە دۆخ لە بەرەو *samadhi* لە سابیکالپا ناوەوە ئیلاهی یەکێتی، بەڵام ناتوانێت پاراستنی خۆی گەردوونی هۆشیاری جگە لە لە ەکە بێ جووڵە کە تێیدا بە *nirbikalpa samadhi* , دۆخی ترانس. تا بەردەوام نێوەندگیری، ئەو دەگاتە ەکە باڵاتر دۆخ لە ئازادی لە جیهاندا دەجووڵێت و ئەرکە دەرەکییەکانی ئەنجام دەدات بەبێ ئەوەی هیچ لەدەستدانی خودا- درککردن.

43-2 : . سری یوکتێسوار بەکارهاتوو ەکە ووشە پرانا ; من هەبوون وەرگێردراوە ئەو وەک لایفترۆنەکان. دوای ەکە " . , *paramanu* ئەتۆم" و بۆ ەکە" , *anu* ەکە هیندۆسی کتێبە پیرۆزەکان ئاماژە نەخێر تەنها بۆ ەکە هێز." ئەتۆمەکان و lifetronic ئەتۆم،" وردتر ئەلیکترۆنی وزەکان؛ بەڵام هەروەها بۆ پرانا , "داهێنانکار لایفترۆنەکان لە pranic ئەلکترۆنەکان بریتین لە کوێر هێزەکان؛ پرانا بریتیە لە لە بنەڕەتدا هۆشمەند. ەکە ەکە سپێرمەکان و هێلکەدان، بۆ نموونە، ڕێنمایی گەشەکردنی کۆرپەلە بەپێی دیزاینێکی کارمی.

43-3 : سیفەتی مانترا , دەنگی تۆوی وتراو کە لەلایەن دەمانچەی دەروونی تەرکیزەوە دەردرێت. و *devas* پورانەکان (شاسترا کۆنەکان یان ڕیسالە کان) وەسفکردن ئەمانە مانتریک شەڕەکان لەنێوان ئاسوراس (خوداکان و جنۆکەکان). ئان ئاسورا کاتێک تاقیکردەوە بۆ کوشتنی دیڤایەک بە سروودێکی بەهێز. بەڵام بەهۆی هەڵە بێژەکردنەوە بۆمبە دەروونییەکە وەک بوومەرنگ مامەڵەی کردووە و جنۆکەی کوشتووە.

43-4 : . نموونە لە چەشن دەسەڵاتەکان بریتین لە نەخێر ویستی تەنانەت لەسەر زەوی، وەک لە ەکە کەیس لە هێلین کێلەر و ئی تر دەگمەن بوونەوەرەکان.

43-5 : . گەورە بودا بوو کاتێک پرسیاری کرد بۆچی ئە پیاو پێویستە خۆشەویستی گشت کەسەکان بە یەکسانی. "بەهۆی،" ەکە مەزن مامۆستا لە وەڵامدا وتی، "لە... زۆر ژمارەیەکی زۆر و جۆراوجۆر بوو تەمەنەکان لە هەر پیاو، هەموو ئی تر بوون هەیەتی لە یەک کات یان دانەیەکی تر بووە بەڕێز بۆ ئەو."

43-6 : . ەکە هەشت توخمیی سیفەتەکان کامە چوونە ناو بۆ ناو گشت دروستکراوە ژیان، لە ئەتۆم بۆ پیاو، بریتین لە زەوی، ئاو، ئاگر، هەوا، ئیتەر، جووڵە، دەروون و تاکایەتی. (بەگاڤاد گیتا : VII:4.)

43-7 : . جەستە ئاماژەیە بۆ هەر ڕۆح-پۆشکردن، کامە کۆ یان بە ووردی. ەکە سێ جەستەکان بریتین لە قەفەسەکان بۆ ەکە باڵندە لە بەهەشت.

43-8 : . تەنانەت وەک باباجی یارمەتی دا لاهیری مەهاسایە بۆ خۆ ڕزگارکردن خۆی لە ئە نائاگایی
ویستن لە هەندێک ڕابردوو ژیان بۆ ئە کۆشک، وەک لە بەشی 34 باسکراوە .

43-9 : " پێی گوتن: لە هەر شوێنێک تەرمی مردووەکە هەبێت، هەڵۆکان لەوێ کۆدەکرێنەوە."- لوقا ١٧:٣٧.
لە هەر شوێنێک ەکە گیان بریتیە لە داپۆشراوە لە ەکە جەستەیی جەستە یان لە ەکە ئەستێرەیی جەستە
یان لە ەکە هۆکارانە جەستە، لەوێ ەکە هەڵۆکان لە ئارەزووەکان- کە نێچیری لاوازییەکانی هەستی
مرۆڤن، یان وابەستەیی ئەستێرەیی و هۆکارانە- هەروەها کۆدەبنەوە بۆ ئەوەی ڕۆح وەک دیل بمێنێتەوە.

43-10 : " ئەو کەسەی سەرکەوت، من ستوونێک لە پەرستگای خوداکەمدا دروست دەکەم، ئیتر ناچێتە
دەرەوە (واتە دووبارە لەدایک دەبێتەوە." نەخێر زیاتر). بۆ ئەو کە زاڵ دەبێت ویست من بەخشین
بۆ دانیشتن لەگەڵ من لە هی من تەخت، تەنانەت وەک من هەروەها زاڵ بوو، و
am دانان خوارەوە لەگەڵ هی من باوک لە ئەو تەخت."- وەحی 3:12, 13 . 21.

43-11 : سری یوکتێسوار ئاماژەی بەوە دەکرد کە تەنانەت وەک لە جەستەبوونی زەمینی خۆیدا ناوبەناو
قورسایی نەخۆشییەکەی وەرگرتووە بۆ سووککردنەوە ئەو شاگردەکان' کارما، بۆیە لە ەکە ئەستێرەیی
جیهان ئەو ئەرک وەک ئە ڕزگارکەر چالاک کراوە ئەو بۆ بردن لەسەر دڵنیا کارمای ئەستێرەیی
دانیشتوانی سەر هیرانیالۆکا، و بەم شێوەیە پەرەسەندنیان خێراتر دەکەن بۆ جیهانی هۆکارە باڵاکان.

43-12 : . ژیان و مەرگ وەک ڕێژەییەکان لە بیرۆکە تەنها. ڤێدانتا خاڵەکان دەرەوە کە خواوەند بریتیە
لە ەکە تەنها ڕاستی؛ گشت دروستکردن یان جیا ببنەوە بوون بریتیە لە مایا یان وەهم. ئەمە
فەلسەفە لە مۆنیزم وەرگرت ئەو بەرزترین دەربڕین لە ەکە شرۆڤەکانی ئوپانیشاد لە شانکارا.

بابەتی: ١. 44

لەگەڵ مەهاتما گاندی لە واردا

" بەخێر بێیت بۆ واردا!" مەهادیڤ دێسای، سکرتێری مەهاتما گاندی، بەم قسە دۆستانە و دیاری تاجە "
گوڵینەی خەدار (پەتۆی ماڵەوە) سڵاوی لە شاجوان بلێچ و کاک ڕایت و خۆم کرد. گروپە بچووکەکەمان تازە
بەیانییەکی زوو لە مانگی ئابدا لە وێستگەی واردە دابەزیبوو، خۆشحاڵ بووین کە تۆز و گەرمای
شەمەندەفەرەکە بەجێهێشتبوو. بە ناردنی جانتاکانمان بۆ عەرەبانەیەکی گا، لەگەڵ کاک دێسای و
هاوڕێکانی، باباساهێب دێشموخ و دکتۆر پینگال، چووینە ناو ئۆتۆمبێلێکی ماتۆڕ کراوە. بە ئۆتۆمبێلێکی
کورت بەسەر ڕێگا قوڕاوییەکانی وڵاتدا گەیاندیمانە ماگانڤادی کە ئاشرامی پیرۆزی سیاسی هیندستانە.

کاک دێسای یەکسەر ئێمەی بردە ژووری نووسین کە بە قاچێکی پڕاوەوە مەهاتما گاندی دانیشتبوو. قەڵەم
بە دەستێک و پارچە کاغەزێک لە دەستەکەی تردا، لەسەر ڕووخساری زەردەخەنەیەکی فراوان و براوە و
دڵگەرم!

"بەخێربێیت!" ئەو بە خەندەقەوە لە هیندی؛ ئەو بوو ئە دوو شەمە، ئەو هەفتانە ڕۆژ لە بێدەنگی.

هەرچەندە ئەمە یەکەم کۆبوونەوەمان بوو، بەڵام بە سۆزەوە تیشکمان خستە سەر یەکتر. لە ساڵی ١٩٢٥ مەهاتما گاندی بە سەردانێک ڕێزی لە قوتابخانەی ڕانچی گرتبوو، و لە کتێبی میوانەکانیدا ڕێزلێنانێکی بەخشندەی نووسیبوو.

ئەو پیرۆزە بچووکە کە کێشی ١٠٠ پاوند بوو، تەندروستی جەستەیی و دەروونی و ڕۆحی تیشک دەخستە سەر. چاوە قاوەییە نەرمەکانی بە زیرەکی و دڵسۆزی و جیاکاری دەدرەوشایەوە؛ ئەم دەوڵەتمەدارە لەگەڵ ژیریدا هاوتا بووە و لە هەزار شەڕی یاسایی و کۆمەڵایەتی و سیاسیدا سەرکەوتوو بووە. هیچ سەرکردەیەکی دیکە لە جیهاندا نەگەیشتووەتە ئەو شوێنە ئارامە لە دڵی گەلەکەیدا کە گاندی بۆ هیندستان داگیری دەکات ملیۆنان کەسی بێ نووسین. ڕێزلێنانێکی خۆبەخۆیان نازناوی بەناوبانگی ئەو- مەهاتما ,"ڕۆحی گەورە." 1-44 تەنها بۆ ئەوان گاندی جل و بەرگی خۆی لە پۆشاکی کەمەردا قەتیس دەکات کە بە شێوەیەکی بەرفراوان کارتۆن کراوە، هێمای یەکگرتوویی خۆی لەگەڵ جەماوەرە چەوساوەکان کە توانای زیاتریان نییە.



مەهاتما گاندی

چێژ لە نانخواردنێکی نیوەڕۆی بێدەنگ لەگەڵ پیرۆزی سیاسی هیندستان لە دەروێشەکەی لە واردها لە ئابی ساڵی ١٩٣٥ وەردەگرم.

" ".دانیشتوانی ئاشرامەکە بە تەواوی لەبەردەستتدان؛ تکایە پەیوەندییان پێوە بکەن بۆ هەر خزمەتگوزارییەک مەهاتما بە ئیحترامێکی تایبەتمەندەوە ئەم یاداشتەی بەپەلە نووسراوی پێدام، کاتێک کاک دێسای لە ژووری نووسینەوە ئاهەنگەکەمانی بەرەو ماڵی میوانەکان برد.

ڕێبەرەکەمان بەناو باخچەی میوە و کێڵگە گوڵدارەکاندا بردمان بۆ بینایەک کە سەقفەکەی کاشی بوو و پەنجەرەی تۆڕدار بوو. بیرێکی حەوشەی پێشەوە، بە درێژایی بیست و پێنج پێ، کاک دێسای وتی، بۆ ئاودانی کۆگا بەکاردەهێنرا؛ لە نزیکەوە تایەی چیمەنتۆی سووڕاوە بۆ وەرینی برنج وەستابوو. هەریەک لە ژوورە بچووکەکانی نووستنمان سەلماندی کە تەنها کەمترین شتە کەم نەکراوەیان تێدایە- جێگایەک، کە بە دەستی لە پەت دروستکراوە. چێشتخانە سپی کراوەکە شانازی بە شلەمەنییەکەوە دەکرد لە گۆشێکدا و لە گۆشەیەکی دیکەدا چاڵێکی ئاگر بۆ چێشت لێنان. دەنگە سادەکانی ئارکادی دەگەیشتنە گوێمان- هاواری کەروێشک و گۆچان، قیژەی ئاژەڵ و ڕاپی چەقۆ کە بەکاردەهێنرا بۆ بڕینی بەرد.

چاودێریکردن کاک د. ڕایت'س گەشتکردن بیرەوەری، کاک د. دێسای کرایەوە ئە لاپەڕە و نووسی لەسەر ئەو
ئە لیست لە ساتیاگراها

44-2 سوێند دەخوات بردراو تا گشت ەکە هی مەهاتما توووند فۆڵۆوەرەکان (ساتیاگراهیس): .

" ناتوندوتیژی؛ ڕاستی؛ نەدزی؛ بێ شووکردن؛ نەگرتن؛ جەستە- کار؛ کۆنترۆڵکردنی تام؛ چاونەترسی؛ ڕێزگرتنی یەکسان بۆ هەموو ئایینەکان؛ سوادیشی (بەکارهێنانی بەرهەمهێنانی ماڵەوە)؛ ئازادی لە دەست لێنەدان. ئەم یازدەیان پێویستە وەک سوێند بە ڕۆحی خۆبەزلزانین ڕەچاو بکرێن."

(گاندی خۆی واژۆ کراوە ئەمە لاپەڕە لەسەر ەکە دواتر ڕۆژ، بەخشین ەکە ڕێکەوت هەروەها-ئاب ٢٧، ٢٠١٩. ١٩٣٥.)

دوو کاتژمێر دوای گەیشتنمان من و هاوڕێکانم بانگ کراین بۆ نانخواردنی نیوەڕۆ. مەهاتما پێشتر لە ژێر یاریگای پەنجەرەی ئاشرام دانیشتبوو، بەرامبەر حەوشەی دیوارەکەی. نزیکەی بیست و پێنج ساتیاگراهی پێ ڕووت لەبەردەم کوپ و پلێتی مسدا چەقۆیان لێدابوو. کۆڕێکی کۆمەڵایەتی نوێژ؛ پاشان ژەمێک کە لە مەنجەڵە گەورەکانی مسەوە پێشکەش دەکرێت کە چاپاتی (نانێکی بێ خەمیرەی گەنمی تەواو)ی تێدایە کە بە زەیتی زەیتوون ڕشێنراوە ؛ تەلساری (سەوزەی کوڵاو و دابەشکراو)، و مرەبایەکی لیمۆ.

مەهاتماکان چاپاتی و چەوەندەری کوڵاو و هەندێک سەوزەی کاڵ و پرتەقاڵیان دەخوارد. لە لای پلێتەکەیدا گرێیەکی گەورەی گەڵای نیم زۆر تاڵ بوو ، کە پاککەرەوەیەکی خوێنی دیار بوو. بە کەوچکەکەی بەشێکی جیاکردەوە و لەسەر قاپەکەم دانا. بە ئاوەوە پەنجەم خستە خوارەوە، ڕۆژانی منداڵیم بیرکەوتەوە کە دایکم ناچاری کردبووم ئەو ژەمە ناڕازییە قووت بدەم. بەڵام گاندی وردە وردە هەویرەکەی نیمی دەخوارد بە ئەوەندەی تام و چێژەوە وەک ئەوەی گۆشتێکی شیرینی بە تام بووبێت.

لەم ڕووداوە بێ بایەخەدا سەرنجم دا بە توانای مەهاتما بۆ داپرانی مێشکی خۆی لە هەستەکان بە ئارەزووی خۆی. بیرم هاتەوە ئەو نەشتەرگەرییە بەناوبانگەی کە چەند ساڵێک لەمەوبەر لەسەری ئەنجامدرابوو. پیرۆزەکە بە ڕەتکردنەوەی دەرمانی بێهۆشکەر، بە درێژایی نەشتەرگەرییەکە بە دڵخۆشیەوە لەگەڵ شاگردەکانی قسەی کردبوو، زەردەخەنە تووشکەرەکەی بێئاگایی لە ئازارەکەی دەرخستبوو.

پاشنیوەڕۆکە دەرفەتێکی بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵ شاگردی بەناوبانگی گاندی، کچی دەریاوانێکی ئینگلیزی، شاجوان مادلین سلەید، کە ئێستا پێی دەوترێت میرابای، هێنایە ئاراوە. 3-44 دەموچاوە بەهێز و ئارامەکەی بە جۆش و خرۆشەوە ڕووناک بووەوە کاتێک بە زمانی هیندی بێ کەموکوری چالاکییەکانی ڕۆژانەی بۆ دەگێڕامەوە.

"کاری ئاوەدانکردنەوەی گوندەکان پاداشتێکی زۆری هەیە! کۆمەڵێک لە ئێمە هەموو بەیانییەک کاتژمێر پێنج دەچین بۆ خزمەتکردنی گوندنشینانی نزیک و فێری پاکوخاوێنییەکی سادەیان دەکەین. ئێمە پاککردنەوەی ئاودەستەکانیان و کوخەکانی قوڕداریان دەکەینە خاڵ. خەڵکی گوندەکە نەخوێندەوارن؛ ناتوانرێت پەروەردە بکرێن تەنها بە نموونە نەبێت!" بە خۆشحاڵییەوە پێکەنی.

من بە سەرسامیەوە سەیری ئەم ژنە ئینگلیزییە بەرزەم کرد کە خۆبەزلزانینی مەسیحی ڕاستەقینەی وای لێدەکات ئەو کارە کۆکردنەوە ئەنجام بدات کە بەزۆری تەنها لەلایەن "دەست لێنەدراوەکانەوە" ئەنجام دەدرێت.

ئەو کچە پێی وتم: "لە ساڵی ١٩٢٥ هاتوومەتە هیندستان". "لەم خاکەدا هەست دەکەم کە 'گەڕامەوە ماڵەوە'." ئێستا هەرگیز ئامادە نەدەبووم بگەڕێمەوە بۆ ژیانی کۆن و بەرژەوەندییە کۆنەکانم".

ماوەیەک باسی ئەمریکامان کرد. ئاماژەی بەوەشکردووە، "هەمیشە دڵخۆشم و سەرسامم بە بینینی ئەو

حەز و ئارەزووە قووڵەی کە لەلایەن ئەو ئەمریکییە زۆرانەی کە سەردانی هیندستان دەکەن، بۆ بابەتگەلێکی ڕۆحی نمایشکراون". 4-44

زۆری نەخایاند دەستەکانی میرابای سەرقاڵی چارکا (چەرخی خولاوە) بوون، کە لە هەموو ژوورەکانی ئاشرامدا لە هەموو شوێنێکدا هەبوون و لە ڕاستیدا بەهۆی مەهاتماوە لە هەموو لادێکانی هیندستاندا هەبوون.

گاندی هۆکاری ئابووری و کولتووری دروستی هەیە بۆ هاندانی بوژانەوەی کوخ پیشەسازییەکان، بەڵام ئامۆژگاری ڕەتکردنەوەی کۆنەپەرستانە لە هەموو پێشکەوتنێکی مۆدێرن ناکات. ئامێر، شەمەندەفەر، ئۆتۆمبێل، تەلەگراف ڕۆڵی گرنگیان لە ژیانی زەبەلاحی خۆیدا بینیوە! پەنجا ساڵ خزمەتکردنی گشتی، لە زیندان و دەرەوە، ڕۆژانە زۆرانبازی لەگەڵ وردەکارییە پراکتیکییەکان و واقیعە سەختەکانی جیهانی سیاسیدا، تەنیا هاوسەنگی و بیری کراوە و عەقڵیەتی و قەدرزانی گاڵتەجاڕانەی ئەو بینین و سەیر و سەمەرەی مرۆڤایەتی زیاتر کردووە.

سێ کەسەکەمان وەک میوانی باباساهێب دێشموخ چێژیان لە ئێوارەخوانێکی کاتژمێر شەش وەرگرت. نوێژی کاتژمێر ٧:٠٠ی ئێوارە کاتژمێر ئێمەی بینیەوە لە ئاشرامی ماگانڤادی ، سەرکەوتین بۆ سەربانەکە کە سی ساتیاگراهی تێیدا کۆکرابوونەوە لە ئە نیمچە بازنەیی نزیکەی گاندی. ئەو بوو چەقۆکێشان لەسەر ئە قامیش مات، ئان کۆن کاتژمێری گیرفانی لەبەردەمیدا وەستابوو. خۆری کاڵبووەوە دوا درەوشاوەیی بەسەر دارخورما و بانیانەکاندا دانا؛ زەنگی شەو و کریکتەکان دەستی پێکردبوو. کەشوهەواکە خۆی ئارامیی بوو؛ منیش سەرسام بووم.

سروودێکی ڕێزلێنان بە سەرۆکایەتی کاک دێسای، لەگەڵ وەڵامەکانی گروپەکە؛ پاشان خوێندنەوەیەکی گیتا . مەهاتما ئیشارەتی بۆ کردم کە نوێژی کۆتایی بکەم. وەها یەکدەنگی ئیلاهیانەی بیرکردنەوە و ئاواتەکان! یادگارییەک بۆ هەمیشە: مێدیتەیشنی سەربانی واردا لە ژێر ئەستێرە سەرەتاییەکاندا.

لە کاتی خۆیدا کاتژمێر هەشت گاندی کۆتایی بە بێدەنگی خۆی هێنا. زەحمەتە زەقەکانی ژیانی پێویستی بەوەیە کە کاتەکانی بە خولەکێک دابەش بکات.

" بەخێر بێیت، سوامیجی!" سڵاوی مەهاتما ئەمجارەیان لە ڕێگەی کاغەزەوە نەبوو. تازە لە سەربانەوە دابەزیبووین بۆ ژووری نووسینەکەی، بە سادەیی بە ماتەی چوارگۆشە (بێ کورسی)، مێزێکی نزم کە کتێبی تێدابوو، کاغەزەکان، و ئە کەم ئاسایی قەڵەمەکان (نەخێر نافورە قەڵەمەکان)؛ ئە وەسف نەکراو کاتژمێر تیک تیک دا لە گۆشەیەک. ئاورایەکی سەرتاسەری ئاشتی و پەرۆشی. گاندی یەکێک لە زەردەخەنە سەرنجڕاکێش و ئەشکەوتییە و نزیکە بێ ددانەکانی خۆی دەبەخشێت.

ئەو ڕوونیکردەوە "ساڵانێک لەمەوبەر، من دەستم بە ڕێوڕەسمی هەفتانە کرد بۆ ڕۆژێکی بێدەنگی وەک ئامرازێک بۆ بەدەستهێنانی کات بۆ چاودێریکردنی نامەنووسیەکانم. بەڵام ئێستا ئەو بیست و چوار کاتژمێرە بوونەتە پێویستییەکی ڕۆحی ژیانی. فەرمانی بێدەنگی خولیی ئەشکەنجە نییە بەڵکو نیعمەتێکە."

منیش بە دڵ و گیان ڕازی بووم. 5-44 مەهاتما پرسیاری لەبارەی ئەمریکا و ئەوروپا لێکردم؛ باسی هیندستان و بارودۆخی جیهانمان کرد.

گاندی کاتێک کاک دێسای هاتە ژوورەکە وتی: "مەهادیف، تکایە لە هۆڵی شارەوانی ڕێکبخە بۆ ئەوەی سبەی شەو سوامیجی لەوێ قسە بکات لەسەر یۆگا."

لە کاتێکدا من شەو باشم بۆ مەهاتما دەگوت، بە ڕەچاوکردنی بوتڵێک زەیتی سیترۆنێلای پێدام. "مێشوولەی

نازانن , ".6-44 سوامیجی!" بە پێکەنینەوە وتی *ahimsa* واردا شتێک لەبارەی.

بەیانیەکەی دیکە گروپە بچووکەکەمان زوو نانی بەیانییان خوارد لەسەر شۆربای گەنمی بە تام لەگەڵ مەلاسە و شیر. کاتژمێر دە و سی بانگ کراین بۆ پەنجەرەی ئاشرام بۆ نانخواردنی نیوەڕۆ لەگەڵ گاندی و

ساتیاگراهیەکان . ئەمڕۆ مینیوەکە بریتی بوو لە برنجی قاوەیی و هەڵبژاردنی نوێی سەوزە و تۆوی هێلکە.

نیوەڕۆ منی بینی کە بەناو گۆڕەپانی ئاشرامدا دەڕۆیشتم، لەسەر لەوەڕگەی چەند مانگایەکی نەشێواو. پاراستنی مانگا لای گاندی خولیایەکە.

مەهاتما ڕوونی کردەوە: "گا بۆ من بە واتای هەموو جیهانی ژێر مرۆڤە، هاوسۆزی مرۆڤ درێژ دەکاتەوە لە دەرەوەی جۆرەکانی خۆی". "مرۆڤ لە ڕێگەی مانگاوە فەرمانی پێکراوە کە درک بە ناسنامەی خۆی بکات." لەگەڵ هەموو ئەو شتانەی کە دەژین. بۆچی ڕیشییە کۆنەکان مانگایان بۆ ئەپۆتیۆس هەڵبژارد، بۆ من ڕوونە. ەکە مانگا لە هیندستان باشترین بەراورد بوو؛ ئەو بەخشەری زۆری بوو. نەک هەر شیری دەدا، بەڵکو کشتوکاڵیشی کردە مەمکین. مانگا شیعرێکی بەزەییە؛ مرۆڤ بەزەیی لە ئاژەڵە نەرم و نیانەکەدا دەخوێنێتەوە. دایکی دووەمی ملیۆنان مرۆڤە. پاراستنی مانگا واتە پاراستنی تەواوی دروستکراوی داماوی خودا. سەرنجڕاکێشیی پلەی خوارەوەی دروستکردن هێندەی تر بەهێزترە، چونکە بێدەنگە".

سێ ڕێوڕەسمی ڕۆژانە لەسەر هیندۆسی ئۆرتۆدۆکس فەرمان کراوە. یەکێکیان *Bhuta Yajna* , پێشکەشکردنی خواردن بۆ... ئاژەڵ شانشینی. ئەمە ئاهەنگ هێما دەکات هی پیاو وەدیهێنان لە ئەو پابەندبوونەکان بۆ فۆرمەکانی دروستکردن کە کەمتر پەرەیان سەندووە، کە بە غەریزە بەستراوەتەوە بە ناسینەوەی جەستەییەوە کە مرۆڤیش دەژەنێت ژیان، بەڵام کەمیی لەو کوالیتی عەقڵی ڕزگارکەر کە تایبەتە بە مرۆڤایەتی. بوتا یاجنا بەم شێوەیە ئامادەیی مرۆڤ بۆ یارمەتیدانی لاوازەکان بەهێزتر دەکات، چونکە لە بەرامبەردا بەهۆی داواکارییە بێشومارەکانی بوونەوەرە نەبینراوەکانی باڵاترەوە دڵنەوایی دەدرێت. هەروەها مرۆڤ لە ژێر پەیوەندیدایە بۆ گەنجکردنەوەی دیارییەکانی سروشت، لە زەوی و دەریا و ئاسماندا بەفیڕۆچووە. بەم پێیە بەربەستی پەرەسەندنی نەگۆڕانکاری لە نێوان سروشت و ئاژەڵ و مرۆڤ و فریشتە ئەستێرەییەکان لەلایەن ئۆفیسەکانی خۆشەویستی بێدەنگەوە تێدەپەڕێت.

دوو یاجنا ڕۆژانەکەی تر بریتین لە پیتری و نری. پیتری یاجنا پێشکەشکردنی قوربانییە بۆ باوباپیران، وەک هێمایەک بۆ دانپێدانانی مرۆڤ بە قەرزاری خۆی بە ڕابردوو، کە جەوهەری حیکمەتەکەی ئەمڕۆ مرۆڤایەتی ڕووناک دەکاتەوە. نری یاجنا پێشکەشکردنی خواردنە بۆ کەسانی نامۆ یان هەژاران، هێمای بەرپرسیارێتییەکانی ئێستای مرۆڤ، ئەرکەکانی بەرامبەر بە هاوچەرخەکان.

بە سەردانێک بۆ ئاشرامی گاندی بۆ کچە بچووکەکان، نری یاجنایەکی دراوسێیم بەدیهێنا . کاک ڕایت لەگەڵم بوو لە گەشتە دە خولەکییەکەیدا. ڕووخساری بچووکی گەنجی گوڵاوی لەسەر سەری سارییە ڕەنگاوڕەنگەکانی لقە درێژەکان ! لە کۆتایی قسەیەکی کورت بە زمانی هیندی [7-44] کە لە دەرەوە دەمدا، ئاسمانەکان بارانێکی لەناکاویان شل کردەوە. من و کاک ڕایت بە پێکەنینەوە سواری ئۆتۆمبێلەکە بووین و بە خێرایی گەڕاینەوە بۆ ماگانڤادی لە نێوان پەرداخەکانی زیوی لێخورین. چڕی و ڕژانی گەرمی ئاوا!

دووبارە چوونە ژوورەوە بۆ ماڵی میوانەکان سەرلەنوێ سەرسام بووم بە سادەیی و بەڵگەی خۆبەختکردن کە لە هەموو شوێنێکدا ئامادەن. نەزری گاندی بۆ خاوەندارێتی نەکردن لە سەرەتای ژیانی هاوسەرگیریدا هاتە ئاراوە. مەهاتما بە دەستبەرداری کارێکی یاسایی بەرفراوان کەساڵانە زیاتر لە ٢٠ هەزار دۆلاری بەدەستهێنابوو، هەموو سامانەکەی بەسەر هەژارەکاندا بڵاوکردەوە.

هێواش خۆش لە ەکە بە شێوەیەکی باو ناتەواو چەمکەکان لە وازهێنان poke سری یوکتێسوار بەکارهاتوو بۆ.

مامۆستا دەیگوت: "سواڵکەر ناتوانێت دەستبەرداری سامان بێت". "ئەگەر پیاوێک ماتەمینی بڵێت: 'بازرگانی من هەیەتی... شکستی هێنا؛ ژنەکەم جێی هێشتم؛ دەستبەرداری هەموو شتێک دەبم و دەچمە خانەقایەکەوە،' مەبەست لە چ قوربانییەکی دونیایە؟ دەستبەرداری سامان و خۆشەویستی نەبوو؛ دەستبەرداری بوون!"

لە بەرامبەردا پیرۆزەکانی وەک گاندی نەک هەر قوربانییەکی ماددی بەرجەستەیان داوە، بەڵکو وازهێنانیان
لە پاڵنەری خۆپەرستانە و ئامانجی تایبەتی قورستر کردووە، کە ناوەکی بوونیان لەناودا تێکەڵ کردووە

ەکە تەوژم لە مرۆڤایەتی وەک ئە هەموو.

هاوسەرە سەرنجڕاکێشەکەی مەهاتما، کاستورابای، کاتێک نەیتوانی هیچ بەشێک لە سامانەکەی بۆ بەکارهێنانی خۆی و منداڵەکانیان تەرخان بکات، ناڕەزایەتی دەرنەبڕی. لە سەرەتای گەنجیدا هاوسەرگیریان کردووە، گاندی و هاوسەرەکەی دوای لەدایکبوونی چەند کوڕێک نەزری بێ شووکردنیان خواردووە. 8-44 پاڵەوانێکی ئارام لە چڕدا درامایەک کە ژیانی پێکەوە بوونیان بووە، کاستورابای بەدوای هاوسەرەکەیدا ڕۆیشتووە بۆ زیندان، سێ هەفتەییەکەی هاوبەشی کردووە ڕۆژووەکان، و بە تەواوی لەدایک بووە ئەو هاوبەشکردن لە ئەو بێ کۆتایی بەرپرسیارێتییەکان. ئەو هەیەتی پارەی دا گاندی ئەم ڕێزلێنانەی خوارەوە:

سوپاستان دەکەم کە ئیمتیازتان هەبووە کە هاوڕێ و هاوکار و یارمەتیدەری تەواوی ژیانتان بوون. سوپاس بۆ تۆ بۆ تەواوترین هاوسەرگیری لە جیهاندا، کە لەسەر بنەمای براهماچاریا (خۆکۆنتڕۆڵکردن) دامەزراوە و نەک لەسەر بنەمای سێکس. سوپاست دەکەم کە منت بە یەکسان زانی لە ژیانی ژیانتدا بۆ هیندستان. سوپاستان دەکەم کە یەکێک نین لەو مێردانەی کە کاتەکانیان بە قومار و پێشبڕکێ و ژن و شەراب و گۆرانی بەسەر دەبەن، لە ژن و منداڵەکانیان ماندوو دەکەن وەک چۆن کوڕە بچووکەکە بە خێرایی لە یارییەکانی منداڵیدا بێزار دەبێت. چەند سوپاسگوزارم کە تۆ یەکێک نەبوویت لەو مێردانەی کە کاتەکانیان بۆ دەوڵەمەندبوون تەرخان دەکەن لەسەر ئیستغلالکردنی ماندووبوونی ئەوانی تر.

چەند سوپاسگوزارم کە تۆ خودا و وڵاتت خستە پێش بەرتیل، کە بوێری قەناعەتەکانت و باوەڕێکی تەواو و ناڕاستەوخۆت بە خودا هەبوو. چەند سوپاسگوزارم بۆ مێردێک کە خودا و وڵاتەکەی لە پێش منەوە داناوە. من سوپاسگوزارم بۆ ئێوە بۆ لێبوردەییتان بەرامبەر بە من و کەموکوڕیەکانی گەنجیم، کاتێک من گریام و یاخی بووم لەو گۆڕانکارییەی کە لە شێوازی ژیانماندا کردووتە، لە زۆرەوە بۆ کەم.

من لە منداڵێکی بچووکدا لە ماڵی دایک و باوکتدا دەژیام؛ دایکت ژنێکی گەورە و باش بوو؛ ئەو ڕاهێنانی پێکردم، فێری کردم چۆن ژنێکی ئازا و بوێر بم و چۆن خۆشەویستی و ڕێزی کوڕەکەی، هاوسەری داهاتووم، بهێڵمەوە. لەگەڵ تێپەڕبوونی ساڵەکان و تۆ بوویت بە خۆشەویستترین سەرکردەی هیندستان، ەکە هاوسەر کێ ڕەنگە بوون تیم بە لایەکدا کەی ئەو beset منیش هەمبوو هیچ لە ەکە ترسەکان کە مێرد هەیەتی بەسەر پلیکانەکانی سەرکەوتندا سەرکەوت، وەک ئەوەی زۆرجار لە وڵاتانی دیکەدا ڕوودەدات. دەمزانی مردن هەر ژن و مێردمان بۆ دەدۆزێتەوە.

بۆ ساڵانێک کاستورابای ئەرکی گەنجینەی ئەو سامانە گشتیانەی ئەنجامدا کە مەهاتمای بتپەرست توانای کۆکردنەوەی هەیە بە ملیۆنان. زۆر چیرۆکی گاڵتەجاڕانە لە ماڵەکانی هیندستاندا هەیە بۆ... ئەو کاریگەرییەی کە مێردەکان دەمارگیرن لە لەبەرکردنی هەر جۆرە زێڕینگەریەک لەلایەن ژنەکانیانەوە بۆ کۆبوونەوەی گاندی؛ زمانی ئەفسوناوی مەهاتما کە داوای لێبوردن دەکات، ملوانکە زێڕینەکان و گۆرەوی ئەڵماسییەکان ڕاستەوخۆ لە قۆڵ و ملی دەوڵەمەندەکانەوە دەچنە ناو سەبەتەی کۆکردنەوەکە!

ڕۆژێک گەنجینەی گشتی، کاستورابای، نەیتوانی حساب بۆ خەرجکردنی چوار ڕوپیە بکات. گاندی بەپێی پێویست وردبینییەکی بڵاوکردەوە کە تێیدا بەبێ وەستان ئاماژەی بە جیاوازی چوار ڕوپیەی هاوسەرەکەی کرد .

زۆرجار پێش پۆلەکانی خوێندکارە ئەمریکییەکانم ئەم چیرۆکەم گێڕابووەوە. ئێوارەیەک ژنێک لە هۆڵەکەدا هەناسەیەکی تووڕەیی هەڵمژیبوو.

ئەو کچە گریاو بوو: "مەهاتما یان نەخێر مەهاتما، ئەگەر هاوسەرەکەم بوایە چاوێکی ڕەشم پێدەدا بۆ سووکایەتییەکی گشتی و ناپێویست!"

دوای ئەوەی هەندێک گاڵتەجاڕی خۆش لە نێوانماندا تێپەڕیبوو لەسەر بابەتی ژنە ئەمریکییەکان و ژنە هیندۆسییەکان، چوومە سەر ڕوونکردنەوەیەکی تەواوتر.

"خاتوو گاندی مەهاتما وەک هاوسەری خۆی نازانێت بەڵکو بە گوروەکەی خۆی دەزانێت، کەسێک کە مافی هەیە." بۆ ئەوەی تەنانەت بەهۆی هەڵەی بچووکیشەوە دیسپلینی بکات"، ئاماژەم پێکردبوو. "ماوەیەک دوای ئەوەی کاستورابای بە ئاشکرا سەرزەنشت کرا، گاندی بە تۆمەتێکی سیاسی سزای زیندانیکردنی بەسەردا سەپێندرا. لە کاتێکدا بە هێمنی ماڵئاوایی لە ژنەکەی دەکرد، ژنەکە لە پێیەکانی کەوت. بە خۆبەزلزانیەوە وتی: مامۆستا، ئەگەر هەرگیز توڕەم کردوویت، تکایە لێم خۆشبە."' 9-44

کاتژمێر سێی پاشنیوەڕۆی ئەو ڕۆژە لە واردا، خۆمم بردە ژووری نووسینی ئەو پیرۆزەی کە توانیبووی لە ژنەکەی خۆی شاگردێکی بێ چەواشەکاری بکات- موعجیزەیەکی دەگمەن! گاندی بە زەردەخەنە لەبیرنەکراوەکەیەوە سەری بەرز کردەوە.

"مەهاتماجی" وتم کاتێک لە تەنیشتیەوە لەسەر ماتەی بێ کوشنەکە چەقاندم، "تکایە پێناسەی خۆتم بۆ ئەهیمسا پێم بڵێ."

"خۆپاراستن لە ئازار بۆ هەر زیندوو بوونەوەرێک لە بیرۆکە یان کردارەکە."

"ئایدیاڵێکی جوان! بەڵام جیهان هەمیشە دەپرسێت: ئایا مرۆڤ بۆ پاراستنی منداڵێک، یان خودی خۆی، کوبرا نەکوژێت؟"

"من نەمدەتوانی کوبرایەک بکوژم بەبێ ئەوەی دوو نەزرەکەم پێشێل بکەم- چاونەترسی، و نەکوژین. پێم باشترە لە ناوەوە هەوڵبدەم بە لەرزینەکانی خۆشەویستییەوە مارەکە ئارام بکەمەوە. بە هیچ شێوەیەک ناتوانم ستانداردەکانم دابەزێنم تا لەگەڵ بارودۆخەکەمدا بگونجێت." گاندی بە ڕاشکاوییە سەرسوڕهێنەرەکەیەوە زیادی کرد، "دەبێت دان بەوەدا بنێم کە ئەگەر ڕووبەڕووی کوبرا بوومەوە، نەمدەتوانی ئەم گفتوگۆیە بەردەوام بم!"

من تێبینی کرد لەسەر چەندین زۆر بەم دواییانە ڕۆژئاوایی کتێبەکان لەسەر ڕجیمی خۆراک کامە پاڵ کەوتن لەسەر ئەو مێز.

به پێکەنینەوە وتی: "بەڵێ، ڕێجیم لە بزووتنەوەی ساتیاگراهادا گرنگە- وەک لە هەموو شوێنێکی تردا". "لەبەر ئەوەی من بانگەشە بۆ خۆگرتنی تەواو بۆ ساتیاگراهیەکان دەکەم، هەمیشە هەوڵدەدەم باشترین ڕێجیم بۆ بێ شووەکان بدۆزمەوە. مرۆڤ دەبێت زاڵ بێت بەسەر کۆڵی دەمدا پێش ئەوەی بتوانێت کۆنترۆڵی غەریزەی زاوزێکردن بکات. نیمچە برسێتی یان ڕێجیمێکی ناهاوسەنگ وەڵام نییە. دوای زاڵبوون بەسەر تەماحی ناوەوە بۆ خۆراک، ساتیاگراهی دەبێت بەردەوام بێت لە پەیڕەوکردنی ڕێجیمێکی ڕووەکی عەقڵانی لەگەڵ هەموو ڤیتامینەکان، کانزاکان، کالۆریەکان، و بە حیکمەتی ناوەوە و دەرەوە سەبارەت بە خواردن، شلەی سێکسی ساتیاگرای بە ئاسانی دەگۆڕێت بۆ وزەی ژیانی بۆ هەموو جەستە."

من و مەهاتما زانیارییەکانمان لەسەر جێگرەوەی گۆشتی باش بەراورد کرد. گوتم: "ئەڤۆگادۆکە نایاب و ناوازەیە". "زۆر باخچەی ئەڤۆگادۆ لە نزیک سەنتەرەکەم لە کالیفۆرنیا هەیە."

ڕووخساری گاندی بە سەرنجەوە ڕووناک بووەوە. "پێم سەیرە ئایا لە واردا گەشەیان دەکرد؟ ساتیاگراهیەکان خواردنێکی نوێیان بە نرخ دەزانن."

دڵنیا دەبم هەندێک ڕووەکی ئەڤۆگادۆ لە لۆس ئەنجلۆسەوە دەنێرم بۆ واردا." 10-44 منیش زیادم کرد: "
"هێلکە خۆراکێکی پرۆتینی بەرزە؛ ئایا لە ساتیاگراهی قەدەغەیە ؟"

نەک هێلکەی نەپیتێنراو." مەهاتما بە بیرهێنانەوە پێکەنی. "بۆساڵانێک ڕووخساری بەکارهێنانیانم نەدەگرت؛ "
ئێستاش بە شێوەیەکی شەخسیی نایانخۆم. یەکێک لە بووکەکانم جارێک بەهۆی بەدخۆراکییەوە دەمرد؛
پزیشکەکەی پێداگری لەسەر هێلکە دەکرد. منیش ڕازی نەبووم، و ئامۆژگاریم کرد کە هەندێکی پێبدات."
جێگرەوەی هێلکە.

"'گاندیجی،' ەکە پزیشک ووتی، 'بێ پیتاندن.' هێلکە لەخۆگرتن نەخێر ژیان سپێرم؛ نەخێر کوشتن بریتیە لە
بەشدار.'

"پاشان بە خۆشحاڵیەوە مۆڵەتم بە بووکەکەم دا کە هێلکە بخوات؛ زۆری نەخایاند تەندروستی چاک بووەوە."

شەوی پێشوو گاندی ئارەزووی وەرگرتنی یۆگای کریای لاهیری مەهاسایای دەرپڕیبوو. بیرکردنەوە و ڕۆحی
لێکۆڵینەوەی مەهاتما کاریگەری لەسەر بوو. ئەو لە هەوڵە ئیلاهییەکانیدا منداڵانە، ئەو وەرگرتنە پاکە ئاشکرا
دەکات کە عیسا لە منداڵاندا ستایشی کردووە، ". . . شانشینی ئاسمان لەم جۆرە کەسانە."

کاتژمێری ڕێنماییە بەڵێندراوەکەم هاتبوو؛ چەندین ساتیاگراهی ئێستا چوونە ژوورەکە- کاک دێسای، دکتۆر
پینگال، و چەند کەسێکی دیکە کە ئارەزووی تەکنیکەکەی کریایان دەکرد .

سەرەتا ئەو پۆلە بچووکەم فێری ڕاهێنانی جەستەیی یۆگۆدا کرد . جەستە وەک ئەوەی دابەشکراوە بەسەر
بیست بەشدا بینراوە؛ ئیرادە بە نۆرە وزە ئاراستەی هەر بەشێک دەکات. زۆری نەخایاند هەمووان وەک
ماتۆڕێکی مرۆڤ لەبەردەممدا دەلەرزین. ئاسان بوو چاودێری کاریگەری شەپۆلاوی لەسەر بیست ئەندامی
جەستەی گاندی بکەین، لە هەموو کاتێکدا بە تەواوی بەر بینین کەوتبوون! هەرچەندە زۆر تەنک بێت، بەڵام
بە شێوەیەکی ناخۆش نییە؛ پێستی جەستەی نەرمە و چرچ و لۆچی نییە.

دواتر من دەستی پێکردووە ەکە گروپ بۆ ناو ەکە ڕزگارکەر تەکنیک لە کریا یۆگا .

مەهاتما بە ڕێزەوە لە هەموو ئایینەکانی جیهانی کۆڵیەوە. کتێبە پیرۆزەکانی جاینەکان، پەیمانی نوێی کتێبی پیرۆز
و نووسینە کۆمەڵناسیەکانی تۆڵستۆی ١١-٤٤ سێ سەرچاوەی سەرەکی قەناعەتە ناتوندوتیژەکانی گاندین. ئەو
بڕوای خۆی بەم شێوەیە ڕاگەیاندووە:

من باوەڕم بە کتێبی پیرۆز و قورئان و زێند-ئاڤێستا 12-44 هەیە بۆ ئەوەی وەک ڤێدا ئیلهامبەخشی خودایی
بێت . من باوەڕم بە دامەزراوەی گورەوکان هەیە، بەڵام لەم سەردەمەدا ملیۆنان کەس دەبێت بەبێ گورو
بڕۆن، چونکە دەگمەنە شت بۆ دۆزینەوە ئە ئاوێتەکردن لە بێخەوش پاکی و خاوێنی و بێخەوش فێربوون.
بەڵام یەک پێویست نەخێر بێهیوابوون لە هەرگیز زانینی ڕاستی ئایینەکەی، چونکە بنەماکانی ئایینی
هیندۆسی وەک هەموو... ئایینی گەورە نەگۆڕن، و بە ئاسانی تێدەگەن.

من باوەڕ حەزپێکردن هەموو هیندۆسی لە خواوەند و هی یەکبوون، لە لەدایکبوونەوە و ڕزگاربوون. من
دەتوانێت نەخێر زیاتر
باسی هەستی خۆم بکە بۆ ئایینی هیندۆسی نەک بۆ هاوسەرەکەی خۆم. ئەو من دەجوڵێنێت وەک ئەوەی
هیچ ژنێکی تر لە جیهاندا ناتوانێت. نەک ئەوەی کە هیچ عەیبێکی نییە؛ من دەوێرم بڵێم ئەو زۆر زیاتری هەیە
لەوەی کە من خۆم دەیبینم. بەڵام هەستی پەیوەندییەکی نەتواوە لەوێیە. تەنانەت بەو شێوەیەش هەست
دەکەم بۆ ئایینی هیندۆسی و سەبارەت بە ئایینی هیندۆسی بە هەموو هەڵە و سنووردارییەکانییەوە. هیچ
شتێک ئەوەندە دڵخۆشم ناکات کە مۆسیقای گیتا , یان ڕامایانای تولسیداس. کاتێک خەیاڵم دەکرد کە دوا
هەناسەم دەدەم، گیتا دڵنەواییم بوو.

ئایینی هیندۆسی ئایینێکی تایبەت نییە. تێیدا شوێن بۆ پەرستنی هەموو پێغەمبەرانی جیهان هەیە. 13-44 بە
مانای ئاسایی ئەو زاراوەیە ئایینێکی میسیۆنەری نییە. هیچ گومانی تێدا نییە

زۆرێک لە هۆزەکانی لە چەناگەی خۆیدا هەڵمژی، بەڵام ئەم هەڵمژینی تایبەتمەندییەکی پەرەسەندنی و هەستپێنەکراوی هەبووە. ئایینی هیندۆسی بە هەر پیاوێک دەڵێت بەپێی باوەڕ یان دارمای خۆی خودا بپەرستێت ، 14-44 و بەم شێوەیە لەگەڵ هەموو ئایینەکاندا بە ئاشتی دەژی.

گاندی لەبارەی مەسیحەوە نووسیویەتی: "دڵنیام ئەگەر ئێستا لێرە لەنێو مرۆڤەکاندا بژیایە، ئەوا ژیانی زۆر کەسی بەرەکەتدار دەکرد کە ڕەنگە تەنانەت ناوی ئەویشیان نەبیستبێت... هەروەک چۆن نووسراوە: 'نەک هەموو کەسێک کە پێم بڵێت، پەروەردگار، پەروەردگار... بەڵکو ئەو کەسەی ویستی باوکم دەکات.' 15-44 عیسا لە وانەی ژیانی خۆیدا ئەو ئامانجە شایستە و تاکە ئامانجەی بە مرۆڤایەتی بەخشی کە دەبێ هەمووومان ئاواتەخوازین. من پێم وایە ئەو تەنها سەر بە مەسیحیەت نییە، بەڵکو سەر بە هەموو جیهانە، سەر بە هەموو خاک و ڕەگەزەکانە".

لە دوایین ئێوارەم لە واردها قسەم بۆ ئەو کۆبوونەوەیە کرد کە لەلایەن کاک دێسایەوە لە هۆڵی شارەوانی بانگهێشت کرابوو. ژوورەکە تا پەنجەرەکان قەرەباڵغ بوو و نزیکەی ٤٠٠ کەس کۆبوونەوە بۆ گوێگرتن لە قسەکانی یۆگا. سەرەتا بە زمانی هیندی قسەم کرد، پاشان بە ئینگلیزی. گروپە بچووکەکەمان لە کاتی خۆیدا گەڕانەوە بۆ ئاشرامەکە بۆ بینینی شەوێکی خۆش بە گاندی، کە لە ئاشتی و نامەنووسیدا کۆکرابوونەوە.

شەو هێشتا مابووەوە کاتێک کاتژمێر ٥:٠٠ی بەیانی هەستام ژیانی گوندەکە هەر لە ئێستاوە دەجووڵایەوە؛ سەرەتا عەرەبانەیەکی گا لە لای دەروازەکانی ئاشرام، پاشان کۆڵبەرێک کە بارگرانییە گەورەکەی بە شێوەیەکی ناجێگیر لەسەر سەری هاوسەنگ بوو. دوای نانی بەیانی سێ کەسەکەمان بەدوای گاندیدا گەڕاین بۆ ماڵئاوایی پرۆنامەکان . پیرۆز سەعات چوار بۆ نوێژی بەیانی هەڵدەستێت.

"مەهاتماجی، ماڵئاوا!" من ئەژنۆی دا بۆ دەست لێدان ئەو پێ. "هیندستان بریتیە لە سەلامەت لە هی تۆ هێشتنەوە!"

ساڵانێک بەسەر ئیدیلەکەی واردا تێپەڕیوە؛ زەوی و زەریاکان و ئاسمانەکان تاریک بوون لەگەڵ جیهانێک کە لە شەڕدایە. گاندی بە تەنیا لە نێو سەرکردە گەورەکاندا، بەدیلێکی پراکتیکی ناتوندوتیژی پێشکەش بە هێزی چەکداری کردووە. بۆ چارەسەرکردنی ناڕەزایەتییەکان و لابردنی نادادپەروەرییەکان، مەهاتما کاری کردووە ئامرازی ناتوندوتیژ کە دووبارە و سێبارە کاریگەری خۆیان سەلماندووە. بەم وشانە عەقیدەی خۆی دەخاتە ڕوو:

بۆم دەرکەوتووە کە ژیان لە ناو وێرانکاریدا بەردەوامە. بۆیە دەبێت یاسایەکی باڵاتر هەبێت لە یاسای لەناوبردن. تەنیا بەپێی ئەو یاسایە کۆمەڵگەی ڕێکوپێک، تێگەیشتوو و ژیان شایەنی ژیان دەبوو.

ئەگەر ئەوە یاسای ژیانە دەبێت لە بوونی ڕۆژانەدا کاری لەسەر بکەین. لە هەر شوێنێک شەڕ هەبێت، لە هەر شوێنێک ڕووبەڕووی نەیارێک بووینەوە، بە خۆشەویستی داگیر بکە. من بۆم دەرکەوتووە کە یاسای دڵنیای خۆشەویستی لە ژیانی خۆمدا وەڵامی داوەتەوە وەک ئەوەی یاسای لەناوچوون هەرگیز نەیکردووە.

لە هیندستان ئێمە نمایشێکی چاومان لە کارکردنی ئەم یاسایە لە بەرفراوانترین ئاستدا هەبووە. من ئیدیعا ناکەم کە ناتوندوتیژی چووەتە ناو ٣٦٠،٠٠٠،٠٠٠ کەسی هیندستانەوە، بەڵام بانگەشەی ئەوە دەکەم کە لە ماوەیەکی کورتی ناباوەڕدا قووڵتر لە هەموو عەقیدەکانی تر هاتۆتە ناوەوە.

بۆ گەیشتن بە حاڵەتێکی دەروونی ناتوندوتیژی، خولێکی تاڕادەیەک ماندوو و ماندوو دەوێت. ژیانێکی دیسپلینکراوە، وەک ژیانی سەربازێک. دۆخی تەواو تەنها کاتێک دەگاتە ئەو کاتەی کە دەروون و جەستە و قسەکردن لە هەماهەنگییەکی دروستدا بن. هەموو کێشەیەک خۆی قەرز دەکات بۆ چارەسەر ئەگەر

بڕیارماندا یاسای ڕاستی و ناتوندوتیژی بکەینە یاسای ژیان.

هەروەک چۆن زانایەک لە بەکارهێنانی جۆراوجۆری یاساکانی سروشتەوە سەرسوڕهێنەر ئەنجام دەدات، پیاوێک کە یاساکانی خۆشەویستی بە وردبینی زانستی جێبەجێ بکات دەتوانێت سەرسوڕهێنەری گەورەتر بکات. ناتوندوتیژی بریتییە لە... بێ سنوور سەرسوڕهێنەرتر و وردتر لە هێزەکانی سروشت وەک بۆ نموونە کارەبا. یاسای خۆشەویستی زانستێکی زۆر گەورەترە لە هەموو زانستێکی مۆدێرن.

بە ڕاوێژکردن بە مێژوو، ڕەنگە مرۆڤ بە شێوەیەکی مەنتقی بڵێت کە کێشەکانی مرۆڤایەتی بە بەکارهێنانی هێزی دڕندە چارەسەر نەکراون. جەنگی جیهانی یەکەم تۆپێکی بەفری جیهانی ساردکەرەوەی کارمای جەنگی بەرهەمهێنا کە ئاوساوی بوو بۆ جەنگی جیهانی دووەم. تەنیا گەرمی برایەتی دەتوانێت تۆپی بەفری گەورەی ئێستای کارمای جەنگ بتوێنێتەوە کە ئەگەرنا ڕەنگە گەشە بکات بۆ جەنگی جیهانی سێیەم. ئەم سێ یەکە ناپیرۆزە بۆ هەمیشە ئەگەری جەنگی جیهانی چوارەم بە کۆتایی هاتنی بۆمبی ئەتۆمی دوور دەخاتەوە. بەکارهێنانی لۆژیکی جەنگەڵ لەبری عەقڵی مرۆڤ لە یەکلاکردنەوەی ناکۆکیەکاندا زەوی دەگەڕێنێتەوە بۆ جەنگەڵێک. ئەگەر برا لە ژیاندا نەبێت، ئەوا برا لە مردنی توندوتیژدا.

شەڕ و تاوان هەرگیز نادات. ئەو ملیارەها دۆلارەی کە لە دوکەڵی هیچی تەقینەوەدا بەرز بووەوە، بەس بوو بۆ ئەوەی جیهانێکی نوێ دروست بکات، جیهانێک کە نزیک بوو لە نەخۆشی و بە تەواوی دوور لە هەژاری. نەک زەوییەکی ترس، ئاژاوە، برسێتی، تاعون، سەمای ترسناک ، بەڵکو یەک خاکی فراوانی ئاشتی، خۆشگوزەرانی و فراوانبوونی زانین.

دەنگی ناتوندوتیژی گاندی بانگەوازی ویژدانی باڵای مرۆڤ دەکات. با گەلان چیتر لەگەڵ مردن هاوپەیمان بن، بەڵکو لەگەڵ ژیاندا هاوپەیمان بن؛ نەک بە لەناوچوون، بەڵکو بە بیناسازی؛ نەک لەگەڵ لەناوبەر، بەڵکو لەگەڵ دروستکەر.

مەهاباراتا دەڵێت: "مرۆڤ دەبێ لێی خۆش بێت، لە ژێر هەر برینێکدا" . "گوتراوە کە بەردەوامبوونی جۆر بە هۆی لێخۆشبوونی مرۆڤەوەیە. لێبوردن پیرۆزییە؛ بە لێبوردن گەردوون بەیەکەوە دەگیرێت. لێبوردن هێزی بەهێزەکانە؛ لێبوردن قوربانیکردنە؛ لێبوردن بێدەنگی دەروونە. لێبوردن و نەرم و نیانی سیفەتەکانی خاوەنی خۆبەخۆیە."
ئەوان نوێنەرایەتی نەمر چاکە."

ناتوندوتیژی دەرئەنجامی سروشتی یاسای لێبوردن و خۆشەویستییە. گاندی ڕایدەگەیەنێت: "ئەگەر لەدەستدانی ژیان لە شەڕێکی ڕاستگۆدا پێویست بوو، پێویستە مرۆڤ وەک عیسا ئامادەبێت خوێنی خۆی بڕێژێت نەک خوێنی ئەوانی دیکە. لە کۆتاییدا خوێنی کەمتر لە جیهاندا دەڕژێت".

ساتیاگراهیانەی هیندی دەنووسرێت کە بە خۆشەویستی بەرگەی ڕق و کینە، توندوتیژی لەگەڵ ناتوندوتیژی، کە ڕێگەیان بە خۆیان دا بە بێ بەزەییانە سەربپەردرێن نەک تۆڵەسەندنەوە. ئەنجامەکەی لەسەر دڵنیا مێژووییە بۆنەکان بوو کە ەکە چەکدار نەیاران فڕێیدا خوارەوە هی ئەوان دەمانچە و هەڵات، شەرمەزار، لەرزۆکە بۆ هی ئەوان قووڵاییەکان تا ەکە دیدە لە پیاوان کێ بەهادارە ەکە ژیان لە دانەیەکی تر لە سەرووی خۆیانەوە.

گاندی دەڵێت: "ئەگەر پێویست بوو بۆ چەندین سەدە چاوەڕێم دەکرد، نەک بە ڕێگەی خوێناوییەوە بەدوای ئازادی وڵاتەکەمدا بگەڕێم". مەهاتما هەرگیز ئەو هۆشدارییە شکۆمەندە لەبیر ناکات: "هەموو ئەوانەی شمشێر دەگرن بە شمشێر لەناو دەچن". 16-44 گاندی نووسیویەتی؛

من خۆم بە ناسیۆنالیست ناودەبەم، بەڵام ناسیۆنالیزمی من بەقەد گەردوون فراوانە. لە ڕشتنەکەیدا

هەمووی دەگرێتەوە ەکە گەلان لە ەکە زەوی. 17-44 هی من ناسیۆنالیزم لەخۆدەگرێت ەکە
خۆشگوزەرانی لە ەکە هەموو جیهان. من کردن

نایەوێت هیندستانەکەم لەسەر خۆڵەمێشی گەلانی تر هەڵبستێت. من نامەوێت هیندستان یەک مرۆڤ بقۆزێتەوە. من دەمەوێت هیندستان بەهێز بێت بۆ ئەوەی بتوانێت بە هێزی خۆی گەلانی دیکەش تووش بکات. ئەمڕۆ لە ئەوروپادا لەگەڵ یەک نەتەوەدا وا نییە؛ هێز بە ئەوانی تر نادەن.

سەرۆک ویڵسن باسی چواردە خاڵە جوانەکەی کرد، بەڵام وتی: "ئاخر ئەگەر ئەم هەوڵەی ئێمە بۆ گەیشتن بە ئاشتی شکستی هێنا، ئێمە چەکەکانمان هەیە بۆ ئەوەی بکەوینە سەری". من دەمەوێت ئەو هەڵوێستە پێچەوانە بکەمەوە و دەڵێم: "چەکەکانمان پێشتر شکستیان هێناوە. با ئێستا بەدوای شتێکی نوێدا بگەڕێین؛ با هێزی خۆشەویستی و خودا تاقی بکەینەوە کە ڕاستییە." کاتێک ئەوەمان دەستکەوت، هیچی ترمان ناوێت.

بە ڕاهێنانی مەهاتما بە هەزاران ساتیاگراهی ڕاستەقینە (ئەوانەی کە ئەو یازدە نەزرە توندەیان گرتووە کە لە بەشی یەکەمی ئەم بابەتەدا باسکراون)، کە لە بەرامبەردا پەیامەکەیان بڵاوکردەوە؛ بە پەروەردەکردنی سەبرەوە جەماوەری هیندستان بۆ تێگەیشتن لە ڕۆحی و دواجار ماددی سوودەکانی ناتوندوتیژی؛ بە چەکدارکردنی گەلەکەی بە چەکی ناتوندوتیژ- هاوکاری نەکردن لەگەڵ نادادپەروەری، ئامادەیی بۆ بەرگەگرتنی بێڕێزی، زیندان، خودی مردن نەک پەنابردنە بەر چەک؛ بە وەرگرتنی هاوسۆزی جیهانی لە ڕێگەی نموونەی بێشوماری شەهیدبوونی قارەمانانە لە نێوان ساتیاگراهییەکان ، گاندی بە شێوەیەکی دراماتیک سروشتی پراکتیکی ناتوندوتیژی نیشانداوە، دەسەڵاتی ڕێزلێنانی بۆ یەکلاییکردنەوەی ناکۆکییەکان بەبێ شەڕ.

گاندی پێشتر لە ڕێگەی ڕێگەی ناتوندوتیژەوە ژمارەیەکی زیاتری ئیمتیازاتی سیاسی بۆ خاکەکەی بەدەستهێناوە لەوەی کە هیچ سەرکردەیەکی هیچ وڵاتێک بەدەستی هێناوە جگە لە ڕێگەی فیشەک. شێوازە ناتوندوتیژەکان بۆ بنبڕکردنی هەموو هەڵە و خراپەیەک بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێش نەک تەنها لە... گۆڕەپانی سیاسی بەڵام لە بواری ناسک و ئاڵۆزی چاکسازی کۆمەڵایەتی هیندستان. گاندی و شوێنکەوتووانی زۆر کێشەی لەمێژینەی نێوان هیندۆسەکان و محەمەدییەکانیان لابردووە؛ سەدان هەزار موسڵمان چاویان لە مەهاتمایە وەک سەرکردەیان. دەست لێنەدراوەکان لە... ئەو پاڵەوانە چاونەترس و سەرکەوتووەکەیان. گاندی نووسیویەتی: ئەگەر لەدایکبوونەوەیەک بۆ من لە ئارادایە، "من... خواست بۆ بوون لەدایک بوون ئە پاریا لە ەکە لە ناوەڕاستدا لە پاریاکان، بەهۆی بەم شێوەیە من ویستن بوون توانا بۆ خزمەتێکی کاریگەرتریان پێبکەن."

مەهاتما بەڕاستی "ڕۆحێکی گەورەیە"، بەڵام ئەوە ملیۆنان کەسی نەخوێندەوار بوون کە تێگەیشتنیان هەبوو بۆ بەخشینی ئەو نازناوە. ئەم پێغەمبەرە نەرم و نیان لە خاکی خۆیدا ڕێزی لێدەگیرێت. کۆڵبەری نزم توانیویەتی بەرەو تەحەدای بەرزی گاندی هەڵبستێت. مەهاتما بە تەواوی دڵ باوەڕی بە ئاغایەتی سروشتی مرۆڤ هەیە. شکستە حەتمیەکان هەرگیز بێهیوایان نەکردووە. "تەنانەت ئەگەر ڕکابەرەکەی یاری پێ بکات." بیست جار درۆیە" دەنووسێت، " ساتیاگراهی ئامادەیە بیست و یەکەمجار متمانەی پێ بکات، چونکە متمانەیەکی ناڕاستەوخۆ بە سروشتی مرۆڤ جەوهەری عەقیدەکەیە." 18-44

"مەهاتماجی، تۆ پیاوێکی ناوازەی. نابێت چاوەڕێی ئەوە بکەیت جیهان وەک تۆ مامەڵە بکات." جارێک " ڕەخنەگرێک ئەم تێبینییەی کرد.

گاندی لە وەڵامدا وتی: جێگەی سەرنجە کە ئێمە چۆن خۆمان فریو دەدەین، وا خەیاڵ دەکەین کە جەستە دەتوانرێت باشتر بکرێت، بەڵام مەحاڵە هێزە شاراوەکانی ڕۆح وەبیربهێنرێتەوە. "من سەرقاڵی هەوڵدانم بۆ ئەوەی نیشان بدەم ئەگەر هەریەکێک لەو هێزانەم هەبێت، من مرۆڤێکی فانی لاوازم وەک هەریەکێک لە ئێمە و هەرگیز شتێکی نائاساییم لەبارەی خۆمەوە نەبووە و ئێستاش نەبووە. من تاکێکی سادەم کە بەرپرسیارە لە هەڵەکردن وەک هەر هاوفانییەکی تر. من خاوەنی ئەوەم کە ئەوەندە خۆبەزلزانینم هەیە بۆ

ئەوەی دان بە هەڵەکانمدا بنێم و هەنگاوەکانم بگەڕێنمەوە. من خاوەنی ئەوەم کە باوەڕێکی نەجووڵاوم بە خودا و خوداکانی ئەو هەیە." چاکە، و ئەن...

سۆزێکی بەکارنەهێنراو بۆ ڕاستی و خۆشەویستی. بەڵام ئایا ئەوە نییە کە هەموو مرۆڤێک لە خۆیدا شاراوەتەوە؟ ئەگەر بمانەوێت پێشکەوتن بەدەست بهێنین، نابێت مێژوو دووبارە بکەینەوە بەڵکو مێژوویەکی نوێ دروست بکەین. دەبێت ئەو میراتە زیاد بکەین کە باوباپیرانمان بەجێیان هێشتووە. ئەگەر ڕەنگە لە جیهانی دیاردەییدا دۆزینەوە و داهێنانی نوێ بکەین، دەبێ لە دۆمەینی ڕۆحیدا ئیفلاسی خۆمان ڕابگەیەنین؟ ئایا مەحاڵە ئیستسنایەکان چەند هێندە بکرێت بۆ ئەوەی ببنە یاسا؟ ئایا دەبێت هەمیشە مرۆڤ سەرەتا دڕندە بێت و مرۆڤ دوای ئەوە، ئەگەر هەر هەبێت؟" 19-44

ڕەنگە ئەمریکییەکان بە شانازییەوە تاقیکردنەوەی سەرکەوتووی ناتوندوتیژی ویلیام پێن لە دامەزراندنی کۆلۆنی سەدەی ١٧ی خۆی لە پێنسیلڤانیا لەبیربێت. "نە قەڵا، نە سەرباز، نە میلیشیا، تەنانەت نە چەک". لە نێوان شەڕە دڕندەکانی سنوورەکان و ئەو قەسابخانانەی کە لە نێوان دانیشتوانی نوێ و هیندییە سوورەکاندا بەڕێوەچوون، کواکەرەکانی پێنسیلڤانیا بە تەنیا بێ دەستدرێژی مانەوە. "هەندێکی تر کوژران؛ هەندێکی تر کۆمەڵکوژ کران؛ بەڵام سەلامەت بوون. هیچ ژنێکی کواکەر تووشی دەستدرێژی نەبووە؛ نەخێر." منداڵێکی کواکەر کوژرا، نەک پیاوێکی کواکەر ئەشکەنجەدرا." کاتێک کواکەرەکان دواجار ناچار بوون دەستبەرداری حکومەتی ویلایەتەکە بن، "جەنگ سەریهەڵدا و هەندێک لە خەڵکی پێنسیلڤانیا کوژران. بەڵام تەنها سێ کواکەر کوژران، سێ کەسیان ئەوەندە دوور لە باوەڕەکەیان کەوتبوون کە چەکی بەرگرییان پێبوو”.

فرانکلین دی ڕۆزڤێڵت ئاماژەی بەوەشکردووە، "پەناگە بۆ هێز لە جەنگی گەورەدا (من) نەیتوانی ئارامی بهێنێتە ئاراوە". "سەرکەوتن و شکست بە یەکسانی نەزۆک بوون. ئەو وانەیە دەبوو جیهان فێری بێت."

لاو-تزو فێری کرد: "هەرچەندە چەکی توندوتیژی زیاتر بێت، نەهامەتی زیاتر بۆ مرۆڤایەتی". "سەرکەوتنی توندوتیژی بە فێستیڤاڵێکی ماتەمینی کۆتایی دێت".

گاندی ڕایگەیاندووە، "من خەبات بۆ هیچ شتێکی کەمتر لە ئاشتی جیهانی ناکەم". "ئەگەر بزووتنەوەی هیندستان لەسەر بنەمای ساتیاگراهای ناتوندوتیژ بەرەو سەرکەوتن بگوازرێتەوە ، ئەوە مانایەکی نوێ بە نیشتمانپەروەری و ئەگەر بە هەموو خۆبەزلزانینێکەوە ئەوە بڵێم، بە خودی ژیان دەبەخشێت."

پێش ئەوەی ڕۆژئاوا بەرنامەی گاندی وەک یەکێک لە خەونبینێکی ناعەمەلی ڕەت بکاتەوە، با سەرەتا بیر لە پێناسەیەکی ساتیاگراها بکاتەوە لەلایەن مامۆستای جەلیلەوە:

" ئێوە بیستووتان کە دەوترێت چاوێک لەبری چاوێک و ددانێک لەبری ددانێک، بەڵام پێتان دەڵێم بەرەنگاری خراپە نەبنەوە. بەڵام هەرکەسێک ڕوومەتەکەی ڕاستت لێبدات، ڕوومەتەکەی تریشی بۆی بگەڕێنەرەوە.« 20-44 ."

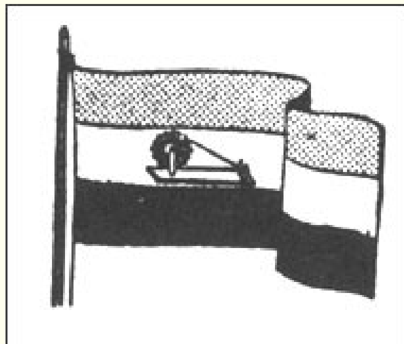
سەردەمی گاندی درێژبووەتەوە، بە وردبینی جوانی کاتی گەردوونی، بۆ سەدەیەک کە پێشتر بەهۆی دوو جەنگی جیهانییەوە وێران و وێران بووە. دەستنووسێکی ئیلاهی لەسەر دیواری گرانیتی ژیانی دەردەکەوێت: هۆشدارییەک لە ڕشتنی زیاتری خوێن لە نێوان برایاندا.

MAHATMA GANDHI'S دەستنووس لە هیندی

مەهاتما گاندی سەردانی ئامادەییەکەمی کرد بە ڕاهێنانی یۆگا لە ڕانچی. بە میهرەبانییەوە ئەو دێڕانەی سەرەوەی لە کتێبی میوانانی ڕانچیدا نووسیوە. وەرگێڕانەکە ئەوەیە: "ئەم دامەزراوەیە بە قووڵی سەرسامی مێشکم کردووە. هیوایەکی زۆرم بە نرخ دەزانم کە ئەم قوتابخانەیە هاندەری بەکارهێنانی زیاتری پراکتیکی تایەی خولاوە بێت."

(ئیمزا کراوە) مۆهانداس گاندی

ئەیلول ١٧، ٢٠١٩. ١٩٢٥



ئاڵایەکی نیشتمانی بۆ هیندستان لە ساڵی ١٩٢١ لەلایەن گاندی دیزاین کراوە. هێڵەکانی زەعفەران و سپی و سەوزن؛ چارکا (چەرخی خولاو) لە ناوەڕاستدا شینێکی تۆخە. نووسیویەتی: " چارکا هێمای وزەیە و... بیری دەخاتەوە ئێمە کە لەماوەی ەکە ڕابردوو سەردەمەکان لە گەشە لە هیندستان... مێژوو، دەست خولاندنەوە و پیشە دەستییەکانی دیکەی ناوماڵ دیار بوون."

44-1 : . هی خێزان ناو بریتیە لە موهەنداس کەرەمچەند گاندی. ئەو هەرگیز ئاماژە دەکات بۆ خۆی وەک "مەهاتما".

44-2 : . ەکە ڕستەیی وەرگێڕان لە سانسکریت بریتیە لە "گرتن." بۆ ڕاستی." ساتیاگراها بریتیە لە ەکە بەناوبانگ ناتوندوتیژی جووڵە سەرکردایەتی کرد لەلایەن گاندی.

44-3 : . هەڵە و ئەفسووس! زیانبەخش ڕاپۆرتەکان بوون بەم دواییانە بڵاوبووەتەوە کە بیرکردن سلەید هەیەتی پڕاوە گشت ئەو پەیوەندییەکان لەگەڵ گاندی و وازی لە نەزرەکانی هێنا. شاجوان سلەید، شاگردی ساتیاگراهای ماهاتما بۆ ماوەی بیست ساڵ، بەیاننامەیەکی واژۆکراوی بۆ یەکگرتوو بڵاوکردەوە پەستان ، بە بەرواری کانوونی دووەم. ٢٩، ٢٠١٩. ١٩٤٥، ٢٠١٩. لە کامە ئەو ڕوونی کردەوە کە ئە زنجیرە لە بێ بنەما دەنگۆکان سەری هەڵدا دوای ئەو هەی بوو بە نیعمەتەکانی گاندی ڕۆیشت بۆ شوێنێکی بچووک لە باکووری ڕۆژهەڵاتی هیندستان لە نزیک هیمالایا، بە مەبەستی دامەزراندنی لەوێ کە ئێستا گەشەسەندووە کیسان ئاشرام (ناوەند بۆ پزیشکی و کشتوکاڵی هاوکاری بۆ کۆڵبەر جووتیاران). مەهاتما گاندی پلانەکان بۆ سەردانی ئاشرامی نوێ بکەن لە ماوەی ساڵی ١٩٤٦.

44-4 : . بیرکردن سلەید بیری هێنایەوە من لە دانەیەکی تر جیاکراوەتەوە ڕۆژئاوایی ئافرەت، بیرکردن

مارگریت وودرۆ ویلْسن، ١٣ ساڵ. گەورەترین کچی... ئەمریکای... مەزن سەرۆک. من کۆبوونــەوە ئــەو لە نویٚ یۆرک؛ ئەو بوو بە چری خوولیا لە هیندستان. دواتر ئەو چوو بۆ پۆندیچێری، کە پێنج ساڵی کۆتایی ژیانی تێدا بەسەر بردووە، بە خۆشحاڵییەوە ڕێگایەکی دیسیپلین لە پێی سری ئاورۆبیندۆ غۆشـدا بــەدوای خۆیدا هێناوە.

ئەمە ژیر هەرگیز قسە دەکات؛ ئەو بە بێدەنگی سڵاو دەکات ئەو شاگردەکان لەسـەر سێ سـاڵانە بۆنــەکان تەنها.

44-5 : . بۆ ساڵ لە ئەمریکا من هەی بوو بووە چاودێریکردن ماوەکان لە بێدەنگی، بۆ ەکە سەرسوڕمان لە پەیوەندیکەران و سکرتێرەکان.

44-6 : . بێ زیان؛ ناتوندوتیژی؛ ەکە دامەزراوە بەرد لە هی گاندی... عەقیدەی. ئەو بوو لەدایک بوون بۆ ناو ئە خێزان لە تووند جاینەکان، کە ڕێز لە ئەهیمسا دەگرن وەک ڕەگ و فەزیلەت. ئایینی جاینی کە مەزهەبێکی ئایینی هیندۆسییە، لە سەدەی شەشەمی پێش زایین لەلایەن مەهاڤیرا، ئا

هاوچەرخ لە بودا. مەهاڤیرا واتە "مەزن پاڵەوان"؛ ڕەنگە ئەو سەیرکردن خوارەوە ەکە سەدەکان لەسەر ئەو قارەمانانە کوڕ گاندی!

44-7 : . فرانکا بۆ ەکە هەموو لە هیندستان. ئان هیندستان- ئاریان زمان لە lingua هیندی بریتیە لە ەکە سەر بنەمای تا ڕادەیەکی زۆر لەسەر سانسکریت ڕەگ و ڕیشە، هیندی زمانی سەرەکی باکووری هیندستانە. زاراوەی سەرەکی هیندی ڕۆژئاوایی هیندستانی یە کە هەم بە پیتی دیڤاناگاری (سانسکریت) و هەم بە پیتی عەرەبی نووسراوە. زاراوەی لاوەکییەکەی، ئوردو، لەلایەن موسڵمانەکانەوە قسەی پێدەکرێت.

44-8 : . گاندی هەیەتی وەسف کراوە ئەو ژیان لەگەڵ ئە وێرانکەر ڕاشکاوی لە ەکە چیرۆک لە هی من تاقیکردنەوەکان لەگەڵ ڕاستی (ئەحمەداباد: نەواجیڤان پەستان، ١٩٢٧- ١٩٢٠. ٢٩، ٢٠١٩. ٢ بەرگی یەکەم) ئەمە ژیاننامە هەیەتی بووە کورتکراوەتەوە لە مەهاتما گاندی، ١٩٩٣. هی خاوەن چیرۆک ، لەلایەن سی ئێف ئەندرۆسەوە دەستکاری کراوە، لەگەڵ پێشەکییەک لەلایەن جۆن هاینز هۆڵمز (نیویۆرک: کۆمپانیای ماکمیلان، ١٩٣٠).

زۆر ژیاننامەی ژیاننامە پڕکردنەوە لەگەڵ بەناوبانگ ناوەکان و ڕەنگاوڕەنگ ڕووداوەکان بریتین لە زۆرینە بەتەواوی بێدەنگ لەسەر هەر قۆناغ لە شیکاری ناوەوە یان پەرەپێدان. یەک لایە خوارەوە هەر لە ئەمانە کتێبەکان لەگەڵ ئە دڵنیا ناڕازیبوون، وەک گەرچی دەڵێن: "لێرە بریتیە لە پیاوێک کە زۆر کەسی دیار دەناسی، بەڵام هەرگیز خۆی نەدەناسی." ئەم کاردانەوەیە لەگەڵ ژیاننامەی گاندیدا مەحاڵە؛ ئەو هەڵە و فێڵەکانی خۆی بە پەرۆشییەکی بێ کەسایەتییەوە بۆ ڕاستی ئاشکرا دەکات کە لە ساڵنامەکانی هەر تەمەنێکدا دەگمەنە.

44-9 : کاستورابای گاندی لە ٢٢ی شوباتی ١٩٤٤ لە زیندان لە پوونا کۆچی دوایی کرد، گاندی بەزۆری بێ سۆز بە بێدەنگی دەگریا. بە کورتی دوای ئەو سەرسامەکان هەی بوو پێشنیاری کردووە ئە یادگاری سندوق لە ئەو شەرەف، 125. 125 لاک لە ڕوپیە (نزیکەی چوار ملیۆن دۆلار) ڕژا لە لە گشت بەسەر هیندستان. گاندی هەیەتی ڕێکخراوە کە ەکە سندوق بوون بەکارهاتوو بۆ گوند خۆشگوزەرانی کار لە نێوان ژن و منداڵان. لە هەفتەنامەی ئینگلیزی خۆیدا، هاریجان، چالاکییەکانی خۆی دەخاتە ڕوو .

44-10 : . من ناردی ئە بارکردن بۆ وارده، ١٩٣٣. زوو دوای هی من گەڕانەوە بۆ ئەمریکا. ەکە ڕووەکەکان، ئەفسووس! مرد لەسەر ەکە رێگا، ناتوانێت بۆ ئەوەی بەرگەی توندییەکانی گواستنەوەی درێژخایەنی دەریایی بگرێت.

44-11 : . تۆرۆ، ڕوسکین، و مازینی بریتین لە سێ ئی تر ڕۆژئاوایی نووسەران هی کێ کۆمەڵناسی بینینەکان گاندی هەیەتی بە وردی لێکۆڵینەوەی لەسەر کردووە .

44-12 : . ەکە پیرۆز کتێبی پیرۆز دراو بۆ فارس دەربارەی 1000 پێش زایین تا زەردەشت.

44-13 : . ەکە بێهاوتا تایبەتمەندی لە ئایینی هیندۆسی لە نێوان ەکە جیهان ئایینەکان بریتیە لە کە ئەو وەریدەگرێت نەخێر لە ئە تاک مەزن دامەزرێنەر بەڵام لە... ەکە بێ کەسایەتی ڤێدی کتێبە پیرۆزەکان. ئایینی هیندۆسی بەم شێوەیە دەدات مەودا بۆ پەرستراو یەکگرتنەوە بۆ ناو ئەو نووشتانەوە لە پێغەمبەران لە هەموویان تەمەنەکان و گشت زەویەکان. ەکە ڤێدی کتێبە پیرۆزەکان ڕێکبخەن نەخێر تەنها پەرستش پراکتیزەکردنەکان بەڵام گشت گرنگ کۆمەڵایەتی نەریتەکان، لە هەوڵێک بۆ ئەوەی هەموو کردارێکی مرۆڤ لەگەڵ یاسای ئیلاهیدا هاوئاهەنگ بکات.

44-14 : وشەیەکی گشتگیری سانسکریت بۆ یاسا؛ خۆگونجاندن لەگەڵ یاسا یان ڕاستودروستی سروشتی؛ ئەرک وەک ئەوەی لە بارودۆخەکەدا هەیە لە کامە ئە پیاو دەیدۆزێتەوە خۆی لە هەر دراو کات. ەکە کتێبە پیرۆزەکان پێناسەکردن دارما وەک "ەکە سروشتی یاسا گشتگیرەکان کە

ڕەچاوکردنی مرۆڤ دەتوانێت خۆی لە دابەزین و ئازار ڕزگار بکات”.

44-15 : . 7:21 ماتیو.

44-16 : . 26:52 ماتیو.

44-17 : . "ڕێگە بدە نەخێر ئە پیاو شکۆمەندی لە ئەمە، کە ئەو خۆشەویستی ئەو وڵات؛ ڕێگە بدە ئەو جیا شکۆمەندی لە ئەمە، کە ئەو خۆشەویستی ئەو میهرەبان."- پەندی فارسی .

44-18 : " پاشان پەترۆس هاتە لای و گوتی: پەروەردگار، چەند جار براکەم گوناهم بەرامبەر دەکات و لێی خۆش بم؟ تا حەوت جار؟" عیسا دەڵێت بۆ ئەو، من ووتن نەخێر بۆ تۆ، تا حەوت کاتەکان: بەڵام، تا حەفتا جارەکان حەوت."- مەتی 18:21 -22.

44-19 : چارڵز پی شتاینمێتز، ئەندازیاری گەورەی کارەبا، جارێک لەلایەن بەڕێز ڕۆجەر دبلیو بابسۆنەوە پرسیاری لێکرا: "چ هێڵێکی لێکۆڵینەوە لە ماوەی پەنجا ساڵی داهاتوودا گەورەترین گەشەسەندن بەخۆیەوە دەبینێت؟" "پێموایە گەورەترین دۆزینەوە بەدرێژایی ئەنجام دەدرێت." ڕۆحی هێڵەکان،" شتاینمێتز وەڵامی دایەوە. "لێرە بریتیە لە ئە هێز کامە مێژوو بە ڕوونی فێری دەکات هەیەتی بووە ەکە گەورەترین هێز لە گەشەکردنی پیاوان. بەڵام ئێمە تەنها یاریمان پێکردووە و هەرگیز بە جددی لێکۆڵینەوەمان لەسەر نەکردووە وەک ئەوەی فیزیکیمان هەیە هێزەکان. ڕۆژێک دێت خەڵک ویست فێربوون کە بابەت شتەکان کردن نەخێر هێنان بەختەوەری و بریتین لە لە کەم بەکارهێنان لە دروستکردن ژن و پیاو داهێنەر و بەهێز. پاشان زانایانی جیهان تاقیگەکانیان دەدەنە دەست لێکۆڵینەوە لە خودا و نوێژ و هێزە ڕۆحییەکان کە تا ئێستا بەزەحمەت خراپ بوون. کاتێک ئەم ڕۆژە دێت، جیهان لە یەک نەوەیدا پێشکەوتنی زیاتر دەبینێت لەوەی لە چوار نەوەی ڕابردوودا بینیویەتی”.

44-20 : . کە بریتیە لە، بەرگری کردن نەخێر شەڕانگێز لەگەڵ شەڕانگێز. (ماتیۆس 5:38 -39)

بابەتی: ١. 45

دایکە بەنگالی "خۆشی-پەرمێد"

" کاکە، تکایە بەبێ ئەوەی چاوێک بە نیرمالا دیڤی ببینیت، هیندستان بەجێ مەهێڵە. پیرۆزییەکەی چڕ و پڕە؛ لە دوور و دوورەوە بە ئاناندا مۆی ما (دایکی پڕ لە خۆشی) ناسراوە." خوشکەزاکەم ئەمیۆ بۆس بە جددی سەیری کردم.

" بێگومان! زۆر دەمەوێت ئەو ژنە پیرۆزە ببینم." منیش زیادم کرد: "من خوێندومەتەوە کە دۆخی پێشکەوتووی وەدیهێنانی خودا. بابەتێکی بچووک دەربارەی ئەو ساڵانێک لەمەوبەر لە ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوا دەرکەوت ."

ئەمیۆ درێژەی بە قسەکانی دا و وتی: "من ئەوم ناسیوە." "بەم دواییە سەردانی شارۆچکە بچووکەکەی خۆمی جەمشیدپور کرد. لەسەر داوای شاگردێک، ئاناندا مۆی ما چووە ماڵی پیاوێکی لە مردن. لە تەنیشت جێگاکەی وەستا؛ کاتێک دەستی دەستی لە پێشەوەی کەوت، زەقبوونەوەی مردنی وەستا. نەخۆشییەکە یەکسەر نەما؛ بە خۆشحاڵیەوە پیاوەکە سەرسام بوو، ئەو باش بوو."

چەند ڕۆژێک دواتر بیستم کە دایکی بەختەوەر لە ماڵی شاگردێک لە بەشی بۆوانیپور لە کەلکەتا دەمێنێتەوە. من و کاک ڕایت یەکسەر لە ماڵەکەی باوکمەوە لە کەلکەتا بەڕێکەوتین. لەگەڵ نزیکبوونەوەی فۆردەکە لە ماڵی بۆوانیپور، من و هاوڕێکەم چاودێری دیمەنێکی نائاسایی شەقامەکانمان کرد.

ئاناندا مۆی ما لەناو ئۆتۆمبێلێکی سەرەوەی کراوەدا وەستابوو و بەرەکەتی خستە سەر جەماوەرێکی نزیکەی سەد شاگرد. دیارە ئەو لە خاڵی ڕۆشتن بوو. کاک ڕایت فۆردەکەی بە دوورییەک وەستاند، و بە پێ لەگەڵمدا بەرەو کۆبوونەوەی بێدەنگەکە ڕۆیشت. ژنە پیرۆزەکە چاوێکی بە ئاراستەی ئێمەدا کرد؛ لە ئۆتۆمبێلەکەیەوە هەڵسا و بەرەو ئێمە ڕۆیشت.

- باوکە تۆ هاتوویت! بەم قسە پڕ لە گەرمیانە قۆڵی لە ملی من و سەری خستە سەر شانم. کاک ڕایت کە تازە تێبینیم کردبوو کە من پیرۆزەکە ناناسم، بوو چێژێکی زۆر لەم نمایشە نائاساییەی پێشوازیکردن. چاوی سەد چێلەکەش بە هەندێک سەرسوڕمانەوە لەسەر تابلۆی سۆزداری جێگیر بوو.

من لە یەک کاتدا بینیبووم کە پیرۆزەکە لە حاڵەتێکی بەرزی سەمادیدایە . بە تەواوی بێ ئاگا بوو لە جل و بەرگی دەرەکی خۆی وەک ژنێک، خۆی وەک ڕۆحی نەگۆڕ دەناسی؛ لەو فڕۆکەیەوە بە خۆشحاڵییەوە سڵاوی لە پەرستیارێکی دیکەی خودا دەکرد. دەستی گرتم بۆ ناو ئۆتۆمبێلەکەی.

"من، مۆیی ما." ئاناندا am ناڕەزایەتی دەربڕی "! من دواکەوتن هی تۆ گەشت.

"باوکە، بۆ یەکەمجار لەم ژیانەدا چاوم پێت دەکەوێت، دوای تەمەنەکان!" ژنەکە وتی. "تکایە هێشتا مەڕۆن."

پێکەوە لە کورسییەکانی دواوەی ئۆتۆمبێلەکەدا دانیشتین. دایکی بەختەوەر زۆری نەخایاند چووە ناو دۆخی ئیکستاتیک و بێ جووڵە. چاوە جوانەکانی چاویان بەرەو ئاسمان کرد و نیوە کرانەوە، هێمن بوون و سەیری ناوەوەی نزیک لە دووری ئێلیسیۆمیان دەکرد. شاگردەکان بە نەرمی دروشمیان دەوتەوە: "سەرکەوتن بۆ دایکی ئیلاهی!"

لە هیندستان زۆر پیاوی وەدیهێنانی خودام دۆزیبووەوە، بەڵام پێشتر هەرگیز ژنێکی پیرۆزی وەها بەرزم نەبینیبوو. دەموچاوە نەرمەکەی بەو خۆشییە نەگێڕدراوەی کە ناوی دایکی بەختەوەری پێبەخشیبوو، بریقەدار بوو. قژی درێژی ڕەش بە شێوەیەکی شل لە پشت سەرە پەردەپۆشەکەیەوە کەوتبوو. خاڵێکی سووری هەویرەی دار سەندەل لەسەر پێشەوەی هێمای چاوی ڕۆحی بوو، کە هەمیشە لەناو ئەودا کراوە بوو. دەموچاوی بچووک، دەستی بچووک، پێی بچووک- پێچەوانەی گەورەیی ڕۆحی ئەو!

لەکاتێکدا ئاناندا مۆیی ما مایەوە هاتنە ژوورەوە chela من دانان هەندێک پرسیارەکان بۆ ئە لە نزیک ئافرەت.

چێلاکە پێی وتم: "دایکی بەختەوەر بە شێوەیەکی بەرفراوان لە هیندستان گەشت دەکات؛ لە زۆر بەشدا سەدان شاگردی هەیە". "هەوڵە بوێرەکانی ئەو چەندین چاکسازی کۆمەڵایەتی خوازراوی بەدوای خۆیدا هێناوە".

هەرچەندە براهیمییە، بەڵام پیرۆزەکە هیچ جیاوازییەکی کاستی ناناسێتەوە. [1-45] کۆمەڵێک لە ئێمە هەمیشە لەگەڵیدا گەشت دەکەین، چاودێری ئاسوودەیی دەکەین. دەبێت دایکی بین؛ هیچ ئاگاداری جەستەی خۆی نادات. ئەگەر کەس خواردنی نەدەدا، نە دەخوارد، یان هیچ پرسیارێکی نەدەکرد. تەنانەت کاتێک ژەمەکان لەبەردەمیدا دادەنرێت، دەستی لێنادات. بۆ ئەوەی لەم دونیایە نەمێنێت، ئێمەی شاگرد بە دەستی خۆمان خواردنی پێدەدەین. بۆ چەند ڕۆژێک پێکەوە زۆرجار لە خەواڵووی ئیلاهیدا دەمێنێتەوە، بە دەگمەن هەناسە دەدات، چاوەکانی دەچرپێن. یەکێک لە شاگردە سەرەکییەکانی هاوسەرەکەیەتی. ساڵانێکی زۆر لەمەوبەر، هەر زوو دوای هاوسەرگیریەکەیان، سوێندی بێدەنگی خوارد”.

چێلا ئاماژەی بە پیاوێکی شان پان و ڕوخسار ورد دەکرد و قژی درێژ و ڕیشێکی ڕەش و ڕەش بوو. لە ناوەڕاستی کۆبوونەوەکەدا بە هێمنی وەستابوو، دەستەکانی لە هەڵوێستی ڕێزدارانەی شاگردێکدا چەمابوو.

ئاناندا مۆی ما کە بەهۆی نوقمبوونی لە بێکۆتاییدا تازە بووەوە، ئێستا هۆشیاری خۆی لەسەر جیهانی ماددی چڕ دەکردەوە.

- باوکە تکایە پێم بڵێ لە کوێ دەمێنیتەوە. دەنگی ڕوون و ئاوازدار بوو. "لە ئێستادا،

"لە کەلکەتا یان ڕانچی؛ بەڵام بەم زووانە دەگەڕێمەوە بۆ ئەمریکا." "ئەمریکا؟

"بەڵێ. ژنێکی پیرۆزی هیندی لەوێ لەلایەن گەڕان بەدوای ڕۆحییەوە لە دڵەوە پێزانینی بۆ دەکرێت. حەز دەکەیت بچیت؟"

"ئەگەر باوک دەتوانێت بردن من، من ویست بڕۆ."

ئەمە وەڵامدانەوە بووەتە هۆی ئەو لە نزیک شاگردەکان بۆ دەستپێکردن لە ئاگادارکردنەوە.

یەکێکیان بە توندی پێی وتم: "بیست کەس یان زیاترمان هەمیشە لەگەڵ دایکی بەختەوەردا گەشت دەکەین." "ئێمە نەماندەتوانی بەبێ ئەو بژین. بۆ هەر شوێنێک بچێت، دەبێت بچین."

بە دوودڵییەوە وازم لە پلانەکە هێنا، وەک خاوەنی تایبەتمەندییەکی ناعەمەلی گەورەبوونی خۆبەخۆ!

لە کاتی ماڵئاواییکردن لە پیرۆزەکە گوتم: "تکایە لانیکەم وەرە بۆ ڕانچی، لەگەڵ شاگردەکانت." "وەک منداڵێکی خودایی خۆت، چێژ لە بچووکەکانی قوتابخانەکەم وەردەگریت."

"هەر کاتێک باوک دەبات من، من ویست بە خۆشحاڵیەوە بڕۆ."

دوای ماوەیەکی کەم ڤیدیالایای ڕانچی لە ڕیزبەندی گالادا بوو بۆ سەردانەکەی بەڵێندراوی پیرۆزەکە. گەنجەکان بەوپەڕی چاوەڕوانییەوە چاوەڕوانی هەر ڕۆژێکی ئاهەنگیان دەکرد- هیچ وانەیەک، چەندین کاتژمێر مۆسیقا و جەژنێک بۆ لوتکە!

"سەرکەوتن! ئاناندا مۆی ما، کی جای!" ئەم سروودە دووبارەبووەوەی دەیان قوڕگی بچووکی بە جۆش و خرۆشەوە سڵاوی لە ئاهەنگی پیرۆزەکە کرد کاتێک دەچووە ناو دەروازەکانی قوتابخانەکە. بارانبارینی ماریگۆڵد، زەقبوونەوەی سەمبڵ، لێدانی شەهوەتی توێکڵی کۆنک و لێدانی تەپڵی مریدانگا ! دایکی بەختەوەر بە زەردەخەنەوە بەسەر گۆڕەپانی خۆرگیرانی ڤیدیالایادا دەسوڕایەوە ، هەمیشە بەهەشتی گەورەی لەناو خۆیدا هەڵدەگرت.

ئاناندا مۆی ما بە میهرەبانییەوە وتی: "لێرە جوانە" کاتێک من بردمە ناو بینای سەرەکی. بە زەردەخەنەیەکی منداڵانە لە تەنیشتمەوە دانیشت. نزیکترین هاوڕێی ئازیز، هەستی بە مرۆڤ دەکرد، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئاورایەکی دووری لە دەوروبەریدا بوو- گۆشەگیریی پارادۆکسیکی هەموو ئامادەبوون.

"تکایە پێ ووتن من شتێک لە هی تۆ ژیان."

"باوک هەموو شتێک دەزانێت؛ بۆچی دووبارەی بکاتەوە؟" دیارە هەستی بەوە کردووە کە مێژووی ڕاستەقینەی یەک جەستەبوونەوەی کورت لە ژێر ئاگاداریدا بووە.

من پێکەنی، بە نەرمی دووبارەکردنەوە هی من پرسیار.

- باوکە، شتێکی کەم هەیە بۆ گێڕانەوە. دەستە بەڕێزەکانی بە ئاماژەیەکی سووکایەتیپێکردنەوە بڵاوکردەوە. "هۆشیاری من هەرگیز خۆی بەم جەستە کاتییەوە نەبەستووەتەوە. پێش ئەوەی بێمە سەر ئەم زەوییە باوکە، 'من وەک خۆی بووم'." وەک کچێکی بچووک، 'منیش وەک خۆی بووم'. من گەورە بووم و بووم بە ژنبوون، بەڵام هێشتا 'من وەک خۆی بووم'. کاتێک ئەو خێزانەی کە من تێیدا لەدایک بووم ڕێکخستنیان کرد بۆ ئەوەی ئەم جەستەیە هاوسەرگیری بکات، 'منیش هەر وەک خۆی بووم'. وە کاتێک هاوسەرەکەم بە سەرخۆشی سۆزەوە هاتە لام و قسەی خۆشەویستی مورمور کرد، بە سووکیی دەستی لە جەستەم دا، شۆکێکی توندوتیژی وەرگرت، وەک ئەوەی ڕەشەبا لێی بدات، چونکە تەنانەت ئەو کاتەش 'من وەک خۆی بووم''.

"هی من مێرد ئەژنۆی دا پێش من، تاو دراوە ئەو دەست، و داوای لێکرد هی من ببورە."

"دایکە،' وتی، 'چونکە من پەرستگای جەستەیی تۆم پیس کردووە بە دەست لێدانی بە بیری شەهوەت-'" نەزانم کە لەناو ئەودا نەک ژنەکەم بەڵکو دایکی ئیلاهی نیشتەجێ بووە- من ئەم نەزرە ڕێزدارە دەگرم: من دەبمە شاگردەکەت، شوێنکەوتوویەکی بێ شوو، هەمیشە وەک خزمەتکارێک لە بێدەنگیدا گرنگیت

پێدەدەم، هەرگیز جارێکی تر قسە لەگەڵ کەس ناکەمەوە تا دەژیم بۆ ئەو گوناهەیەی ئەمڕۆ کردوومە

لەدژی تۆ، هی من گورو.'

"تەنانەت کاتێک بە هێمنی ئەم پێشنیازەی هاوسەرەکەمم قبوڵ کرد، 'منیش هەر وەک خۆی بووم'". وە، " باوکە، لە... ئێستا لەبەردەمتدا، 'منیش وەک خۆیم.' هەر دوای ئەوە، هەرچەندە سەمای دروستکردن لە دەوروبەرمدا لە هۆڵی ئەبەدیەتدا دەگۆڕێت، 'منیش وەک خۆی دەبم'".

ئاناندا مۆی ما لە حاڵەتێکی قووڵی مێدیتەیشندا نوقم بوو. فۆرمەکەی پەیکەر بوو؛ ئەو هەڵاتبوو بۆ شانشینی هەمیشە بانگەوازی خۆی. حەوزە تاریکەکانی چاوەکانی بێ ژیان و شووشەیی دەرکەوتن. ئەم دەربڕینە زۆرجار کاتێک ئامادەیە کە پیرۆزەکان هۆشیاری خۆیان لە جەستەی فیزیکی لابەن، کە ئەو کاتەیە بەزەحمەت لە پارچەیەک گڵی بێ ڕۆح زیاترە. بۆ ماوەی کاتژمێرێک لە ترانسی ئیکستاتیکدا پێکەوە دانیشتین. بە پێکەنینێکی بچووکی هاوڕەگەزبازەوە گەڕایەوە بۆ ئەم جیهانە.

گوتم: "تکایە ئاناندا مۆی ما، لەگەڵم وەرە بۆ باخچە، کاک ڕایت چەند وێنەیەک دەگرێت."

" بێگومان باوکە. ویستی تۆ ویستی منە." چاوە شکۆمەندەکانی بریقەی ئیلاهی نەگۆڕیان پاراستبوو کاتێک بۆ چەندین وێنە پۆزی دەدا.

کاتی جەژنە! ئاناندا مۆی ما لەسەر کورسی بەتانییەکەی چەقۆی لێدا، شاگردێک لە ئەژنۆیدا بوو بۆ ئەوەی خۆراک بداتێ. پیرۆزەکە وەک کۆرپەیەک بە گوێڕایەڵی خواردنەکەی قووت دا دوای ئەوەی چێلەکە هێنایە سەر لێوەکانی. ڕوون بوو کە دایکی بەختەوەر هیچ جیاوازییەکی لە نێوان کاری و گۆشتی شیرینیدا نەدەناسیەوە !

لەگەڵ نزیکبوونەوەی خەوتن، پیرۆزەکە لەگەڵ حزبەکەیدا لەناو بارانێکی گەڵای گوڵدا ڕۆیشت، دەستەکانی وەک نیعمەتێک لەسەر کوڕە بچووکەکان بەرزکردەوە. دەموچاویان بەو سۆزە دەدرەوشایەوە کە بەبێ ماندووبوون لە خەو هەڵسابوو.

" بە هەموو دڵ و بە هەموو گیان و بە هەموو بیر و بە هەموو هێزتەوە یەزدانی خودات خۆش بوێت: مەسیح ڕایگەیاندووە، "ئەمە فەرمانی یەکەمە." 2-45

ئاناندا مۆی ما بە فڕێدانی هەموو وابەستەبوونێکی کەمتر، تاکە بەیعەتی خۆی پێشکەش بە پەروەردگار دەکات. نەک بە جیاوازییە قژپڕەکانی زانایان بەڵکو بە لۆژیکی دڵنیای ئیمان، ئەو پیرۆزە منداڵە تاکە کێشەی لە ژیانی مرۆڤدا چارەسەر کردووە- چەسپاندنی یەکێتی لەگەڵ خودادا. مرۆڤ ئەم سادەییە توندەی لەبیر کردووە، ئێستا بە ملیۆن ژمارە تەم و مژاوی بووە. گەلان بە ڕەتکردنەوەی خۆشەویستییەکی یەکتاپەرستانە بۆ خودا، بە ڕێزگرتنی کاتی لەبەردەم مەزارگە دەرەکییەکانی خێرخوازیدا، ناپاکی خۆیان دەشارنەوە.
ئەمانە مرۆیی ئاماژەکان بریتین لە فەزیلەتدار، بەهۆی بۆ ئە سات ئەوان لایەنگری هی پیاو سەرنجی خۆی لە خۆیەوە، بەڵام لە تاکە بەرپرسیارێتییەکەی لە ژیاندا ڕزگاری ناکەن، کە عیسا وەک فەرمانی یەکەم ئاماژەی پێدەکات. ئەرکی بەرزکەرەوەی خۆشویستنی خودا بە یەکەم هەناسەی مرۆڤ لە هەوایەک کە بە ئازادی لەلایەن تاکە خێرخوازی خۆیەوە بەخشراوە، وەرئەگیرێت.

لە بۆنەیەکی تردا دوای سەردانەکەی لە ڕانچی دەرفەتێکم بۆ ڕەخسا کە ئاناندا مۆی ما ببینم. چەند مانگێک دواتر لە نێو شاگردەکانیدا لەسەر سەکۆی وێستگەی سێرامپۆر وەستا و چاوەڕێی شەمەندەفەرەکە بوو.

پێی وتم: باوکە من دەچمە هیمالایا. "مریدە بەخشندەکان دەروێشێکیان بۆ دروست کردووە لە دێهرا دون."

لەکاتێکدا سواری شەمەندەفەرەکە بوو، سەرسام بووم کە بینیم چ لەناو قەرەباڵغییەکدا، چ لە شەمەندەفەرێکدا بێت، چ لە ئاهەنگێکدا بێت، یان لە بێدەنگیدا دانیشتبێت، چاوەکانی هەرگیز لە خودا دووریان نەخستۆتەوە. لەناومدا هێشتا گوێم لە دەنگی ئەو دەبێت، دەنگدانەوەیەکی شیرینی بێ پێوانەیی:

«من، 'ئەوەتا، ئێستا و گشت کاتێک یەک لەگەڵ ەکە نەمر، am ەکە هەمان قەت.'"

45-1 : چەند ڕاستییەکی دیکەی ژیانی ئاناندا مۆی ما دەدۆزمەوە، کە لە ڕۆژنامەی ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوا چاپکراوە . ئەو پیرۆزە لە ساڵی ١٨٩٣ لە شاری داکا لە ناوەڕاست لەدایکبووە بەنگال. نەخوێندەوار، ئەو هەیەتی هێشتا سەری سوڕما ەکە ڕۆشنبیران تا ئەو ژیری. ئەو ئایەتەکان لە سانسکریت هەبوون پڕی کردەوە زانایان بە سەرسوڕمانەوە. ئەو دڵنەوایی بۆ کەسانی خەمبار هێناوە، و چارەسەری موعجیزەیی کردووە، تەنها بە بوونی خۆی.

45-2 : . ١٢:٣٠ مارک کاتژمێر.

بابەتی: ١. 46

ەکە ئافرەت یۆگی کێ هەرگیز دەخوات

- کاکە ئەم بەیانییە بۆ کوێ بەستراوین؟ کاک ڕایت فۆردەکەی لێدەخوڕی؛ چاوەکانی لە ڕێگاکە لابرد ئەوەندە درێژ کە بە چرپەیەکی پرسیارئامێزەوە سەیری منی کرد. ڕۆژ بە ڕۆژ بە دەگمەن دەیزانی کە لە داهاتوودا چ بەشێکی بەنگال دەدۆزێتەوە.

بە پەرستشەوە وەڵامم دایەوە: "انشاالله، ئێمە لە ڕێگادایین بۆ بینینی سەرسوڕهێنەرێکی هەشتەمی جیهان-ژنێکی پیرۆز کە خۆراکی هەوای تەنکە!"

دوبارەبوونەوەی سەرسوڕهێنەرەکان-دوای تێریز نیومان." بەڵام کاک ڕایت بە تامەزرۆییەوە بە هەمان شێوە پێکەنی؛ تەنانەت خێرایی ئۆتۆمبێلەکەی خێراتر کرد. گریستێکی نائاسایبتر بۆ ڕۆژنامەی سەفەرەکەی! نەک یەکێک لە گەشتیارێکی ئاسایی، کە

قوتابخانەی ڕانچی تازە لە دوای ئێمە بەجێهێڵرابوو؛ پێش خۆر هەڵهاتبووین. جگە لە سکرتێرەکەم و خۆم سێ هاوڕێی بەنگالی لە ئاهەنگەکەدا بوون. لە هەوای ورووژێنەردا، شەرابی سروشتی بەیانیان دەمانخواردەوە. شۆفێرەکەمان بە وریاییەوە لە نێو کۆڵبەرە سەرەتاییەکاندا ئۆتۆمبێلەکەی ڕێنمایی دەکرد و عەرەبانە دوو تایەکان کە هێواش هێواش لەلایەن گامێش و شانە چەقۆدارەکانەوە دەکێشران و مەیلیان هەبوو لەگەڵ دزەپێکەرێکی بوق لێدەردا ناکۆکی لەسەر ڕێگاکە بکەن.

"بەڕێز، ئێمە ویستن حەزپێکردن بۆ زانین زیاتر لە ەکە بەڕۆژووبوون پیرۆز."

ئەو ناو بریتیە لە گیری بالا،" من ئاگادارکرایەوە هی من هاوڕێیان. "من یەکەم بیستی دەربارەی ئەو ساڵ "
لەمەوبەر لە ئە

بەڕێزێکی زانا، ستیتی لال نوندی. زۆرجار دەهاتە ماڵی ڕێگای گورپار بۆ ئەوەی مامۆستای بیشنۆی برام بدات."

"من گیری بالا بە باشی دەناسم" ستیتی بابو پێی وتم. 'ئەو تەکنیکێکی دیاریکراوی یۆگا بەکاردەهێنێت کە وای لێدەکات بەبێ خواردن بژی. من دراوسێی نزیک بووم لە نەوابگانج لە نزیک ئیچاپور. 1-46 منیش بە خاڵێکم کرد کە لە نزیکەوە سەیری بکەم؛ هەرگیز بەڵگەم نەدۆزیەوە کە ئەو کچە یان خواردنەوە دەخوات. دواجار ئارەزووی من ئەوەندە بەرز بووەوە کە بە ئەنجامی ٢-٤٦ لە مەهاراجای بوردوان نزیک بوومەوە و داوای لێکرد لێکۆڵینەوە ئەنجام بدات. بەو چیرۆکە سەرسام بوو، بانگهێشتی کۆشکەکەی کرد. ئەو کچە ڕەزامەندی دەربڕی لەسەر پشکنین و دوو مانگ لە بەشێکی بچووکی ماڵەکەیدا بە قفڵ ژیاوە. دواتر بۆ سەردانێکی بیست ڕۆژە بۆ کۆشک گەڕایەوە؛ و پاشان بۆ تاقیکردنەوەی سێیەم کە پانزە ڕۆژە. مەهاراجا خۆی پێی وتم کە ئەم سێ لێکۆڵینەوە توندە بێ گومان قەناعەتی بە دۆخی نەخواردنی ئەو کردووە.'

لە کۆتاییدا گوتم: "ئەم چیرۆکەی ستیتی بابو زیاتر لە بیست و پێنج ساڵە لە مێشکمدا ماوەتەوە".

"هەندێکجار لە ئەمریکا پرسیارم دەکرد ئایا ڕووباری کات یۆگینی بە ئەنجامی 46-3 قووت نادات." پێش ئەوەی بتوانم چاوی پێی بکەوێت. ئێستا دەبێ تەمەنی تەواو بوویێت. تەنانەت نازانم لە کوێ، یان ئەگەر دەژی. بەڵام چەند کاتژمێرێکی تر دەگەینە پورولیا؛ براکەی ماڵێکی لەوێ هەیە".

تا دە و سی هی ئێمە کەم گروپ بوو گفتوگۆکردن لەگەڵ ەکە برا، لامبادار دێی، ئە پارێزەر لە پورولیا.

"بەڵێ خوشکەکەم دەژی. هەندێک جار لێرە لەگەڵم دەمێنێتەوە، بەڵام لە ئێستادا لە ماڵی خێزانەکەماندایە لە بیر." لامبادار بابو بە گومانەوە چاوێکی لە فۆردەکە کرد. "بەزەحمەت بیر لەوە دەکەمەوە سوامیجی، کە هیچ ئۆتۆمبێلێک تا بیور هاتبێتە ناو ناوەوە. ڕەنگە باشتر بێت ئەگەر هەمووتان دەست لەکاربگرن بۆ لەرزین و لەرزینە کۆنەکەی عەرەبانە گاکە!"

وەک یەک دەنگ هی ئێمە ئاهەنگ بەڵێنی داوە هاوسۆزی بۆ ەکە شانازی لە دیترۆیت.

بە پارێزەرەکەم گوت: فۆرد لە ئەمریکاوە هاتووە. ئاماژەی بەوەشکردووە، "شەرمەزارییە ئەگەر دەرفەتی ئاشنابوون بە دڵی بەنگال بێبەش بکەیت!"

"ئەگـەر مای گەنیش 46-4ـ " لەگەڵت بڕۆ!" لامبادار بابو بە پێکەنینەوە وتی. بە بەڕێزەوە زیادی کـرد: "ئەگـەر هەرگیز بگەیتە ئەوێ، دڵنیام گیری بالا بە بینینی تۆ دڵخۆش دەبێت. خەریکە لە حـەفتاکانی تەمـەنی نزیـک دەبێتەوە، بەڵام لە تەندروستییەکی نایابدا بەردەوامە".

- تکایە پێم بڵێ کاکە ئەگەر بە تەواوی ڕاستە کە هیچ ناخوات؟ ڕاستەوخۆ سـەیری چاوەکـانیم کـرد، ئـەو پەنجەرە ئاماژەدەرانەی دەروون.



GIRI BALA

ئەم ژنە گەورەیەی یۆگی لە ساڵی ١٨٨٠ەوە خواردن و خواردنەوەیەکی نەخواردووە، وێنەی من لەگەڵیدا گیراوە، لە ساڵی ١٩٣٦، لەماڵەکەی خۆی لە گوندی داپراو لە بەنگالی بیور. دۆخی نەخواردنی ئەو لەلایەن مەهاراجای بوردوانەوە بە توندی لێکۆڵینەوەی لەسەر کراوە. تەکنیکێکی دیاریکراوی یۆگا بەکاردەهێنێت بۆ ئەوەی جەستەی بە وزەی گەردوونی لە ئیتەر و خۆر و هەوا بارگاوی بکاتەوە.

ئەوە ڕاستە." نیگای کراوە و شەرەفمەندانە بوو. "لە ماوەی زیاتر لە پێنج دەیەدا نەمبینیوە کە پارچەیەک بخوات. ئەگەر لەناکاو جیهان کۆتایی هات، لەوە زیاتر سەرم سوڕ نەدەما لە بینینی خواردنی خوشکەکەم!"

ئێمە پێکەنی بەیەکەوە بەسەر ەکە ئەگەری نەبوونی لە ئەمانە دوو گەردوونی ڕووداوەکان.

لامبادار بابو درێژەی بە قسەکانی دا و وتی: "گیری بالا هەرگیز بەدوای تەنیاییەکی دەستنەکەوتوودا نەگەڕاوەتەوە بۆ پراکتیزەکردنی یۆگا". "ئەو هەموو ژیانی لە دەوری خێزان و هاوڕێکانیدا ژیاوە. ئێستا هەموویان بە باشی ڕاهاتوون بە حاڵەتە نامۆکەیەوە. یەکێکیان نییە کە تووشی سەرسوڕمان نەبن ئەگەر گیری بالا لەناکاو بڕیاریدا هیچ شتێک بخوات! خوشکەکەم بە سروشتی خانەنشین دەبێت، وەک ئەوەی لەگەڵ بێوەژنێکی هیندۆسیدا دەگونجێت، بەڵام بازنە بچووکەکەمان لە پورولیا و لە بیور هەموومان دەزانن کە بە شێوەیەکی ڕستەیی ژنێکی 'ناوازەیە'."

دڵسۆزی براکە دیار بوو. حیزبە بچووکەکەمان بە گەرمی سوپاسی کرد و بەرەو بیور بەڕێکەوتن. لە دوکانێکی سەر شەقام وەستاین بۆ خواردنی کاریی و لوچیس ، کە ڕەوەیەک لە کۆترە کۆترەکانمان ڕاکێشا کە بە دەوریدا کۆدەبوونەوە بۆ ئەوەی سەیری کاک ڕایت بکەن کە بە پەنجەکانی بە شێوەیەکی سادەی هیندۆسی دەخوات. 5-46 ئارەزووی دڵسۆز وای لێکردین خۆمان بەهێز بکەین لە بەرامبەر پاشنیوەڕۆیەکدا کە لە ئێستادا نەزانرابوو، تا ڕادەیەک ماندووکردن بوو.

ئێستا ڕێگاکەمان بەناو کێڵگە برنجییەکانی خۆردا بەرەو ڕۆژهەڵات دەڕۆیشت بۆ ناو بەشی بوردوان لە بەنگال. لەسەر ڕێگاکانی ڕێگا کە بە ڕووەکی چڕ هێڵکاری کراوە؛ گۆرانییەکانی میناکان و بولبوڵە

قوڕگەکانی ڕەنگاوڕەنگ لە دارەکانەوە دەڕژان کە لقە زەبەلاح و چەترەکانیان هەبوو. عەرەبانەیەکی گا قیژە قیژە لە ئەو ئەکسیل و پێڵاوی ئاسن دار ویلەکان *manju, manju*، ئێستا و دواتر، ئەو... ڕینی، ڕینی بە پێچەوانەوە بە توندی

له ئۆتۆماتیکی تایەی ئۆتۆمبێل بەسەر ەکە ئەرستۆکراتی قیر لە ەکە *swish، swish* لە ئەقڵ لەگەڵ ەکە شارەکان.

دیک، بوەستە!" داواکارییە لەناکاوەکەم ناڕەزایەتییەکی لەرزۆکی لە فۆردەوە هێنایە ئاراوە. "ئەو دارە " مانگۆیە بارگرانییە تا ڕادەیەک بانگهێشتنامەیەک هاوار دەکات!"

پێنج کەسەکەمان وەک منداڵ بە پەلە ڕۆیشتینە سەر زەوییە بامێدارەکە؛ دارەکە بە خێرخوازیەوە میوەکانی وەک پێگەیشتنیان ڕشتبوو.

من وەرگێڕامەوە و گوتم: "زۆرێک مانگۆ لەدایک دەبێت بۆ ئەوەی نەبینراو بکەوێت و شیرینییەکەی لەسەر زەوییە بەردینەکە بەفیڕۆ بدات."

هیچ شتێکی لەم شێوەیە لە ئەمریکادا نییە، سوامیجی، ئەها؟" سەیلێش مەزومدار کە یەکێک بوو لە " خوێندکارە بەنگالییەکانم پێکەنی .

نا" دانم بەوەدا نا کە بە ئاوی بامێ و ڕازیبوون داپۆشرابووم. "چۆن بیری ئەم میوەیەم کردووە لە ڕۆژئاوا! " بەهەشتی هیندۆسێک بەبێ بامێ بیری لێناکرێتەوە!"

من هەڵبژارد سەروو ئە بەرد و دابەزیوە ئە شانازی جوانی شاراوە لەسەر ەکە بەرزترین ئەندام.

لە نێوان گازگرتنی ئەمپرۆسیادا پرسیم: "دیک"، کە لەگەڵ خۆری گەرمدا گەرم بووم، "ئایا هەموو کامێراکان لەناو ئۆتۆمبێلەکەدان؟"

"بەڵێ، بەڕێز؛ لە ەکە جانتا ژوورەکە."

ئەگەر گیری بالا سەلماندی کە پیرۆزێکی ڕاستەقینە بێت، دەمەوێت لە ڕۆژئاوا لەسەری بنووسم. " یۆگینییەکی هیندۆسی کە هێزێکی ئیلهامبەخشی لەو شێوەیەی هەیە، نابێت وەک زۆربەی ئەم بامێانە نەناسراو بژی و بمرێت."

نیو ئان کاتژمێر دواتر من بوو هێشتا گەشتکردن لە ەکە سیلڤان ئاشتی.

کاک ڕایت تێبینی کرد: "کاکە، پێویستە پێش ئاوابوونی خۆر بگەینە گیری بالا، بۆ ئەوەی ڕووناکییەکی تەواومان هەبێت بۆ وێنەگرتن." بە پێکەنینەوە زیادی کرد، "ڕۆژئاواییەکان زۆر گوماناوین؛ ناتوانین چاوەڕێی ئەوە بکەین کە باوەڕیان بەو خانمە هەبێت بەبێ هیچ وێنەیەک!"

ئەمە کەمێک لە ژیری بوو جێی مشتومڕ نییە؛ من وەرگەڕا هی من گەڕانەوە لەسەر وەسوەسە و دووبارە هاتەوە ناوەوە ەکە ئۆتۆمبێل.

ڕاست دەکەیت دیک" ئاهێکم هەڵکێشا کاتێک بە خێرایی دەڕۆیشتین، "من بەهەشتی مانگۆکە دەکەمە قوربانی لەسەر قوربانگای ڕیالیزمی ڕۆژئاوایی. وێنەکان دەبێ هەمانبێت!"

ڕێگاکە زیاتر و نەخۆشتر دەبوو: چرچ و لۆچی ڕوت، کوڵانی گڵی ڕەقبوو، لاوازییە خەمناکەکانی پیری! گروپەکەمان ناوبەناو لە سوارەکە دابەزین بۆ ئەوەی ڕێگە بە کاک ڕایت بدات بە ئاسانی فۆردەکە مانۆڕ بکات، کە ئێمە چوار کەس لە پشتەوە پاڵمان پێدەنا.

سایلێش دان بەوەدا دەنێت کە "لامبادار بابو بەڕاستی قسەی کردووە". "ئۆتۆمبێلەکە ئێمە هەڵناگرێت؛ ئێمە

ئۆتۆمبێلەکە هەڵدەگرین!"

تا anon هی ئێمە سەرکەوتن بۆ ژوورەوە، سەرکەوتن-دەرەوە ئۆتۆماتیکی بێزارکەر بوو فریو دراوە قەت و
ەکە ڕووخسار لە ئە گوند،

هەر یەک ئە دیمەن لە سەیر و سەمەرە سادەیی.

بەڕێز ڕایت لە ڕۆژنامەی سەفەرەکەیدا تۆماری کردووە، لە ژێر بەرواری ٥ی ئایاری ١٩٣٦دا، "ڕێگاکەمان بەناو باخچەی دارخورمادا دەپێچایەوە و دەگەڕایەوە لە نێوان گوندە کۆن و نەشێواوەکاندا کە لە سێبەری دارستانەکاندا هێلانە بوون." دەرگاکە؛ زۆرێک لە منداڵە بچووک و ڕووتەکان بە بێتاوانی یاری دەکەن، وەستان بۆ ئەوەی سەیری بکەن یان بە شێوەیەکی کێوی ڕابکەن لەم گالیسکە گەورە و ڕەش و بێ گامێشەوە کە شێتانە بەناو گوندەکەیاندا دەدڕێت. ژنەکان تەنیا لە سێبەرەکانەوە چاوێک دەخشێننەوە، لە کاتێکدا پیاوەکان بە تەمبەڵی لە ژێر دارەکانی کەناری ڕێگاکەدا دەسوڕێنەوە و لە ژێر بێباکییەکانیاندا کنجکۆڵن. لە شوێنێکدا هەموو خەڵکی گوندەکە بە خۆشحاڵییەوە لەناو تانکە گەورەکەدا خۆیان دەشۆرد (بە جلوبەرگەکانیانەوە، بە پۆشینی قوماشی وشک بە دەوری جەستەیاندا دەگۆڕان، تەڕەکانیان دەخستە خوارەوە).
ئافرەتان لەخۆگرتن ئاو بۆ هی ئەوان ماڵەکان، لە گەورە مس پەرداخەکان.

" ڕێگاکە ڕاوکردنی خۆشمان بەسەر شاخ و ڕیزدا برد؛ ئێمە وەرگەڕا و وەرگەڕاین، نوقم بووین لە چەمی بچووکدا، بە دەوری ڕێگایەکی تەواونەکراودا وەرگەڕاین، بەسەر زەوییە وشک و خۆڵاوییەکانی ڕووبارەکاندا ڕۆیشتین و لە کۆتاییدا، نزیکەی کاتژمێر 5:00ی پاشنیوەڕۆ، نزیک بووینەوە لە شوێنی مەبەستمان، بیر. ئەم گوندە خولەکییە لە ناوەوەی قەزای بانکورا، کە لە پاراستنی گەڵا چڕەکاندا شاراوەتەوە، وایە." لە وەرزی بارانبارینەدا لەلایەن گەشتیارانەوە لێی نزیک نابێتەوە، کاتێک چەمەکان لافاوێکی گەورەن و ڕێگاکان وەک مار تف لە ژەهری قوڕ دەکەن.

"داوای ڕێبەرێکمان کرد لەنێو کۆمەڵێک نوێژخوێندا لەکاتی گەڕانەوەیان بۆ ماڵەوە لە نوێژی پەرستگاکە (لە دەرەوە لە کێڵگە تەنیاکەدا)، لەلایەن دەیان کوڕی کەم پۆشراوەوە گەمارۆدراین کە لە لای ئۆتۆمبێلەکەوە سەرکەوتبوون، بە تامەزرۆییەوە دەمانباتە گیری بالا."

" رێگاکە بەرەو دارستانێکی خورما دەڕۆیشت کە کۆمەڵێک کوخی قوڕاوی داڵدەدا، بەڵام پێش ئەوەی بگەینە ئەوێ، فۆردەکە بۆ ساتێک بە گۆشەیەکی مەترسیدارەوە وەرگەڕا، بەرەو سەرەوە وەرگەڕا و کەوتە خوارەوە. ڕێڕەوی تەسک بە دەوری دار و تانکیدا دەڕۆیشت، بەسەر ڕیزەکاندا، دەچووە ناو کون و چەقۆی قووڵەوە. ئۆتۆمبێلەکە لەسەر کۆمەڵێک کۆشکی قوڕ لەنگەری گرت، پاشان لەسەر زەوییەک کەوتە خوارەوە گردێک، کە پێویستی بە بەرزکردنەوەی چەقۆی زەوی هەبوو، بە هێواشی و بە وریاییەوە ڕێگاکە بەهۆی بارستەیەکی فلّچە لە ناوەڕاستدا وەستا؛ لە ڕێڕەوی عەرەبانەکان، کە پێویستی بە لێدان بوو بۆ خوارەوە لە ڕیزێکی بەرز بۆ ناو تانکییەکی وشک، ڕزگارکردن لێیەوە پێویستی بە هەندێک ڕشتن و چەقاندن و شۆفڵکردن بوو. دووبارە و دووبارە ڕێگاکە وا دیار بوو کە تێپەڕ نەدەبوو، بەڵام دەبێت زیارەتەکە بەردەوام بێت؛ کوڕانی پابەندکەر چەقۆیان هێنا و بەربەستەکانیان ڕووخاند (سێبەری گەنێش!) لە کاتێکدا سەدان منداڵ و دایک و باوک چاویان لێدەکرد.

" هێندەی نەخایاند ئێمە بە درێژایی دوو ڕێڕەوی دێرینیدا ڕێگاکەمان دەگرتە بەر، ژنەکان لە دەرگای کوخەکانیانەوە بە چاوی فراوانەوە سەیریان دەکرد، پیاوان لە تەنیشتمانەوە و لە پشتمانەوە دەڕۆیشتن، منداڵان بە پەلە دەڕۆیشتن بۆ ئاوسانی... کاروانێک. ڕەنگە ئۆتۆمبێلی ئێمە یەکەم ئۆتۆمبێل بوویێت کە بەم ڕێگایانەدا تێپەڕیبێت؛ 'یەکێتی عەرەبانەی گا' دەبێت لێرەدا هەموو شتێک بەهێز بە! چ هەستێکە ئێمە دروستمان کرد- گروپێک کە لەلایەن ئەمریکییەکەوە فڕۆکەوان دەکرا و پێشەنگ بوون لە ئۆتۆمبێلێکی خرۆشێنەردا ڕاستەوخۆ بۆ ناو خێرای گوندەکەیان، داگیرکردنی تایبەتمەندی و پیرۆزی کۆن!

" بە وەستان بە ڕێڕەوێکی تەسکەوە خۆمان بینیەوە لە سەد پێ لە ماڵی باوباپیرانی گیری بالا. هەستمان بە وروژاندنی بەدیهاتن کرد دوای ململانێی درێژخایەنی ڕێگاکە کە تاجی سەری بە کۆتاییەکی زبر بوو. نزیک بووینەوە لە بینایەکی گەورە و دوو نهۆمی لە خشت و گچکە، زاڵ بووین بەسەر کوخەکانی ئەدۆبی

دەوروبەریدا؛ خانووەکە لە ژێر پرۆسەی چاککردنەوەدا بوو، چونکە لە دەوروبەریدا چوارچێوەیەکی تایبەتمەندی گەرم بوو." لە بامبۆ.

" بە پێشبینییەکی تاو و خۆشییەکی سەرکوتکراو لەبەردەم دەرگا کراوەکانی ئەو کەسەدا وەستاین کە بە دەست لێدانی 'بێبرسی' پەروەردگار بەرەکەتدار بوو. بەردەوام خەڵکی گوندەکە ئاگاپێ بوون، گەنج و پیر، ڕووت و جل و بەرگیان لەبەردا بوو، ژنانیش تا ڕادەیەک دوورکەوتنەوە بەڵام پرسیارکەریش، پیاوان و کوڕان بێ شەرم لە پاژنەی ئێمەدا بوون کاتێک سەیری ئەم دیمەنە بێ وێنەیەیان دەکرد."

" هەر زوو کەسایەتییەکی کورت لە دەرگاکەدا هاتە بەرچاو- گیری بالا! ئەو بە قوماشێکی ئاوریشمی مات و زێڕین پۆشرابوو؛ بە شێوەیەکی ئاسایی هیندی، بە بێگەردی و بە دوودڵیەوە خۆی کێشا بۆ پێشەوە، کەمێک لە ژێر تاوەکەی سەرەوەی قوماشی سوادیشیەکەیەوە سەیری دەکرد . چاوەکانی وەکو گڵۆپی دوکەڵاوی لە سێبەری پارچە سەرەکەیدا دەدرەوشایەوە؛ ئێمە بەوەوە سەرسام بووین." ڕووخسارێکی زۆر خێرخوازانە و میهرەبانانە، ڕووخسارێکی وەدیهێنان و تێگەیشتن، دوور لە پەڵەی وابەستەیی زەمینی.

" بە نەرم و نیان." ئەو نزیک بووەوە و بە بێدەنگی ڕەزامەندی دەربڕی بۆ هی ئێمە سناپکردن ئە ژمارە لە وێنەکان لەگەڵ کامێرای 'هێشتا' و 'فیلم'مان. 6-46 بە سەبر و شەرمەوە بەرگەی تەکنیکەکانی وێنەگرتنمان گرت کە ڕێکخستنی دۆخی جەستەیمان بوو و ڕووناکی ئامادەکاری. لەکۆتاییدا ئێمە هەی بوو تۆمارکراوە بۆ نەوەکان زۆر وێنەکان لە تاکە ژن لە جیهاندا کە ناسراوە کە زیاتر لە پەنجاساڵە بەبێ خواردن و خواردنەوە ژیاوە. (بێگومان تێرێزا نیومان لە ساڵی ١٩٢٣ەوە بەڕۆژوو بووە.) زۆرترینی دایکانە دەربڕینی گیری بالا بوو کاتێک لەبەردەممان وەستابوو، بە تەواوی لە قوماشە شل و شلەکەدا داپۆشرابوو، هیچی جەستەی دیار نەبوو جگە لە دەموچاوی بە چاوە دابەزیوەکانی و دەستەکانی و پێی بچووکەکانی. ڕووخسارێکی ئارامی دەگمەن و فراوان، منداڵانە، لەرزین لێو، ئە ژنانە لووت، تەسک، بریقەدار چاوەکان، و ئە a-هێمنی بێتاوان زەردەخەنەیەکی خەمناک ."

کاریگەری کاک ڕایت لەسەر گیری بالا لە خۆمدا هاوبەش بوو؛ ڕۆحانیەت وەک پەردەی نەرمی درەوشاوەی خۆی دەپۆشی. لەبەردەممدا بە ئاماژەی نەریتی سڵاوکردن لە خاوەن ماڵێکەوە بۆ دەروێشێک ناوی لێنا . سۆز و خۆشەویستی سادە و زەردەخەنە بێدەنگەکەی پێشوازییەکی لە دەرەوەی قسەکردنێکی هەنگویناوی پێبەخشین؛ گەشتە سەخت و تۆزاوییەکەمان لەبیرچوو.

پیرۆزە بچووکەکە بە قاچەکانی بڕاوەوە لەسەر ڕواندزەکە دانیشت. هەرچەندە هەڵگری شوێنەواری تەمەن بوو، بەڵام لاواز نەبوو؛ پێستی ڕەنگی زەیتونی لە تۆنەکەیدا ڕوون و تەندروست مابووەوە.

بە زمانی بەنگالی گوتم: "دایک، زیاتر لە بیست و پێنج ساڵە بە تامەزرۆییەوە بیرم لەم زیارەتە دەکەمەوە! لە ستیتی لال نوندی بابومەوە لەبارەی ژیانی پیرۆزتەوە بیستووە."

"ئەو سەری لە سەری خۆی دانا لە دانپێدانان. "بەڵێ، هی من باش دراوسێ لە نەوابگەنج."

دەشڵێت: لەو ساڵانەدا زەریاکانم بەزاندووە، بەڵام هەرگیز پلانی سەرەتایی خۆمم لەبیر نەکردووە کە ڕۆژێک بێت ببینم تۆ. ئەو دراما بەرزەی کە تۆ لێرەیت بە شێوەیەکی نادیار دەیگێڕیت، دەبێ لەبەردەم جیهانێکدا کە لە مێژە خۆراکی ناوەوەی خودایی لەبیر کردووە، زەق بکرێتەوە”.

پیرۆزەکە بۆ خولەکێک چاوەکانی بەرز کردەوە، بە بەرژەوەندییەکی ئارامەوە

زەردەخەنەی کرد. بە نەرمی وەڵامی دایەوە: "بابا (باوکی بەڕێز) باشترین

دەزانێت."

دڵخۆش بووم کە ئەو کچە هیچ تورەیی نەبووە؛ مرۆڤ هەرگیز نازانێت کە یۆگی یان یۆگینی گەورە چەندە

کاردانـەوەیان دەبێت بەرامبـەر بـە بیرکردنـەوەی بانگەشـە. ئـەوان وەک یاسـایەک خۆیـان لـێی دەپـارێزن، ئارەزووی ئەوە دەکەن بە بێدەنگی بەدوای لێکۆڵینەوە قووڵەکانی ڕۆحدا بگەڕێن. سزایەکی نـاوەکی کاتێـک دێتە سەریان کە کاتی گونجاو بۆ نمایشکردنی ژیانیان

به ئاشکرا بۆ ەکە سوود لە بەدوایدا دەگەڕێت عەقڵەکان.

" دایکە" بەردەوام بووم، "کەواتە تکایە لێم خۆشبە کە بارگرانیم لەسەر زۆر پرسیار. بە میهرەبانی تەنها ئەوانە وەڵام بدەرەوە کە دڵخۆشت دەکەن؛ منیش لە بێدەنگیت تێدەگەم."

بە ئاماژەیەکی بەخشندە دەستەکانی بڵاوکردەوە. "من خۆشحاڵم کە وەڵام دەدەمەوە، تا ئەو ڕادەیەی کەسێکی بێ بایەخی وەک من بتوانێت وەڵامی جێگەی ڕەزامەندی بداتەوە."

"ئۆی، نەخێر، نەخێر بێ بایەخ!" من ناڕەزایەتی دەربڕی دڵسۆزت. "تۆ بریتین لە ئە مەزن گیان."

" من خزمەتکاری خۆنەویستی هەمووانم." بە شێوەیەکی سەیر و سەمەرە ئاماژەی

بەوەشکردووە، "من زۆرم خۆشدەوێت چێشت لێنان و خۆراکدان بە خەڵک". کات

بەسەربردنێکی سەیر، بیرم دەکردەوە، بۆ پیرۆزێکی نەخۆر!

"پێ ووتن من، دایک، لە هی تۆ خاوەن لێو-بکە تۆ ژیان بەبێ خواردن؟"

" ئەوە ڕاستە." بۆ چەند ساتێک بێدەنگ بوو؛ تێبینی داهاتوو دەریخست کە ئەو لەگەڵ ژمێریاری دەروونیدا کێشەی هەبووە. "لە تەمەنی دوانزە ساڵییەوە چوار مانگ تا تەمەنی ئێستام کە شەست و هەشت ساڵە- ماوەی زیاتر لە پەنجا و شەش ساڵ- من خۆراکم نەخواردووە و نە شلەمەنیم خواردووە."

"بریتین لە تۆ هەرگیز وەسوەسەی بۆ دروست بووە بۆ خواردن؟"

"ئەگەر هەستم بە ئارەزووی خواردن بکردایە، دەبوو خواردن بخۆم". بە سادەیی بەڵام بە شێوەیەکی شاهانە ئەم ڕاستییە ئەکسیۆماتیکەی ڕاگەیاند، ڕاستییەک کە زۆر باش ناسراوە لەلایەن جیهانێکەوە کە لە دەوری سێ ژەم لە ڕۆژێکدا دەسوڕێتەوە!

" بەڵام تۆ شتێک دەخۆیت!" تۆنەکەم یاداشتێکی ناڕەزایەتی لەخۆگرتبوو.

"بێگومان!" بە تێگەیشتنێکی خێرا زەردەخەنەی کرد.

" خۆراکەکەت لە وزە وردەکانی هەوا و تیشکی خۆرەوە سەرچاوە دەگرێت، 46-7. " و لە هێزی گەردوونی کە جەستەت لە ڕێگەی مێدولا ئۆبلۆنگاتا بارگاوی دەکاتەوە."

"بابا." دەزانێت." دووبارە ئەو ڕەزامەندی دەربڕیوە، ئەو دۆخ ئارامکەرەوە و بێ جەختکردنەوە.

" دایکە، تکایە باسی ژیانی سەرەتایی خۆتم بۆ بکە. گرنگییەکی قووڵی هەیە بۆ هەموو هیندستان، تەنانەت بۆ خوشک و براکانمان لەودیو دەریاکانەوە."

گیری بالا دانان بە لایەکدا ئەو خوویی پاراستن، ئارامگرتن بۆ ناو ئە گفتوگۆیی میزاج.

" هەروەها بێت." دەنگی نزم و پتەو بوو. "من لەم ناوچە دارستانیانەدا لەدایک بووم. منداڵیم جێگەی سەرنج نەبوو جگە لەوەی ئارەزووی تێرنەکراوی خواردنم گرتبوو. لە ساڵانی سەرەتاییدا دەزگیرانم بووبوو."

دایکم زۆرجار ئاگاداری دەکردەوە: 'منداڵ'، هەوڵبدە تەماحەکەت کۆنترۆڵ بکەیت. کاتێک کـاتی ئـەوە هـات

که لەنێو کەسانی نامۆ لە خێزانی هاوسەرەکەتدا بژیت، بیرت لە چی دەکەنەوە ئەگەر ڕۆژەکـانت جگـە لـە خواردن لە هیچی تردا بەسەر بەرن؟'

"ئەو بەڵایەی کە پێشبینی کردبوو هاتە ئاراوە. من تەمەنم تەنها دوانزە ساڵ بوو کاتێک پەیوەندیم بە خەڵکی هاوسەرەکەمەوە کرد لە نەوابگەنج. خەسووم بەیانیان و نیوەڕۆ و شەوی شەرمەزاری کردم سەبارەت بە خووەکانی خۆراکخۆرەکانم. لەگەڵ ئەوەشدا قسەی ناشرینەکانی نیعمەتێک بوون لە پۆشاکدا؛ مەیلە ڕۆحییە خەوتووەکانی منیان وروژاند. بەیانییەک گاڵتەجاڕییەکەی بێ بەزەییانە بوو."

"'بەم زووانە بۆت دەسەلمێنم،' بە چەقۆکێشەوە گوتم، 'کە تا لە ژیانمدا جارێکی تر دەست لە خواردن نادەمەوە'."

"خەسووم بە گاڵتەجاڕیەوە پێکەنی. 'کەواتە!' وتی، 'چۆن دەتوانیت بەبێ خواردن بژیت، لەکاتێکدا ناتوانیت بەبێ زیادەڕۆیی لە خواردن بژیت؟'"

"ئەم تێبینییە بێ وەڵام بوو! لەگەڵ ئەوەشدا بڕیارێکی ئاسنین ڕۆحی منی داسەپاند. لە شوێنێکی جیاوازدا بەدوای باوکی ئاسمانیمدا گەڕام."

"'پەروەردگار'، بێ وەستان دوعام دەکرد، تکایە گورویەکم بۆ بنێرە، کەسێک کە بتوانێت فێرم بکات بە ڕووناکی تۆ بژیم نەک بە خواردن.'"

غاتی نەوابگەنج لەسەر ڕووباری گەنجس بەڕێکەوتم . لە ڕێگادا ڕووبەڕووی قەشەی بنەماڵەی هاوسەرەکەم بوومەوە."

"'ڕێزدار بەڕێز،' من ووتی بە متمانەوە، 'بە ڕێزەوە پێ ووتن من چۆن بۆ ژیان بەبێ خواردن.'"

"بێ وەڵام چاوی لێکردم. لە کۆتاییدا بە شێوەیەکی دڵنەوایی قسەی کرد. 'منداڵ'، وتی: 'ئەم ئێوارەیە وەرە بۆ پەرستگا؛ من ڕێورەسمێکی تایبەتی ڤێدیت بۆ بەڕێوەدەبەم.'"

"ئەم وەڵامە ناڕوونە ئەو وەڵامە نەبوو کە من بەدوایدا دەگەڕام؛ بەردەوام بووم بەرەو غات . خۆری بەیانی ئاوەکانی کون کرد؛ خۆمم لە گەنجس پاککردەوە، وەک ئەوەی بۆ دەستپێکردنێکی پیرۆز بێت. کاتێک کەناری ڕووبارەکەم بەجێهێشت، قوماشە تەڕەکەم لە دەوروبەرم بوو، لە درەوشانەوەی فراوانی ڕۆژدا ئاغاکەم خۆی لەبەردەممدا بەدی کرد!

"'کچێکی بچووکی ئازیز' بە دەنگێکی بەزەیی خۆشەویستییەوە وتی، 'من ئەو گوروەم کە لەلایەن خوداوە نێردراوە بۆ ئێرە بۆ جێبەجێکردنی دوعای بەپەلەت. ئەو بە قووڵی کاریگەری لەسەر سروشتی زۆر نائاساییەکەی هەبوو! لەمڕۆوە تۆ بە ڕووناکی ئەستێرەیی دەژیت، ئەتۆمەکانی جەستەت لە ڕەوتی بێکۆتاییەوە خۆراکیان پێدەدرێت.'

گیری بالا کەوتە بێدەنگی. قەڵەم و پادی کاک ڕایتم برد و چەند شتێکم وەرگێڕا بۆ زمانی ئینگلیزی بۆ زانیاری ئەو.

پیرۆزەکە دەستی بە چیرۆکەکە کردەوە، دەنگی نەرم و نیانەکەی بەزەحمەت دەبیسترا. " غاتەکە چۆڵ بوو، بەڵام گوروەکەم ئاورایەکی ڕووناکی پاسەوانی بە دەوری ئێمەدا فڕێدا، کە دواتر هیچ حەمامێکی بێسەرپەرشتمان تێکنادات. ئەو دەستپێشخەری کردم بۆی." تەکنیکێکی کریایە کە جەستە لە پشتبەستن بە خۆراکی گشتی مرۆڤە فانیەکان ڕزگار دەکات. تەکنیکەکە بەکارهێنانی مانترایەکی دیاریکراو لەخۆدەگرێت 8-46 و ڕاهێنانێکی هەناسەدان قورستر لەوەی کەسێکی ئاسایی دەتوانێت ئەنجامی بدات. هیچ دەرمان و سیحرێک لەم بابەتەدا نییە؛ هیچ شتێک لە دەرەوەی کریا نییە ."

له ەکە دۆخ له ەکە ئەمریکی ڕۆژنامە پەیامنێر، کێ هەی بوو بەبێ ئەوەی بزانێت فێرکرد من ئەو

ڕێکارەکان، من پرسیارم لە گیری بالا کرد لەسەر زۆر بابەت کە پێم وابوو جێگەی سەرنجی جیهان دەبێت.
ئەو کچە وردە وردە ئەم زانیاریانەی خوارەوەی پێدام:

" هیچ منداڵێکم نەبووە؛ ساڵانێکی زۆر لەمەوبەر بووم بە بێوەژن. زۆر کەم دەخەوم، بەو پێیەی خەوتن و بەئاگابوون لای من وەک یەکن. شەوانە مێدیتەیشن دەکەم، لە ڕۆژدا گرنگی بە ئەرکە ناوماڵییەکانم دەدەم. کەمێک هەست بە گۆڕانی کەشوهەوا دەکەم لە وەرزێکەوە بۆ وەرزێکی تر. هەرگیز نەخۆش نەبووم و نە تووشی هیچ نەخۆشییەک نەبووم. تەنها هەست بە ئازارێکی کەم دەکەم کاتێک بە هەڵە بریندار دەبم. هیچ دەردراوێکی جەستەییم نییە. دەتوانم کۆنتڕۆڵی دڵم بکەم و". زۆرجار گورووەکەم و هەروەها ڕۆحە گەورەکانی تر دەبینم، لە بینین."

پرسیم: دایکە بۆچی شێوازی ژیان بەبێ خواردن فێری کەسانی تر ناکەیت؟ هیوا گەورەکانم

بۆ ملیۆنان کەسی برسی جیهان لە گوڵەبەڕۆژەدا چەقێندرا.

" نەخێر." سەری لەقاند. "لەلایەن گورووەکەمەوە بە توندی فەرمانم پێکرابوو کە نهێنییەکە ئاشکرا نەکەم. ئەوە خواستی ئەو نییە دەستکاری درامای دروستکراوی خودا بکات. جووتیارەکان سوپاسیان نەدەکردم ئەگەر زۆر کەس فێربکەم بەبێ خواردن بژین! میوە بە تامەکان بێسوود لەسەر زەوی کەوتبوون. وا دیارە نەهامەتی و برسێتی و نەخۆشی قامچی کارمامانن کە لە کۆتاییدا پاڵمان پێدەنێت بەدوای مانای ڕاستەقینەی ژیاندا بگەڕێین."

" دایک،" من ووتی بەهێواشی، "چی بریتیە لە ەکە بەکارهێنان لە هی تۆ هەبوون بووە تاکەکەسی دەرەوە بۆ ژیان بەبێ خواردن؟"

" بۆ ئەوەی بیسەلمێنین کە مرۆڤ ڕۆحە." دەموچاوی بە حیکمەت ڕووناک بووەوە. "بۆ ئەوەی نیشان بدات کە بە پێشکەوتنی خودایی دەتوانێت وردە وردە فێربێت بە ڕووناکی ئەبەدی بژی نەک بە خواردن."

پیرۆزەکە لە حاڵەتێکی قووڵی مێدیتەیشندا نوقم بوو. نیگاکانی بەرەو ناوەوە بوو؛ قووڵاییە نەرمەکانی چاوەکانی بێ دەربڕین بوون. ئاهێکی دیاریکراوی هەڵکێشا، پێشەکییەکی بۆ خەواڵووی بێ هەناسەدانی ئیکستاتیک. بۆ ماوەیەک هەڵهاتبوو بۆ ئەو کایەی بێ پرسیار، بەهەشتی خۆشی ناوەوە.

تاریکی ناوچە گەرمەکان کەوتبوو. ڕووناکی چرایەکی بچووکی نەوتی سپی بە شێوەیەکی چەقۆکێش بەسەر دەموچاوی دەیان گوندنشیندا دەچرپاند کە بە بێدەنگی لە سێبەرەکاندا چەقۆیان لێدابوو. کرمی درەوشاوە و فانووسی ڕۆنی دووری کوخەکان نەخشی ترسناک و گەشاوەیان لە شەوی مەخمەلیدا تواندەوە. کاتژمێری ئازاربەخشی جیابوونەوە بوو؛ گەشتێکی خاو و ماندووکردن لەبەردەم ئاهەنگە بچووکەکەماندا بوو.

"لابردن لە یەک a-گیری." بالا،" من ووتی وەک ەکە پیرۆز کرایەوە ئەو چاوەکان، "تکایە پێدان من ئە یادگاری لە هی تۆ
ساریس ."

زۆری نەخایاند بە پارچەیەک ئاوریشمی بێنارێسەوە گەڕایەوە، لە دەستیدا درێژی کردەوە کاتێک لەناکاو سوجدەی لەسەر زەوی برد.

"دایک،" من ووتی بە ڕێزەوە، "جیا ڕێگە بدە من دەست لێدان هی تۆ خاوەن بەرەکەتکراو پێ!"

46-1 : . لە باکووری بەنگال.

46-2 : . هـ. هـ. بەڕێز بیجای چاند مەهتاب، ئێستا مردوو. هی خێزان بێ گومان خاوەنی هەندێک
تۆمار لە ەکە لە مەهاراجا سێ لێکۆڵینەوە لە گیری بالا.

46-3 : . ئافرەت یۆگی.

46-4 : . "لابەرەوە." لە بەربەستەکان،" ەکە خواوەند لە باش سامان.

46-5 : . سری یوکتێسوار بەکارهاتوو بۆ ووتن: "ەکە گەورە هەیەتی دراو ئێمە ەکە میوەکان لە ەکە باش
زەوی. ئێمە حەزپێکردن بۆ بینین هی ئێمە خواردن، بۆ بۆن ئەوە، بۆ تامی- هیندۆسەکە حەز دەکات
دەستی لێبدات!" مرۆڤیش بیبیستنی ، هەروەها، ئەگەر کەسی دیکە ئامادە نەبێت لە ژەمەکەدا!

46-6 : . کاک د. ڕایت هەروەها بردی جوڵە وێنەکان لە سری یوکتێسوار لەماوەی ئەو دوایین زستان

وەرچەرخانی خۆر فیستیڤاڵ لە سێرامپۆر. 46-7: "ئەوەی دەیخۆین تیشکدانەوەیە؛

خۆراکەکەمان ئەوەندە کوانتای وزەیە" دکتۆر جۆرج دبلیو کڕایل لە کلیڤلاند بە ئا
کۆبوونەوە لە پزیشکی پیاوان لەسەر ڕەنگە ١٧، ٢٠١٩. ١٩٣٣ لە مەمفیس. "ئەمە هەمووی-گرنگە
تیشکدانەوە، کامە بڵاودەکاتەوە کارەبایی جەریانیەکان

چونکە سووڕی کارەبایی لەش، سیستەمی دەمار، لەلایەن تیشکی خۆرەوە دەدرێت بە خۆراک. دکتۆر
کڕایل دەڵێت ئەتۆمەکان کۆمەڵەی خۆرن. ئەتۆمەکان بریتین لە ەکە ئۆتۆمبێلەکان کە بریتین لە پڕی
کردەوە لەگەڵ وزەی خۆر درەوشاوەیی وەک بۆیە زۆر کویل کراوە کانیاوەکان. ئەمانە بێشومار پڕ لە
ئەتۆمەکان وزە وەک خۆراک وەرگیراون. کاتێک لە جەستەی مرۆڤدا ئەم ئۆتۆمبێلە گرژانە، ئەتۆمەکان،
لە پرۆتۆپلازمای جەستەدا دەڕژێنە دەرەوە، ەکە درەوشاوەیی مۆبیلیات نوێ کیمیایی ووزە، نوێ
کارەبایی جەریانیەکان. 'هی تۆ جەستە بریتیە لە دروستیکرد سەروو لە چەشن ئەتۆمەکان،' دکتۆر کڕایل
وتی. 'ئەوان ماسولکە و مێشک و ئەندامە هەستیارەکانتە وەک چاو و گوێچکەکانت'".

ڕۆژێک دێت زاناکان ویست دۆزینەوە چۆن پیاو دەتوانێت ژیان ڕاستەوخۆ لەسەر وزەی خۆر ووزە.
"کلۆرۆفیل." بریتیە لە ەکە تەنها مادده زانراو لە سروشتدا کە کەمێک خاوەنی ەکە هێز بۆ کردار وەک
ئە 'تیشکی خۆر تەڵە،'" ویلیام ل. لۆڕێنس دەنووسێت لە ەکە نوێ یۆرک تایمز . "وزەی تیشکی خۆر
'دەگرێت' و لەناو ڕووەکەکەدا هەڵیدەگرێت. بەبێ ئەمە هیچ ژیانێک نەدەکرا بوونی هەبێت. ئێمە ئەو
وزەیەی کە پێویستمانە بۆ ژیان لە وزەی خۆرەوە بەدەست دەهێنین کە لەناو ئەو خۆراکە ڕووەکییانەی
کە دەیخۆین یان لە گۆشتی ئەو ئاژەڵانەی کە ڕووەکەکان دەخۆن هەڵگیراون".

ەکە ووزە ئێمە بەدەست هێنان لە خەڵوز یان نەوت بریتیە لە وزەی خۆر ووزە گیری خواردووە تا ەکە
کلۆرۆفیل لە درەخت ژیان ملیۆنان لە ساڵ لەمەوبەر. ئێمە لە لایەن خۆرەوە لە ڕێگەی دەزگای
کلۆرۆفیلەوە دەژین."

46-8: بەهێز لەرزین سروود. ەکە ڕستەیی وەرگێڕان لە سانسکریت مانترا بریتیە لە "ئامراز لە
بیرۆکە،" ئاماژەکردن ەکە ئایدیاڵ، نەبیستراو دەنگەکان کامە نوێنەرایەتی یەک لایەن لە دروستکردن؛
کەی دەنگی دایەوە وەک بزوێنەکان، ئە مانترا پێکدەهێنێت ئە زاراوەی گشتگیر. هێزە بێکۆتایەکانی
دەنگ لە AUM سەرچاوە دەگرن، کە "وشە" یان زەنگی داهێنەرانەی بزوێنەری گەردوونییە.

بابەتی: ١. 47

من گەڕانەوە بۆ ەکە ڕۆژئاوا

" من زۆر وانەکانی یۆگام لە هیندستان و ئەمریکا داوە؛ بەڵام دەبێت دان بەوەدا بنێم کە وەک هیندۆسێک، بە شێوەیەکی نائاسایی دڵخۆشم کە پۆلێک بۆ خوێندکارانی ئینگلیزی بەڕێوەدەبەم."

ئەندامانی پۆلی لەندەنم بە پێزانینەوە پێکەنین؛ هیچ گێژاوێکی سیاسی هەرگیز ئاشتی یۆگامان تێک نەدا .

ئێستا هیندستان یادەوەرییەکی پیرۆز بوو. مانگی ئەیلولی ساڵی ١٩٣٦یە؛ من لە ئینگلتەرام بۆ جێبەجێکردنی بەڵێنێک کە شانزە مانگ پێشتر پێمدرابوو، بۆ ئەوەی جارێکی دیکە لە لەندەن وانە بڵێمەوە.

ئینگلتەراش وەرگری پەیامی بێ کاتانەی یۆگایە. پەیامنێران و کامێرامانەکانی هەواڵەکان بەسەر گەڕەکەکەمدا لە ماڵی گرۆسڤینۆردا ڕژان. ئەنجومەنی نیشتمانی جیهانی بەریتانیا

هاوڕێیەتی باوەڕەکان کۆبوونەوەیەکی لە ٢٩ی ئەیلول لە کڵێسای کۆنگرەیی وایتفیلّد ڕێکخست کە تێیدا قسەم بۆ ئامادەبووان کرد لەسەر بابەتێکی قورس "چۆن باوەڕ بە هاوڕێیەتی ڕەنگە شارستانیەت ڕزگار بکات". وانەکانی کاتژمێر هەشت لە هۆڵی کاکستن ئەوەندە قەرەباڵغییان بۆ خۆی ڕاکێشا کە لە دوو شەودا ڕژاوەکە لە هۆڵی ویندسۆر هاوس چاوەڕێی دووەم وتارەکەم بوو لە کاتژمێر نۆ و سی. وانەکانی یۆگا لە هەفتەکانی دواتردا ئەوەندە گەورە بوون کە بەڕێز ڕایت ناچار بوو گواستنەوە بۆ هۆڵێکی دیکە ڕێکبخات.

خۆڕاگری ئینگلیزی لە پەیوەندییەکی ڕۆحیدا دەربڕینێکی جێگەی ستایشی هەیە. خوێندکارانی یۆگای لەندەن بە دڵسۆزی خۆیان ڕێکخست، دوای ڕۆیشتنم، بۆ ناوەندێکی هاوڕێیەتی خۆبەدیهێنان، هەفتانە کۆبوونەوەکانی مێدیتەیشنیان ئەنجامدا بە درێژایی ساڵانی تاڵی جەنگ.

هەفتەی لەبیرنەکراو لە ئینگلتەرا؛ ڕۆژانێک بۆ بینینی شوێنە گەشتیارییەکان لە لەندەن، پاشان بەسەر لادێیە جوانەکاندا. من و کاک ڕایت فۆردی متمانەپێکراومان بانگهێشت کرد بۆ ئەوەی سەردانی شوێنی لەدایکبوون و گۆڕی شاعیر و پاڵەوانە گەورەکانی مێژووی بەریتانیا بکات.

پارتە بچووکەکەمان لە کۆتایی مانگی ئۆکتۆبەردا لە ساوسهامپتۆنەوە بەرەو ئەمریکا بە کەشتی برێمن ڕۆیشتن . پەیکەری ئازادی شکۆمەند لە بەندەری نیویۆرک قووتێکی سۆزداری خۆشی نەک تەنها بۆ قوڕگی شاجوان بلێچ و کاک ڕایت، بەڵکو بۆ قوڕگی منیش هێنایە ئاراوە.

فۆرد کە کەمێک لە ململانێ لەگەڵ خاکە کۆنەکاندا لێیدرابوو، هێشتا puissant بوو؛ ئێستا گەشتە کشوەرییەکانی بۆ کالیفۆرنیا لە هەنگاوەکانی خۆیدا گرتەبەر. لە کۆتایی ساڵی ١٩٣٦دا، سەیرکە! چیای واشنتۆن.

پشووەکانی کۆتایی ساڵ ساڵانە لە سەنتەری لۆس ئەنجلۆس بە مێدیتەیشنێکی گروپی هەشت کاتژمێری لە ٢٤ی کانوونی دووەم (کریسمسی ڕۆحی) بەڕێوەدەچێت، دواتر ڕۆژی دواتر ئاهەنگێک (کریسمسی کۆمەڵایەتی) بەڕێوەدەچێت. ئاهەنگەکانی ئەمساڵ بەهۆی ئامادەبوونی هاوڕێ و خوێندکارانی ئازیز لە شارە دوورەکانەوە کە بۆ پێشوازیکردن لە سێ گەشتیارە جیهانییەکان گەیشتبوونەماڵەوە، زیاتر بوو.

ئاهەنگی ڕۆژی کریسمس بریتی بوو لە خواردنە خۆشەکان کە پانزە هەزار میل بۆ ئەم بۆنە خۆشە هێنابوو: قارچکی گوچی لە کشمیرەوە، ڕاساگولا و چەوری بامێ لە قوتوودا، بسکیتی پاپار و زەیتێک لــەـ گــوـڵــیـ کیۆرای هیندی کە تامی ئایسکرێمەکەمانی دەدا. ئێوارەکە ئێمەی بینی کە لە دەوری دارێکی زەبەلاحی بریقەداری کریسمسدا گرووپ بووین، شووشەی نزیک بە دارەکانی سروشت بۆنخۆش دەچڕا.

کاتی دیاری! لە گۆشە دوورەکانی زەویەوە پێشکەش دەکات-فەلەستین، میسر، هیندستان، ئینگلتەرا، فەرەنسا، ئیتاڵیا. کاک ڕایت چەندە بە زەحمەت لە هەر یەکگرتنێکی بیانیدا چەقۆکانی ژماردبوو، کە هیچ دەستێکی دزیکەر ئەو گەنجینانە وەرنەگرێت کە بۆ ئازیزانیان لە ئەمریکادا دانراون! تابلۆی درەختی زەیتونی پیرۆز لە خاکی پیرۆزەوە، دانتێلی ناسک و چەرمووی لە بەلجیکا و هۆڵەندا، فەرشی فارسی، شاڵی کشمیری ورد تواوە، سینی دار سەندەلی بۆنخۆشی هەمیشەیی لە میسۆرەوە، بەردی شیڤا "چاوی گا" لە پارێزگاکانی ناوەڕاستەوە، دراوی کۆن و کۆنی هیندییەکانی خانەدانەکان لە مێژە هەڵاتوون، گوڵدان و کوپەکانی گەوهەردار، مینیاتور، تابلۆ، بخور و بۆنەکانی پەرستگا، چاپی پەتۆی سوادیشی ، کاری لاک، نەخشی عاج میسۆر، نەعلە فارسییەکان بە پەنجە درێژە پرسیارکەرەکانیانەوە، دەستنووسە کۆن و ڕووناککراوەکانی سەیر و سەمەرە، مەخمەل، برۆکد، کەپڵی گاندی، کۆفە، کاشی، کاری مس، فەرشەکانی نوێژ-غەنیمەتی سێ کیشوەر!

یەک تا یەک من دابەش دەکرێت ەکە بە خۆشحاڵییەوە پێچراوەتەوە پاکێجەکان لە ەکە مەزن کەڵەکە لەژێر ەکە درەخت.

" خوشکه گیاناماتا!" سندوقێکی درێژم دایه دەست ئەو خانمە پیرۆزە ئەمریکییە کە ڕوخساری شیرین و تێگەیشتنێکی قووڵی هەبوو کە لە کاتی نەبوونی مندا بەرپرسی چیای واشنتۆن بووە. لە شانە کاغەزەکانەوە سارییەکی ئاوریشمی زێڕینی بێنارێسی بەرز کردەوە.

"سوپاس تۆ، بەڕێز؛ ئەو دەهێنێت ەکە پێشبڕکێکە لە هیندستان پێش هی من چاوەکان."

"کاک دیکنسۆن!" پارسێلی داهاتوو دیارییەکی تێدابوو کە لە بازاڕێکی کەلکەتا کڕیبووم. لەو کاتەدا بیرم لەوە کردبووەوە: "کاک دیکنسۆن ئەمەی بەدڵ دەبێت". شاگردێکی خۆشەویست بوو، کاک دیکنسۆن لە ساڵی ١٩٢٥ەوە کە چیای واشنتۆن دامەزرا، لە هەموو ئاهەنگێکی کریسمسدا ئامادە بوو. لەم یازدەهەمین ئاهەنگە ساڵانەیەدا، لەبەردەممدا وەستابوو و شریتەکانی پاکەتە بچووکە چوارگۆشەکەی دەکردەوە .

"جامە زیوینەکە!" بە ململانێی سۆزەوە، چاوی لە ئێستا بـوو، کـوپێکی بـەرزی خواردنـەوە. تـا ڕادەیـەک لـە دوورەوە خۆی دانیشت، دیار بوو لە سەرسوڕماندا بوو. پێش ئەوەی دەست بە ڕۆڵی بابا نوئێل بکەمەوە، بە سۆزەوە زەردەخەنەم بۆ کرد.

ئێوارەی ڕژان بە دوعایەک لە بەخشەری هەموو دیارییەک داخرا؛ پاشان گۆرانی وتن بە گروپی گۆرانییەکانی کریسمس.

کاک د. دیکنسۆن و من بوون چاتکردن بەیەکەوە هەندێک جار دواتر.

وتی: "کاکە، تکایە با ئێستا سوپاست بکەم بۆ ئەو جامە زیوییە. لە شەوی کریسمسدا هیچ وشەیەکم نەدۆزیەوە."

"من هێنان ەکە دیاری بە تایبەتی بۆ تۆ."

" چل و سێ ساڵە چاوەڕێی ئەو جامە زیوینەم! چیرۆکێکی دوور و درێژە، چیرۆکێک کە لەناو خۆمدا شاردومەتەوە." کاک دیکنسۆن بە شەرمەوە سەیری کردم. "سەرەتاکە دراماتیک بوو: خەریکی خنکان بووم. برا گەورەکەم بە یاریکردنەوە پاڵم پێنابوو بۆ ناو حەوزێکی پانزە پێ لە شارۆچکەیەکی بچووکی نەبراسکا. ئەو کاتە تەمەنم تەنها پێنج ساڵ بوو. کاتێک خەریک بوو بۆ دووەمجار لە ژێر ئاوەکەدا نوقم بم، ڕووناکییەکی فرەڕەنگی سەرسوڕهێنەر دەرکەوت، هەموو شوێنەکەی پڕکردەوە. لە ناوەڕاستدا فیگەری پیاوێک بوو کە چاوەکانی ئارام و زەردەخەنەیەکی دڵنیاکەرەوە بوو. جەستەم." بۆ جاری سێیەم نوقم بوو کاتێک یەکێک لە هاوڕێکانی براکەم دارێکی بەرزی باریکی بید لە نوقمێکی نزمدا کێشا کە دەمتوانی بە پەنجە بێهیواکانم دەستی بگرم کوڕەکان هەڵیانگرتم بۆ بانکەکە و بە سەرکەوتوویی چارەسەری فریاگوزاری سەرەتاییان کردم.

" دوای دوانزە ساڵ، گەنجێکی حەڤدە ساڵان، لەگەڵ دایکم سەردانی شیکاگۆم کرد. ساڵی ١٨٩٣ بوو؛ پەرلەمانی گەورەی جیهانی ئایینەکان لە دانیشتندا بوو. من و دایکم بە شەقامێکی سەرەکیدا دەڕۆیشتین، کاتێک دیسانەوە تیشکی بەهێزی ڕووناکیم بینی. چەند هەنگاوێک لە دوورەوە، بە ئارامییەوە بە درێژاییدا دەڕۆیشتین، ئەو... هەمان پیاو کە ساڵانێک پێشتر لە بینین بینیبووم. لە هۆڵێکی گەورە نزیک بووەوە و ون بوو لەناو دەرگاکەدا.



کاک د. هـ. دیکنسۆن لە لۆس ئەنجلۆس؛ ئەو گەڕان ئە زیو کوپ



سری یوکتێسوار و خۆم لە کەلکەتا، ١٩٣٥. ئەو بریتیە لە هەڵگرتن ەکە دیاری چەتر- چەتر



کۆمەڵێک خوێندکار و مامۆستای ڕانچی لەگەڵ مەهاراجای ڕێزدار کاسیمبازار (لە ناوەڕاستدا، بە سپییەوە) پۆز دەدەن. لە ساڵی ١٩١٨ کۆشکی کاسیمبازار و بیست و پێنج دۆنم زەویەکەی لە ڕانچی وەک شوێنێکی هەمیشەیی بۆ قوتابخانەی یۆگاکەم بۆ کوڕان بەخشی.

"'دایک،' من هاوار دەکات، 'کە بوو ەکە پیاو کێ دەرکەوت لە ەکە کات من بوو خنکان!'

" من و ئەو بەپەلە چووینە ناو بیناکە؛ پیاوەکە لەسەر سەکۆیەکی وانەوتنەوە دانیشتبوو. زۆری نەخایاند زانیمان کە ئەو سوامی ڤیڤێکانانداى هیندستانە. "47-1." دوای ئەوەی قسەیەکی ڕۆحی وروژێنەری کرد، چوومە پێشەوە بۆ ئەوەی چاوم پێی بکەوێت. بە میهرەبانییەوە زەردەخەنەی بۆ کردم، وەک ئەوەی هاوڕێی دێرین بین. من ئەوەندە گەنج بووم نەمدەزانی چۆن دەربڕین بە هەستەکانم بدەم، بەڵام لە دڵمدا هیوای ئەوەم دەخواست کە ئەو پێشنیاری ئەوە بکات کە ببێتە مامۆستام. بیری منی خوێندەوە.

"'نا کوڕم، من گوروی تۆ نیم.' ڤیڤێکانانداندا بە چاوە جوان و کونکەرەکانیەوە بە قووڵی سەیری چاوەکانی منی کرد 'مامۆستاکەت دواتر جامێکی زیوینت پێدەدات.' دوای کەمێک وەستان، زیادی کرد و زەردەخەنەی کرد، 'ئەو نیعمەتێکی زیاترت بۆ دەڕێژێت لەوەی کە ئێستا دەتوانیت هەڵیبگریت''.

کاک دیکنسۆن درێژەی بە قسەکانی دا و وتی: "لە چەند ڕۆژێکدا شیکاگۆم بەجێهێشت و جارێکی دیکە ڤیڤێکانانداى گەورەم نەبینی. بەڵام هەر وشەیەک کە گوتبووی بە شێوەیەکی نەسڕاوە لەسەر هۆشیاری ناوەوەم نووسرابوو. ساڵان تێپەڕی؛ هیچ مامۆستایەک دەرنەکەوت. شەوێک لە ساڵی ١٩٢٥ بە قووڵی دوعام کرد کە پەروەردگار گوروم بۆ بنێرێت. چەند کاتژمێرێک دواتر، بەهۆی پەستانی نەرم و نیانەوە لە خەو بەئاگا هاتمەوە." ئاوازێک، دەستەیەک لە بوونەوەرە ئاسمانییەکان، کە فلوت و ئامێری دیکەیان هەڵگرتبوو، هاتنە پێش چاوم دوای ئەوەی هەوایان پڕکرد لە مۆسیقای شکۆمەند، فریشتەکان هێواش هێواش لەناوچوون.

" ئێوارەی دواتر بەشداریم کرد، بۆ یەکەمجار، یەکێک لە وتارەکانت لێرە لە لۆس ئەنجلۆس، و ئەو کاتە زانیم کە دوعاکەم جێبەجێ کراوە."

ئێمە زەردەخەنەی کرد لە هەر ئی تر لە بێدەنگی.

بۆ ماوەی یازدە ساڵە من شاگردی کریا یۆگاکەتم ." "هەندێکجار پرسیارم لەبارەی جامە زیوینەکەوە " : دەکرد؛ خەریک بوو خۆم ڕازی بکەم کە قسەکانی ڤیڤێکانانداندا تەنها مێتافۆریکن. بەڵام لە شەوی کریسمسدا، کاتێک سندوقە چوارگۆشەکەی لای دارەکەت پێدام، من بینی، بۆ ەکە سێیەم کات لە هی من ژیان، ەکە

هەمان سەرسوڕهێنەرە فلاش لە ڕووناکی. لە دانەیەکی تر خولەک من بوو

"چاوم له دیاری گوروەکەم بوو کە ڤیڤێکاناندا چل و سێ ساڵ پێشتر بۆی پێشبینی کردبووم- کوپێکی زیوین!"

....

1-47: ەکە سەرۆک شاگرد لە ەکە وەک مەسیح سەرەکی سری ڕاماکریشنا.

بابەتی: ١. 48

لە ئێنسینیتاس لە کالیفۆرنیا

"سـوپرایزێک، کاکـە! لـە مـاوەی نـەبوونی تـۆ لـە دەرەوەی وڵات ئـەم دەروێشـخانەی ئێنسینیتاسـمان دروستکردووە؛ دیارییەکی 'بەخێرهاتن-ماڵـەوە'ە!" خوشـکە گیاناماتـا بـە زەردەخەنـەوە لـە دەروازێکـەوە بردمی و بەرەو سەرەوەی پیاسەیەک کە سێبەری دار بوو.

بینایەکم بینی وەکو کەشتییەکی گەورەی سپی ئۆقیانوس بەرەو شووڕا شینەکە دەرکەوتبوو. سەرەتا بێدەنگ، پاشان بە "ئۆە!" و "ئاە!"، لە کۆتاییدا بە وشەسازیی ناتەواوی مرۆڤ لە خۆشی و سوپاسگوزاریدا، بە ئاشرامەکەدا پشکنیم کە شانزە ژووره گەورە و نائاساییەکان بوو، هەریەکەیان بە شێوەیەکی دڵڕفێن دانرابوون.

هۆڵە ناوەندییە گەورەکە، کە پەنجەرەیەکی بێئەندازەی بەرزی سەقفی هەیە، ڕووی لە قوربانگایەکی یەکگرتووی چیمەن، ئۆقیانوس، ئاسمان- سەمفۆنیایەک بە زمرد، ئۆپال، یاقوت. پۆشاکێک بەسەر شووشە زەبەلاحەکەی هۆڵەکەدا وێنەی چوارچێوەدارەکەی لاهیری مەهاسایای گرتووە و بەسەر ئەم بەهەشتە دوورە زەریای هێمنەدا زەردەخەنە دەکات بۆ نیعمەتەکەی.

ڕاستەوخۆ لە خوار هۆڵەکەوە کە لەناو ئەو بلۆفەدا دروستکراوە، دوو ئەشکەوتی تاکەکەسی مێدیتەیشن ڕووبەڕووی بێکۆتایی ئاسمان و دەریا دەبنەوە. ڤێراندە، گۆشەی خۆرئاوابوون، دۆنم باخچە، دارستانێکی یوکالیپتی، ڕێڕەوی بەردی ئاڵا کە بە گوڵ و سوسندا دەڕوات بۆ دارستانە بێدەنگەکان، پلیکانەیەکی درێژ کە لە کەنار دەریایەکی داپڕاو و ئاوە فراوانەکاندا کۆتایی دێت! ئایا خەون هەرگیز کۆنکرێتتر بوو؟

" ڕۆحی باش و قارەمان و بەخشندەی پیرۆزەکان بێنە ئێرە"، لە زێند-ئاڤێستا ، کە بە یەکێک لە دەرگای دەروێشەکانەوە بەستراوەتەوە، دەخوێنرێتەوە، "و شانبەشانی ئێمە بڕۆن، فەزیلەتی چارەسەرکەری بەخششەکانیان بدەن کە وەک زەوی بەربڵاون، بە دووری وەک ڕووبارەکان، بە درێژایی خۆر، بۆ پێشخستنی مرۆڤە باشترەکان، بۆ زیادکردنی زۆری و شکۆمەندی.

" با گوێڕایەڵی لەناو ئەم ماڵەدا نافەرمانی زاڵ بێت؛ لێرەدا ئاشتی بەسەر ناتەبابیدا سەربکەوێت؛ بەخشینی دڵ ئازاد بەسەر تەماحدا، قسەی ڕاستی بەسەر فێڵدا، ڕێزگرتن بەسەر فێڵکردندا. تا مێشکمان دڵخۆش بێت، و ڕۆحمان بەرز بێتەوە، با جەستەمان شکۆمەند بێت هەروەها؛ و ئەی ڕووناکی خودایی، با تۆ ببینین، و ئێمەش، Thee، و بگەیتە لای خۆت نزیک ببینەوە، بە دەوری

کۆی هاوڕێیەتی!"



ئینسینیتاس لە ویلایەتی کالیفۆرنیا، کە ڕووی لە زەریای هێمن کردووە. بینای سەرەکی و بەشێک لە گۆڕەپانی زەماڵەی خۆبەدیهێنان

ئەم ئاشرامەی هاوڕێیەتی خۆبەدیهێنان لە ڕێگەی بەخشندەیی چەند شاگردێکی ئەمریکییەوە، بازرگانانی ئەمریکی کە بەرپرسیارێتی بێکۆتاییان هەبووە و هێشتا ڕۆژانە کات بۆ یۆگای کریایان دەدۆزنەوە، بووەتە شتێکی مومکین . لە ماوەی مانەوەم لە هیندستان و ئەوروپا ڕێگە نەدرابوو یەک وشەش لە دروستکردنی دەروێشەکە بگاتە دەستم. سەرسوڕمان، خۆشی!

لە ساڵانی پێشوومدا لە ئەمریکا کەناراوەکانی کالیفۆرنیام شانەی کردبوو بە دوای شوێنێکی بچووکدا بۆ ئاشرامێکی کەناری دەریا؛ هەر کاتێک شوێنێکی گونجاوم دۆزیبووەوە، بەبێ گۆڕان هەندێک بەربەست سەریهەڵدابوو بۆ ئەوەی پووچەڵم بکاتەوە. ئێستا چاومان لە دۆنمەکانی فراوانی ئێنسینیتاس، 1-48 بە خۆبەزلزانین جێبەجێکردنی بێ ماندووبوونی پێشبینییەکەی سری یوکتێسوارم بینی کە لە مێژە بوو: "دەروێشێک لە لای زەریا"".

چەند مانگێک دواتر، جەژنی ئیستەری ساڵی ١٩٣٧، من بەڕێوەبردم لەسەر چەمێکی نەرم لە ئێنسینیتاس یەکەمی... زۆرێک لە خزمەتگوزارییەکانی خۆرهەڵاتن. چەند سەد خوێندکار وەک سیحرەکانی کۆن بە سەرسامییەکی پەرستراوەوە سەیری موعجیزە ڕۆژانەکەیان دەکرد، کە ڕێوڕەسمی سەرەتایی ئاگری خۆر بوو لە ئاسمانی ڕۆژهەڵاتدا. لە ڕۆژئاوا زەریای هێمن و نەبڕاوەی زەریای هێمن کەوتبوو و ستایشی ڕێزلێنانی خۆی دەکرد؛ لە دوورەوە بەلەمێکی بچووکی سپی و فڕینی تەنیای مارمێلکەیەک. "مەسیح، تۆ زیندوو بوویتەوە!" نەک تەنیا لەگەڵ خۆری بەهاردا، بەڵکو لە بەیانی هەمیشەیی ڕۆحدا!

چەندین مانگی خۆش بە خێرایی تێپەڕین؛ لە ئارامی جوانییەکی تەواودا توانیم لە دەروێشەکەدا کارێکی تەواو بکەم . من وشەی ئینگلیزی و نووسینی *Cosmic Chants* پڕۆژەکراوی درێژخایەن بە ناوی مۆسیقای ڕۆژئاواییم دانا سەبارەت بە چل گۆرانی، هەندێکیان ڕەسەن، هەندێکی تریان وەرگێڕانی مێلۆدییە کۆنەکانم. لە نێویاندا دروشمی شانکارا، "نە لەدایک بوون، نە مردن"؛ دوو خۆشەویستترینی سری یوکتێسوار: "بەئاگابە، بەڵام لە خەو هەڵسە، ئەی پیرۆزەکەم!" و "ئاوات، دوژمنی گەورەم"؛ سانسکریتی ڕەنگاوڕەنگ "سروود بۆ براهما"؛ گۆرانییە کۆنەکانی بەنگالی، "چ ڕەشەبایەک هەڵدەدات!" و "ناوی تۆیان بیستووە"؛ تاگۆر "کێ لە پەرستگاکەمدایە؟"؛ و ژمارەیەک لە ئاوازەکانم: "هەمیشە هی تۆ دەبم"، "لە خاکی ئەودیو خەونەکانم"، "لە ئاسمانی بێدەنگەوە دەربچم"، "گوێ لە بانگەوازی ڕۆحم بگرە"، "لە پەرستگای بێدەنگیدا" و "تۆ ژیانی منیت".

بۆ ئه پێشه‌کی بۆ ەکه کتێبی گۆرانی من گێڕایه‌وه هی من یه‌که‌م نایاب ئه‌زموون له‌گه‌ڵ ەکه وه‌رگرتن له

ڕۆژئاواییەکان بۆ هەوای پەرستش و سەیر و سەمەرەی ڕۆژهەڵات. ئەو بۆنەیە وتارێکی گشتی بوو؛ ئەو کاتە، ١٨ی نیسانی ١٩٢٦؛ شوێنەکە، هۆڵی کارنێگی لە نیویۆرک.

من بە خوێندکارێکی ئەمریکیم گوتبوو: "کاک هانسیکەر، پلانم هەیە داوای لە ئامادەبووان بکەم کە سروودێکی کۆن و کۆنی هیندۆسی بڵێن، 'ئەی خودای جوان!'".

کاک هانسیکەر ناڕەزایەتی دەربڕیبوو: "کاکە، ئەم گۆرانییە ڕۆژهەڵاتییانە نامۆن بە تێگەیشتنی ئەمریکی. چ شەرمەزارییە ئەگەر وتارەکە بەهۆی شرۆڤەیەکی تەماتەی زۆر پێگەیشتووەوە تێکبچێت!"

بە پێکەنینەوە لەگەڵ ئەوەدا نەبووم. "مۆسیقا زمانێکی گشتگیرە. ئەمریکییەکان لەم سروودە بەرزەدا هەست بە ئاواتەکانی ڕۆح ناکەن." 2-48

لە کاتی وتارەکەدا کاک هانسیکەر لە پشتمەوە لەسەر سەکۆکە دانیشتبوو، ڕەنگە لە سەلامەتی من ترسی هەبووبێت. گومانەکانی بێ بنەما بوون؛ نەک هەر نەبوونی سەوزەی نەخوازراو هەبوو، بەڵکو بۆ ماوەی یەک کاتژمێر و بیست و پێنج خولەک پەستانەکانی "ئەی خودای جوان!" بێ پچڕان دەنگی دابوو لە سێ هەزار قوڕگەکان. بلاس' نەخێر درێژتر، بەڕێز نوێ یۆرکەرەکان؛ هی تۆ دڵەکان لە پەینێکی سادەی شادیدا بەرز بوونەتەوە! ئەو ئێوارەیە شیفای ئیلاهی ڕوویدابوو لە نێو ئەو پەرستراوانەی کە بە خۆشەویستییەوە ناوی پیرۆزی پەروەردگاریان دەوتەوە.

ژیانی داپڕاوی مۆسیقاری ئەدەبی بۆ ماوەیەکی زۆر ڕۆڵی من نەبوو. زۆری نەخایاند هەموو دوو هەفتەیەک لە نێوان لۆس ئەنجلۆس و ئێنسینیتاسدا دابەش بووم. خزمەتگوزارییەکانی یەکشەممە، وانەکان، وانەوتنەوە لەبەردەم یانە و کۆلێژەکان، چاوپێکەوتن لەگەڵ خوێندکاران، ڕژێمی بێوچانی نامەنووسی، بابەتەکان بۆ ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوا , ئاراستەی چالاکییەکان لە هیندستان و چەندین ناوەندی بچووک لە شارەکانی ئەمریکا. هەروەها کاتێکی زۆر درا بۆ ڕێکخستنی کریا و فێرکارییەکانی تری هاوڕێیەتی خۆبەدیهێنان بۆ زنجیرەیەک لێکۆڵینەوە بۆ ئەو کەسانەی کە یۆگایان لە دوورەوە دەگەڕێن کە زەوقەکەیان هیچ سنووردارکردنی فەزای نەدەناسی.

خۆشحاڵییە تەرخانکردن لە ئە خۆبەدیهێنان کەنیسە لە گشت ئایینەکان بردی شوێن لە ١٩٣٨ لە واشنتۆن، ٢٠١٩ دی سی لە ناوەڕاستی زەوییە ڕەنگاوڕەنگەکاندا، کڵێسا گەورەکە لە بەشێکی شارەکەدا وەستاوە کە بە شێوەیەکی گونجاو ناوی "بەرزایی هاوڕێیەتی". سەرۆکی واشنتۆن سوامی پرێمانانداندایە و لە قوتابخانەی ڕانچی و زانکۆی کەلکەتا خوێندوویەتی. من لە ساڵی ١٩٢٨دا بانگم کردبوو بۆ ئەوەی سەرکردایەتی سەنتەری هاوڕێیەتی خۆبەدیهێنانی واشنتۆن وەربگرێت.

لە سەردانێکدا بۆ پەرستگا نوێیەکەی پێم گوت: "پرێماناندا، ئەم بارەگایە ڕۆژهەڵاتییە یادگارییەکە لە بەرددا بۆ پەرۆشییە ماندوونەناسەکەت. لێرە لە پایتەختی میللەتدا تۆ ڕووناکی ئایدیاڵەکانی لاهیری مەهاسایای بەرز کردەوە."

پرێماناندا لە واشنتۆنەوە لەگەڵم بوو بۆ سەردانێکی کورت بۆ سەنتەری خۆبەدیهێنان لە بۆستن. چ خۆشییەک کە دیسانەوە تیپی کریا یۆگا ببینمەوە کە لە ساڵی ١٩٢٠ەوە بە چەقبەستوویی مانەوە! سەرۆکی بۆستن، دکتۆر ئێم دبلیو لویس، هاوڕێکەم و خۆمی لە سویتێکی مۆدێرن و هونەری ڕازاوەدا جێگیر کرد.

دکتۆر لویس بە زەردەخەنەوە پێی وتم: "کاکە، لە ساڵانی سەرەتاییت لە ئەمریکا لەم شارەدا لە ژوورێکدا مایتەوە، بەبێ حەمام. ویستم بزانیت کە بۆستن خاوەنی هەندێک شوقەی لوکسە!"

سێبەری نزیکبوونەوەی کوشتار بەسەر جیهاندا درێژتر دەبووەوە؛ لە ئێستاوە گوێی توند ڕەنگە گوێی لە تەپڵی ترسناکەکانی شەڕ بێت. لە کاتی چاوپێکەوتن لەگەڵ هەزاران کەس لە کالیفۆرنیا، و لە ڕێگەی نامەنووسییەکی جیهانییەوە، بۆم دەرکەوت کە ژن و پیاو بە قووڵی لە دڵیاندا دەگەڕێن؛ نائەمنی دەرەکی کارەساتبار جەختی لەسەر پێویستی لەنگەری ئەبەدی کردبووەوە.

سەرۆکی سەنتەری هاوڕێیەتی خۆبەدیهێنانی لەندەن لە ساڵی ١٩٤١ بۆم نووسی: "بەڕاستی بەهای مێدیتەیشنمان فێربووە، و بزانە هیچ شتێک ناتوانێت ئارامیی ناوەوەمان تێکبدات. لە چەند هەفتەی ڕابردوودا لە کاتی کۆبوونەوەکاندا گوێمان لە هۆشداریی هێرشی ئاسمانی بووە و گوێمان لە تەقینەوەی... دواکەوتوو-کردەوە بۆمب، بەڵام هی ئێمە خوێندکاران هێشتا کۆکردنەوە و بەگشتی چێژوەرگرتن هی ئێمە خزمەتگوزارییەکی جوان ."

نامەیەکی دیکە لە ئینگلتەراوەی جەنگاوییەوە گەیشتە دەستم، تەنها پێش ئەوەی ئەمریکا بچێتە ناو ململانێکانەوە. بە وشەیەکی بەزەییدار و بەزەییدار، دکتۆر ئێڵ کرانمەر بینگ، سەرنووسەری بەناوبانگی زنجیرەی حیکمەتی ڕۆژهەڵات نووسیویەتی:

"ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوام خوێندەوە تێگەیشتم کە پێدەچێت چەندە لەیەکتر دوورین، دیارە لە دوو کەسدا دەژین. جیهانە جیاوازەکان. جوانی و ڕێکوپێکی و ئارامی و ئارامی لە لۆس ئەنجلۆسەوە بۆم دێت، بە کەشتی دەچمە ناو بەندەرەوە وەک... کەشتییەکێ کە بارگاوی بووە بە نیعمەت و ئاسوودەیی کۆشکی پیرۆز بۆ شارێکی گەمارۆدراو.

" من وەک لە خەونێکدا دارخورماکەت دەبینم، و پەرستگای ئێنسینیتاس بە درێژبوونەوەی زەریاکان و دیمەنە شاخەکانی، و لە سەرووی هەمووشیانەوە هاوبەشییەکەی لەگەڵ ژن و پیاوە ڕۆحییەکان، کۆمەڵگەیەک کە لە یەکێتیدا تێگەیشتوون، لە کاری داهێنەرانەدا هەڵمژراوە، و لە تێڕاماندا پڕکراوەتەوە. ئەوە جیهانی دیدگای خۆمە، کە لە دروستکردنیدا هیوادارم بەشە بچووکەکەی خۆم هەڵبگرم، و ئێستاش ." .

" ڕەنگە لە جەستەدا هەرگیز نەگەیشتمە کەنارە زێڕینەکانت و نە لە پەرستگاکەتدا پەرستن. بەڵام ئەوە شتێکە و زیاترە، کە بینینەکەم هەبووبێت و بزانم کە لە ناوەڕاستی شەڕدا هێشتا ئارامییەک هەیە کە لە بەندەرەکانتان و لە نێوان گردەکانتاندا دەمێنێتەوە. سڵاو لە هەموو هاوڕێیەتییەک لە سەربازێکی ئاساییەوە، کە لەسەر تاوەری چاودێری چاوەڕێی بەیانی نووسراوە."

ساڵانی جەنگ بەئاگابوونەوەیەکی ڕۆحی لەنێو ئەو پیاوانەدا هێنا کە پێشتر سەرگەردانەکانیان هەرگیز لێکۆڵینەوە لە پەیمانی نوێی لەخۆ نەگرتبوو. یەک تەقاندنەوەی شیرین لە گیا تاڵەکانی شەڕ! بۆ تێرکردنی پێویستییەکی گەشەسەندوو، کڵێسایەکی بچووکی ئیلهامبەخشی خۆبەدیهێنانی هەموو ئایینەکان دروستکرا و تەرخانکرا لە ١٩٤٢ لە هۆلیوود. ەکە شوێن دەموچاوەکان ئۆلیڤ گرد و ەکە دوور لۆس هەسارەخانەی ئەنجلۆس. کڵێساکە بە ڕەنگی شین و سپی و زێڕ تەواو کراوە، لە نێوان زەنجەفیلەکانی ئاودا لە حەوزێکی گەورەدا ڕەنگ دەداتەوە. باخچەکان هاوڕەگەزبازن بە گوڵەوە، چەند ئاسکێکی بەردی سەرسوڕهێنەر، و چاڵێکی ئاواتخوازی سەیر. فڕێدراونەتە ناوەوە لەگەڵ فلس و pergola، شووشەیەکی ڕەنگاوڕەنگ خواستە کالیدۆسکۆپییەکانی مرۆڤ زۆر ئاواتێکی پاک بووە بۆ تاکە گەنجینەی ڕۆح! خێرخوازییەکی گشتگیر لە شوێنە بچووکەکانەوە دەڕژێت کە پەیکەری لاهیری مەهاسای و سری یوکتێسوار و کریشنا، بودا، کۆنفۆشیۆس، سانت فرانسیس و وەچەخستنەوەی جوانی دایکی مروارییی مەسیح لە دواییین ئێوارەخواندا هەیە.

کڵێسایەکی دیکەی خۆبەدیهێنانی هەموو ئایینەکان لە ساڵی ١٩٤٣ لە سان دیێگۆ دامەزراوە. پەرستگایەکی ئارامە لە لوتکەی گردەکاندا، لە دۆڵییەکی لێواری یوکالیپتی وەستاوە، ڕووی لە کەنداوی سان دیێگۆی بریقەدارە.

ئێوارەیەک لەم پەناگە ئارامەدا دانیشتبووم، دڵم بە گۆرانی دەڕژاند. لە ژێر پەنجەکانمدا ئۆرگانی شیرینی کلێساکە بوو، لەسەر لێوەکانم سکاڵای تامەزرۆیی بەنگالییەکی کۆن بوو

پەرستراو کێ هەی بوو گەڕانی کرد بۆ نەمر دڵنەوایی:

له ئەمە جیهان، دایک، هیچ دەتوانێت خۆشەویستی من؛
 لەم دونیایەدا خۆشەویستی ئیلاهی نازانن. کوا خۆشەویستی پاکی
خۆشەویستی هەیە؟
 له کوێ بەڕاستی تۆی خۆشەویست هەیە؟ لەوێ
دڵم تامەزرۆیه.

 هاوڕێکەم له کەنیسەدا، دکتۆر لۆید کێنێل، سەرۆکی سەنتەری سان دیێگۆ، کەمێک زەردەخەنەی دەکرد به قسەکانی گۆرانییەکە.

"بەڕاستی پێم بڵێ پارامهانساجی، ئایا شایانی ئەوە بووە؟" به دڵسۆزییەکی جددیەوە سەیری کردم. من له پرسیارە لاکۆنییەکەی تێگەیشتم: "ئایا له ئەمریکا دڵخۆش بوویت؟ ئەی بێهیواییەکان، دڵە ئازارەکان، سەرکردەکانی سەنتەرەکان که نەیانتوانی سەرکردایەتی بکەن، ئەو خوێندکارانەی که نەیانتوانی فێر بکرێن؟"

" خۆشبەختە ئەو پیاوەی که پەروەردگار پشکنینی بۆ دەکات دکتۆر! ئێستا و جار بیری هاتووەتەوە که بارگرانییەک لەسەر من دابنێت!" کەواتە بیرم له هەموو دڵسۆزەکان دەکردەوە، له خۆشەویستی و پەرۆشی و... تێگەیشتنێک که له دڵی ئەمریکادا بوو. به جەختکردنەوەیەکی هێواشەوە بەردەوام بووم و وتی: "بەڵام وەڵامەکەم ئەوەیە: بەڵێ، هەزار جار بەڵێ! شایانی ئەوە بووە؛ ئیلهامبەخشێکی بەردەوام بووە، زیاتر له جاران خەونم پێیەوە بینیوە، که ببینم ڕۆژئاوا و ڕۆژهەڵات له تاکه پەیوەندییەکی بەردەوامدا نزیکتر بوونەتەوە، ڕۆحییەکان!"

 به بێدەنگی دوعایەکم زیاد کرد: "باباجی و سری یوکتێسوارجی هەست بکەن که من بەشداری خۆمم کردووە، ئەو هیوا بەرزە بێهیوا نەکەن که منیان پێ ناردووە."

من وەرگەڕا دووبارە بۆ ەکە ئۆرگ؛ ئەمە کات هی من گۆرانی بوو ڕەنگاوڕەنگ لەگەڵ ئە جەنگی ئازایەتی:

چەرخی وردکەری کات دەڕژێت پڕ له ژیانێکی زۆر له
 مانگ و ئەستێرە و زۆرێک بەیانییەکی گەشاوەی
زەردەخەنە- بەڵام هێشتا ڕۆحم ڕێپێوان دەکات!

 تاریکی و مردن و شکستەکان کێبڕکێیان دەکرد؛ بۆ
ئەوەی ڕێگاکەم بگرن به توندی هەوڵیان دا؛
 شەڕەکەم لەگەڵ ئیرەیی سروشت بەهێز- بەڵام هێشتا
ڕۆحم ڕێپێوان دەکات!

هەفتەی سەری ساڵی ١٩٤٥ لە شوێنی کارەکەم لە توێژینەوەکەم لە ئێنسینیتاسدا بینیم، دەستنووسی ئەم کتێبەم پێداچوونەوەی بۆ دەکرد.

"پارامهانساجی، تکایە وەرە دەرەوە." دکتۆر لویس لە سەردانێکدا لە بۆستنەوە، لە دەرەوەی پەنجەرەکەمەوە بە داوای لێبوردنەوە زەردەخەنەی بۆ کردم. زۆری نەخایاند لە ژێر تیشکی خۆردا خەریکی ڕۆیشتن بووین. هاوڕێکەم ئاماژەی بە تاوەرە نوێیەکان کرد کە لە پرۆسەی دروستکردنداں بەدرێژایی لێواری موڵکی فیلۆشیپ کە تەنیشت ڕێگای کەنار دەریاکان بوو.

"کاکە، لە دوایین سەردانمەوە لێرە پێشکەوتنی زۆر دەبینم." دکتۆر لویس ساڵانە دوو جار لە بۆستنەوە دێت بۆ ئێنسینیتاس.

"بەڵێ دکتۆر، پرۆژەیەک کە لە مێژە بیرم لێکردۆتەوە دەست دەکات بە وەرگرتنی فۆرمێکی دیاریکراو. لەم دەوروبەرە جوانانەدا دەستم بە کۆلۆنییەکی جیهانی بچووک کردووە. برایەتی ئایدیاڵێکە کە باشتر بە نموونە تێبگەین نەک بە فەرمان! گروپێکی بچووکی هاوسەنگ لێرە ڕەنگە ئیلهامبەخش بن بۆ کۆمەڵگە ئایدیاڵەکانی دیکە لەسەر زەوی."

"ئە نایاب بیرۆکە، بەڕێز! ەکە کۆڵۆنی ویست بە دڵنیاییەوە بوون ئە سەرکەوتن ئەگەر هەموو کەسێک دڵسۆزت دەکات ئەو بەش!"

لە درێژەی قسەکانیدا وتی: 'جیهان' زاراوەیەکی گەورەیە، بەڵام مرۆڤ دەبێت بەیعەتی خۆی گەورە بکات، خۆی لە ژێر ڕۆشنایی هاووڵاتییەکی جیهانیدا بزانێت". "کەسێک کە بەڕاستی هەست بکات: 'جیهان نیشتمانی منە؛ ئەوە ئەمریکای منە، هیندستانەکەمە، فلیپینەکەمە، ئینگلتەراکەمە، ئەفریقاکەمە'، هەرگیز بوارێکی بۆ ژیانێکی بەسوود و بەختەوەر کەم نابێت. شانازییە سروشتییە ناوخۆییەکەی فراوانبوونی بێ سنوور دەزانێت؛ ئەو لە پەیوەندیدا دەبێت لەگەڵ ڕەوتە گشتگیرە داهێنەرەکاندا."

من و دکتۆر لویس لە سەرووی حەوزەکەی نیلوفەرەوە لە نزیک دەروێشخانەکە وەستاین. لە ژێر ئێمەدا زەریای هێمن و بێ سنوور کەوتووە .

"هەمان ئەم ئاوانە لە کەناراوەکانی ڕۆژئاوا و ڕۆژهەڵات، لە کالیفۆرنیا و چین بە یەکسانی دەشکێن". هاوڕێکەم بەردێکی بچووکی فڕێدایە ناو یەکەمی حەفتا ملیۆن میل چوارگۆشەی ئۆقیانوسی. "ئێنسینیتاس شوێنێکی هێمادارە بۆ کۆلۆنییەکی جیهانی."

"ئەوە ڕاستە دکتۆر. ئێمە لێرە ڕێکدەخەین بۆ چەندین کۆنفڕانس و کۆنگرەی ئایین، بانگهێشتی نوێنەرانی هەموو خاکەکان دەکەین. ئاڵای گەلان لە هۆڵەکانماندا هەڵدەواسرێت. پەرستگا بچووکەکان لەسەر گۆڕەپانەکە دروست دەکرێن، تایبەتن بە ئایینە سەرەکییەکانی جیهان".

لە درێژەدا وتی: "بە زووترین کات، پلانم هەیە لێرە پەیمانگای یۆگا بکەمەوە. ڕۆڵی بەختەوەری کریا یۆگا لە ڕۆژئاوا بەزەحمەت زیاتر لەوەی کە تەنها دەستی پێکردووە. با هەموو پیاوەکان بزانن کە تەکنیکێکی دیاریکراو و زانستی خۆبەدیهێنان هەیە بۆ زاڵبوون بەسەر هەموو نەهامەتیەکانی مرۆڤدا!"



وتاردەرانی کۆبوونەوەی نێوان ڕەگەزەکان لە ساڵی ١٩٤٥ لە سانفرانسیسکۆ لە کاتی بانگهێشتکردنی کۆنفرانسی ئاشتی. (لە چەپەوە بۆ ڕاست) دکتۆر مانێک ئەنکلێساریا، جۆن کۆهی، خۆم، هیو ئی.ماکبێس، ڤینس ئێم.



کڵێسای خۆبەدیهێنانی هەموو ئایینەکان لە واشنتۆن دی سی، کە سەرکردەکەی، سوامی پرێمانانداندا، لێرەدا لەگەڵم وێنەی گیراوە



هی من ڕێزدار باوک، دانیشتوو لە ەکە ئارام و ئارام نیلوفەر دۆخی جەستە، کەلکەتا، ١٩٣٦

تا شەو هاوڕێی ئازیزم-یەکەم کریا یۆگی لە ئەمریکا- لەگەڵم باسی پێویستی کۆلۆنیەکانی جیهانی کرد کە لەسەر بنەمای ڕۆحی دامەزراون. ئەو نەخۆشیانەی کە دەگەڕێندرێنەوە بۆ ئەبستراکتێکی مرۆڤدۆستانە کە پێی دەوترێت "کۆمەڵگە"، ڕەنگە بە شێوەیەکی واقیعیتر لەبەردەم دەرگای هەموو مرۆڤێکدا دابنرێن. یۆتۆپیا دەبێت لە سنگی تایبەتدا بەهار بێت پێش ئەوەی بتوانێت لە فەزیلەتی مەدەنیدا گوڵ بکات. مرۆڤ ڕۆحە نەک دامەزراوەیەک؛ چاکسازییە ناوەکییەکانی بە تەنیا دەتوانن هەمیشەیی بە چاکسازییە دەرەکییەکان بدەن. بە جەختکردنەوە لەسەر بەها ڕۆحییەکان، خۆبەدیهێنان، کۆلۆنییەک کە نموونەی برایەتی جیهانییە، بەهێز دەکرێت بۆ ناردنی لەرزینێکی ئیلهامبەخش زۆر لە دەرەوەی ناوچەکەی خۆی.

١٥ی ئابی ١٩٤٥، کۆتایی هاتنی جەنگی جیهانی دووەم! کۆتایی جیهانێک؛ بەیانی سەردەمێکی ئەتۆمی پڕ لە مەتەڵ! دانیشتوانی دەرویشخانەکە لە هۆڵی سەرەکی کۆبوونەوە بۆ نوێژی سوپاسگوزاری. "باوکی ئاسمانی، ڕەنگە جارێکی تر نەبێتەوە! منداڵەکانت لەمەودوا وەک برا دەڕۆن!"

گرژیی ساڵانی جەنگ نەما؛ ڕۆحەکانمان لە خۆری ئاشتیدا چرچ و لۆچیان دەکرد. بە دڵخۆشیەوە چاوم لە هەریەک لە هاوڕێ ئەمریکییەکانم بوو.

"گەورە،" من بیرۆکە بە سوپاسەوە، "تۆ." هاست دراو ئەمە دەروێش ئە گەورە خێزان!"

48-1: ئە بچووک شار لەسەر کەناردەریا ڕێگای خێرا 101، ئێنسینیتاس بریتیە لە 100 میلەکان

باشوور لە لۆس ئەنجلۆس، ٢٠١٩. و 25 میلەکان باکور لە سان دیێگۆ. 48-2: لێرەدا وشەکانی گۆرانی

گورو ناناک وەرئەگێڕم:

ئۆ خواوەند جوان! ئۆ خواوەند
جوان! لە دارستاندا، تۆ
سەوزیت،

لە شاخ، تۆ بەرزیت، لە ەکە
ڕووبار، تۆ هونەر بێ ئارام، لە
زەریادا، تۆ گۆڕیت!

بۆ ەکە خزمەتگوزاری، تۆ هونەر
خزمەت، بۆ عاشق، تۆ خۆشەویستی،

بۆ ەکە خەمبار، تۆ هونەر بەزەیی،

بۆ ەکە یۆگی، تۆ هونەر خۆشی!

ئۆ خواوەند جوان! ئۆ خواوەند جوان! لە پێی تۆدا، 10 کڕنۆش دەبەم!

پاشکۆ:لەلایەن:

ئاشرامی سایەرسپەیس بۆ یۆگای کریا، یۆگای خودا، خۆشەویستی ئیلاهی و وەدیهێنانی خودا

ئەم "ژیاننامەی یۆگی" لە... دەقە ڕەسەنەکان ١٩٤٦ - چاپی یەکەم. مافی چاپکردنی چاپی یەکەمی ساڵی ١٩٤٦ لە ئەمریکا بەسەرچووە و ئەم ئیلهامبەخشترین کتێبە ئێستا ناوچەی گشتی و بە ئازادی بەردەستە بۆ هەموو جیهان..

وەشانی کتێبی ئەلیکترۆنی بە شێوەی PDF دروست کراوە بە بەکارهێنانی ئەکرۆبات ٧.٠ پرۆفیشناڵ و پێشکەشت دەکرێت لەلایەن ئاشرامی فەزای ئەلیکترۆنی - فێرکردنی تەواوەتی خۆشەویستی بەلەخۆگرتن ەکە وردەکارییەکانی دەستپێکردن بۆ ەکە پیرۆزە science of Kriya Yoga بە خۆڕایی بە شێوەی ئۆنلاین لە www. kriyayoga.com . ئاشرامی فەزای ئەلیکترۆنی لە ساڵی ١٩٩٧ دامەزراوە بە تاکە مەبەستی گەیاندنی فێرکارییە ڕەسەنەکانی خۆشەویستی بۆ هەموو جیهان لەوانەش دەستپێکردنی تەواو و ورد بۆ زانستی پیرۆزی یۆگای کریا.

خۆشەویستی و بەختەوەری باوکم بەرزت بکاتەوە و دەروون و بیرکردنەوە و دڵت پاک بکاتەوە بۆ ئەوەی ڕێگاکەت بۆ خۆشەویستی ئاسان بکات ماڵەوە. خۆشەویستی بریتیە لە ەکە کلیلی بۆ خواوەند - خۆشەویستی بریتیە لە هەموو ئەو شتانەی خودا پێشکەشت دەکات - بۆ وەرگرتنی خۆشەویستی پێویستە خۆشەویستی بدەیت - جگە لە خۆشەویستی هیچی تر نییە

تێڕوانینێکی گشتی بۆ هەندێک لە بەشە سەرەکییەکانی ئەشرامی فەزای ئەلیکترۆنی

1. بۆ دەستپێکردنی پراکتیزەکردنی یۆگای کریا بە شێوەیەکی دروست - دڵنیابە کە بەڕاستی ئەو سەدان لاپەڕەیەتان خوێندووەتەوە کە لە سایەرسپاکدا بڵاوکراونەتەوە ە ئاشرام: بە هەموو بەشەکانیشەوە
2. لەسەر هی تۆ باڵەکان لە خۆشەویستی - لەسەر هی تۆ ڕێگا بۆ خواوەند

3. [ڕۆحی مایکرۆلێتەرەکان]
4. [ڕۆحی هەواڵنامە]
5. [پرسیارە بەردەوامەکان]
6. [لەگەڵ خۆشەویستی لە خواوەند بۆ تۆ]
7. و بەشەکانی ئەشرامی فەزای am کەی خوێندنەوەی هەموو فایلەکانی ئەلیکترۆنی - لە کاتی گونجاودا بۆت دەردەکەوێت کە... ڕاستی دیکشا- پەڕە لەگەڵ گشت پێویست وردەکارییەکانی... ەکە تەکنیکەکان لە ت زانست لە کریا یۆگا. ئامادەبە بۆ خوێندنەوەی هەموو، بۆ eholy خوێندنی هەموو تاوەکو لە هەموو تێدەگەیت و لە کۆتاییدا فێرکارییەکانی خۆشەویستی لە هەموو بەشەکانی ژیانی ڕۆژانەتدا پراکتیزە بکەیت بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە پراکتیزەکردنی یۆگای کریا. کریا یۆگا ئۆتۆمبێلی ماڵە بۆ خودا - خۆشەویستی سووتەمەنییە لەسەر ڕێگای خۆشەویستیت ماڵەوە.



بەختەوەری hans

[خوای] | [فێرکارییەکانی خۆشەویستی] | [خۆشەویستی] | [خودا خۆشەویستییە]
[فێربە بڵێیت " من] | [وانەی خۆشەویستی] | [گەورە کوڕی خۆشەویستی]
[خۆشەویستی] | ["فێربە خۆشەویستی قبوڵ بکەیت] | ["تۆم خۆش دەوێت]
[- مەکۆی ڕۆحی] | [فیدباکێکی خۆشەویستی] | [تاقیکردنەوە و د]
[بۆ ئەوەی بڵێن LoveCards] | [خۆشەویستی o f چارەسەرەکان]
["خۆشم دەوێ"]

گەنجینەی حیکمەت

پارامهانسا یۆگانان‌دا

بابەتی ڕۆحی



وردە وردە لە ژیانی پیاوێکی دانا

لەلایەن شری دایا ماتا، سەرۆکی پێشووی کۆمەڵەی خۆناسینەوە
کە فێرکارییەکانی مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا تۆمار دەکات و بۆ چەندین نەوە پاراستووە

کاتێک بۆ یەکەمجار پارامهانسا یۆگاناندام بینی، لە ساڵی ١٩٣١ لە شاری سالت لەیک وتارێکی پێشکەش بە ئامادەبووانێکی زۆر و سەرسوڕهێنەر دەکرد

لە گۆشەی پشتەوەی هۆڵە قەرەباڵغەکەدا وەستابووم، جگە لە قسەکەر و قسەکانی لە هەموو شتێکی دەوروبەرم بێ ئاگا بووم

هەموو بوونم نوقم بوو لەو حیکمەت و خۆشەویستییە ئیلاهییەی کە ڕژایە ناو ڕۆحمەوە، دڵ و دەروونمی پڕکرد تەنها شتێک کە دەمتوانی بیری لێبکەمەوە ئەوە بوو، "ئەم کەسە خودای خۆشدەوێت هەروەک چۆن هەمیشە

تامەزرۆی خۆشویستنی بووم ئەو خودا دەناسێت، و ئەوەش ئەوەیە کە بەدوایدا دەڕۆم" و ئەوەش ئەوەیە کە لەو ساتەوەختەوە کردوومە

لە کاتێکدا هەستم بە هێزی ڕۆحی شکۆمەندی قسەکانی دەکرد لە ژیانمدا لەو ساڵە سەرەتاییانەدا لەگەڵ مامۆستای ڕێزدارم پارامهانسا، هەستێکی بەهێزی بەپەلە لەناومدا سەریهەڵدا بۆ تۆمارکردن و پاراستنی وتە ژیرەکانی بۆ هەموو جیهان و بۆ هەموو نەوەکان

خۆشبەختانە لە ماوەی ساڵانی زۆر پەیوەندیم لەگەڵ مامۆستا پاراماهانسا، وتار و ئامۆژگارییە کەسییەکانی تۆمار کرد- گەنجینەی گەورە و زۆر لە حیکمەتی سەرسوڕهێنەر و خۆشەویستی خودایی ناوازە

ئیلهامبەخشی مامۆستای فریشتە بە فراوانی دەڕژا، لە قسە بەردەوامەکانیدا ڕەنگدانەوەی هەبوو؛ زۆرجار چەند خولەکێک لە یەک کاتدا بەبێ وەستان قسەی دەکرد، یان هەندێکجار بۆ ماوەی کاتژمێرێکی تەواو

لە کاتێکدا گوێگرانی لە سەرسوڕمان و سەرسامیدا دانیشتبوون، قەڵەمەکەم بە خێراییەکی باوەڕپێنەکراوەوە دەجووڵایەوە! لەکاتێکدا بە بەکارهێنانی کورتەنووسی قسەکانیم دەنووسیەوە، هەستم دەکرد وەک ئەوەی نیعمەتێکی ناوازە دابەزیبێت، لە یەک کاتدا دەنگی مامۆستاکە وەرگێڕا بۆ هێمای کورتکراوەی سەر لاپەڕەکان

نووسینەوەی بۆ نووسینی ئاسایی، ئەرکێکی پیرۆز و کردەوەیەکی بەختەوەر بوو تا ئەمڕۆش - و هەر دەمێنێتەوە - تەنانەت دوای ئەم هەموو کاتە - هەندێک لە تێبینییەکانم مێژووەکەیان دەگەڕێتەوە بۆ زیاتر لە چل ساڵ پێش ئێستا - کاتێک دەست دەکەم بە نووسینی، بە شێوەیەکی موعجیزەئامێز لە مێشکمدا تازە دەبینمەوە، وەک ئەوەی دوێنێ نووسرابێت، تا ئەو ڕادەیەی کە دەتوانم بیبیستم - لە هەموو دەستەواژێکدا - تۆنی جیاوازی فریشتە دەنگی مامۆستا، لە قووڵترین چۆڵەکانی ڕۆحمدا

مامۆستا بە دەگمەن وتارەکانی بە بچووکترین شێوە ئامادە دەکرد ئەگەر بەهیچ شێوەیەک ئامادەکاری کردبا، لەوانەیە ئەوە پێکهاتبێت لە نووسینەوەی چەند ڕاستییەک بە خێرایی و بە کورتی لە ڕێگای پەرستگاکەدا، لە یەکێکمان دەپرسی - لەناو ئۆتۆمبێلەکەدا - دەیگوت

" تەوەری وتارەکەی ئەمڕۆم چییە؟" مێشکی لەسەر بابەتەکە چڕ دەکردەوە و دواتر بە شێوەیەکی نائاسایی وتارەکەی پێشکەش دەکرد، کە لە کانییەکی ناوەوەی ئیلهامبەخشی خودایی وەرگرتبوو

بابەتەکانی وتارەکانی مامۆستا لە پەرستگاکان پێشوەختە ڕاگەیەندرا، بەڵام مێشکی هەندێک جار لە بوارێکی تەواو جیاوازدا کار دەکرد کاتێک دەستی بە قسەکردن کرد

بەبێ گوێدانە بابەتەکەی ئەو ڕۆژە، مامۆستا لەو ساتەدا ئەو ڕاستیانەی دەگوت کە هۆشیارییەکەی داگیرکردبوو، زانیارییەکی بێ نرخ لە ڕژێمێکی بەردەوامدا لە ئەزموونی ڕۆحی و تێگەیشتنە ئینتێستیڤ و دڵنیایەکەیەوە دەڕژاند نزیکەی هەمیشە، لە کۆتایی وتارەکەدا، ژمارەیەک کەس دەهاتنە پێشەوە بۆ ئەوەی سوپاسگوزاری خۆیان بۆ ئەو ڕۆشنگەرییە دەرببڕن کە پێی بەخشیون لەسەر بابەتێک کە کێشەی بۆ دروستکردوون، یان ڕەنگە بەهۆیەوە ڕوونکردنەوەی بیرۆکەیەکی فەلسەفی کە جێگەی سەرنجی تایبەت بوو بۆ ئەوان

هەندێک جار لە کاتی وانەوتنەوەدا هۆشیاری مامۆستا ئەوەندە بەرز دەبووەوە کە بۆ ساتێک ئامادەبووانی لەبیر دەکرد و ڕاستەوخۆ لەگەڵ خودادا پەیوەندی دەکرد هەموو بوونەکەی پڕ بوو لە خۆشی و ڕژابوو لە خۆشەویستی ئیلاهی

لەو حاڵەتانەی هۆشیاری باڵاتردا، هۆشیارییەکەی لەگەڵ ئاگایی ئیلاهیدا هاوئاهەنگی تەواو بوو، بۆیە هەستی بە حەقیقەتەکانی ناو خۆی دەکرد و باسی ئەوەی دەکرد کە ئەزموونی کردووە و دەیبینی

ڕەنگە هەندێکی تر بەهۆی ئامادەبوونی درەوشاوەی پارامهانسا یۆگانەندا ترسیان لێدرابێت، بەڵام گەرمی و بێ خۆنمایشکردن و خۆبەزلزانینی بێدەنگی ئەو یەکسەر ئارامی و ئارامیی لە هەموو ئامادەبوواندا چاند هەر کەسێک هەستی دەکرد وەک ئەوەی قسەکانی وەستاکە بە شێوەیەکی شەخسی بۆ ئەوان بێت

نوکتە و ڕۆحێکی سووک سیفەتی خۆشەویستی کەسایەتی مامۆستا بوون بە دەستەواژەیەکی ورد هەڵبژێردراو، ئاماژەیەکی مانادار، یان دەربڕینێکی دەموچاوی دڵڕفێن، دەیتوانی لە ساتەوەختی تەواودا وەڵامێکی دۆستانە و پێکەنینێکی دڵسۆزانە بۆ ڕوونکردنەوەی خاڵێکی دیاریکراو یان بۆ ڕزگارکردنی گوێگران دوای تەرکیزێکی دەروونی درێژخایەن و چڕ لەسەر بابەتێکی دیاریکراو یان پرسێکی قووڵ و ورد

کەسێک ناتوانێت لە کتێبێکدا تایبەتمەندییە ناوازەکان تۆمار بکات کارەکتەری گشتی پارامهانسا یۆگانەندا درەوشاوە و زیندوو و خۆشەویستە بەڵام هیوایەکی بچووکی من لە پێشکەشکردنی ئەم وەرگێڕانە کورتەدا ئەوەیە کە وردەکارییەکی کەسی پێشکەش بکەم کە چێژ و قەدرزانی خوێنەر لە فێرکارییەکانی بەرز بکاتەوە

دوای ئەوەی بە هاوئاهەنگییەکی تەواو و پیرۆزەوە لەگەڵ ئامادەبوونی ئیلاهیدا شایەتحاڵی مامۆستای فریشتەم بووم و ڕاستییە زۆرەکان و ڕژانی دڵسۆزانە ڕۆحی دەوڵەمەند و بەپیتەکەیم بیست؛ فێرکارییە گەورەکانی بۆ

هەموو نەوەکان تۆمار کردووە؛ و ئێستا بە دانانی لە دەستی خوێنەران، ناتوانم خۆم بپارێزم و هاوار نەکەم: ئای خۆشییەکی گەورەی من!

لە خودای گەورە داواکارم کە قسە بەرزەکانی مامۆستا دەرگای باوەڕێکی پتەو بە خودا و خۆشەویستی ئیلاهی بۆی بکاتەوە لە دڵی ئەوانەی ئارەزووی دەکەن

تیۆری دووبارە لەدایکبوونەوە دەتوانرێت لە ڕووی زانستییەوە بسەلمێنرێت

ئەگەر مرۆڤ باوەڕی بە خودایەکی دادپەروەر هەبێت لە گەردووندا، بیرۆکەی دووبارە لەدایکبوونەوە ئاسانتر دەبێت بۆ قبوڵکردن، بەو پێیەی ئەو دوو چەمکە وابەستەی یەکترن بەڵام ئەی گوماناوی و بێدینەکان؟ ئایا دەکرێت واقیعی دووبارە لەدایکبوونەوە بە شێوەیەکی زانستی بسەلمێنرێت کە جێگەی ڕەزامەندی ئەوان بێت؟ وە ئایا دەتوانرێت تیۆری جەستەبوونەوە بخرێتە ژێر شیکارییەکی زانستی توندەوە، نەک تەنها بۆ پێشکەشکردنی هیوا بەڵکو بۆ پێشکەشکردنی بەڵگەی ڕاستییەکەی؟

زانایانی ماتریالیست بانگەشەی ئەوە دەکەن کە هێشتا هیچ بەڵگەیەکی ڕاستەقینەیان بۆ بوونی خودا نەدۆزیوەتەوە، هەر بۆیە ناتوانن هیچ بەڵگەیەک لەسەر بوونی یاسا دادپەروەرەکەی بخەنەڕوو کە دەرفەتی یەکسان بە هەموو مرۆڤەکان دەبەخشێت بۆ پەرەسەندن و پێشکەوتن بە گەڕانەوە بۆ جەستەبوون

ئازاری منداڵانی بێتاوان و نادادپەروەری و نادادپەروەری ژیان هەمووی بەلای ئەو جۆرە زانایانەوە وەک بابەتی ناڕوون و ناڕوون دەردەکەون، ئاماژەن بۆ نەبوونی خوڵقێنەرێکی دادپەروەر

لە لایەکی ترەوە زۆربەی باوەڕداران بە خودایەکی دادپەروەر و دادپەروەرانە تەنها لەسەر باوەڕ قەناعەتیان دامەزراندووە، هیچ بەڵگەیەکیان نییە بۆ پێشکەشکردنی بێباوەڕان زۆرجار دوودڵن لە وردبوونەوە لە ئیمانەکەیان یان بیخەنە ژێر پرسیاری لۆژیکی لە ترسی لەدەستدانی یان نائارامی کۆمەڵایەتی بە واتایەکی تر بێ ئاگان لە هیچ یاسایەکی زانستی یان ڕۆحی کە بتوانێت باوەڕەکەیان چەسپێنێت

بەڵام بۆچی یاسای ڕۆحی ناخرێتە ژێر هەمان لێکۆڵینەوەی توندی ئەو شێوازە تاقیکاریانەی کە زاناکان بۆ ئاشکراکردنی دیاردە سروشتییەکان بەکاریدەهێنن؟ ئەم پرسیارە چەندین سەدە لەمەوبەر لەلایەن زانایانی ڕۆحی لە هیندستانەوە هاتە ئاراوە، کە خۆبەخشانە وەڵامیان دایەوە
تاقیکردنەوەکانیان ڕێگەی زانستییان لێکەوتەوە کە هەر کەسێک دەتوانێت بەکاری بهێنێت بۆ پەردەلادان لەسەر یاسای ڕۆحی، و بەم شێوەیە، بۆ تێگەیشتن لە جەستەبوونەوە و هەموو ڕاستییە کۆتاییە گەردوونییەکان

تا ئامرازەکانی سەلماندن هەبن، هیچ کەسێک مافی ئەوەی نییە بڵێت گەڕانەوە بۆ جەستەبوون و یاسا ڕۆحییەکانی دیکە نادروستە، مەگەر شێوازەکانی تاقیکردبێتەوە و ڕاستییەکان بە چاوی خۆی نەبینیبێت

سروشتناسە گوماناوی مافی خۆیەتی ڕای خۆی دەرببڕێت، بەڵام ئەوە تەنها بۆچوونێک دەمێنێتەوە نەک ڕاستییەک

لە زانستە سروشتییەکاندا پێویستە ڕێکارە تایبەتەکان پەیڕەو بکرێن بۆ سەلماندنی هەر تیۆرێک کە لەژێر لێکۆڵینەوەدایە میکرۆبەکان بە چاوی ڕووت نابینرێن، بۆیە مایکرۆسکۆپ پێویستە بۆ چاودێریکردنیان ئەگەر کەسێک ڕەتیکردەوە لە ڕێگەی مایکرۆسکۆپەوە سەیر بکات، ناتوانرێت بگوترێ کە تیۆری بوونی میکرۆبەکانی پشکنین و پشتڕاستکردۆتەوە لە ئەنجامدا بۆچوونەکەی هیچ قورساییەکی هەڵناگرێت، چونکە یاسا پێشنیارکراوەکانی سەلماندنی ئەو میکرۆبانەی پەیڕەو نەکردووە ڕەوایەتی تیۆری

هەمان شت بۆ ڕۆحانیەتیش دەگونجێت شێوازەکان داڕێژراون، ڕێساکان دامەزراون و ئەنجامەکان خراوەتەڕوو بۆ هەر کەسێک کە ئامادەبێت تاقیکردنەوە بکات، بەڵام لە جیهانی ڕۆژئاوادا، نەبوونی میتۆدێکی زانستی بۆ لێکۆڵینەوە لە یاسا ڕۆحییەکان، بەهای ئایین وەک هێزێکی ژیانی لە ژیانی مرۆڤدا زۆر کەمکردووەتەوە، عەقیدەی ڕۆحی بەپێی باوەڕی تاکەکەسی لە باوەش دەگیرێن یان ڕەتدەکرێنەوە نەک بە دەرئەنجامی یەکلاکەرەوەی بێ قووڵایی هەژمار بکرێن خوێندن و لێکۆڵینەوەی ڕۆحی سیستماتیک

چۆن حەکیمە کۆنەکانی هیندستان ئەم یاسا گەردوونییە نەگۆڕانەیان ئاشکرا کرد؟ بە ئەنجامدانی تاقیکردنەوە لەسەر ژیان و بیرکردنەوەی مرۆڤ لە تاقیگەکانی دەروێشەکانیان بۆ تێگەیشتن لە سروشتی شتە سروشتییەکان، پێویستە تاقیکردنەوە لەسەر مادەی سروشتی بکەین بە هەمان شێوە، بۆ دۆزینەوەی ڕاستی دەربارەی دووبارە لەدایکبوونەوە، یان گواستنەوەی هەمان ڕۆح لە ڕێگەی زۆر لە جەستەوە، پێویستە تاقیکردنەوە لەسەر هۆشی مرۆڤ ئەنجام بدرێت

ئەم زانایە کۆنانە بۆیان دەرکەوت کە خودی مرۆڤ بە درێژایی ژیانی مرۆڤ وەک خۆی دەمێنێتەوە، سەرەڕای ئەزموونی جۆراوجۆر و هەڵاوسانی بیرکردنەوە لە کاتی بەئاگابوونەوە و خەونبینین و خەوبینین نەبینین بۆیان دەرکەوت کە کاریگەرییە هەستیارەکان، ژینگە، بیرکردنەوە و باری جەستەیی هەموویان دەگۆڕدرێن، بەڵام هەستی خود، یان ئیگۆ، لە لەدایکبوونەوە تا مردن بە تەواوی وەک خۆی دەمێنێتەوە

زانایانی ئەزموونی هیندستان پشتڕاستیان کردۆتەوە کە مرۆڤ بە گرنگیدان بە وردی لەسەر خود لە ڕێگەی چاودێریکردنی بەردەوام و هۆشیارانە و سەربەخۆییەوە، سەربەخۆ لە حاڵەتە هەڵاوسانەکانی بەئاگابوون و خەون و خەوێکی ناخەوناوی، مرۆڤ دەتوانێت درک بە سروشتی بەردەوام و هەمیشەیی خود بکات

زۆرجار مرۆڤ ئاگاداری یەکێک لەم حاڵەتانە دەبێت لە کاتی بەئاگابووندا بە ئاگادارییەوە ئاگادارە، هەندێکجاریش لەوانەیە ئاگاداری دۆخی خەونبینینیشی بێت شتێکی نامۆ نییە هەست بکەیت مرۆڤ لەکاتی خەون بینیندا خەون دەبینێت

لە ڕێگەی هەندێک شێواز و پراکتیکەوە، مرۆڤ دەتوانێت هۆشیارییەکی هۆشیارانە لە هەریەکێک لەو حاڵەتانەی کە لە سەرەوە باسمان کرد بپارێزێت تەنانەت ڕەنگە بتوانێت بگاتە حاڵەتی چوارەم- حاڵەتی بەختەوەری هۆشیاری باڵا

لە کاتی خەوتندا، ئیسراحەتێکی نائیرادی ڕوودەدات لەگەڵ بڵاوبوونەوەی چالاکیی لە دەمار و هەستەکاندا بە مەشقکردن، مرۆڤ دەتوانێت ئەم ئیسراحەتە لە کاتی بەئاگادا هان بدات و لە ڕێگەی هەوڵی هۆشیارییەوە لە خەوێکی قووڵدا یان مردندا، ئیسراحەتێکی تەواو ڕوودەدات کاتێک وزەی ژیان لە دڵ و بڕبڕەی پشتەوە دەکشێتەوە لە ڕێگەی مێدیتەیشنێکی قووڵەوە، ئەم ئیسراحەتە تەواوە دەتوانرێت لە کاتی بەئاگادا بە ئاگادارییەوە هان بدرێت بە واتایەکی تر، هەموو کارێکی جەستەیی نائیرادی دەتوانرێت بە ئاگاداریی و بە ئەنقەست لە ڕێگەی ڕاهێنانی تایبەتەوە کۆنترۆڵ بکرێت

حەکیمانە کۆنەکانی هیندستان گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە مردن بریتییە لە کشانەوەی هێزی ژیان لە چرای جەستەی مرۆڤ، لەوانەش دەمار و هەست و کەناڵە بێشومارەکانی وزەی ژیانی هەروەک چۆن کارەبا نامرێت کاتێک لە گڵۆپێکی شکاوەوە دەکێشرێتەوە، بە هەمان شێوە هێزی ژیانیش لەناو ناچێت کاتێک لە دەمارە نائیرادیەکان دەکێشرێتەوە مەحاڵە وزە لەناو بچێت لە کاتی مردندا لە جەستە دەکشێتەوە و دەگەڕێتەوە بۆ وزەی گەردوونی

لە کاتی خەوتندا، عەقڵی هەستیاری واز لە کارکردن دەهێنێت، چونکە تڕواندنی کارەبایی ناو دەمارەکان بۆ ماوەیەکی کاتی دەکێشرێتەوە لە کاتی مردندا، هۆشی مرۆڤ بە تەواوی واز لە دەربڕینی خۆی لە ڕێگەی جەستەوە دەنێت، کە دواتر لە قۆڵێکی ئیفلیج دەچێت؛ خاوەنەکەی ئاگاداری بوونییەتی بەڵام ناتوانێت کۆنتڕۆڵی بکات یان کار لەسەری بکات تۆمارە پزیشکییەکان باس لە حاڵەتی پیاوێکی ئایینی دەکەن کە چووە ناو کۆما و گوێی لە دەوروبەری بووە کە ماتەمینی مردنی ڕواڵەتی خۆی دەگێڕن، لەگەڵ ئەوەشدا نەیتوانیوە هەستەکانی خۆی لە ڕێگەی ئەرکە جەستەییەکانیەوە دەرببڕێت میکانیزمە جەستەییەکانی لەناکاو وەستابوو و ڕەتیکردەوە وەڵامی فەرمانە دەروونییەکانی بداتەوە دوای ئەوەی بیست و چوار کاتژمێر لەم حاڵەتەدا بەسەربرد، و هەر بەو شێوەیە خەریک بوو ببرێت بۆ ناشتن، هەوڵێکی زۆری دا و توانی بجوڵێت ئەم ڕووداوە بەردەوامیی هەستی خود تەنانەت کاتێک جەستە بێ گیان دەردەکەوێت

داناکان دەڵێن مرۆڤ دەبێ بە ئاگاییەوە چالاکیی و هۆشیاری لە جەستە جیابکاتەوە و بە ئاگادارییەوە چاودێری دۆخی خەو بکات و مەشقی کشانەوەی خۆبەخشانەی چالاکیی هۆشیاری لە ناوەندەکانی دڵ و بڕبڕەی پشتەوە بکات لەم کارەدا فێردەبێت بە ئاگادارییەوە قبووڵی بکات کە مردن چی بەسەریاندا دەسەپێنێت بە نائاگایی و بەبێ ویستی خۆیان

وزەی ژیانی لە ڕێگەی میدولا ئۆبلۆنگاتا دەچێتە ناو لەش و لە خەزنەی مێشکدا هەڵدەگیرێت پاشان دادەبەزێت بۆ پێنج ناوەندی تری ژیان و هۆشیاری لە بڕبڕەی پشتدا، لەوێدا بەسەر ئەندامە هەستیارەکان و باقی جەستەدا دابەش دەبێت

لە کاتی مردندا وزەی ژیانی بە تەواوی و بە شێوەیەکی یەکلاکەرەوە دەکێشرێتەوە بۆ بڕبڕەی پشت و لە ڕێگەی مێدولا ئۆبلۆنگاتاوە جەستە بەجێدەهێڵێت یۆگییەکی لێهاتوو دەتوانێت لە ڕێگەی ئیرادە و هۆشیارییەوە ئەم وزە ژیانییە لە جەستە و هەستەکانەوە بۆ بڕبڕەی پشت بکێشێتەوە و بینێرێتە بەرزترین ناوەندەکانی تێگەیشتنی پیرۆز، لەوێدا خۆشی "مردن" بوون ئەزموون دەکەن- واتە ڕزگاریان دەبێت لەو وەهمە هەستیارانەی کە لە ئەنجامی وابەستەبوونەوە دروست دەبن بۆ هۆشیاری جەستەیی سنووردار

کەیسێکی بەڵگەدار لە تۆمارەکانی پزیشکانی فەرەنسی و پزیشکانی دیکەی ئەورووپیدا هەیە سەبارەت بە پیاوێک بە ناوی سادو هاریداس، لە دەرباری ئیمپراتۆری هیندستان ڕاجنیت سینگ ئەم کەیسە ئەوە نیشان دەدات کە سادو هاریداس توانیویەتی چالاکییە ژیانی و هۆشیارییەکەی لە جەستەی جیابکاتەوە، و پاشان دوای چەند مانگێک بەیەکەوەیان ببەستێتەوە تەرمی ئەو لە ژێر زەویدا نێژرا، و ناوچەکە بۆ چەند مانگێک لە ژێر

چاودێرییەکی توند و بە درێژایی کاتژمێردا بوو لە لە کۆتایی ئەم قۆناغەدا، تەرمەکەی دەرهێنرا و لەلایەن پزیشکە ئەوروپییەکانەوە پشکنینیان بۆ کرا کە مردوویان ڕاگەیاند بەڵام چەند خولەکێک دوای ئەم ڕاگەیاندنە، چاوەکانی کردەوە و کۆنترۆڵی هەموو ئەرکەکانی جەستەی کردەوە، دوای ئەوە ساڵانێکی زۆر ژیاوە لە ڕێگەی پراکتیکەوە فێری ئەوە بووە کە چۆن کۆنترۆڵی هەموو ئەرکە نائیرادییەکانی جەستە و دەروونی بکات ئەو زانایەکی ڕۆحی بووە کە تاقیکردنەوە ڕۆحییەکانی ئەنجامداوە کە حەکیمەکان پێشنیاریان کردووە بۆ تێگەیشتن لە... سروشتی ڕاستەقینەی یاسای گەردوونی لە ئەنجامدا توانی بەردەوامی بوونی مرۆڤ دوای مردن و لەناونەچوونی جەوهەری ڕۆحی نەمر بسەلمێنێت

ئەوانەی دەیانەوێت ڕاستی زانستی جەستەبوونەوە بۆ خۆیان بسەلمێنن، سەرەتا دەبێت بەردەوامی هۆشیاری دوای مردن نیشان بدەن بە جیاکردنەوەی هۆشیاری جەستە لە ڕۆح ئەمە دەتوانرێت بە جێبەجێکردنی ئەو یاسایانە ئەنجام بدرێت کە زانایانی ڕۆحی هیندی چەندین سەدە لەمەوبەر دامەزراندوویانە کاتێک مرۆڤ فێردەبێت لە کاتی خەوتندا بەئاگا بێت، خەونەکان بە ئارەزووی خۆی هان بدات، و بە ئاگادارییەوە پێنج هەستەکان جیابکاتەوە- نەک پاسیڤ وەک لە کاتی خەودا ڕوودەدات- و کاتێک فێر دەبن کۆنترۆڵی کارکردنی دڵ بکەن، ئەوا دەتوانن ئەزموونی مردنی هۆشیار یان حاڵەتێکی بێهۆشی جەستەیی بکەن (نەک حاڵەتی بێهۆشی)

حەکیمەکانمان دەڵێن کە خود لە هەموو قۆناغەکانی منداڵی و گەنجی و پیریدا بە ئاگادارییەوە ئاگاداری خۆیەتی ڕۆحی بەرجەستەکراو بەردەوام ئاگاداری هەموو ئەو حاڵەتە یەک لە دوای یەکانەی مرۆڤە کە مرۆڤ ئەزموونی دەکات، لەوانە وەرگرتنی جەستەیەکی دیکە لە دوای مردن و جوڵەکردن لە نێوان جیهانی فیزیکی و ئەسیریدا ئەم ڕاستییە لەلایەن ئەو کەسانەی کە شارەزای زانستی ڕۆحی بوون، جێی مشتومڕ نییە

بە پراکتیزەکردنی ئەو شێوازانەی کە دەبنە هۆی ئەو چوار حاڵەتەی کە لە سەرەوە باسمان کرد، دەتوانین شوێنپێی خود بگرین لە حاڵەتەکانی بوونیدا دەتوانین بە ئاگادارییەوە شوێنپێی بگرین لە کاتی مردن و سەرگەردانی لە فەزای گەردوونیدا و گەڕانەوەی بۆ ژیان لە جەستەیەکی نوێدا

ئەوانەی فێری ئەم شتانە ناکرێن، ناتوانن لە کاتی خەوی گەورەتردا هۆشی خۆیان بپارێزن: مردن بەم شێوەیە، ناتوانن هیچ حاڵەتێکی پێشوویان لەبیربێت کە ئەزموونی کردوون، تەنانەت ماوەکانی "خەوی قووڵ"یش لە ماوەی یەک تەمەندا

به وەرگرتنی میتۆدی زانایە کۆنەکانی هیندستان کە ئەو یاسایانەیان تاقیکردەوە و سەلماندیان، و زانیاری بەنرخ و پشتڕاستکەرەوەیان بە جیهان بەخشی، مرۆڤ دەتوانێت ڕاستییە زانستییەکان دەربارەی جەستەبوونەوە و هەموو ڕاستییە ئەبەدییەکانی دیکە فێربێت

زەردەخەنەی ڕۆح

زەردەخەنەیەکی ڕاستەقینە زەردەخەنەی بەختەوەری ڕۆحییە، لەدایک بووە لە تێڕامان و بیرکردنەوە لە خودا و هەستکردن بە بوونی ئەو زەردەخەنەی من لە خۆشییەکی قووڵەوە سەرچاوە دەگرێت کە لەناومدا هەیە- خۆشییەک کە هەمووان دەستیان پێدەگات وەک ئەو بۆنە وایە کە لە دڵی گوڵەبەڕۆژەیەکی گوڵاوییەوە سەرچاوە دەگرێت ئەم خۆشییە گەورەیە بانگهێشتی ئەوانی دیکە دەکات کە خۆیان لە ئاوە پیرۆزەکانی بەختەوەریدا نوقم بکەن

چوار حاڵەت هەیە کە مرۆڤی ئاسایی ئاشنایە: بەختەوەری لە کاتی بەدیهێنانی خواستێکدا، ناخۆشی کاتێک ئینکاری لێدەکرێت، بێزاری کاتێک نە دڵخۆشە و نە خەمۆکی، ئارامی لە کاتی زاڵبوون بەسەر ئەم هەستانە یان حاڵەتە دەروونییەکانی چێژ و ئازار و بێزاریدا

ئاشتی حاڵەتێکی زۆر خوازراوە کە لە ئەنجامی نەبوونی هەم خەم و هەم چێژ و نەبوونی بێزاری ئەم حاڵەتانە بە بەردەوامی بەسەر ڕووی ڕۆحدا شەپۆل دەدەن دوای سواربوونی شەپۆلە پشێوەکانی ئازار و چێژ، لەنێویاندا دووبارە نوقمبوون لە قووڵایی ماندوێتیدا، خۆشی هەیە لە هەڵفڕین لەسەر دەریای ئارام و ئارامی ئاشتی بەڵام گەورەتر لە ئاشتی ڕۆحییە ئیکستازی- بەختەوەری ڕۆح- بەختەوەری کۆتایی خۆشییەکی هەمیشەییە کە هەرگیز کاڵ نابێتەوە بەڵکو لەگەڵ ڕۆحدا دەمێنێتەوە بۆ ئەبەد ئەم خۆشییە باڵایە تەنیا لە ڕێگەی ئاگاداری بوونی خوداییەوە دەتوانرێت بەدەست بهێنرێت

ئەگەر قاپێک ئاو بخەیتە ژێر تیشکی مانگەوە و پاشان تێکی بدەیت، وێنەیەکی شێواوی مانگ دروست دەکەیت کاتێک ئاوەکە لەناو قاپەکەدا جێگیر دەبێت، ڕەنگدانەوەی ڕوون دەبێتەوە ئەو ساتانەی کە ئاوی ناو قاپەکە هێمن دەبێتەوە و ڕووخساری مانگ بە ڕوونی ڕەنگ دەداتەوە دەتوانرێت بەراورد بکرێت بە حاڵەتێکی ئارامی تێڕامان و حاڵەتێکی هێمنی قووڵ لە ئارامی تێڕاماندا، هەموو شەپۆلەکانی هەست و... بیرکردنەوەکان لە دەروونەوە واز لە ڕژان دەهێنن و لەم حاڵەتە قووڵترەی ئارامیدا، کەسی تێڕامان، لەو

ئارامییەدا، مانگی پڕی بوونی خودایی دەبینێت کە لە دەریاچەی ڕۆحدا ڕەنگ دەداتەوە

ئاشتی حاڵەتێکی پاسیفە، نەبوونی شەپۆلی چێژ و ئازار و بێباکییە بەم شێوەیە، مێدیتەیتەر ڕاکێشراوە، دوای ماوەیەکی کورت، بۆ ئەوەی جارێکی تر شەپۆلی هەستەکان ئەزموون بکاتەوە بەڵام تا ئاشتی مێدیتەیشن قووڵتر بێتەوە، زیاتر دەگۆڕێت بۆ ئارامیی ڕۆحی و، لە ئەنجامدا، بۆ خۆشبەختییەکی ئەرێنی، بە جۆرێک کە مێدیتەیتەرەکە ئەزموونی خۆشییەک دەکات کە بەردەوام نوێ دەبێتەوە و بە تەواوی ناوەڕۆک

کاتێک دەخەویت، تۆ بە شێوەیەکی پاسیف بیرکردنەوە و هەستەکان بێدەنگ دەکەیت بەڵام کاتێک بە ئاگادارییەوە بیرکردنەوە و هەستەکان لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە بێدەنگ دەکەیت، یەکەم شت کە ئەزموونی دەکەیت حاڵەتێکی ئارامییە، و ماسولکەکانی دەموچاوت بە شێوەیەکی سروشتی زەردەخەنەیەک پێکدەهێنن کە ڕەنگدانەوەی ئارامیی ناوەوەیە بەڵام دەبێت لەودیو ئەم حاڵەتەی ئارامییەوە بڕوانیت بۆ ئەوەی هەست بە پاکی ڕۆحت بکەیت- پاکییەک کە بەهۆی هاندەرە هەستیارەکان یان کاردانەوەی ئۆتۆماتیکیەوە بەرامبەر بە بیرکردنەوەکانی پەیوەست بە بیرکردنەوەکانەوە پیس نەبووە هەستەکان ئەو حاڵەتەی کە دواتر ئەزموونی دەکەیت، حاڵەتێکی بەختەوەری هەمیشەیی و هەمیشە نوێبووەوەیە

پێغەمبەران و پیرۆزەکان خاوەنی ئەم خۆشییەن لە دڵیاندا بەردەوام هەست بە ئاسایش و ئارامییەکی بەختەوەر دەکەن، بە زریانەکانی توڕەییەوە نالەرزن و نەدۆڕاون، و نیگەرانی و ترسەکان دەستیان لێنادات بە بەکارهێنانی چەقۆی عەقڵ یان تێگەیشتن، دەتوانن بیرکردنەوەکانی خۆیان یان بیری کەسانی دیکە لەسەر مێزی نەشتەرگەری دەروون پارچە پارچە بکەن و لە هەمان کاتدا ئارامیی و ئارامیی خۆیان بپارێزن لەم کارەدا دۆخی بەختەوەر، هەموو خەم و پەژارەیەک لەناو دەچێت و تێگەیشتنی ڕۆحی لەناو بوونی گەڕانی بەختەوەردا بەیانی دەبێت، پەیوەندییان بە خوداییەوە بەهێزتر دەکات

زۆربەی زەردەخەنەکان لە هەستی خۆشەوە سەرچاوە دەگرن کە لە کردەوەی میهرەبانییەوە سەرهەڵدەدەن، یان لە هەستی دۆستایەتی، خۆشەویستی، نەرم و نیانی، یان بەزەیی بەڵام نایابترین ڕێگا بۆ زەردەخەنە کاتێکە مرۆڤ دڵی پڕ بێت لە خۆشەویستی خودا ئەو کاتە مرۆڤ دەتوانێت هەموو کەسێکی خۆشبوێت و دەتوانێت بەردەوام زەردەخەنە بکات هەموو جۆرەکانی تری زەردەخەنە زوو تێپەڕ دەبن چونکە هەستەکان، هەرچەندە

باش بن، چرچ و لۆچ بن، کاڵ دەبنەوە، و پاشان دەمرن تاکە شتێک کە بەردەوام دەبێت خۆشی خودایە کاتێک خاوەنی ئەو خۆشییە دەبیت، دەتوانیت بەردەوام زەردەخەنە بکەیت؛ ئەگەرنا، ناتوانیت هەست بە سۆز و خۆشەویستی بکەیت بۆ کەسێک کە بە بێئەدەبی وەڵامی میهرەبانیت دەداتەوە

پیاوێک دەناسم کە خەمێکی زۆری نیشان دا کاتێک ژنەکەی مرد من بە وردی وردبینی لە هەستە ڕووکەش و خۆنمایشکەرەکانی کرد و پێم گوت "لە ماوەی مانگێکدا هاوسەرگیری دەکەیتەوە" توڕە بوو و ئامادە نەبوو جارێکی تر بمبینێتەوە، بەڵام لە ماوەی مانگێکدا دوای مردنی ژنەکەی هاوسەرگیری کردەوە پێی وابوو خۆشەویستییەکەی بۆ ژنە یەکەمەکەی بێئەندازە بووە، بەڵام زۆر زوو لەبیری کرد!

هەرگیز ئەو وانە گەورەیە لەبیر ناکەم کە لە مامۆستاکەم سری یوکتوارجی فێربووم کاتێک ئەم چیرۆکە بچووکەی بۆ گێڕامەوە:

"کاتێک کوڕێکی گەنج بووم، وەسوەسەم بۆ بیرۆکەی خاوەندارێتی سەگێکی بچووک و ناشرین بوو کە هی دراوسێکان بوو، هەروەها بۆ چەند هەفتەیەک پشێوییەکم لە ماڵەکەدا دروست کرد بۆ ئەوەی ئەو سەگەم دەست بکەوێت بە سەرسەختییەوە هەموو ئۆفەرەکانی ئاژەڵە ماڵییە جوانترەکانم ڕەتکردەوە کە تەنها ئەو سەگەم دەویست و هیچ سەگێکی ترم نەدەویست".

هەمان وابەستەبوون مرۆڤەکان دەگرێتەوە لەوەی پێی دەوترێت سۆزداری خۆشەویستان ئەوەندە بە شێوەیەکی موگناتیسی ڕادەکێشرێن بۆ ڕووخسارێکی دیاریکراو کە ناتوانن لە شوێنێکی تر دڵنەوایی بدۆزنەوە بەڵام ئەو جوانییەی کە پێویستە لە کەسانی تردا بەدوایدا بگەڕێین جوانی کردەوەی بەرز و کارەکتەری فەزیلەت و مەیلی ڕۆحییە نەک جوانی جەستەیی

کاتێک ڕۆحت پڕ دەبێت لە شادی، تۆ سەرنج ڕاکێش دەبیت من هیچم خۆش ناوێت جگە لە زەردەخەنەیەکی ڕاستەقینە و بێتاوان چونکە بەبێ ئەو مرۆڤەکان هیچ جیاوازییەکیان لەگەڵ بوکەڵەکان نییە ئەمڕۆ دەڵێن بۆ هەمیشە خۆشم دەوێیت، و سبەی دەنێژرێن کەواتە خۆشەویستی گەورەی ئەوان لە کوێیە؟ وە کوا ئەو دڵنیاییە ڕەهایە کە دەڵێت "تۆ ژیانی منیت، و بۆ هەمیشە خۆشم دەوێیت؟"

بەڵام ئەگەر ڕێگە بدەیت خودا پێت بڵێت، تەنانەت تەنها جارێکیش، "خۆشمدەوێیت"، ئەو خۆشەویستییە بەڕاستی ئەبەدی دەبێت بۆچی کات بەفیڕۆ بدەیت بۆ گەڕان بەدوای وردە وردە خۆشەویستی مرۆڤ، مشتێک پارە، یان ئەم یان ئەو، لە کاتێکدا دەتوانیت هەموو شتێک لە خودادا بدۆزیتەوە: هەموو ئەو خۆشەویستییەی لە جیهاندایە، هەموو ئەو هێزەی لە بووندایە؟ نابێت لە تەماحی دەسەڵات بەدوای خودادا بگەڕێین، بەڵکو لە ئارەزووی خۆشەویستی ئەو کاتە گەورەترین گەنجینەی دەدۆزینەوە و کاتێک خودامان خۆشدەوێت بە خۆشەویستییەکی قووڵ و دڵسۆزانە، ئەو وەڵاممان دەداتەوە، و هەست دەکەین خۆشەویستییەکەی لە دڵماندا لێدەدات

پێویستە گەڕانکار زۆرجار مێدیتەیشن بکات، چونکە ژیان بە بیرکردنەوە لە خودا شیرینتر دەبێت مێدیتەیشن زۆر گەورەترە لە بەسەربردنی کاتژمێری بێشومار بۆ گەڕان بەدوای پارە، خۆشەویستی مرۆڤ، یان هەر شتێکی تر کە ڕەنگە بێتە مێشکی مرۆڤ تا زیاتر مێدیتەیشن بکات، و زیاتر مێشکی مرۆڤ بە توندی لە دۆخێکی ڕۆحیدا چێنراوە لەکاتی کارکردندا، ئەوەندە بەتواناتر دەبێت بۆ زەردەخەنەکردن من ئێستا و هەمیشە لەو کایەیدام- لە هۆشیاری بەختەوەری خودادا هیچ شتێک کاریگەری لەسەرم نییە جا بە تەنیا بێت یان لەگەڵ کەسانی تر، خۆشی خودا هەمیشە لەناومدا دەلەرزێت توانیومە زەردەخەنەکەم بپارێزم بەڵام بردنەوەی ئەو زەردەخەنەیە کاری قورس بوو! هەمان ئەو زەردەخەنانە لەناو تۆشدا هەن- هەمان خۆشی و بەختەوەری ڕۆح لەناو تۆدا نیشتەجێیە پێویست ناکات بەدەستیان بهێنیت، تەنها بۆ وەرگرتنەوەی ئەوان بە شێوەیەکی کاتی لەدەستت داوە لە ڕێگەی خۆڕازیکردنەوە بە هەستەکانەوە، و دەتوانیت بەدەستیان بهێنیتەوە

هەرکەسێک باوەڕی بەوە هەبێت کە شتە جەستەییەکان کە دەتوانرێت لە ڕێگەی بینین و بیستن و تام و بۆن و دەست لێدان چێژیان لێ وەربگیرێت، خۆشییەکی پاک دەهێنن، بە شێوەیەکی سەخت هەڵەیە هەستەکان بەختەوەری نابەخشن؛ بەڵکو لێی بێبەشمان دەکەن ئەگەر مەرجێک بەسەر بەختەوەریی خۆتدا بسەپێنیت، وەک ئەوەی بڵێیت "ناتوانم دڵخۆش بم تا ئەو ڕووخسارە نەبینم"، هەرگیز تامی خۆشی پاک و بێ زیندەیی ناکەیت، چونکە چێژە هەستیارەکان زوو تێپەڕن ڕۆژ و ساڵ کاریگەری خۆیان لەسەر جوانی جەستەیی دەبەن هەموو شتێک لە جیهانی ماددیدا ملکەچی یاسای گۆڕانکارییە بەم شێوەیە، تەنانەت ئەگەر مرۆڤ بتوانێت هەموو ڕووخسارێکی جوانی جیهان ببینێت، گوێی لە هەموو دەنگێک بێت، و هەموو شتێک کە دەیگرێت ئارەزوویان دەکرد، هێشتا بەختەوەری ڕاستەقینە نەدەدۆزنەوە بەڵام ڕەنگە خۆیان فریو بدەن و وا بیربکەنەوە کە دڵخۆشن

هەندێک جار، دوای هەوڵێکی گەورە بۆ بەدەستهێنانی شتێک، بۆیان دەردەکەوێت کە هیچ خۆشییەک لە خودی شتەکەدا نییە سەرەڕای ئەوەش، هەندێک ڕەزامەندی لەو هەوڵەی کە کردوویانە وەردەگرن، و هەربۆیە پێیان وایە دڵخۆشن بەڵام ئەم جۆرە ڕەزامەندییە کاتییە و زوو تێپەڕدەبێت

بۆیە بەدواداچوون بۆ بەختەوەری لە هەستەکاندا بێهودەیە دەبێت خۆشی ڕۆحی بدۆزرێتەوە و بە وشە و دەربڕینی دەموچاو دەرببڕدرێت کاتێک مرۆڤ ئەم کارە دەکات، تەنانەت زەردەخەنەیەکی بچووکیش بە موگناتیسییە بەرەکەتدارەکەی هەموو کەسێکی دەوروبەری دەگرێتەوە، ئەوانی دیکەش هەست بە خۆشی دەکەن

بەڵام تەنها خودا دەتوانێت دڵەکان بگۆڕێت نابێت توانای چاکەکردن بۆ خۆمان بگەڕێنینەوە تاکە ئەنجامدەری ڕاستەقینەی چاکە لە بووندا خودایە ئەم دونیایە هی خۆیەتی ئەگەر هەست بە بوونی ئەو بکەیت و بزانیت کە ئەو کۆنترۆڵی هەموو شتێک دەکات، وە ئەگەر هەموو شتێک بە ئەو بسپێریت- کردەوەی چاکە و تەنانەت خراپەکانیش- سەرسام دەبیت کاتێک بۆت دەردەکەوێت کە هەموو کردارەکانت دەگۆڕدرێن بۆ کردەوەی چاکە

کاتێک هۆشیاری خودا لەگەڵتدا بێت، تۆ بێتوانا دەبیت لە ئەنجامدانی هەر کارێک کە ناڕازی بێت دەبێت ژیانمان بۆ ئەو تەرخان بکەین و دان بەوەدا بنێین کە ئەوە خودایە کە ئیلهامبەخشە بۆ بیرکردنەوە بەرزەکان و پاڵنەرێکە بۆ ئەنجامدانی کارە چاکەکان دەبێت ئەو "ئیگۆ"ە نەهێڵین، کە گەورەترین بەربەستە لەبەردەم ئەم زانستە ڕزگارکەرە مرۆڤێک ناتوانێت دەستی بەرز بکاتەوە ئەگەر خودا پریشکە بچووکەکەی ژیان بکوژێنێتەوە لە مێدولا ئۆبلۆنگاتایاندا! [ئەو خاڵە سەرەتاییەی کە هێزی ژیان لە ڕێگەیەوە دەچێتە ناو جەستە].

جارێک لە دەرەوە دانیشتبووم، و زۆر سارد بوو ئاگایی خۆمم گۆڕی بۆ ناوەوە، و لە چاوتروکانێکدا، چیتر هەستم بە سەرما نەدەکرد بە هیچ شێوەیەک پڕ بووم لە خۆشییەکی بێئەندازە، و جارجارە، بینیم جەستەم و هەموو شتێک لە دەوروبەرم دەتوێتەوە بۆ یەک ڕووناکی دەمتوانی شێوەکانی دەوروبەرم ببینم ئەگەر سەرنجم لەسەر ڕووناکییەکە بێت، و جیهان لەناو دەچوو ئەگەر سەرنجم لەسەر ڕووناکییەکە بێت هیچ شتێک نابینرێت بەبێ هۆشیاری ئەگەر تۆ تەواوت هەبووبێت کۆنتڕۆڵکردنی مێشکت و سەیرکردنی ناوەوە، لەناو خۆتدا، ئەو ڕووناکی گەورەیە ئیلاهییە دەبینیت، تەنانەت بە چاوی کراوەشەوە

کاتێک لە چاوەکانتەوە نیگاکانت بەرەو دەرەوە دەگۆڕیت، هۆشیاریت هەست بە جیهانی دەرەوە دەکات هەموو شتێک لە بووندا وێنەیەکی جوڵاوە لە فیلمە گەردوونییەکەی خودادا ئەو ڕۆژە، توانیم هەست و بیرکردنەوەکان ببینم کە خەون بوون بۆ هۆشیاریم کە لە خوداوە سەرچاوەیان گرتووە هەروەها توانیم هەست بە خۆشییەکی پاک بکەم بەبێ هیچ هەستێک بە هیچ شێوەیەک کاتێک هۆشیاریم بەرەو ناوەوە وەرگێڕا هەرچەندە لەناو ئەو تاڵەدا دانیشتبووم سارد، تەنها جل و بەرگی سووک لەبەردا بوو، هەستم بە سەرما دەکرد و دیمەنەکان نامێنن، و تەنها خۆشی دەستی پێدەگرت دواتر، هەندێک هەستم ئەزموون کرد لەکاتێکدا ئەو خۆشییە گەورەیە ئەزموون دەکرد

پێویستە خۆمان ڕابهێنین بۆ هەستکردن بە خودا نابێت بە خوێندنەوەی دوعایەکی کورت یان شایەتحاڵی ڕووناکییەکی سادە ڕازی بین هەرکەسێک بتوانێت بە شێوەیەکی مەنتقی کۆنتڕۆڵی پاڵنەرە سێکسییەکانی بکات و تا ڕادەیەک هەستەکانی بەڕێوەببات و بە هەموو توانای خۆیەوە بەدوای خودادا بگەڕێت بێ گومان ڕووبەڕووبوونەوەیەکی خودایی ئەزموون دەکات ئەگەر ئارەزووی هەبێت تەنانەت ئەگەر کەسێک داکۆکیکارێکی گەورەی ئەخلاق بێت و خاوەنی مەیل و مەیلی ڕۆحی بێت، ئەمەیە بەس نییە بەبێ تێگەیشتنی ڕاستەقینەی خودایی

مرۆڤ نابێت خۆی فریو بدات ئەگەر تامەزرۆی ئەزموونی ڕۆحی بوو ئەوا پێویستە بە شێوەیەکی دروست مێدیتەیشن بکات و بە خودا بڵێت: (پەروەردگار من لاوازییەکانم دەزانم، بەڵام وەک بەربەستێک لە نێوان من و تۆدا ناوەستن تەنها ئارەزووی ئەوەم لەگەڵتدا بمێنمەوە چونکە تۆ ئەو کەسەیت کە منت دروست کردووە و ئەرکی یەکەمم بەرامبەر بە تۆیە).

داناکان ئامۆژگاری گەڕاندکەر دەکەن کە خۆی بە گوناهبار نەزانێت، نە خۆی بە ڕاستودروست ناوزەد بکات و خۆبەزلزان بێت، بەڵکو زیاتر بزانێت کە خودا لەگەڵیدایە و لە ڕێگەیەوە کاردەکات ئەوکاتە جیهانێکی نوێ دەبینێت بەبێ هۆشیاری ئیلاهی، ئەم جیهانە وا دیارە پڕە لە ململانێ و توندوتیژی و نائومێدی تاڵ و ترسناک هیچ پەناگەیەک نییە جگە لەو هۆشیارییە ئیلاهییە باڵایە

لە یەک چرکەدا خودا دەتوانێت کۆپییەکی وردی هەر کەسێک دروست بکات کە لە ڕێگەی مردنەوە ئەم جیهانەی بەجێهێشتووە دەبێت ئەم ڕاستییە بناسین خودا دەیەوێت تێبگەین کە ئەم دروستکردنە تەنها تەماشاکردنێکە ئەگەر نمایشەکە زۆر بە جددی وەربگرین، ئازار دەچێژین و خۆشییەکەی

لەدەست دەدەین، و ناتوانین بەرگەی ژیان لەگەڵ نەخۆشی و ئازار و خەم و بارگرانییەکانی بگرین

کاتێک هەر شتێک ئازاری جەستەییم بۆ دروست دەکات، مێشکم لەسەر خاڵی فۆکەسی ڕۆحی نێوان برۆکانم دادەنێم، و بە هیچ شێوەیەک هەست بە هیچ ئازارێک ناکەم بەڵام کاتێک سەرنجم لەسەر سەرچاوەی ئازارەکە دەبێت، وەک وەهمێک هەستی پێدەکەم ئەگەر بتوانی هۆشیاری ڕۆحی خۆت بپارێزیت، ئازار ناچێژیت کاتێک سێبەرە وەهمییەکانی خەم و پەژارە لەبەردەم ڕۆحتدا تێدەپەڕێت، بێ وەستان دوعا بکە بۆ خودا تا خۆی وەک ئەو کەسە ناوازە و شادییە ئاشکرا بکات واقیع لەناو خۆتدا

مرۆڤەکان ئەوەندە کات بەفیڕۆ دەدەن، مردنیش یەک بە یەک دەیانڕفێنێت ئامانجی ژیان ناسینی خودایە، و مرۆڤ نابێت ئەم جەستەیە بەجێبهێڵێت بەبێ ئەوەی ئەو ئامانجە بگات

خودا دەیەوێت ئێمە هۆشیاریمان بەرز بکەینەوە و لەسەر دووانەی ئەم دونیایە هەڵبکەین، بەڵام ڕێگە نادات مرۆڤ بۆ هەمیشە لەم پەناگەی وەهمانە دەربچێت، تا خۆی لە نەخۆشی شەهوەتەکان چاک نەکاتەوە

پێویستە هەموو شتێک لە پێناو خودادا بیکەین کارکردن بۆ خودا هێندەی مێدیتەیشن گرنگە بۆ بەدەستهێنانی پێشکەوتنی ڕۆحی

شەوانە کاتێک شاگرد بیر لە خودا دەکاتەوە، ڕۆحی بەرز دەبێتەوە و هەست بە نوقمبوونی لە بەختەوەرییەکەیدا دەکات کاتێک لە ڕۆژدا کارەکانی ئەنجام دەدات، یادەوەری ئەو حاڵەتە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت و خۆشییەکەی دەپارێزێت، بەم شێوەیەش لە هاوبەشی لەگەڵ خودادا دەمێنێتەوە، و هەمیشە دەتوانێت زەردەخەنە بکات و بڵێت: "کەمێک دڵتەنگی یان کەمێک چێژ، یان کەمێک ئارامی، ناتوانێت ببێتە هۆی هیچ ئاژاوە و وروژاندنێک لە." بەختەوەری هەمیشە نوێبوونەوەی ڕۆحم"

دەبێت گاڵتە بە وەهمە فریودەرەکانی ژیان بکەین و وەک زنجیرەیەک وێنەی گەردوونی هەمیشە گۆڕاو و ڕاگوزەر سەیری بکەین تەنها ئەو کاتە لە جادووگەری وەهمی گەردوونی ڕزگارمان دەبێت دەبێت لە نیعمەتی خودادا بژین کاتێک دەتوانین لە نێوان ڕووداوە هەمەچەشنەکانی ژیاندا پتەو و یەکلاکەرەوە بوەستین، ئەوا تێدەگەین کە خودا تاکە واقیعی ڕاستەقینەیە لە گەردووندا خودا نایەوێت زیانمان پێ بگەیەنێت چونکە بە وێنەی خۆی ئێمەی دروست کردووە دەبێت واز لە بیرکردنەوە لە خۆمان وەک مرۆڤێکی لاواز

بهێنین و ئەو توانایە گەردوونییە بێئەندازەی ناو خۆمان بناسین، چاوەڕێی ئازادکردن بین

کاتێک مرۆڤ بەدەست شێرپەنجە یان هەر نەخۆشییەکی ترەوە دەناڵێنێت، ئەوە شتێکی بێ بایەخ نییە لەگەڵ ئەوەشدا، پێغەمبەران و پیرۆزەکان بەرگەی زۆریان گرتووە، نەخۆشەکان چاک دەکەنەوە و هەندێکیان تەنانەت مردووەکانیان زیندوو دەکەنەوە، و خۆشی ئیلاهییان بە درێژایی تەمەنیان لەگەڵیاندا ماوەتەوە بە هەمان شێوە، دەبێت بە دڵ و دەروون و مەبەستمانەوە بگەڕێینەوە بۆ لای خودا بەڵام ئێمە ناتوانین بگەینە لای خودا مەگەر دووپاتی نەکەینەوە کە لە سەرووی هەموو شتێکەوە ئارەزووی ئەوین ئی تر

مرۆڤ نابێت پرسیار لە خودا بکات، چونکە ئەگەر بیکات تەنها گومان دەچنێتەوە ناتوانێت یاساکانی بزانێت تا لەگەڵیدا یەکدەگرێت کەواتە بۆچی کات بەفیڕۆ بدەیت لە هەوڵی تێگەیشتن لەو یاسایانە لە ڕوانگەیەکی تەواو عەقڵانییەوە؟

ئەگەر ڕۆمانێک بخوێنیتەوە کە پاڵەوانەکە خراپ مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت و خراپەکارەکە پێدەچێت سەرکەوتن بەدەستبهێنێت و هەر بابەتێک دژایەتی ئەو بەشەی پێش خۆی بکات، هەست بە نائومێدی و ناڕەزایی دەکەیت لە نووسەر بەڵام کاتێک کۆتایی بابەتی دەخوێنیتەوە، هەست بە ئاسوودەیی دەکەیت و بە ڕۆمانێکی سەرسوڕهێنەر دەزانیت بەهۆی ئاڵۆزی و پلۆتە ئاڵۆزەکەیەوە بە هەمان شێوە خودا نووسەری گەورەترین ڕۆمانە لە بووندا، و دژایەتی و ئاڵۆزییەکانی دروستکردن تەنانەت گەورەترین عەقڵی مرۆڤیش سەرلێشێواو دەکات بەڵام کاتێک لە کۆتا بابەتیدا دەیدۆزینەوە، چارەسەرەکانی هەموو نهێنییەکانی ژیانی مرۆڤ ئاشکرا دەکات، و هیچ گومانێکمان لە دادپەروەری و حیکمەتەکەی نابێت کاتێک وەڵامەکە ڕاستەوخۆ لێی وەردەگرین ئەوە چەندە نایاب و سەرنجڕاکێشە!

بوونی ئیلاهی گومان و خەم و ترسەکان دەڕەوێنێتەوە ئەوانەی خودایان لە دڵیاندا نیشتەجێیە، ترس زاڵ دەبن بەسەریدا، لێی هەڵدێن و خۆیان لە وەهمە گەردوونییەکان ڕزگار دەکەن پاشان پێدەکەنن و دەڵێن "لە کۆتاییدا نهێنی ژیان و نهێنییەکانی بوون دەزانم" بەڵام نابێت سەرەتا بەدوای زانیندا بگەڕێین سەرەتا دەبێت خودامان خۆشبوێت، ئینجا هەموو ئەو شتانەمان بۆ ئاشکرا دەکات کە دەمانەوێت کەی بزانین ئەمە ڕوودەدات هاوڕێم، تۆ زەردەخەنەیەکی درێژخایەن دەکەیت بیرکردنەوە و قسە و نووسینەکانت و هەموو شتێک کە دەیکەیت پڕ دەبێت لە خۆشی درەوشاوەی ئەو

زەردەخەنەیە لە هەر شوێنێک بیربکەیتەوە، بۆنێکی زەردەخەنە بەجێدەهێڵیت و هەموو ئەوانەی سەردانی ئەو شوێنە دەکەن لەگەڵ خودا زەردەخەنە دەکەن

هەمیشە دەتوانیت زەردەخەنە بکەیت کاتێک لە بەختەوەرییە دەرنەبڕدراوەکەیدا دەژیت، چونکە زۆر پیرۆزە بۆ ئەوەی باسی بکرێت

سڵاوی خواتان لێ بێت

خۆپەرستی و خۆبەخشی

ئەوەی تاکێک پڕۆژە دەکات یان دەینێرێت بۆ کەسانی دیکە - بە قسە و کردار و بیرکردنەوە - بە هەمان شێوە و بە هەمان ڕادە سروشتی ڕاستەقینەی ئەوان لە ڕێگەی دەربڕین و کردارەکانی دەموچاویانەوە ئاشکرا دەبێت ئەوانی دیکە هەست بە لەرزین یان شەپۆلەکانی دەروونی خۆیان دەکەن و کاردانەوەکانیان بەرامبەریان هاوتا دەبێت لەگەڵ سروشتی ئەو لەرزینانە - نەرێنی یان ئەرێنی

هەرکەسێک ڕێگای خۆپەرستی خراپە بگرێتەبەر، ئەوانی تر هەوڵ دەدەن هەموو ئەو شتانەی هەیەتی لێی وەربگرن، بەڵام ئەگەر بە پێچەوانەوە بێت، ئەوانی تر بەخشندەیی و هاوسۆزی بۆ نیشان دەدەن

ئێمە ناتوانین خاوەنی هەموو شتێک بین ئەوەی هەمانە دیاری خودایە، مەبەست لێی بەکارهێنانی کاتیمانە لەکاتێکدا لەسەر ئەم زەوییە دەژین، درەنگ یان درەنگ، ناچار دەبین لە کەلوپەلەکانمان جیا ببینەوە، جا لە ڕێگەی ڕووداوەوە بێت، چ لە ڕێگەی ڕووداوەوە، دزی بێت، لەبەرکردن و دڕان، یان مردن بۆیە کاتێک هەوڵدەدەین بە هەر شتێکەوە بچەسپێنین یان دەست بە هەر شتێکەوە بگرین تەنها لە پێناو خاوەندارێتیدا، خۆمان فریو دەدەین

تەنانەت ئەم جەستەیانەش کە چەندین ساڵە تێیدا ژیاوین ڕۆژێک دێت دەستبەردار دەبن بۆیە هەڵەیە ئەگەر خۆمان ناچار بکەین باوەڕمان بەوە هەبێت کە خاوەنی ئەو شتانەین کە بەڕاستی خاوەندارێتییان لێناکرێت کاتێک شتێکمان پێدەدرێت، دەبێت لەوە تێبگەین کە تەنها هی خۆمانە بۆ ماوەیەکی

سنووردار، و دەبێت ئامادەبین بۆ ئەوەی لەگەڵ کەسانی دیکەدا هاوبەشی بکەین

کاتێک مرۆڤ تەماحی زیاتر لە پێویستی دەکات، کێشەی گەورە چاوەڕێی دەکات
ئەو کەسە خۆبەزلزانەی کە خودای خۆشدەوێت لە هەمووان گەورەترە
خودا لێمان شاراوە نییە لە ڕێگەی گوڵەوە و لە ڕێگەی بیرکردنەوەکانمانەوە و لە ڕێگەی هەموو دروستکراوەکانەوە قسەمان لەگەڵ دەکات
تاکە مەبەستی بوون ئەوەیە کە مرۆڤ پاڵنەر بێت بۆ چارەسەرکردنی نهێنییەکەی و درک بەوە بکات کە خودا لە پشتیەوەیە
ئەوانەی لەناو خۆیاندا هەست بە هاوسەنگی و هاوئاهەنگی دەکەن، ئاگاداری ئەو هاوسەنگی و هاوسەنگییەن کە لە سروشتدا هەیە

گومانی تێدا نییە کە پێویستە پێداویستییە سەرەتاییەکانی وەک خۆراک و جل و بەرگ و هەندێک ئاسایشی داراییمان هەبێت، بەڵام لە گەڕانمان بۆ ئەم شتانە دەبێت ڕزگارمان بێت لە پێداویستییە ناپێویستەکان و مەبەستم لەوەیە ئارەزووی ئاشکرا و پاڵنەرە سووتێنەرەکانە بۆ خاوەندارێتی زیاتر لە پێویست

دەبێت ئەوە لەبەرچاو بگرین کە لە هەوڵی جێبەجێکردنی پێداویستییەکانماندا، پێویستە یارمەتی کەسانی دیکەش بدەین لە پێداویستیەکانیان و ئەوەی بەدەستی دەهێنین لەگەڵ کەسانی کەم بەختەوەردا دابەشی بکەین

با لەبیرمان بێت کە ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لە خێزانی جیهانی و ناتوانین بەبێ ئەو بژین ژیان بەبێ دارتاش، داهێنەر، یان جووتیار چۆن دەبوو؟ خودا لە ڕێگەی ئاڵوگۆڕی خزمەتگوزاری و شارەزاییەوە دەیەوێت بیر لە کەسانی دیکە بکەینەوە، چونکە هەڵەیەکی گەورەیە تەنها بۆ خۆت بژی

کاتێک بیر لە بەختەوەری خۆمان دەکەینەوە، دەبێت بیر لە بەختەوەری کەسانی دیکەش بکەینەوە پێویست ناکات لە پێناو خێزانی جیهانیدا واز لە هەموو شتێک بهێنین، چونکە ئەوە مەحاڵە بەڵام دەبێت هاوسۆزی کەسانی دیکە بین و پێداویستییەکانیان وەک خودای خۆمان بزانین دەیەوێت ئەوەندەی لە یەکتر وەریدەگرین بیبەخشین بە یەکتر ئەوانی تر خودی گەورەترمانن بەڵام مرۆڤی ئاسایی تەنها بیر لە خۆی دەکاتەوە، پێش هەموو شتێک

گومانی تێدا نییە کە غەریزەی مانەوە بەهێزە بەڵام جیهان ئەم هەستە لەناو ئێمەدا گەورەتر دەکات و پێشنیاری پێویستی پابەندبوون بە هەموو شتێکەوە دەکات کە هی ئێمەیە بەڵام دەبێت ئەوەمان لەبیربێت کە هەموو بەندەکانی خودا خێزانەکەین و هەموومان خوشک و براین لەسەر ئەم زەوییە

خودا مرۆڤایەتی بە عەقڵ و تێگەیشتن بەخشیوە، وامان لێدەکات برسێتی و سەرما ئەزموون بکەین دەبێت بزانین کە ئەوانی دیکە لە دەوروبەرمان تووشی برسێتی و سەرما دەبن کاتێک بەدوای ئاسوودەیی خۆماندا دەگەڕێین، پێویستە هەوڵیش بدەین بۆ یارمەتیدانی کەسانی دیکە بۆ دۆزینەوەی ئاسوودەیی بەو پێیەی ئێمە حەزمان لە ئازار و ناخۆشی نییە، پێویستە دەستی یارمەتیدەر درێژ بکەینەوە بۆ ئەوانەی کە پێویستیانە لە دەوروبەرمان، بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکانیان و ڕەواندنەوەی نەهامەتییەکانیان ئەوانیش وەک ئێمە ئازار دەچێژن، و ڕەنگە هەندێکیان تەنانەت زیاتر لە ئێمە ئازار دەچێژن

ئەگەر مرۆڤ هاوسۆزی تەنها لە خێزان و هاوڕێکانیدا سنوردار بێت و کەسی تر نەبێت، ئەوا خۆی بەرتەسک دەکاتەوە، خۆشبەختی لە ژیانی هەڵدێت تا کێشەی چاوەڕواننەکراو جێگەی بگرێتەوە

پێویستە ئامادە بین بۆ یارمەتیدانی ئەوانی تر بە باشترین شێوە، و خۆشی بدۆزینەوە لە پێشکەشکردنی هاوکاری بۆ ئەو کەسانەی ڕووبەڕوویان دەبینەوە نابێت ئەمە بە قوربانیدان بزانین، چونکە ئەگەر وامان کردبا، هاوکاریکردن دەبووە بارگرانی لەبری ئەوە، پێویستە هەست بە خۆشییەکی ناوەکی بکەین، چونکە بەخشین بەختەوەرە، و چێژێک هەیە کە بۆ ئەو کەسانە دەزانرێت کە هەوڵی یارمەتیدانی کەسانی دیکە دەدەن، چ لە ڕووی ماددی و چ لە ڕووی سۆزدارییەوە، و ئەوانەی کە دڵە شکاوەکانیان دەناسن

ئەگەر دونیا دەستبەرداری خۆپەرستی خراپەکەی بوایە، ئێمە لەسەر ئەم زەوییە بەهەشتمان دەبینی

تۆوی شەڕ لە دڵی خۆپەرستی خراپەکاردایە مرۆڤە سەرەتاییەکان سەرەتا بۆ پاراستنی خۆپەرستی خۆیان لە خۆپەرستی کەسانی دیکە کەڵکی بەردیان بەکارهێناوە، کە دواتر پەرەی سەندووە بۆ کەوان و تیر، دواتر تفەنگ و دەمانچە داهێنرا، پاشان دۆشکە و دواتر بۆمب و گازی ژەهراوی- هەموو ئەمانەش بۆ پاراستنی خۆپەرستی کۆمەڵێک مرۆڤ لە خۆپەرستی گروپێکی دیکە

لە ئەنجامی ئەم خۆپەرستییە قێزەونەدا، شەڕەکان هەڵدەگیرسێن و هاوسەنگی ئابووری تێکدەچێت و پاشەکشە و دواتر خەمۆکی جێگەی خۆی دەگرێتەوە

توانای وێرانکەری مرۆڤایەتی زیاتر لە توانای بنیاتنەرەکەی گەشەی کردووە و گەشەی کردووە ئەم کوڵاوە شێرپەنجەییە- کوڵاوی خۆپەرستی خراپەکارانە- لە کۆتاییدا دەتەقێتەوە بەڵام بەداخەوە زۆرێک لە ژیان لەناو دەچن پێش ئەوەی مرۆڤایەتی بەئاگا بێتەوە و بزانێت خۆپەرستی نەتەوەپەرستانە لە خۆپەرستی کەسی کەمتر زیانی نییە نەتەوەیەک لە بنەڕەتدا لە گروپی بچووک پێکهاتووە و ئەو گروپانە لە تاکەکان پێکهاتوون؛ مرۆڤ دەبێت لە خۆیەوە دەست پێ بکات

سنوورەکانی نێوان وڵاتان جێگیر نین و حکومەتەکانی جیهان گۆڕانکاری بەردەوامیان بەسەردا دێت

خۆپەرستی کە بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێت بەبێ ڕەچاوکردنی ماف و بەختەوەری ئەوانی تر، یان کە ماف و بەرژەوەندییەکانی ئەوانی تر لەپێناو ئامانجەکانی خۆیدا لەپێ دەکات، هەژاری و نەهامەتی و ناخۆشی بەخێو دەکات دەوڵەمەندکردن لەسەر حیسابی ئەوانی تر هەڵەیەکی گەورەیە مرۆڤە گەورەکان بانگەشە بۆ خۆبەخشی دەکەن کە لەسەر بنەمای حەزێکی ڕۆحی ڕاستەقینە بۆ هاوبەشکردن و بەخشین

کۆمۆنیزم کە لە دەرەوە بەڵێنی زۆری و خۆشگوزەرانی بە جەماوەر دەدات، سەرکەوتوو نابێت و ڕۆژێک دەڕوخێت، چونکە لەسەر بنەمای زۆرەملێ و سەرکوتکردنی ئازادییە کەسییەکان دامەزراوە (تێبینی: ئەم وتارە لەلایەن مامۆستا پارامهانسا لە ساڵی ١٩٣٧ پێشکەش کراوە و بەڕاستی ئەو ئەنجامە هاتۆتە دی!)

ئەگەر مرۆڤ تەنها سەرنجی لەسەر دەست و پێیەکانی بێت و سەری پشتگوێ بخات، مێشک کارناکات بۆ ڕێنماییکردنی تواناکانی جوڵە دەبێت هەموو کارەکانی جەستە هەماهەنگ بن بە هەمان شێوە دەبێت عەقڵ (بڕیاردەرەکان) لە گەلان و کۆمەڵگاکاندا بە هەماهەنگی لەگەڵ دەست و قاچ (هێزی کار) کاربکەن، چونکە ئەگەر بەرژەوەندییەکان بەریەککەوتن، ڕێکوپێکی تێکدەچێت، ئاژاوە زاڵ دەبێت، و ئازاریش لە ئەنجامدا دەبێت

دوو مامۆستا هەیە لە دونیادا ئەو کەسەی خودا بە ڕێبەر و ڕاهێنەری خۆی وەردەگرێت هیچی لێ نەترسێت ئەو کەسەی شەیتان دەکاتە سەرکردە و ڕێنوێنی خۆی ئازارێکی زۆری دەچێژێت

وشەی سەرەکی بۆ زۆربەی مرۆڤەکان لەم ژیانەدا "من" ئەوانەی مەیلی ڕۆحی و مەیلی ڕۆحییان هەیە هێندەی بیر لە خۆیان دەکەنەوە ئەوانەی تەنها بیر لە خۆیان دەکەنەوە دوژمنایەتی و ناڕەزایی دەوروبەریان دەهێننە سەر خۆیان بەڵام ئەوانەی هەست و بەرژەوەندییەکانی ئەوانی تر لەبەرچاو دەگرن بۆیان دەردەکەوێت کە ئەوانی تر بیریان لێدەکەنەوە و هەستەکانیان لەبەرچاو دەگرن

ئەگەر لە شارۆچکەیەکدا سەد کەس هەبن، و هەریەکەیان هەوڵی وەرگرتن لەوانی تر بدات، ئەوا هەریەکەیان نەوەد و نۆ دوژمنی دەبێت بەڵام ئەگەر هەریەکەیان هەوڵی یارمەتیدانی ئەوانی تر بدات، ئەوا هەریەکەیان نەوەد و نۆ هاوڕێی دەبێت

من بەو شێوەیە ژیام و هیچم لەدەست نەدا بە بەخشین بە کەسانی تر لە ڕاستیدا هەموو شتێک کە پێم بەخشی بە نیعمەتی خودا چەند هێندە بوو بۆم گەڕایەوە ئێستا تامەزرۆی هیچم نییە چونکە ئەوەی لە قووڵایی ناومدا خاوەنیم گەورەتر و بەنرخترە لە هەموو شتێک کە جیهان بتوانێت پێشکەشی بکات ئەوەی مرۆڤ بەڕاستی بەدوایدا دەگەڕێت بەختەوەرییە، وە کاتێک بەختەوەری بەدەست هات، پێویستی بەو بارودۆخانە نامێنێت کە دەبنە هۆی ئەوەی بۆی بێت

من حسابی بانکیم نییە چونکە تاکە گەرەنتی من لەم دونیایەدا ئەو هەستە خۆشانەیە کە مرۆڤەکان بەرامبەرم هەیانە باوەڕم بە هیچ گەرەنتییەکی زەمینی تر نییە سامانی ڕاستەقینە لە ژیاندایە لە دڵی برا و دۆستەکانی مرۆڤدا

کاتێک ئێمە خۆبەخشین، دڵخۆش دەبین و ئەگەر ئەم ڕێبازە بگرینەبەر، ئەوانی دیکەی دەوروبەرمان لە ژێر کاریگەری ڕەفتارەکانمان دەبن و هەوڵدەدەن تەقلیدی ئێمە بکەن دەبێت خۆپەرستی نەهێڵین، کە ڕەگی هەموو خراپەکارییە تاکەکەسی و نەتەوەییەکانە

خۆبەخشی هۆشیاری فراوانتر دەکات

کاتێک نیازپاکی بۆ کەسانی تر دەنێری، هۆشیاریت فراوان دەبێت کاتێک بیر لە دراوسێکەت دەکەیتەوە، بەشێک لە بوونت لەگەڵ ئەو بیرکردنەوەدا چالاک دەبێت بەڵام بیرکردنەوە بە تەنیا بەس نییە؛ دەبێت ئامادەبین بیرکردنەوەکانمان بخەینە بواری جێبەجێکردنەوە

هاوسەرگیری وانەیەک لە خۆبەخشی پێشکەش دەکات دوو کەس هەوڵدەدەن ژیانی خۆیان بەیەکەوە دابەش بکەن پاشان منداڵەکان دێنە پێشەوە، دایک و باوکەکەش ئەوەی هەیانە لەگەڵیاندا بەشی دەکەن بەڵام بیرکردنەوە تەنها لە خێزانی نزیک (واتە تەنها من و تۆ، یان تەنها ئێمە) جۆرێکە لە خۆپەرستی ئەو کاتە دێت کە خۆشەویستان لێمان دوور بکەونەوە، و ئەوەش شێوازی ژیانە ئەمە بیرمان دەخاتەوە کە ئامانجی کۆتایی مرۆڤایەتی فراوانکردنی سنوورەکانە لە هۆشیاریمان بە کارکردن بۆ ئەوانی تر و هاوبەشکردنی نیعمەتەکانی ژیان لەگەڵیان

خۆبەخشی چەندین نیعمەت و بەختەوەرییەکی گەورە بە خاوەنەکەی دەهێنێت، چونکە لە ڕێگەی خۆبەخشییەوە مرۆڤ بەختەوەری خۆی دەپارێزێت ئامانجی من دڵخۆشکردنی ئەوانی دیکەیە، چونکە بەختەوەری من لە خۆشبەختی ئەوانەوە سەرچاوە دەگرێت

ئێمە ناتوانین بەڕاستی تامی دەستکەوتەکان بخۆین مەگەر بەختەوەریی خۆمان لەگەڵ کەسانی تردا هاوبەش نەبین من تەنها ئاماژە بە ئەندامانی خێزان ناکەم، بەڵکو بۆ هەموو مرۆڤەکان دەبێت بیر لە کەسانی تر بکەینەوە و بە باشترین شێوە یارمەتیان بدەین ئەمە بە مانای هەژارکردنی خۆمان نییە، بەڵکو زیاتر نیشاندانی خەمی ڕاستەقینە و دۆستانە و ئامادەیی بۆ هاوبەشیکردن دەبێت سەرەتا بنەماکانی دادپەروەری بۆ خۆمان جێبەجێ بکەین ئێمە ناتوانین فێری خۆبەخشی بکەین بۆ ئەوانی تر ئەگەر خۆمان خۆبەخش نەبین بە دەستپێکردن لە خۆمانەوە، دەبینە نمونەی باش بۆ ئەوانی تر

ژیانم تەرخان کردووە بۆ خزمەتکردن و سوودگەیاندن بە کەسانی تر گەشتێکی زۆرم کردووە و وتارم پێشکەش بە ئامادەبووانی زۆر کردووە بەڵام دەزانم کە لە ڕێگەی نووسین و فێرکارییەکانمەوە باشترین خزمەت بە کەسانی دیکە دەکەم

قەرەباڵغی دێن بۆ گوێگرتن لە وتارەکان، مەرج نییە لە خۆشەویستی ڕاستەقینەوە خەڵک دێن بۆ ئیلهام و ئاسوودەیی ڕۆحی بەڵام من ڕۆحێکم دەوێت کە بەدوای ڕاستیدا دەگەڕێن، کە خودایان خۆشدەوێت هەر بۆیە من سەرنجم خستۆتە سەر، و بەردەوامم لە سەرنجدان، لەسەر پێویستی مێدیتەیشن لە خودا

هەموو گەڕان بەدوای جدی و بەردەوام لە بەدواداچوونی ڕۆحی خۆیاندا تاجی سەرکەوتنیان لەسەرە ئەگەر بەردەوام بن لە بەردەوامبوون لە ئارەزوو و کۆشش

دەبێت خودا بە هەموو دڵ و دەروون و ڕۆح و هێزمان خۆش بوێت و دراوسێمان وەک خۆمان خۆش بوێت

مەبەست لە خۆشویستنی خودا بە هەموو دڵ و دەروون و ڕۆح و هێزەوە چییە؟ دڵ واتە هەستکردن، عەقڵ واتە تەرکیزکردن، ڕۆح واتە هاوئاهەنگییەکی قووڵی ڕۆحی لە مێدیتەیشندا، هێز واتە ئاراستەکردنی هەموو وزەمان بەرەو خودا ئەمەش واتە خۆشویستنی خودا بە هەموو هەستەکانی مرۆڤ، لەگەڵ هەموو تەرکیزێکی مرۆڤ لە مێدیتەیشندا، هەروەها بە ئاڕاستەکردنەوەی وزە یان هێزی ژیان لە ماددییەوە بۆ ڕۆحی، گواستنەوەی سەرنج لە جەستەوە بۆ خودا

بەبێ تێڕامان ناکرێ خودامان خۆش بوێت، چونکە تەنها لە ڕێگەی تێڕامانەوە دەتوانین سروشتی ڕۆحی خۆمان وەک ڕۆحێک بۆ هەمیشەیی و بۆ هەمیشە بەستراوەتەوە بە خوداوە کە بە وێنەی خۆی دروستی کردووە، بەدی بهێنین

دەبێت لەناو خۆماندا تەختێک بۆ خۆشەویستی بەرزی خودا دروست بکەین هیچ شتێک لە ژیاندا گرنگتر نییە هیچ تەماحێکی باڵاتر نییە لەوەی خۆشمان بوێت، باسی بکەین و کەسانی دیکە ڕۆشنبیر بکەین بۆ ئەوەی بێنە ناسینی من هیچی تر لە مرۆڤەکانم ناوێت

خۆشحاڵییە کە ئەزموونی ڕۆحی خۆم لەگەڵ ئەو کەسانەدا بەشی بکەم کە لە دڵەوە بەدوایدا دەگەڕێن هیچ شتێک لەوە زیاتر خۆشحاڵیم بۆ ناهێنێت کە باسی خودایان لەگەڵ بکەم و یارمەتیان بدەم بۆ ئەزموونکردنی بوونی ئەو

خۆشەویستنی خودا و خۆشویستنی بەندەکانی زۆر نایاب و سەرنجڕاکێشە کاتێک دەیدۆزینەوە هەست بە خۆشەویستی ئەو دەکەین لە

هەموو کەسێکدا هیچ هێزێک لە هێزی خۆشەویستی گەورەتر نییە لە گەردووندا

من پەروەردگاری بەرز دەبینم کە لەسەر ئاسمانەکان و زەریاکان دانیشتووە و لەسەر تەختی هۆشیاریم دەیبینم کە لە ناو خۆم و لە ڕۆحی هەمووادا ئامادەیە و بە هەموو فۆرم و دەرکەوتنە بێکۆتاکانی لە دروستکردندا لە باوەشی دەگرم

مرۆڤ بەردەوام بەدوای ئەو "شتێکی تر"دا دەگەڕێت کە هیوادارن بەختەوەرییەکی تەواو و بەردەوامیان بۆ بهێنێت بۆ ئەو ڕۆحانەی کە بەدوای خودادا گەڕاون و دۆزیویانەتەوە، گەڕانەکە کۆتایی هاتووە، چونکە خودا ئەو "شتێکی ترە".

خوای گەورە پاداشتتان بداتەوە، سەلامی خواتان لێ بێت

ڕۆح و جنۆکە

واقیع و جەوهەرەکەی

هەموو جۆرە چیرۆک و چیرۆکێک هەیە دەربارەی ڕۆح، جنۆکە، گۆبلینەکانی ڕاوکردنی گەنجینەکان، جادووگەرەکان، جنۆکە تەرمیخۆرەکان و خوێنمژەکان و ژمارەی ئەو کەسانەی کە بانگەشەی ئەوە دەکەن کە ڕووبەڕووبوونەوەیان لەگەڵ ئەم بوونەوەرانەدا هەبووە کەم نییە

لە نێو ئەو حاڵەتە زۆرانەی کە ڕووبەڕووم بوونەوە، زۆربەیان ئەو کەسانە بوون کە بەدەست خەونە دەروونییە توندەکانەوە دەناڵێنن یەکێک لەو ژنانە کتێبێکی خوێندبووەوە دەربارەی بوونەوەرە خوێنڕێژ و دۆزەخییەکان و خەونەکانی ئەوەندە زیندوو بوون کە هەستی دەکرد جنۆکەیەک هەموو شەوێک خوێنی دەمژێت هەر جارێک سەردانی منی دەکرد چاک دەبێتەوە، بەڵام بیرۆکەی جنۆکەیەکی شەوانە لە مێشکیدا چەسپاوە چونکە نەخۆشییەکە دووبارە دەبێتەوە پێشوەختە مرد، وەهمەکانی خۆی خواردبوو

باوەڕبوون بە جادووگەری لە سەدەی ١٦دا بەربڵاو بوو، سەدان کەس کە گومانیان لێدەکرا جادووگەر بن، بە درۆ تۆمەتبار کران بەوەی کە لەگەڵ شەیتاندا لە خولدا بوون و گیانیان لەدەستدا لە ئەنجامدا جوان ئۆف ئارک بە دارێکەوە بەسترا و لە دارەکەدا سووتێنرا، چونکە بە جادووگەر دادەنرا

جیهانێکی تر هەیە، کایەی ئەسیری، لە پشت ئەم گەردوونەوە شاراوەتەوە دانیشتووانەکەی لە فۆرمەکانی هەسارەییدا چەسپێنراون کە لە ڕووناکی پێکهاتوون ئەم بوونەوەرانە، یان "جنۆکە"، بە چاوی ئێمە نابینرێن و بەزۆری لە جیهانەکەیاندا قەتیس دەمێننەوە، هەروەک چۆن ئێمە لە جیهانی فیزیکی خۆماندا قەتیس بین ئەگەر ئاسان بوایە بۆ دانیشتوانی زیانبەخشی کایەی هەسارەکان بچنە ناو هەسارە زەمینیەکەمانەوە زیانیان پێ بگەیەنن ئێمە، لە ترس و تیرۆری هەمیشەیی دەژیاین

خاکەکەمان لە ئێستاوە بەس ترسناکی و تیرۆری تێدایە بە دڵنیاییەوە خودا نایەوێت دەستوەردانی جنۆکە و جنۆکە بۆ ئازارەکانمان زیاد بکات!

بەڵام هەندێک بوونەوەری هەسارەیی هەن کە بە ڕۆحی سەرگەردان ناسراون ئەم ڕۆحانە بە وابەستەیی بەهێز بەستراونەوە بە زەوی و ئارەزووی چوونە ناو جەستەیەکی مرۆڤەوە بۆ بەکارهێنانی وەک ئامرازێک بۆ چێژە هەستیارەکانیان ئەم بوونەوەرانە بەزۆری نابینرێن و هیچ هێزێکیان نییە کاریگەرییان لەسەر مرۆڤە ئاساییەکان هەبێت ناوبەناو، ڕۆحە خراپەکارەکان سەرکەوتوو دەبن لە چوونە ژوورەوە و خاوەندارێتی لە جەستە و دەروونی کەسێکدا ئەمە تەنها کاتێک ڕوودەدات کە ئەو کەسە لە ڕووی دەروونییەوە بێت ناهاوسەنگ، کاتێک مێشکیان لاواز بووە بەهۆی بێکار یان بێ بیرکردنەوە، وەک کەسێک کە ئۆتۆمبێلەکەی بەبێ قفڵ بەجێدەهێڵێت و کلیلەکانی لەناوەوەیە لە حاڵەتێکی لەو جۆرەدا، ڕەنگە سەرگەردانێک بچێتە ناو ئۆتۆمبێلەکەوە و لێبخوڕێت

ڕۆحە سەرگەردانەکان ئەو ڕۆحانەن کە لە ڕێگەی مردنەوە جەستەیان لەدەستداوە بەڵام بە قووڵی پەیوەست بوون پێیانەوە بۆیە بە هەموو شێوەیەک هەوڵ دەدەن جەستەی هەر کەسێک بەکاربهێنن بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان خۆشبەختانە ڕۆحە سەرگەردانەکان ناتوانن بەرگەی لەرزینە چڕەکانی بیرکردنەوە و هۆشی ڕۆحی بگرن ئەو گەڕانە دڵسۆزانەی خودا کە تێڕامان و تێڕامان لێی دەکەن هیچ شتێکیان نییە لەم ونبوو و گومڕاکان بترسن بوونەوەرەکان چونکە خودا ڕۆحی باڵایە و هیچ ڕۆحێک هەرچەندە خراپ بێت، ناتوانێت زیان بەو کەسانە بگەیەنێت کە خودایان خۆشدەوێت و بەردەوام ئاگاداری ئەون

بۆ تێگەیشتن لە سروشتی بوونەوەرە هەسارییەکان، پێویستە سەرەتا لە خۆمان تێبگەین کاتێک خودا ئێمەی دروستکرد، سەرەتا وەک هۆشیاری دروستکردین لە عەقڵی سەرتاسەری خۆیەوە، فۆڕمی کردین و لەم ڕوانگەیەوە، ئێمە بە پلەی یەکەم بوونەوەری دەروونین ئایا ڕاست نییە کە کاتێک شتێکی نوێ دروست دەکەیت، هەنگاوی یەکەم ئەوەیە کە مۆدێلێکی لێ لە مێشکتدا بیربکەیتەوە؟ پاشان کەرەستەی پێویست کۆدەکەیتەوە و لە کۆتاییدا ئەو بیرۆکەیە دەهێنیتە ژیانەوە ئەمەش بۆ پێکهاتەی ئێمە و پێکهاتەی هەموو دروستکراوەکانیش دەگونجێت ئێمە خاوەنی سێ سروشتین: سروشتی دەروونی (بیرۆکەکە)، سروشتی ئەسمانی (ماددەی دروستکردن)، و سروشتی فیزیکی (بەرهەمی چڕ)

جەستەی فیزیکی لە ١٦ توخم پێکهاتووە بەڵام چۆن ئەم ماددە کیمیاییانەی توخمە ماددیەکان کۆکرانەوە بۆ ئەوەی جەستە ببێتە ئامێری دەروون بەڕاستی سەرسوڕهێنەرە!

هەندێک کەس دەیانەوێت ساڵانە ئۆتۆمبێلێکی نوێ بکڕن بەڵام ناچارن مۆدێلی فیزیکی کۆنەکەیان بۆ ماوەی شەست ساڵ و حەفتا ساڵ و تەنانەت زیاتریش بهێڵنەوە! تەنانەت کاتێک جەستە کۆن دەبێت، ئارەزووی هێشتنەوەی بەهێز دەمێنێتەوە تا خودا دەڵێت "بەسە! ئازادم بکە لەم جەستەیە!" پاشان، کەسەکە لە جەستە خراپبووەکەیەوە باز دەدات بۆ ئەوەی خۆی لە جەستەیەکی ئەسمانیدا ببینێتەوە کە لە ڕووناکی و زیندوویی پێکهاتووە ئەوان دڵخۆش دەبن کە دەزانن توانای بیستن و بینین و دەست لێدانیان هەیە لە ڕێگەی جەستە نوێیەکەیەوە، و هیچ ئێسکێکیان نییە بۆ شکاندن و گۆشتێکیان نییە کە زیانیان پێ بگات

کاتێک مرۆڤ دەمرێت جەستەی فیزیکی شی دەبێتەوە، بەڵام جەستەی هەسارەکەی بە تەواوی لە دۆخی سەرەتایی خۆیدا دەمێنێتەوە

کوان ئەو ڕۆحانەی زەوییان بەجێهێشت؟ ئەوان لە ئیتەرەکەدا دەسوڕێنەوە لەوانەیە بڵێیت "ئەوە مەحاڵە"، بەڵام با ئەم بەراوردکردنە بکەین:

ئەگەر بە ئەندامێکی هۆزێکی سەرەتایی بڵێم کە مۆسیقا لە ئیتەردا بوونی هەیە و دەتوانرێت هەڵبگیرێت و ببیسترێت، ئەوان پێم پێدەکەنن، یان ڕەنگە تەنانەت تووشی شڵەژان بن بەڵام

ئەگەر ڕادیۆیەکم هێنا و بیخەمە سەر وێستگەیەک کە مۆسیقا و گۆرانی پەخش دەکات، ئەوان ناتوانن ئیدیعای من پووچەڵ بکەنەوە بە هەمان شێوە، دەتوانم بۆ کەسانی دیکە نیشان بدەم کە بوونەوەرە دەرەکییەکان بە ئیتەردا تێدەپەڕن، و ئەوان جیهانی دەرەوەی زەوی The بێدەسەڵات دەبن لە ئینکاری ئەوە لێرەدایە، لە دەرەوەی لەرزینە چڕەکانی گەردوونی فیزیکی

ئەگەر مرۆڤەکان بتوانن ئەو فرە بوونەوەرە هەسارەییانەی لەناو ئیتەری دەوروبەریاندا ببینن، زۆرێکیان لە ترسدا دەگیران و هەندێکیشیان هەوڵیان دەدا بەدوای ئازیزانە کۆچکردووەکانیاندا بگەڕێن

ئەگەر بە قووڵی سەرنجت لەسەر چاوی ڕۆحی بێت، دەتوانیت لە ڕێگەی بینینی ناوەوە، هەست بەو جیهانە درەوشاوە بکەیت کە تێیدا هەموو ئەو ڕۆحانەی کە گواستونەتەوە بۆ کایەی ئەسمانی تێیدا دەژین لە مرۆڤەکاندا، دڵ وەک وەرگرێک مامەڵە دەکات، چاوی ڕۆحیش ڕووناکی دەگوازێتەوە تەنانەت ئەگەر نەتوانیت ئازیزانە کۆچکردووەکانت ببینیت، ئەگەر بە هێمنی هەستەکانت لەسەر دڵ چڕ بکەیتەوە، هەست بە بوونی ئەو ئازیزانە دەکەیت کە لە... جەستە ڕووناکەکان، چێژ لە ئازادی خۆیان لە کۆیلایەتی جەستەی فیزیکی وەردەگرن

زۆر بوونەوەری هەسارەیی دەبینم کە تەختەی زەوییان بەجێهێشتووە، بەڵام ناتوانن بمبینن خۆم بۆیان نابینم، بەڵام ئەگەر بمەوێت دەتوانم بیانبینم

بۆیە ئێمە کاتێک لە کاتی مردندا جەستە بەجێدەهێڵین بە تەواوی ئازاد نین ڕۆحمان لە دوو فۆڕمی وردا داپۆشراو دەمێنێتەوە: هەسارەیی (جەستەی وزە) و هۆکاری (جەستەی بیرکردنەوە)

مرۆڤ کاتێک فۆرمێکی فیزیکی وەردەگرێت، دەبێتە بوونەوەرێکی بینراو لەم جیهانەدا دوای مردنی جەستەی فیزیکییەکەی، وەک "جنۆکە" لە جیهانی هەسارەکاندا دەمێنێتەوە، واتە وەک بوونەوەرێکی نەبینراو کە توانای عەقڵی پێبەخشراوە و هەمان ئەو عەقڵیەت و تایبەتمەندیانەی کە لە ماوەی بوونی زەمینیدا جیایکردۆتەوە

بێگومان دانیشتوانی جیهانی هەسارەکان دەتوانن لە جەستەی ڕووناکی خۆیاندا یەکتر ببینن، بەڵام بوونەوەرە هەسارییەکان بەزۆری بۆ ئێمە لەسەر زەوی نابینرێن، مەگەر

بزانین چۆن لە ڕێگەی چاوی ڕۆحییەوە بچینە ناو جیهانی
هەسارەکانەوە کاتێک ڕۆحەکان جەستەی ئەسمانی خۆیان
دەڕێژن و دەچنە ناو باری دەروونی جیهانی هۆکارەوە، بە
تەواوی لەناو ناچن، بەڵکو بە تەواوی نەبینراو دەبن، هەروەک
چۆن بیرکردنەوەکان نەبینراو

کاتێک ڕۆحەکان لە ئارەزووە جەستەییەکان ڕزگاریان
دەبێت، چیتر پێویستیان بە جەستەبوونەوە نییە لەسەر زەوی ئەم
ڕۆحانە دواتر لە نێوان کایەی هەسارەکان و بەهەشتی
هۆکارانەدا دەجووڵێن، بەردەوام دەبن لە جەستەبوون لەسەر
تەختەی هەسارەکان تا ڕزگاری ڕۆحی لەو حاڵەتەش بە هەمان
شێوە بەدەست دێت کاتێک هەموو ئارەزووە هۆکارەکان تەواو
دەبن، تاکەکەس بە ڕاستی ئازاد دەبێت، یان ڕۆحێکی ئازاد
دەبێت

ئەگەر ڕۆحی کۆچکردوو هێشتا ئارەزووی بەدینەهاتووی لە
بوونی زەمینی خۆیەوە هەبێت، ئەوا بەردەوام دەبێت لە
هەستکردن بەو ئارەزووانە لە کایەی هەسارەکاندا و تامەزرۆی
دەربڕینی خۆی دەبێت لە جەستەیەکی فیزیکیدا بەم شێوەیە، ئەو
ڕۆحە دەکێشرێتەوە دواوە، لەگەڵ جەستەی هەسارەییەکەیدا، بۆ
خانەیەک (خانەیەکی سپێرم) کە لە سپێرم و هێلکەیەکەوە
دروست بووە، و وەک تازەلەدایکبووێک لەدایک دەبێتەوە

ناژیرانە مرۆڤ بۆ هەمیشە هەر کەموکورتییەکی جەستەیی
بۆ خۆی بگەڕێنێتەوە گریمان کەسێک لەم ژیانەدا قۆڵێکی
لەدەست بدات، و بیرۆکەی ئەو لەدەستدانە لە هۆشیاریدا
چەسپاوە، خۆی قەناعەت پێدەکات کە هەرگیز ناتوانێت جارێکی
تر بەکاری بهێنێت کاتێک جەستەیان دووبارە دەبێتەوە، ئەو
هەستەی قۆڵی ونبوو لەگەڵ خۆیدا دەهێنن ئەگەر ئەم
بیرکردنەوە نەرێنییە بە ڕادەی پێویست بەهێز بێت، ئەوە
دەتوانێت ڕێگری بکات لە کاری داهێنەرانەی چالاکیی ژیانی
هۆشیاری کە قۆڵی جەستەی نوێ دروست دەکات بۆیە مرۆڤ
هەرگیز نابێت خۆی بە ناتەواوی و کەموکوڕییەکانی جەستەی
فیزیکی پێناسە بکات ئەم جۆرە سنووردارکردنانە پەیوەندی بە
ڕۆحەوە نییە کە وێنەی پاک و کامڵی خودایە

بەم شێوەیە، دەبینیت کە پێش ئەوەی فۆرمێکی فیزیکی
وەربگریت، تۆ ڕۆح بوویت، و لە کاتی مردنیشدا، جارێکی تر
دەگەڕێیتەوە بۆ ڕۆح بوون ئێمە ڕۆحین تەنانەت کاتێک

دەخەوین، چونکە لە کاتی خەوتندا بە هیچ شێوەیەک ئاگاداری خۆمان نین وەک جەستەی فیزیکی کەواتە، مادام تۆ ڕۆحیت کاتێک خەوتووی، و تۆ ڕۆحێک دەبیت دوای مردن، بۆچی ڕۆحەکان بترسن؟ ئەمەیە کە تۆ هەمیشە بوویت- ڕۆحێک- و هەمیشە دەبیت- و ئەمەیە کە تۆ بۆ هەمیشە دەبیت

تەنها جیاوازی ئەوەیە کە کاتێک لە کاتی مردندا دەچیتە ناو کایەی هەسارەکانەوە، ناتوانیت بە ئارەزووی خۆت جەستەیەکی فیزیکی وەک ئەو جەستەیەی ئێستات دروست بکەیت تەنها ئەو مامۆستا گەورەکانە کە لەگەڵ دروستکەری باڵا یەکگرتوون دەتوانن ئەوە بکەن ڕۆحە پێشکەوتووەکانی ڕۆحی دەتوانن لەرزینە وردەکانی ئۆتۆمبێلی هەسارەکان چڕتر بکەنەوە بۆ جەستەیەکی بەرجەستە

ئێمە لە مردن دەترسین بەهۆی ئازار و بیرۆکەی لەناوچوون ئەوە تێڕوانینێکی هەڵەیە عیسا مەسیح خۆی بۆ شاگردەکانی ئاشکرا کرد بە شێوەی جەستەیی دوای مردنی لاهیری مەهاسای ڕۆژێک دوای مردنی بە گۆشت و خوێن گەڕایەوە ئێمە نیشانمان داوە کە ئەوان لەناو نەچوون

وە پێغەمبەر صلی الله علیه وسلم فەرموویەتی:) ڕاستگۆترینی ئێوە لە خەودا ڕاستگۆترینی ئێوەیە لە قسەکردندا" وە هەرکەسێک لە خەودا بمبینێت وەک ئەوە وایە لە (واقیعدا منی بینیبێت

لە کاتێکدا حاڵەتەکانی جەمسەرە ڕۆحییەکان دەگمەنن، بەڵام نابێت بڵێین کە شایەتحاڵەکانیان هەڵەن

من بە شەخسییەت مامۆستاکەمم بینی، سری یوکتسووار، کە نزیکەی سێ مانگ دوای مردنی زیندوو بووەوە (بڕوانە جیهانە ڕۆحییەکان: واقیع و سروشتەکەی لەم سایتەدا)

کتێبە پیرۆزەکانی حیکمەت باس لەوە دەکەن کە ڕۆحی مرۆڤ لە بنەڕەتدا ڕەنگدانەوەی ڕۆحی ئیلاهییە هەرگیز ئازاری مردن یان ئازارەکانی لەدایک بوون ئەزموون ناکات و بوونی ئەبەدییە تا ئەو کاتەی بوون خۆی بەرگەی بگرێت ئەم ڕۆحە بۆ هەتاهەتایە زیندووە و نەگۆڕە، دەست لێنەدراوە بە خراپبوون و لە ناوچوون کاریگەری لەسەر نییە

زۆر جار، شاگردێکی نەخۆش کە لە دوورەوە دەژیا، جەستەی هەسارەیی منی بۆ لای خۆی ڕاکێشا لە ڕێگەی هێزی پەرۆشی و خۆشەویستییەکەیەوە نموونەیەکی لەو جۆرە لێرە

ڕوویدا لەگەڵ شاگردێک بە ناوی سێڤا دیڤی ئەو شاگردێکی
دڵسۆزی ناوازە بوو جارێک، زۆر نەخۆش بوو بەڵام بە نهێنی لە
هەمووان هێشتەوە کاتێک لە نەخۆشخانە سەردانیم کرد، پێی
"وتم "تکایە لە خودا داوا بکە چیتر لەم جەستەیەدا نەمهێڵێتەوە
دواتر، گەڕامەوە بۆ دەروێشخانەی ئێنسینیتاس لە
کەنارەکانی زەریای هێمن و بەیانییەک لەناکاو هەستم بە
لەرزینێکی شەفافی هەسارەیی سێڤا دیڤی کرد لە ڕێگەی
پەرۆشی و خۆشەویستی ڕۆحییەوە، جەستەی ئەسمانیی منی بۆ
خۆی ڕاکێشا لە یەک چرکەدا، جەستەی فیزیکیم بەست، وەک
ئەوەی ژیان لێی دوورکەوتبێتەوە دواتر پێم گوترا کە سێڤا دیڤی
لەناکاو هاوارێکی کرد، "سواماجی لێرەیە!" تەنها پێش ئەوەی
جەستەم بەجێبهێڵێت، وەک چۆن بە ئاگادارییەوە ئاگاداری ئەوە
بوو کە من دەبرێتە جیهانەکەی تر
دواتر بینیم، جەستەی درەوشاوە بوو، لە یەکێک لە
پۆلەکانمدا دانیشتبوو، هەروەک چۆن لە ژیانیدا دەرکەوتبوو
ئەگەر ئەو کاتە کەسێک دەستی لێ بدایە، ئەوانیش دەیانتوانی
ببینن، هەرچەندە ئەوانەی لەو حاڵەتە هۆشیارییە ڕۆحییەدان
ڕێگە نادەن کەسانی دیکە دەستیان لێبدەن
ئێمە چەندین جار بەربەستی مەرگمان بڕیوە و گەڕاینەوە بۆ
ژیان، کەواتە بۆ لە مردن بترسین؟ دێت بۆ ڕزگارکردنمان
بێگومان نابێت ئاواتی مردن بخوازین، بەڵکو دڵنەوایی تێیدا
بدۆزینەوە- کاتێک بە ئارەزووی خۆی دێت- بۆ ئەوەی لە
ناڕەحەتی جۆراوجۆر ڕزگارمان بکات
هەروەها مرۆڤەکان لە مردن دەترسن بەهۆی مانەوەی
درێژخایەنیان لەم زیندانە فیزیکییەدا، تا ئەو ڕادەیەی ترسیان لە
جێهێشتنی هەیە بەڵام گەمژانەیە مرۆڤ بترسێت
بەو پێیەی ویستی خودایە تا مردن خاوەنی ئەم مۆدێلە
فیزیکییە کۆنە بین، دەبێت بیپارێزین و چاودێری پێویستی
پێبدەین
چیرۆکێک لە هیندستان هەیە دەربارەی گەنجێکی لە مردن
کە گوێی لە گریانی خەم و ئازاری جیابوونەوە لە دەوروبەری بوو
هاوار دەکات:
بە هاواری هاوسۆزی خۆت سوکایەتی بە ڕۆحم مەکە
کاتێک دەست دەکەیت بە کایە ئەبەدییەکانی ڕووناکی و
خۆشەویستی

من ئەو کەسەم کە بەزەیی پێتدا بێتەوە و بەزەیی بە دۆخەکەتدا بێتەوە

سەبارەت بە منیش

دوای ئەمڕۆ نەخۆشی نەما

تەنانەت ئێسکێکی شکاویش نەبوو

نە خەم و پەژارە، نە ئازارێکی بێزارکەر

چونکە خەون بە شادی دەبینم و لە دەریایەکی شادیدا مەلە دەکەم

وە هەناسەی خۆشی دەدەم

درێژکردنەوەی کاتی دەوام!

مرۆڤ نازانێ چی بەسەر دێت لەم دونیایەدا لە نێو ترس و دڵەڕاوکێی دەروونیدا دەژی ئەوانەی تێپەڕیون بەزەیی پێیدا دێتەوە و لە دونیای خۆیان بەرەکەتی پێ ببەخشن ئەمەم بە دایکێک وت کە کوڕەکەی لەدەستدابوو، هەر کە تەواو بووم لە ڕوونکردنەوەکەدا، یەکسەر فرمێسکەکانی سڕییەوە و وتی: "هەرگیز هەستم بە ئارامییەکی وا نەکردووە دڵخۆشم کە بزانم کوڕەکەم ئازادە پێم وابوو شتێکی ترسناک هەبووە". بەسەریدا هات"

زۆرێک لە کەسانی پێشکەوتووی ڕۆحی توانای بینینی جەستەی ئەسیری خۆیان هەیە

کاتێک جەستەی ئەسیری لە جەستەی فیزیکیدا لە کاتی مردندا بەرز دەبێتەوە یان جێدەهێڵێت، کەسی ڕۆیشتوو جەستەی خۆی وەک مردوو دەبینێت ئەم ئەزموونە کاتێک ڕوودەدات کە یۆگییە پێشکەوتووەکان لە ڕێگەی ئیرادە جەستەی فیزیکی تێدەپەڕێنن، وایان لێدەکات بە ئارەزووی خۆیان دەربچن و بگەڕێنەوە بۆ جەستەیان بەڵام زۆر کەس کە پێیان وایە دەتوانن ئەم کارە بکەن هەڵە دەکەن تەنها بیرکردنەوە لە ئەزموونکردنی شتێک بەو مانایە نییە کە ڕووبدات زانینی شێوازەکە شتێکی بنەڕەتییە

جارێک، پیاوێک لە نیویۆرک هاتە لام و پێداگری کرد کە دەتوانێت بە شێوەیەکی ئەسیری (لە جەستەی فیزیکییەوە) گەشت بکات پێم گوت "پێموانییە؛ تۆ خەیاڵ دەکەیت کە ئەو توانایەت هەیە" بەڵام ئەو پێداگری لەسەر تاقیکردنەوەم کرد منیش ڕازی بووم و وتی "باشە، ئەوا بە شێوەیەکی ئەسیری

گەشت بکە و بچۆ خوارەوە و پێم بڵێ چی ڕوودەدات لە چێشتخانەکەی خوارەوە".
بۆ ساتێک بێدەنگ بوو، پاشان وتی "لە گۆشەی ڕاستدا پیانۆیەکی گەورە هەیە".
دڵنیا بووم کە خەیاڵی ئەوە بوو چونکە هەناسەدان و پەپولەی ئاسایی بوو
بۆیە وتم "بە پێچەوانەوە پێم وایە دوو ژن دەبینیتەوە لەوێ لە دەوری مێزێک دانیشتوون". گاڵتەی پێکردم پاشان پێکەوە چووینە چێشتخانەکە، و پیانۆیەک لە گۆشەکەدا نەبوو، تەنها دوو ژن لە دەوری مێزێک دانیشتبوون لە کۆتاییدا، هاوڕێکەمان تێگەیشت کە بە خەیاڵەکانی خۆی وەهمیی لێ کەوتووە
لە بینینە هەسارەییە ڕازییەکاندا زۆرجار ڕووداوی ترسناک دەبینم، بەڵام بەلامەوە وەک فیلمێک وایە جیهان بۆ ئەوە بووە کە ئێمە سەرقاڵ بکات نەک ئازارمان بدات یان بترسێنێت و خودای گەورە درامای دروستکراوەکانی بە شێوەیەکی ناباوەر ئاڵۆز کرد، پڕ بوو لە دژایەتییەکانی چاکە و خراپە
پێویستە خۆمان ڕابهێنین بۆ تێگەیشتن لە سروشتی ڕۆحی شاراوەمان بەڵام ئەمە مەحاڵە تا ئەو کاتەی بەردەوام بیرکردنەوەکانمان لە جەستەی فیزیکیدا قەتیس بکەین سەرقاڵی بەردەوام بە شتە مادییەکان وامان لێدەکات ماتریالیست و ئاواتە ڕۆحییەکانمان بخنکێنێت دەبێت خودا بکەینە گرنگترین ڕەچاوکردن لە ژیانماندا ئەگەر بیخەینە پێگەیەکی لاوەکی، ئەوا نایەت بۆ لامان، و نایناسین وەسوەسەی دونیا زۆرن و هەمیشە ئامادەیی ئەوانەی ئارەزووی ڕۆحانیەت دەکەن، دەبێ ئیرادەیان چالاک بکەن و ڕێگاکەیان لە دارستانی چڕ و پڕی وەسوەسەکاندا دروست بکەن بۆ ئەوەی بگەنە کایەی سەلامەت و ئارام
بەرزبوونەوەی هەسارەی ئەسیری تەنیا کاتێک دەتوانرێت بە ئاگادارییەوە ئەزموون بکرێت کە مرۆڤ بچێتە ناو حاڵەتە قووڵەکانی ئیکستازی ڕۆحییەوە، هۆشیارییەکەی فراوانتر دەکات بۆ ئاستێکی بەرزتر لە هۆشیاری لە ڕێگەی چاوی ڕۆحی خۆیەوە، دەتوانێت هەست بە هەر خاڵێک بکات لە بۆشاییدا، جا چ لەم جیهانەدا بێت یان لە کایەی ئەسیریدا هەروەها دەتوانن سنوورەکانی کات و فەزا تێپەڕێنن هەندێک تاکی پێشکەوتووی ڕۆحی خاوەنی توانای چڕکردنەوەی خۆیانن جەستەی ئەسمانی و تەنانەت فیزیکیش بۆ هەر شوێنێک ئەم حاڵەتە پێی دەوترێت

bilocation، یان dual presence، کە مرۆڤ دەتوانێت لە یەک کاتدا لە دوو شوێن یان زیاتردا بێت لەم حاڵەتەدا جەستەی فیزیکی لە حاڵەتێکی ئەنیمەیشنی هەڵواسراودایە، هاوشێوەی ترانس کاتێک وەستا دەگاتە بەرزترین قۆناغی ئیکستازی ڕۆحی (قۆناغی زانینی خودایی)، دەتوانن هەموو ئەرکەکانیان بە شێوەیەکی ئاسایی ئەنجام بدەن لەکاتێکدا لە حاڵەتێکی پیرۆزی ڕاپچەردا نوقم دەمێننەوە

ئەو کەسەی پەنا بۆ خودا دەبات، هیچ کەسێک زیانی پێ ناگات، وە هیچ شتێکی نییە لێی بترسێت تا ئەو کاتەی باوەڕی بە خودا هەیە و دەست بە ڕێنماییەکانیەوە بگرێت بەڵام کاتێک مرۆڤ ڕێگە دەدات بیری نەرێنی بخزێنە ناو مێشکی و باوەڕی وایە کەسێک هەوڵی زیانگەیاندن بەو کەسە دەدات، ئەوا هێزی ئەو کەسە دەدات کە ئەو کارە بکات

بیهێنە بەرچاوت کەسێک بیرۆکەیەکی درۆینەت بۆ بنێرێت، تۆش قبوڵ دەکەیت بێ گومان زیانت پێدەگات بەڵام تۆ هێزی ئەوەت هەیە بیرکردنەوە خراپەکان ڕەت بکەیتەوە مەترسە لەوانەی مەبەستی خراپەکارییان هەیە، چونکە کەس ناتوانێت کاریگەریت لەسەر دروست بکات مەگەر لە ڕووی دەروونییەوە لاواز بیت ترس و عەقڵی داخراو ڕێگە بە هاتنە ژوورەوەی خراپە بدەیت بەڵام کاتێک بۆ خۆت دووپات دەکەیتەوە، "خودا لەگەڵمدایە و دەمپارێزێت"، تەنها چاکەیەک بۆت دێت لە بیری کەسانی تر تەنانەت ئەگەر... کەسێک بیری خراپت بۆ دەنێرێت، ناگاتە دەستت؛ بەڵکو دەچنە سەر نێرەرەکە، زیانیان پێدەگەیەنن بەو شێوەیەی کە دەیزانێت یان نایزانێت خۆت دەورە بدە بە خودا و پەنا بۆ ناوە پیرۆزەکەی بگرە، بەهێزترین هێزی گەردوون دیوارێکی نەبڕاوەیە کە هەموو تیرەکانی خراپە و درۆ و دووڕوویی لە بەرامبەریدا دەشکێن و هەموو بیرکردنەوە نەرێنییەکان لێیەوە لادەبرێن و دەگەڕێنەوە سەر سەرچاوە و سەرچاوەکەیان!

هیچ گرنگی بە هێزەکانی جنۆکە سەرگەردانەکان و ڕۆحە بێسەرپەرشتەکان مەدەن، یان بە مومارەسەکارانی سیحر ڕەشەکان زۆر هێزی گەردوونی گەورە و بەردەوام لە گۆڕەپانەکانی ژیاندا یاری دەکەن شەڕێکی گەردوونی لە نێوان چاکە و خراپەدا هەیە بەڵام هیچ ترسێک بۆ ئەو باوەڕدارە

دڵسۆزانە نییە کە بەپێی باوەڕ و نیازپاکی خۆیان ڕەفتار دەکەن، چونکە چاکە لە کۆتاییدا زاڵ دەبێت

ئەم جیهانە لەلایەن بوونەوەر و هێزی نەبینراوەوە بەڕێوەدەبرێت: خودا و پێغەمبەرەکانی و پیرۆزەکانی لە لایەک و شەیتان و خزمەتکارەکانی و هاوپەیمانییە خراپەکانی لە لایەکی ترەوە شەڕێکی گەورە لە نێوان خودا و فریشتەکانی و شەیتان و هاوپەیمانەکانیدا هەیە کێشەکە وەک وەهمێکی تەنها ڕەت بکرێتەوە ئەگەر شەیتان بوونی نەبووایە، ئێمە بەدوای یارمەتی خودادا نەدەگەڕاین لە دژی خراپەیەک بوونی هەیە و دەبێت هەبێت بە هەموو ئامراز و شێوازێک بەرپەرچ دەدرێتەوە

کاتێک خودا مرۆڤی دروست کرد، شەیتانیشی دروست کرد شەیتان، بە هێزی فریودەرەکەیەوە، بوونی هەیە بۆ تاقیکردنەوەی مرۆڤەکان مەگەر ئاگر ئاسن نەتوێتەوە، پۆڵا ناتوانرێت بە چەقۆ یان ساختە بکرێت بۆیە کاتێک نەخۆشی یان ئازار لێی دەدات، ئەوەت لەبیربێت کە تاقیکردنەوەیەکە کە دەبێت تێپەڕێنرێت گلەیی مەکە یان ناڕەحەت مەبە بەهۆی ئەو جۆرە تاقیکردنەوانەوە زۆر ڕۆحی گەورە بەهۆی نەخۆشی ترسناکەوە لەناوچوون و بەرگەی ئازاری بێئەندازەیان گرتووە هەندێک بوون تووشی کەمئەندامی جددی بوون، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئیمانەکەیان پاراست و بە ڕازییەوە بەرەو بەرزترین شکۆمەندی تێپەڕین

هەسارەی زەویمان یەکێکە لە چڕترین شوێنەکانی دانیشتووان جیهانێکی بێئەندازە باشتر لەم زەوییە هەیە، کە پڕە لە هەموو جۆرە ناڕەحەتی و سەختییەک لەگەڵ ئەوەشدا، خودا لە میهرەبانی خۆیدا لەبیرمان ناکات؛ بەڵکو هەوڵدەدات لە زۆر ڕووەوە یارمەتیمان بدات بۆ زاڵبوون بەسەر ئازارەکانمان و ئەو بەربەستانەی کە لە ڕێگامان وەستاون

خودا و فریشتەکانی و ملیۆنان ڕۆحی چاک هەوڵدەدەن ڕێکخستنێکی پیرۆزی هاوئاهەنگی لەسەر زەوی دابمەزرێنن هەموو کوالیتییەکی باش و سیفەتێکی سودبەخش لە ڕۆحێکی چاکەوە سەرچاوە دەگرێت، چونکە ڕۆحە چاکەکان بەردەوام تۆوی بیرکردنەوە و نیەتی فەزیلەتدار لە خاکی مێشکماندا دەچێنن بەڵام لە هەمان کاتدا پاشای تاریکی- شەیتان- بە هاوکاری شوێنکەوتوانی ڕۆحی خراپەکەی، ئاژاوە و ناڕەحەتی لە ناو خاکدا دروست دەکات جیهان جگە لە شەیتان کێ میکرۆبی

نەخۆشی دروست کردووە؟ ئەو چەندین جۆری تاعونی هێنایە ئاراوە، پاشان سیل و ناخۆشییەکی دیکەی کوشندە و شێرپەنجە و ئەوانی تر- هەموویان ڕێگەی شەیتانانە بۆ ئازاردانی مرۆڤایەتی بەڵام خودا ئیلهامبەخشە بۆ زۆرێک لە توێژەران بۆ داڕشتنی ڕێگەی نوێ و سوودبەخش بۆ بنبڕکردنی نەخۆشی

چێژی سێکسی هاوتایەکی فریودەرە بۆ بەختەوەری ئیلاهی

کاتێک سێکس لە خۆشەویستی دڵسۆز دابڕاوە و بەکاردێت بۆ تێرکردنی غەریزە ئاژەڵییەکان، دەبێتە کەرەستەیەک لە دەستی شەیتاندا بۆ ئەوەی هۆشی مرۆڤ بە دیل بهێڵێتەوە بۆ هەستەکان، بێتوانای ئەزموونکردنی هۆشی ئیلاهی بێت

سێیەمی درۆینە هەیە کە شەیتان وەک جێگرەوەی ئیکستازی ڕۆحی دروستی کردووە ئەو سێ یەکە شەهوەتی بێ سنوور و ئارەزووی مەی و تەماحی پارەیە

کاتێک ئادەم و حەوا هەستی سێکسییان کرد، لە بەهەشتەوە کەوتنە خوارەوە، ئەو هۆشیارییە ئیلاهییەیان لەدەستدا کە ڕێگەی پێدابوون لە ئیکستازی ڕۆحیدا یەکگرتوویی لەگەڵ خودا ئەزموون بکەن بۆیە لە باخچەی عەدەن دەرکران لەو کاتەوە مرۆڤایەتی ناچار بووە لە ڕووی سێکسییەوە زاوزێ بکاتەوە، وەک هەموو بوونەوەرەکانی تر ژنەکە بە ڕێگایەکی ئازاربەخش و سەختەوە لەدایک دەکات دوای ئەوە، ژن و مێردەکە دەبێت ئەوەی هەیانە قبوڵ بکەن ئەگەر منداڵێکی خۆپەرست و کەموکوڕییان هەبێت، پابەندن بە پەروەردەکردنی لە بنەڕەتدا، ئەوان خاوەنی هێزی دروستکردنی هەر شتێک بوون کە ئارەزوویان دەکرد لە ڕێگەی هێزی عەقڵەوە، هەروەک چۆن خودا دەیکات پیرۆز بێت ئەو ڕۆژە سەرەتاییانەی بێتاوانی بەڕاستی، ئەوان ڕۆژانی خۆش و شکۆمەند بوون

وە دوای هەموو ئەمانە، لە کۆتاییدا شەیتان خۆی دەبێتە ئامرازێک لە دەستی خودادا شەیتان بەڵێنەکانی بە مرۆڤایەتی جێبەجێ ناکات و هەر بۆیەش، بێزار و بێهیواکان ڕوو لە پەروەردگاری دڵسۆز دەکەن بۆ یارمەتی و بەدیهێنانی هیواکانیان

بەڵام پێویست ناکات چاوەڕێی نائومێدی بین تا پاڵنەرمان بێت بۆ ئەوەی ڕوو لە خودا بکەین نابێت هەموو هێلکەکانمان بخەینە ناو یەک سەبەتەوە

نابێت هیواکانمان بۆ بەختەوەری لە سەبەتەی ناسکی جەستە و چێژە کورتخایەنەکانی جیهاندا قەتیس بکەین

با هاوڕێیانم گوێ لە دەنگی خودا بگرین کە لە ڕێگەی بیرکردنەوە باشەکانمانەوە قسەمان لەگەڵ دەکات خودا و پێغەمبەرەکانی و ڕۆحە فریشتەکانی ئەم بیرکردنەوە بەرزانە دروست دەکەن شەیتان و خزمەتکارەکانی بیرکردنەوە و تاقیکردنەوە بە وێنەی خۆیان دروست دەکەن

هەرکاتێک بیرێکی خراپ لە مێشکتدا تێپەڕی، بێ پەشیمانی دەریبکە، ئیتر شەیتان ناتوانێت کاریگەری خۆی بەسەرتدا بسەپێنێت و زیانت پێ بگەیەنێت لەبیرت بێت کە ئەو ساتەی بیرکردنەوەیەکی هەڵە دەکەیت، هەنگاوێک لە شەیتان نزیکتر دەبیتەوە

مرۆڤ لە جووڵەی بەردەوامدایە، لە نێوان چاکە و خراپەدا دەجووڵێت و دەگەڕێتەوە

بۆ ڕزگاربوون لەم دیپلۆماسیەتی شاتل، مرۆڤ دەبێت بچێتە ئەو شوێنەی کە دەستی شەیتان و چەقۆکێشەکانی ناتوانن بگاتە دڵی خودا , و سڵاوی لەسەر بێت

هاوسەنگی دەروونی لە نێوان گۆڕانکارییەکان

ڕۆژئاواییەکان جەخت لەسەر ئاسوودەیی جەستەیی دەکەنەوە کاتێک کەشوهەوا لەڕادەبەدەر گەرمە، بەهۆی نەبوونی ساردبوونەوە ئازار دەچێژن، کاتێکیش لەڕادەبەدەر سارد دەبێت، هەست بە ناڕەحەتی دەکەن بەهۆی نەبوونی گەرمکەرەوەی دەستکرد بەڵام مامۆستایانی هیندستان فەلسەفەیەکی جیاواز دەبەخشن دەڵێن هەستیاری بەرامبەر بە گەرما و سەرما، چێژ و ئازار، لە پێشنیارە وەهمییەکانی هەستە فریودەرەکان و لە مرۆڤێکەوە سەرهەڵدەدات پەیوەندیکردن لەگەڵ داواکارییە بێکۆتاکانیان و وەڵامدانەوەیان کەسی دانا ئەو کەسەیە کە لە دەستی هەستەکان ڕزگاری دەبێت و لە هەموو دووانەییەکاندا تێدەپەڕێت

بیرمەندە گەورەکان پێشنیار ناکەن مرۆڤ خۆی دیسپلین بکات تا ئەو ڕادەیەی زیان بە جەستەی بگەیەنێت بەڵکو ئامۆژگاری ئەوە دەکەن کە لە ڕووی دەروونییەوە خۆی لە هەستی گەرمی یان سەرما ڕزگار بکات کاتێک گەرما یان سەرما بەرگەی ناگرێت، لە هەمان کاتدا بەدوای چارەسەرێکی عەقڵانیدا دەگەڕێت بۆ ئەو حاڵەتە

گیتا دەڵێت : “ئەوانەی بە چێژە هەستیارەکانەوە بەستراونەوە، ناتوانن ئەو هاوسەنگییە دەروونییە بەدەست بهێنن کە پێویستە بۆ مێدیتەیشن، هەروەها ناتوانن لە ڕێگەی ئیکستازی بەختەوەری ڕۆحی سەمادی لەگەڵ خودا یەکبگرن ”

کاتێک مرۆڤ توانی لە ڕووی دەروونییەوە خۆی لە تێکچوونە هەستیارییەکان دابپڕێت، ئارامی ناوەوەی بەدەست دەهێنێت بە بێ کاریگەربوون لە هەستەکانی هاتن و ڕۆشتن، ئارامیی جەوهەری و نەگۆڕی ڕۆح ئاشکرا دەکات لەو هۆشیارییە چەسپاو و نەگۆڕەدا، لەگەڵ ڕەها و بێکۆتایی و نەگۆڕدا یەکدەگرن

وەڵامێکی پاسیڤ بۆ هەموو هەستە جەستەییەکان هەم عەقڵ و هەم ڕۆح تێکدەدات کاتێک ڕۆح تێکدەچێت، مرۆڤ سروشتی ڕاستەقینەی خۆی لەدەست دەدات، کە ئارامییە خودا لە گەرمترین و ساردترین شوێنەکانی سەر زەویدا ئامادەیە ئەو لە جەمسەری باکوور و گەڕەکی چۆڵدایە، کاریگەری لەسەر بارودۆخ و پلەی گەرمی توندڕەوی دروستکراوی زەمینی خۆی نییە مرۆڤەکان، کە بە وێنەی ئەو دروستکراون، پێویستە هەوڵبدەن بۆ لاساییکردنی ڕەفتاری خۆی خودا ئێمەی لەم جەستەدا دانا، ملکەچی گەرما و سەرما، چێژ و ئازار، بەڵام دەیەوێت بە عەقڵێکی هاوسەنگ سەیری ئەم دووانەییانە بکەین دەیەوێت لە سەرووی هەموو جۆرەکانی دووانەییەوە هەڵبکەین دەبێت هێز و بەرگەگرتن بچێنین بەبێ بێباکی یان دووربینی کاتێک ناتوانین خۆمان لە گەرماییەکی زۆر یان سەرما بەدوور بگرین، دەبێت مێشکمان لێیان دابپڕین تا زیاتر هەوڵی ئەوە بدەین بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە، ئەوەندە زیاترە عەقڵ خۆی ئازاد دەکات، بەجۆرێک هەستە نەخوازراوەکان ناتوانن کاریگەری نەرێنی لەسەر هۆشیاری یان هەستەکانمان هەبێت

ڕووی پێست هەست بە دەست لێدان ناکات؛ ئەم هەستانە لە مێشکدا پرۆسێس دەکرێن مرۆڤ تەنها دەتوانێت تام بکات، دەست لێبدات، بۆن بکات، بیبیستێت، یان لە ڕێگەی دەروونەوە ببینێت پێدەچێت تام لەسەر ڕووی زمان ئەزموون بکەین، بەڵام لە ڕاستیدا ئەوە مێشکە کە تامەکەی تۆمار دەکات بە هەمان شێوە، کاتێک بەشێک لە جەستە بریندار دەبێت، ئازارەکە بە پلەی یەکەم لە مێشکدا هەستی پێدەکرێت نەک لە ئەندامە تووشبووەکەدا ئێمە دوو میکانیزممان هەیە بۆ هەستکردن بە ئازار: دەمار و... بنەچەی مێشک هەستکردن کاتێک ڕوودەدات کە مێشک ڕێگە بە پەیوەندی نێوان دەمار و بنەچەی مێشک دەدات مەگەر مێشک ئازارەکە نەناسێتەوە، ئازار نییە ئەمە دۆزینەوەی سەرنجڕاکێشی وەستا گەورەکانی هیندستانە کاتێک مرۆڤ لە ژێر کاریگەری کلۆرۆفۆرم یان دەرمانی بێهۆشکەردایە، هەست بە ئازار ناکات چونکە هەستەکان ناگەنە مێشک لە کۆتاییەکانی دەمارەکاندا مووی بچووکن کە سیگناڵەکانی ئازار لە ڕێگەیانەوە دەبن دەگوازرێتەوە بۆ مێشک دەرمانی بێهۆشکەر ڕێگری دەکات لە گواستنەوەی ئەم نیشانانەی ئازار

مێشک ئەندامی هەستیاری دەروونە، و هەموو هەستەکانی جەستە لە ڕێگەی دەمارەکان و خودی مێشکەوە بۆی دەگوازرێنەوە بەو پێیەی عەقڵ بەستراوەتەوە بە مێشکەوە، ئەم هەستانە وەردەگرێت و لێکدەداتەوە عەقڵێک کە بە بیرکردنەوەی ئەرێنی بەهێزتر دەبێت، کەمتر کاریگەری هەستەکانی چێژ و ئازاری لەسەر دەبێت ئاگاداری ئەم هەستانە دەبێت بەڵام بەو هەستانەوە نابەسترێتەوە

مرۆڤ هەستی پێدەکرا بۆ پاراستنی جەستەی بەبێ ئەو هەستە مرۆڤ دەتوانێت تووشی بڕینێکی توند یان سووتاوی ببێت بەبێ ئەوەی هەستی پێبکات ئاژەڵەکان ئەم توانایەیان پەرەپێنەداوە و هەربۆیە هەستی ئازارەکانیان کەمتر بەرچاوە؛ ئەگەرنا، ئەو دڕندەییەی کە لە ڕێگەی هەندێک شێوازی کوشتن و سەربڕینەوە بەسەریاندا دەسەپێنرێت، بەرگەی ناگیرێت بۆ نموونە، قەرقەوشێ لە ژیاندا فڕێدەدرێتە ناو ئاوی کوڵاوەوە!

لەبەر ئەوەی هەردوو ئازار و چێژ دروستکراوی دەروونن، دەتوانرێت ئازاری جەستەیی بە پراکتیزەکردنی کۆنترۆڵکردنی دەروون کەم بکرێتەوە پاشان، مرۆڤ دەتوانێت هەستێک وەک نیشانەری حاڵەتێکی نائاسایی ئەزموون بکات بەبێ ئەوەی هەست بە ئازار بکات بەگاڤاد گیتا بە قووڵی زیاتر باسی ئەمە دەکات هەستیاری زۆر بە چێژ یان ئازار کاریگەرییەکانیان چڕتر دەکاتەوە، لەکاتێکدا کەمبوونەوەی هەستیاری وا دەکات مرۆڤ کەمتر کاریگەری ئازار و... کەمتر کۆیلە بووم لەلایەن چێژە هەستیارەکانەوە جەستە و دەروونم ڕاهێنا بۆ ئەوەی کەمتر هەستیار بم بە هاندەرەکان و خۆمم بینی کە دوور لە سەرقاڵکردنی هەستەکان ئەم ڕاهێنانە ڕێگای ڕزگاربوونە لە چنگی هەستەکان و داواکارییە بێکۆتاکانیان

پزیشکێک خاوەنی خۆڕاگرییەکی دەروونی هێندە هێندە بوو کە توانی نەشتەرگەرییەکی مەترسیدار بۆ خۆی ئەنجام بدات! بێگومان ئەمە مەحاڵە بۆ عەقڵێک کە بەهۆی وابەستەیی جەستەییەوە کۆیلە بووە بەڵام لەگەڵ ڕاهێناندا، عەقڵ دەتوانێت بەهێز بێت بە شێوەیەکی ناباوەڕ تا مرۆڤ زیاتر ڕاهێنان و پاڵاوتنی مێشکی بکات، زیاتر دەتوانێت کۆنترۆڵی بەسەریدا بکات منداڵێکی تێکچوو تەنانەت بە بچووکترین زیانیش بە قووڵی ناڕەحەت دەبێت، لە کاتێکدا منداڵێک کە لە خۆڕاگری و بەرگەگرتن ڕاهێنراوە، بە دەگمەن لە ئازاردا دەچڕێت یان پاشەکشە دەکات برینداربوون

لەم ڕووەوە، ئەو شێوازەی ڕاهێنان کە وەستا گەورەکانی هیندستان بانگەشەیان بۆ دەکەن، بە تەواوی جیاوازە لەوەی کە لە ڕۆژئاوای هیندستان فێری دەکرێت مامۆستا ڕۆحییەکانی هیندستان شاگردەکانیان ڕادەهێنن بۆ ئەوەی خۆیان بە تەواوی لە کۆیلایەتی جەستە و هەستەکانی ڕزگار بکەن ئەو ئاسوودەییانەی لە ڕۆژئاوا پەرەیان پێدراوە هاندەری خۆبەخشی جەستەن، و

لە ئەنجامدا، ئەو هەوڵانەی کە وەبەرهێنراون لە پەرەپێدانی توانا
دەروونییەکان کەمترین و کەمتەرخەمن لە هیندستان، ئێمە فێردەبین (لە...
how to nip the power of the senses in (retreats of our guides
لە قوتابخانەکەم لە the bud so that we done colaved by them
ڕانچی لە بیهار، هەندێک جار منداڵە بچووکەکانمان دەکرد لەسەر ماتە
بچووکەکان لەسەر زەوییە سەختەکە بخەون، و بە تەندروست و بەهێز گەورە
بوون، چ لە ڕووی جەستەیی و چ لە ڕووی دەروونییەوە

ڕۆژئاواییەکان ڕاهاتوون بە چەندین ئامرازی دەرەکی بۆ ئیسراحەت و
خەوی ئارام لە هیندستان، ئێمە لەسەر خۆڵێکی گەرم دادەنیشتین بۆ
مێدیتەیشن وردە وردە، توانیمان بە درێژایی ڕۆژ لە گەرما دابنیشین، و لە
سەرمادا بە هەمان شێوە لە ئەنجامی ئەم ڕاهێنانە، توانای دەروونی هێندەم
بەدەستهێنا کە هیچ شتێک نەیدەتوانی هۆشیاریم تێکبدات یان کاریگەری
لەسەر دروست نەبێت کاتێک پەیوەندیی مێشکم لە هەستەکانم دەبڕم، هیچ
شتێک بە هیچ شێوەیەک بێزارم ناکات

ساڵانێک لەمەوبەر کەشوهەوا گەرم بوو کە بەرگەی نەدەگیرا، هەمووان
هەناسەیان دەدا لە ڕێگەی پەیوەندی دەروونییەوە، ناڕەحەتییەکانیان بۆ من
گواسترایەوە، ڕێگریم لێدەکرد کە تەرکیز بکەم و بابەت بنووسم پاشان
خۆمم ڕقاند و وتم "بۆچی هەموو ئەمانە؟" و لە خودای گەورە دوعای کرد

"ئەی پەروەردگار هەمان کارەبا گەرمی لە فڕن و سەهۆڵ لە سەلاجە
دروست دەکات بۆیە کەش و هەوا نەرمە!"

یەکسەر کەش و هەوا بۆ من خۆش بوو، وەک ئەوەی چینێکی بەفر لە
جەستەمدا دەورە داوە و دەستم کرد بە هەستکردن بە ئیلهامێکی زۆر و بەبێ
هیچ کێشەیەک نووسیم

جارێک، ساڵانێک لەمەوبەر، لەگەڵ کۆمەڵێک خوێندکاری گەنجی
خۆدۆزینەوە لە گەشتێکی ڕێگادا بووم لە نێوان ویلایەتەکاندا، کە یەکێکیان
سکرتێرەکەم بوو من و ئەو لەناو ئۆتۆمبێلەکەدا خەوتین، بەتانییەکی
بچووکمان بەیەکەوە بەستبوو شەوەکە ساردییەکی بەستوو بوو کاتێک بە
خێرایی خەوتبووم، بەتانیەکەی لە من ڕاکێشا، کاتێکیش نیوە بەئاگا بووم،
بەبێ ئاگاداریی بەتانیەکەم لێ ڕاکێشا! ئەمە بۆ ماوەیەک بەردەوام بوو پاشان
مێشکم وتی: "بۆچی وا مامەڵە دەکەیت؟ هەموو شتێک باشە تۆ گەرمیت!"

پاشان بەتانیەکەم فڕێدا، دانیشتم و دەستم کرد بە مێدیتەیشن تا
جەستەم هەستی بە گەرمی وەک نانێک کرد کاتێک شاگردەکان دوای دوو
کاتژمێر لە خەو هەڵسان، لە سەرما دەلەرزین، منیان بینی کە بێ جووڵە
بووم لە ئیکستازی پیرۆزدا ون بووم، و پێیان وابوو کە مردووم، هەوڵیان دا بە
هاوارەکانیان لە ڕاپچەری ڕۆحیم وروژێنمەوە بەڵام من زەردەخەنەیەکم کرد

و گوتم: "بۆچی هەموو ئەو... ژاوەژاو گەنجان؟ لەگەڵ ئەوەشدا سەرمایەکم نەگرت تاکە کەس بووم کە گەرم بووم!

ئەوەی پێویستە بکرێت ڕاهێنانی دەروونە بۆ ئەوەی زیاتر ئەرێنی بێت ئەگەر بڕیار بدەیت کە سەرمایەک ناگریت، ئەگەری گرتنی مرۆڤ کەم دەبێتەوە هەروەها پێویستە عەقڵ ڕابهێنرێت بۆ زاڵبوون بەسەر ئازاردا هەستیاری دەروونی ئازار گەورەتر دەکات، گەورەکردنی ئازاریش واتە لەبیرکردنی وێنەی خودا لەناو خۆیدا- ئەو وێنەیە پیرۆز و نەدۆڕاوە

حەکیمانە کۆنەکانی هیندستان دەیانگوت کە هەموو خووەکان لە تەمەنی سێ ساڵیدا دەست دەکەن بە دروستبوون لە مرۆڤدا زۆر قورسە ئەم خووانە بگۆڕیت کاتێک ڕەگیان داکوتاوە و ڕەگێکی قووڵیان لە مێشکی هۆشیاردا داکوتاوە ئەگەر خێزان و ژینگەکەت چییان لە مێشکتدا چاندبێت کە حەزت لێیە و حەزت لێی نییە، ڕەنگە ئەم سەرنجانە بۆ هەتا هەتایە لەگەڵت بمێنێتەوە یەکەم شت کە لە ڕاهێنەری ژیرەکەمەوە فێربووم، سری یوکتیسوار، ئەوە بوو کە زاڵبوون بەسەر... پاڵنەرە دەروونییە پەیوەندیدارەکان بە هەستەکانەوە کاتێک بۆ یەکەمجار بۆ مەشق و ڕاهێنان دەچوومە لای، ئەگەر لە کەشوهەوای سارددا بەتانییەکی گەرم بەکارنەهێنام، سەرمایەکم گرتووە بەڵام مامۆستاکەم فێری کردم کە چۆن هێزی مێشکم بەکاربهێنم بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم مەیلەدا لە ئەنجامدا ڕزگارم بوو لەو سەرمابوونەی کە لە منداڵییەوە تووشی بووم تا ڕاهێنانی وەستاکەم وەرگرت!

هەندێک کەس دەڵێن پێویستە تەنها پشت بە عەقڵ ببەستین هەندێکی تر پێیان وایە پێویستە هەستەکانمان تێر بکەین هەردوو هەڵوێستەکە توندڕەون

بەپێی تیۆرێک، باشترە پشکنینی پزیشکی بەردەوام بکەیت بۆ دڵنیابوون لە تەندروستی و باشی جەستە، هەروەک چۆن ناوبەناو پشکنینی ئۆتۆمبێلەکەت بکرێت ئەمە مانای هەیە بەڵام مرۆڤەکان ئامێر نین ئەگەر تەندروستی دەروونیت پەیوەستە بە باری جەستەییتەوە، درەنگ یان زوو مێشک دەبێتە کۆیلە لەلایەن داواکارییەکانی جەستەتەوە، پێشکەشکردنی هەموو جۆرە و بڕی دەرمان و چارەسەرە جەستەییەکانی تر ineffective ئەمە ئەوەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە کە بۆچی ئێمە بەدەست نەخۆشی چارەسەرنەکراوەوە دەناڵێنین لاوازی جەستەیی چەسپاوە چونکە عەقڵ ڕەتیکردووەتەوە ببێتە وەستای جەستە

مامناوەندی باشترینە لە سەرەتاوە ئەگەر تووشی برینێکی سووک بوویت، کەمێک یۆد بدەیت، بەڵام بە تەواوی پشت بە دەرمان مەبەستە ڕێوشوێنی خۆپارێزی گونجاو و گونجاو بگرنەبەر تا وردە وردە زیاتر و زیاتر

پشت بە عەقڵ دەبەستن مامۆستا گەورەکان خۆیان ئەو دەرمانانەیان بەکارهێناوە کە لە بنەڕەتدا لە گیا و مادده کیمیاییەکان دروستکراون لەلایەن خوداوە دەرمان و دەرمانەکان پێویست نین بۆ مامۆستایەکی ڕۆحی، بەڵکو بۆ ئەوەی نیشان بدەن کە هێزی خودا لە... ڕێگەی بێشومار، لەوانەیە ناوبەناو هەڵبژێرن بۆ بەکارهێنانی هەندێک ئامادەکاری دەرمانی لە هەر حاڵەتێکدا، سەرکەوتن لە هێزی عەقڵدایە کاتێک دەگەیتە ئەو قەناعەتە پتەوەی کە دەتوانیت بەبێ هەموو دەرمانەکان بەبێ هیچ کاریگەرییەکی نەرێنی ئەنجامی بدەیت، سەردەکەویت و زاڵ دەبیت بەسەر جەستەدا

جارێک، مامۆستایەک قۆڵی شکاند و ڕێگەی دا چارەسەری بۆ بکرێت و پەردەی لەسەر ببەسترێت کاتێک پیاوێکی دەوڵەمەند هات بۆ سەردانیکردنی دوای ماوەیەکی کەم لە ڕووداوەکە، خوێندکارە ترسناکەکان پێیانوابوو سەردانکەرەکە نائومێد دەبێت بە بینینی قۆڵی مامۆستاکە لەناو چەقۆیەکدا (کە بە ملیەوە هەڵواسراوە) مامۆستاکە بە سەردانکەرەکەی گوت، "وەک دەبینیت، قۆڵم شکاوە و ئازارم هەیە خوێندکارەکان خەیاڵی ئەوە دەکەن کە لەگەڵ بینینی شکاوی مندا". قۆڵ، وا بیر دەکەیتەوە کە خودا وازی لێهێناوم و چیتر گرنگیم پێنادات هیچ گرنگییەکیان پێ مەدە"

لە بۆنەیەکی تردا، هەمان مامۆستا لە حاڵەتێکی هەڵگرتنی بەرزدا گۆرانی بۆ خودا دەگوت، کاتێک کەوتە سەر کۆمەڵە خەڵوزێکی درەوشاوەی نزیکەوە لەگەڵ ئەوەشدا، بەردەوام بوو لە گۆرانی وتن کاتێک خوێندکارەکان بەرزیان کردەوە، بۆیان دەرکەوت کە هەندێک لە خەڵوزە زیندووەکان بە پشتیەوە لکاون و گۆشتەکەی دەسوتێنن ئەوان بەهۆی ئەو دیمەنە ترسناکەوە ترساون، بەڵام مامۆستاکە زەردەخەنەیەکی کرد و بە هێمنی وتی، "باشە، تەنها لەبری ئەم هەموو جەنجاڵییە خەڵوزەکان بکێشە!" گلەیی لە هیچ ئازارێک نەدەکرد ئەمە ئەو تێپەڕاندنی دەروونییە کە مامۆستاکان نیشانی دەدەن لەم بۆنەیەدا مامۆستا سەلماندی کە بەڕاستی لە سەرووی ئازارەوەیە لە یەکەم بۆنەدا نیشانی دابوو کە ئازارەکە کاریگەری لەسەر بووە بەڵام بە سەبر و خۆبەزلزانین بەرگەی گرتووە

دەبێت هەڵوێستێکی پتەوی هەبێت سەبارەت بە جەستە و داواکارییەکانی کتێبە پیرۆزەکان باس لەوە دەکەن کە چەمکەکانی گەرما و سەرما، چێژ و ئازار لە بەرکەوتنی هەستەکان لەگەڵ سەرچاوەی ئەو هەستانە یان هەستانەدا سەرهەڵدەدەن بەڵام ئەم هەست و هەستانە بە سەرەتایەک و کۆتاییەک سنووردار دەکرێن لە سروشتدا زوو تێپەڕن و ڕاگوزەرن و بۆیە پێویستە بە سەبر و لێبوردەیی بەرگە بگیرێن بۆچی کەمێک ساردی یان لێبوردەیی بەرگەی بگیرێت ژان؟ دەبێت ئازایەتی دەروونی زیاتر

بە ڕاهێنانی عەقڵ بۆ بەرگەگرتن تا دواجار دەتوانێت لە سەرووی هەموو جۆرەکانی تری ئازار و ئازارەوە بەرزبێتەوە، چێنرێت

جەستە تەنها قەفەسێکە کە بە گۆشت داپۆشراوە، کە باڵندەی ژیان بۆ ماوەیەکی دیاریکراو تێیدا دەژی ژیان خۆی بە تەواوی ئازادە لە جەستە، بەڵام ژیان بەستراوەتەوە و بەستراوەتەوە بە حاڵەتە سنووردار و سنووردارەکانی جەستە و بەم هۆیەشەوە ئازار دەچێژێت

لە کاتی بەئاگابووندا، ئاگاداری هەستە جەستەییەکان دەبیت بەڵام لە کاتی خەوتندا، کاتێک مێشکت ئازادە لە جەستە، ئاگاداری ئەو هەستانە نیت، بەڵکو هەست بە ئارامییەکی قووڵ دەکەیت

لەبەر ئەوەی مرۆڤ بە وێنەی خودا دروست بووە، توانای ئەوەی هەیە لە جەستەدا بژی کە بە تەواوی لە هەستەکانی جەستە داپڕاوە بەڵام لەبری ئەوە، حاڵەتە جەستەییەکان دەباتە سەر خۆی و هێندەی تر واقیعیتریان دەکات

مرۆڤ بۆ ئەوەی لە هەستەکان دوور بێت، دەبێت لە ڕووی دەروونییەوە خۆی لە جەستە داببڕێت هەر لەبەر ئەمەشە کە پیرۆزەکان ئامۆژگاری تێپەڕاندنی دەروونی هەردوو چێژ و ئازار دەکەن، و ئەمەش تەنها لە ڕێگەی پراکتیکەوە دەتوانرێت بەدەستبهێنرێت من ئەم ڕاستییەم بۆ خۆم سەلماندووە و دەزانم کە هەستیاری زیادەڕۆیی زیانی زۆری بەدوای خۆیدا هێناوە پابەندبوون بە داواکارییەکانی هەستەکانەوە ملکەچبوون ڕەگی هەموو ئازار و نەهامەتییەکانە خودا ئازارەکانی کەمی نەکردووە بۆ ئێمە تێگەیشتنە هەستیارەکانی دروستکردووە بۆ ڕێنماییکردن و سەرگەرمیکردنمان، هەروەها مەبەستی بووە و ئێستاش بەنیازە ئێمە جەستەی فیزیکی بە ژیرانە بەکاربهێنین، نەک ئەوەندە وابەستەیی بین کە بەدبەخت و بەدبەخت بین ئەگەر کەسێک ئاژەڵێکی ماڵی بە قووڵی خۆشبوێت، ئەوا وەڵامی هەستەکانی ئەو ئاژەڵە دەداتەوە، هەرچەندە لە ڕووی جەستەییەوە پەیوەندییان بەوەوە نییە لەلایەن کۆئەندامی دەمارەوە بە هەمان شێوە، ئازارە جەستەییەکانمان لە زیادەڕۆیی لە دەروونییەوە سەرچاوە دەگرن وابەستەبوون بە جەستە

دەبێت عەقڵ باڵادەستی زیاتر بەسەر جەستەدا بەدەستبهێنێت زۆر نایاب و سەرنجڕاکێشە کە بتوانیت بە هێزی عەقڵ بژی، چونکە عەقڵ دەتوانێت هەرچییەک لێی داوا بکرێت بیکات و چۆن مرۆڤ دەتوانێت زیاتر و زیاتر پشت بە عەقڵ ببەستێت؟ بە خووگرتنی وردە وردە بە گەرما و سەرما و خەوتن لەسەر دۆشەکێکی پتەو و کەمکردنەوەی پشتبەستن بە ئاسوودەیی ئاشنا

لەکاتێکدا قسەم دەکرد، بە تەواوی بێ ئاگا بووم لە بەرزی پلەی گەرمی ئەمڕۆ، بەڵام تەنها بە باسکردنی گەرما، دەستم کرد بە هەستکردن

جارێکیان لە کەشێکی زۆر گەرمدا وانە دەخوێنمەوە جگە لەوەش گەرمای ناو جەستەم زیادی کرد، وەک چۆن هەرکاتێک لەسەر بابەتە ڕۆحییەکان وانە دەخوێنمەوە مێشکم دەیگوت "ناتوانیت وتارەکە تەواو بکەیت بەبێ ئەوەی ڕووخساری ئارەقاوی خۆت بسڕیتەوە".

هەستم کرد لە گیرفانی خۆمدا بۆ دەستکێشێک بەڵام نەمدۆزیەوە پاشان سەیری چاوی ڕۆحیم کرد و بە مێشکمدا چرپە: "بە هیچ شێوەیەک گەرما نییە" یەکسەر گەرمای خنکێنەرەکە نەما و بە هێمنی و بە چێژەوە بە فێنکاییەکی ئارامکەرەوە بەردەوام بووم لە وتارەکە

خۆت ئەم شتانە پراکتیزە بکە و بزانە ئەوەی من دەیڵێم ڕاستە یان نا دەتوانیت بە هەستیاری ئازارەکە گەورە بکەیت و بە ئازادی دەروونی کەمی بکەیتەوە کاتێک کەسێکی ئازیز کۆچی دوایی دەکات، لەبری خەمێکی زیادەڕۆیی، پێویستە قبووڵی بکەین کە بەپێی ویستی خودا چوونەتە کایەی باڵاتر، و خودا دەزانێت چی باشترینە بۆیان پێویستە سوپاسی خودا بکەین بۆ ڕزگاربوونیان و بیری خۆشەویستی و هیوای خۆشیان بۆ بنێرین، داواکردن لە خودا قبوڵیان بکات و ڕەحمەت و ڕەحمەتی خۆییان پێ ببەخشێت لە شوێنی هەمیشەیی کە نە ترس و خەم و پەژارەیان نابێت

سروشتییە خەمخۆری لەدەستدانی ئازیزان؛ ئەگەرنا مرۆڤ نەدەبووین بەڵام هەستەکانی خەم کاریگەری نەرێنی لەسەریان دەبێت، لە کایەی زەمینی نزیکتریان دەهێڵێتەوە لە کایەی ئاسمانی خەمۆکی زیادەڕۆیی ڕێگری لە ڕۆحی کۆچکردوو دەکات کە بەرەو ئاشتی و ئازادی زیاتر پێشبکەوێت

زۆربەی دانیشتوانی زەوی ئەمڕۆ سەد ساڵ لەمەوبەر لێرە نەبوون ئەوانی تر پێش ئێمە لێرە بوون و ئێمەش، چەند ساڵێکی تر لێرە نابین سەردەمەکەمان کۆتایی دێت، و نەوەکانی داهاتوو یادمان ناکەن بەڵکو مرۆڤەکان ئەو کاتە هەست دەکەن، وەک ئێستا هەست دەکەین، کە ئەم جیهانە جیهانی خۆیانە، بەڵام لێیان وەردەگیرێت، و ئەوانیش لێی، یەک بە یەک مردن دەبێت پێویستییەکی مرۆڤایەتی بێت؛ ئەگەرنا خودای میهرەبان ڕێگەی نەدەدا بەسەر کەسدا بێت بۆیە دەبێت باوەڕمان بە خودا بەهێزتر بکەین و لە مردن نەترسین

ئەوانەی لە مردن دەترسن ناتوانن سروشتی ڕاستەقینەی خۆیان بناسن شکسپیر دەڵێت: " ترسنۆکەکان پێش مردنیان چەندین جار دەمرن؛ ئازاکان هەرگیز تامی مردن ناکەن بەڵکو یەکجارە".

ترسنۆک ڕۆژەکانی لە حاڵەتی ئازاری دەروونی و مردنی هێواشدا بەسەر دەبات مرۆڤی ئازا تەنها مردنی کۆتایی ئەزموون دەکات، بە خێرایی و بێ ئازار ئەگەر مرۆڤ مردنێکی سروشتی بمرێت یان لە ڕووی ڕۆحییەوە پێشکەوتووە، ئاگایی ڕۆحی یەکسەر لەگەڵ مردنی جەستەدا بەئاگا دێتەوە، و

خۆی لە فڕۆکەیەکی تری بووندا دەبینێتەوە- فڕۆکەیەک کە هەموو هەستەکانی تێدایە بەڵام بەبێ جەستە

تێگەیشتن لە عەقڵدا بنیات دەنرێت لە مردندا مرۆڤ جەستەی فیزیکی چڕ و پڕی خۆی دەڕێژێت کە وێنەی عەقڵی پلە نزمە و هۆکاری هەموو ناڕەحەتیەکانی ڕۆحە

دوو جۆر مرۆڤ هەن: ئەوانەی بەردەوام گلەیی و گریانی نەخۆشییەکانی جیهان دەکەن، و ئەوانەی کە بە زەردەخەنە بەسەر سەختییەکانی ژیاندا زاڵ دەبن، سەرەڕای بارودۆخە ناخۆشەکان ئەرێنی خۆیان دەپارێزن پێویست ناکات شتەکان زۆر بە جددی وەربگرن ئەگەر هەمووان ئەرێنیتر و هاوسەنگتر بوایە، جیهان شوێنێکی زۆر باشتر دەبوو لەوەی ئێستا هەیەتی

لە جەنگەڵەکانی شارستانیەتدا، لەناو سەختی و ئاڵۆزییەکانی ژیانی مۆدێرن، تاقیکردنەوەی ڕاستەقینەی هەیە هەرچی مرۆڤ دەیکات بۆی دەگەڕێتەوە، چاکە بۆ چاکە، خراپە بۆ خراپە ئەوانەی ڕقیان لە کەسانی ترە لە بەرامبەردا ڕقیان لێ دەبێتەوە ئەوانەی خۆیان پڕ دەکەن لە بیری نەرێنی و هەستی دژ بەیەک، سیفەتی خۆیان لەناو دەبەن و خۆشی خۆیان دەکوژێننەوە ئەگەر هەستت بە توڕەیی کرد، پیاسەیەک بکە و لە یەکەوە تا پانزە، یان بژمێرە تەرکیزەکەت بگۆڕە بۆ شتێکی خۆش و دڵخۆشکەر کاتێک کەسانی تر خراپ مامەڵەت لەگەڵ دەکەن، ناژیرانەیە هەوڵبدەیت بە هەمان شێوە مامەڵەیان لەگەڵ بکەیت کاتێک توڕە دەبیت، مێشکت دەکوڵێت، وەلڤەلی دڵت ئازار دەچێژێت و جەستەت لە زیندوویی و ماندوو دەبێت شەپۆلی ئارامی و چاکە بنێرە کە بە باشترین شێوە سروشتی ڕاستەقینەی ڕۆحت دەرببڕێت، وێنەی ئیلاهی لەناوتدا ئەو کاتە، کەس ناتوانێت بتلەرزێنێت یان ئارامیی خۆت تێکبدە

بەکورتی هەموو شتێک لە عەقڵەوە دەست پێدەکات گوناه دروستکراوی عەقڵە منداڵە بچووکەکان بەبێ هیچ هەستێک بە گوناه بە ڕووتی دەسوڕێنەوە هەموو شتێک پاکە بۆ ئەو کەسەی کە عەقڵێکی پاک و ڕوونی هەیە، بەڵام...

بۆ ئازادیخوازە لەشفرۆشەکان، هەموو شتێک خراپ و خراپە (ئەگەر کارەکانی مرۆڤ خراپ بن، گومانەکانی خراپ دەبن، و باوەڕ بەو شتانە دەکات کە ڕاهاتووە بە خەیاڵکردن)

عەقڵێکی بێ دیسپلین لە ژیانماندا ئاژاوە دروست دەکات ئەوانەی عەقڵیان کۆیلەی هەستەکانیان دەکات، هاندەری ململانێ و شەڕن، و پایەکانی نادادپەروەری و تاریکیین

خودا ڕۆحی ئێمەی لەم جەستە بەخشراوانەی هەستەکان دانا بۆ ئەوەی لەم جیهانەدا بژین و لە ئەزموونەکانی خۆمان و ئەوانی دیکە فێربین، بەبێ ئەوەی ڕێگە بدەین بەختەوەریمان بە هۆی ڕووداو و بارودۆخە هەمیشە گۆڕاوەکانی دەوروبەرمانەوە دیکتە بکرێت خودا دەیەوێت ئێمە کۆنترۆڵی ئارەزووەکانمان بکەین نەک ڕێگەیان پێبدەین کۆنتڕۆڵمان بکەن، و خاوەنی هاوسەنگی دەروونی بین نەک تەنها کاتێک هەموو شتێک گەشاوە و دڵخۆشکەر بێت، بەڵکو لە ناو تەم و مژاوی سەختییەکانیشدا و سەختییەکان خۆناسین ئەم شارەزاییەمان پێدەبەخشێت

سەمای ژیان و مردن هەرگیز ناوەستێت، بەڵام مرۆڤ توانای دەرونی هەیە کە لە سەرووی هەموو ئەزموونە هەستیارەکانەوە هەڵبستێت و کاریگەری دژایەتییەکانی ژیان نەکات

مرۆڤ دەتوانێت سنوورەکانی ژیان تێپەڕێنێت ئەگەر بە ڕوانگەیەکی هاوسەنگ سەیری شت و ڕووداوەکان بکات لەم کارەدا سروشتی ڕۆحی نەبڕاوەی خۆی ئاشکرا دەکات

ئەوانەی گەیشتوونەتە ئەم قۆناغەی دیسیپلین وەک پاشا لەناو مرۆڤایەتیدا دەژین و لەگەڵ ئەو ڕەها بێکۆتایەدا یەکدەگرن کە جێگەی گۆڕانکاری و گۆڕانکاری نییە

فێرکارییە ڕۆحییەکانی یۆگا بە وردبینییەکی وردەوە باس لە وردەکارییەکانی ژیان دەکەن، ڕێنمایی دەکات کە مرۆڤ چۆن دەبێت لە هەموو بارودۆخێکدا مامەڵە بکات مرۆڤەکان بە وێنەی خودا دروستکراون، بەڵام پەیوەندییان لەگەڵ ئەو وێنە پیرۆزەدا لەدەستداوە و دەبێت لەناو خۆیاندا بیدۆزنەوە

زێڕی پاک کە لە ژێر تەپۆڵکەکانی زەویدا نێژراوە، بە زێڕی پاک دەمێنێتەوە، سەرەڕای شاردنەوەی هەموو تایبەتمەندییەکانی دەهێڵێتەوە بۆ ئەوەی مرۆڤ ئاشکرای بکات، دەبێت قووڵایی خاکەکە هەڵکەنێت و بگەڕێت تا دەدۆزرێتەوە بە هەمان شێوە چەندین چین لە خووی گڵین و هەستی خاکی ڕۆحی بەرز و زێڕین دادەپۆشێت ئەم "گڵ"ە ڕەگی کێشە دەروونییەکانی مرۆڤە وەک دەمارگیری، ترس و ڕق و ئیرەیی و کەمتەرخەمی و تێگەیشتنە چەواشەکارەکان و بناغەی هەموو سیفەتە سەرزەنشتکراوەکانی تر بۆ ڕزگاربوون لەم گڵە ڕیسواکەرە، مرۆڤ دەبێت دۆخێکی دەروونی بەهێز و خۆڕاگر لە پێوەندی لەگەڵ جەستە و هەستەکاندا بچێنێت وابەستەبوون بە جەستە ترسی جۆراوجۆر دروست دەکات کە لە مێشکمدا هەموو جۆرە ئازارێکم خەیاڵم کردووە و هەموویانم زاڵ کردووە

بۆ ئەوەی بزانێت مرۆڤ بە وێنەی پاکی خودا دروست بووە، دەبێت لە ترس و توڕەیی زیاتر هەڵبستێت و بەسەر هەستیارییەکی زیادەڕۆیدا زاڵ

بێت هەندێک کەس دڵخۆشکردنیان ئەستەمە چونکە بەهۆی خووی ڕووکەش و وردەکارییە بێ بایەخەکانی ژیانەوە بەستراون و بارگرانییان لەسەرە بەڵام کەسێکی خاوەن عەقڵی بەهێز دەتوانێت بڵێت، "ئەمڕۆ دەتوانم لەسەر جێگایەکی نەرم بخەوم و سبەی لەسەر زەوی؛ هەموو شتێک وەک یەکە بۆ من" و هتد لەسەر ئەم بێلایەنییە دەروونییە دەروون ڕادەهێنێت، وا دەکات گوێڕایەڵی فەرمانەکانت بێت و توانای جێبەجێکردنی داواکارییەکانتان هەبێت
عەقڵ هاوڕێیانم زۆر فریودەرە بەڵام لە ڕێگەی پاڵاوتنەوە فێری ڕەوشت و ڕەفتاری باش دەبێت کاتێک دەڵێی "من ناتوانم بەبێ ئەو جۆرە خواردنە بم"، عەقڵ وەڵامی دەداتەوە "ئەنجامدانی بەبێ ئەو جۆرە خواردنە مەحاڵە!"
بەڵام ڕۆحی تۆ عەقڵ تێدەپەڕێت ئەگەر بڵێیت "ڕێگە نادەم هیچ مرۆڤێک یان هیچ شتێک کۆیلەم بکات"، عەقڵ وەڵامی دەداتەوە، بە مەرجێک لێدوانەکە پتەو بێت و پێشنیارەکە بەهێز بێت تۆ وەستای هەردوو دەروون و جەستە بیت؛ مەبن بە کۆیلەی ئەوان، نە سەما بکەن بە ئاوازی ئەوان
ڕزگاربوون لە کۆت و بەندەکانی سۆز، تاکە ڕێگای ئارامی و بەختەوەرییە هەر بارودۆخێک بێت، هەوڵبدە لە سەرووی هەموو هەستیارییە ئازاربەخشەکانەوە هەڵبستیت و خۆت دڵخۆش بکەیت، چونکە دەتوانیت!
دەقەکانی حیکمەتی ڕۆژهەڵات دەڵێن؛
"دۆخی ئارامی تەواو ناوەکی کە لە ڕێگەی مێدیتەیشنی یۆگاوە بەدەست دێت"
کە لە ڕێگەیەوە ڕۆح دڵخۆش دەبێت بە بینینی خودی باڵا کە وەک خۆر لە نیوەڕۆی بەرزدا دەدرەوشێتەوە
لەو شوێنەی کە تێڕوانینی ڕۆح گەورەترین خۆشی هەست پێدەکات و تامی دەکات
یۆگی دڵخۆش دەبێت بە زانینی نهێنی شاراوە
هەرکەسێک بگاتە ئەو حاڵەتە پڕ بەختەوەرە پیرۆزبایی لەخۆی دەکات بۆ دۆزینەوەی گەنجینەی گەنجینەکان
لە خیانەتی زەمان و سوپرایزەکانی ژیان بە ئاسایش دەمێنێتەوە لە خۆیدا
ئەو حاڵەتە کە بە یۆگا ناسراوە، حاڵەتێکی ڕزگاربوونە لە خەم و ئازار
خۆشبەختن ئەوانەی بە دڵێکی بوێرانە و ئیرادەیەکی نەگۆڕەوە هەوڵ دەدەن بۆ گەیشتن پێی
وە پیرۆزە هەرکەسێک بیدۆزێتەوە و چێژ لە بەختەوەرییەکەی وەربگرێت کە لە هەموو خەیاڵێک تێدەپەڕێت
سەرپێچی لە وەسفکردن دەکات

سڵاوی خواتان لێ بێت

کۆنتڕۆڵکردنی توڕەیی

ڕەنگە هەندێک پێیانوابێ ئەم بابەتە تەنها بۆ ئەو کەسانە بێت کە بە ئاسانی توڕە دەبن یان توڕە دەبن بەڵام ئەم هەستە زۆر قووڵترە لەوەی کە لە ڕووکەشدا دەردەکەوێت ڕەنگە کەسێک سەرکەوتوو بێت لە کۆنترۆڵکردنی دەرکەوتنی دەرەکی یان دەربڕینی توندوتیژی توڕەیی، بەڵام هێشتا توڕەیییەکی شاراوە و ناڕەزایی سەرکوتکراوی لەخۆبگرێت ئەم توڕەییە لە زۆر ڕووەوە دەردەکەوێت: توڕەیی خێرا، توڕەیی، توڕەیی کورت، بێ تاقەتی، بێئارامی، ناڕازیبوون و ئیرەیی و مەزاج و ناخۆشی

لە ڕاستیدا هەموو کەسێک، تا ڕادەیەک، بەدەست کێشەی توڕەییەوە دەناڵێنێت، مەگەر گەیشتبێتە قۆناغێکی پێشکەوتووی هۆشیاری قۆناغێکی ئیکستازی ڕۆحی یان حاڵەتێکی ئارام

توڕەیی – بە هەر فۆرمێک بێت – لە بێتوانایی بەدیهێنانی ئارەزوێکەوە سەرچاوە دەگرێت لە غیابی خۆشی ناوەکیدا کە لە پەیوەندیی ڕۆحەوە بە سەرچاوە ئیلاهییەکەیەوە سەرهەڵدەدات، مرۆڤ هەوڵدەدات لە ڕێگەی چێژە هەستیارەکانەوە کە لە بنەڕەتدا ناخۆشن بە لەبەرچاوگرتنی نابەردەوامییان و زۆرجار دەرئەنجامە ناتەندروستەکانیان

ئەو ئارەزووانە زۆرجار بێزاری و دواتر توڕەیی دروست دەکەن، ئەمەش دەبێتە هۆی لەناوچوونی هۆشیاری ڕۆحی

کاریگەرترین ڕێگا بۆ زاڵبوون بەسەر توڕەییدا بریتییە لە چارەسەرکردنی ڕەگ و ڕیشەی هۆکارەکەی: ئارەزووەکان تا ئارەزووەکان زیاتر بن، بێزاری زیاتر دەبن مەحاڵە هەموو ئارەزوویەک بەدی بهێنین چونکە ئارەزووەکان تێر نین و بێ سنوورن تا زیاتر هەوڵبدەین بۆ بەدیهێنانی ئارەزووێک، زیاتر وابەستە دەبین پێیەوە، و تا وابەستەبوونمان بەهێزتر دەبێت، ئازارمان زیاتر دەبێت لە دەستپراگەیشتن بەو شتەی کە ڕەزامەندیمان پێدەبەخشێت ئارەزووەکانمان و بەدیهێنانی ئارەزووەکانمان

بۆ نموونە سروشت هەستی برسێتی پێبەخشیوین بۆ ئەوەی بزانین کەی جەستە پێویستی بە خواردن هەیە بەڵام وابەستەبوون ئەو هەستە گەورەتر دەکات و دەیکاتە ئازاری دەروونی ئەگەر کەسێک کە خواردنی خۆشدەوێت ناچار بێت بۆ ماوەی سێ ڕۆژ خۆی لە خواردن بەدوور بگرێت- جا چ لەبەر

هۆکاری تەندروستی بێت یان ڕۆحی- ئەگەری زۆرە ئەو جۆرە ڕۆژووانە لەگەڵ تا ڕادەیەک توڕەیی لەگەڵدا بێت

لەلایەکی دیکەوە، هەندێک کەس دەتوانن بۆ چەند ڕۆژێک بەدواداچوون خۆیان لە خواردن بەدوور بگرن بەبێ ئەوەی بێزاری نەبوونی خواردن بێزار بن، چونکە پراکتیزەیان کردووە و سەرکەوتوو بوون لەوەی وابەستەی ئارەزووەکانی جەستە نەبن

کاتێک تێگەیشتین کە ئارەزووەکان ڕەگی توڕەیی بوون، دەمانەوێت ڕێگەی کاریگەر بزانین بۆ مامەڵەکردن بە شێوەیەکی بنیاتنەر لەگەڵ ئەو ئارەزووانەدا چەندین ڕێگەچارە هەیە بۆ ئەم مەبەستە:

یەکەم: بەدیهێنانی ئارەزووەکان

بۆ ئارەزووە سادە و بێ زیانەکان، ڕێڕەوی لۆژیکی کارکردن بریتییە لە بەدیهێنانیان بەڵام کێشەکە کاتێک سەرهەڵدەدات کە ئارەزووی نوێ لە ئەنجامی بەدیهێنانی ئەو ئارەزووانەدا سەرهەڵدەدەن

سڵاوی خواتان لێ بێت

پلانی ورد بۆ سبەینێیەکی باشتر

ئەگەر بێ ئامانج بەناو ژیاندا سەرگەردان و چاوەڕوانی دەرفەتەکان بۆ سەرکەوتن، بە ئەگەرێکی زۆرەوە ئەو دەرفەتانە بە لێدان نایەت، وە سەرکەوتنیش نادۆزیتەوە بەڵام ئەگەر تۆ ئەو کەسە بیت کە داهاتووی خۆت دیزاین دەکەیت و نەخشەی سبەینێی خۆت بە دەستی خۆت دەکێشیت، ئەوا شادبە بە گەیشتن بە ئامانجەکەت، چونکە تۆ زۆر نزیکیت لە گەیشتن بە ئامانجە دڵخوازەکەت

بۆ داڕشتنی نەخشەی سەرکەوتوو، پێویستە پێش هەموو شتێک ئامانجەکەت دیاری بکەیت سەرکەوتن بۆ تۆ چی دەگەیەنێت؟ چیت لە سەرکەوتن دەوێت؟ ئەگەر وەڵامەکەت ناوبانگ، سامان، یان بەدیهێنانی ئارەزووە ماددییە خۆپەرستەکان بێت، ئەوا بەرەو بێزارییەکی ترسناک و شکستی تەواو دەڕۆیت

ناسەرکەوتووترین مرۆڤەکان ئەوانەن کە ناویان لەسەر لێوی هەموو کەسێکە ئەوانەن کە توانای کڕینی هەرچییەکیان پێ خۆشە و خاوەندارێتییان هەیە – بە پێی پێوەرە ماددیەکان – هەموو شتێک کە ڕۆحیان ئارەزووی

دەکات، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا خاوەنی بەختەوەری نین! کەواتە بۆچی بەردەوام بین لە هەمان ڕێگای بنبەستدا؟

ڕەنگە ناوبانگ و بەختەوەری بەرهەمی سەرکەوتنی ڕاستەقینە بێت، بەڵام جەوهەری سەرکەوتن نین، هەروەها گرنگترین سیفەت نین لە ڕاستیدا بە هیچ شێوەیەک پێویست نین بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن

کەواتە مەبەست چییە؟ مرۆڤ دەبێ لە ژیاندا بەدوای چیدا بگەڕێت؟ یەک ئامانج هەیە کە شایەنی ئەوەیە بەدوایدا بگەڕێین و هەوڵی بۆ بدەین: بەختەوەری ئەمەش پێویستی بە دەرهێنانی گەنجینەی شاراوەی ژیان لە هەموو ساتێکەوە هەیە، بۆ ئەوانەی کە لێهاتوون لە گەڕان و دەزانن ئەو گەنجینانە لە کوێدان

وە بزانە ئەی بەدوای بەختەوەریدا، کە ئەگەر سەرنجت لە ڕۆژەکەتدا سنووردار بکەیت

وە ئەگەر ڕۆژەکەت دەوڵەمەندتر بکەیت بە قسەی میهرەبان و کردارە سودبەخشەکانت و بیرکردنەوە باشەکانت

ڕۆژەکەت دەبێتە هاوڕێی دڵسۆزت و دەرفەتی زێڕینت

پاسپۆرت و ڤیزاکەت دەبێتە چوونە ژوورەوەت بۆ داهاتوویەکی ئومێدبەخش و گەش و پڕ لە سەرکەوتن

بۆیە هەنگاوی داهاتوو لە نەخشەکێشانی داهاتوودا ئەوەیە کە بە وردی چاودێری ناوەڕۆکی هەر ڕۆژێکی ژیانت بکەیت و ئەوەی سوودبەخش و ئەرێنی هەیە بیهێڵیتەوە ئەگەر لە ئەنجامدانی ئەم کارەدا کەم بوویت، ئەوا دەبێت وەستان و ئیستۆک بکەیت

بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن، پێویستە ئەم توخمە گرنگانەی خوارەوە لەبەرچاو بگیرێن، کە بەبێ ئەوان سەرکەوتن بەدەست ناهێنرێت:

کاتێک بەیانیان لە خەو هەڵدەستیت یەکسەر لە جێگاکەت باز مەدە و دەست بە چالاکییەکانی ڕۆژەکە بکە

چەند جارێک هەموو جەستەت گرژ و ئارام بکەرەوە بۆ ئەوەی وردە وردە وزەت بەدەست بهێنیتەوە پێش ئەوەی دەست بە ڕۆتینی ڕۆژانەت بکەیت، کاتێک بۆ خۆت دووپات بکەرەوە کە ئەمە باشترین ڕۆژی ژیانت دەبێت خۆت قەناعەت پێبکە کە گرنگ نییە ڕۆژەکەت بەم شێوەیە دەبێت

دەستپێکردن بە نوێژ و مێدیتەیشن قەناعەتت بەهێز دەکات و ئەو هێزەت پێدەبەخشێت کە پێویستت پێیانە

ژیانت سادە بکە بۆ چێژوەرگرتن لە داهێنانەکانی مرۆڤ پشت بە داهێنانەکانی مرۆڤ مەبەستە ئەگەر خۆت لە چێژە زوو تێپەڕەکان سنووردار بکەیت، توڕە و سەرلێشێواو و مەزاج دەبیت پێویست بە وابەستەیی بەردەوام بە تەلەفزیۆن و کۆبوونەوەی درەنگانی شەو و ئاهەنگەکان ناکات، کە بوونەتە داب و نەریتی کۆمەڵایەتی چەسپاو

جارێک کەسێک وتی- و قسەکانی چەندە ڕاستن- کە ئەوە کاری ئێمە نییە کە دەمانکوژێت، بەڵکو چۆن کاتە بەتاڵەکانمان بەسەر دەبەین! تەمەن درێژتر دەژیت- ان شاءالله- و زیاتر چێژ لە ژیان وەردەگریت ئەگەر ژیانت سادە بکەیتەوە و خۆت بە زنجیرەکانی کۆمەڵگاوە نەبەستیت بەدوای ئەو خۆشییانە بگەڕێ کە لە شتە بچووکەکاندا دەبینرێن

هەموو هەوڵێک بدە بۆ تەواوکردنی ئەو ئەرکەی کە لەبەردەستدایە بە باشترین شێوە

ئەگەر لە کارەکەی ئێستات ناڕازی بوویت، دڵەڕاوکێ و ئەدای هەڕەمەکی هیچ شتێک ناگۆڕێت هەوڵبدە بە هەڵوێستێکی ئەرێنی نزیک ببیتەوە لە دۆخەکە، هەرچییەک بێت، و یەکێک لە دوو شت ڕوودەدات: یان بۆت دەردەکەوێت کە دەرفەتێکی بەنرخت لەدەستداوە، یان لەناکاو دەرگایەکی نوێ بە فراوانی دەکرێتەوە، ڕێگەت پێدەدات بچیتە ژوورەوە و کارێک بدۆزیتەوە کە باشتر لەگەڵ پێداویستییەکانتان بگونجێت و ئاواتەکانت بەدیبهێنێت

ژیان پرۆسەیەکی بەردەوامی بەخشین و وەرگرتنە

هاوسەنگ بە بۆ ئەوەی زیاتر لەوەی دەیدەیت وەرنەگریت، نە خۆت سنووردار بە بەخشین بەبێ وەرگرتن

دیدگاکەت فراوانتر بکە

گرنگیدان بە ژیان و چالاکییەکانی ئەوانی تر نیشان بدە لە خۆتەوە سەیر بکە- بۆ خێزانەکەت، و لە دەرەوەی خێزانەکەت سەیری هاوڕێکانت بکە، و لە دەرەوەی هاوڕێکانتەوە بۆ هەموو مرۆڤەکان زانست پشتڕاستی دەکاتەوە کە تۆ بەشێکیت لە کۆیەک، بۆیە خودی گەورەترت لەبیر مەکە

هاوسەنگی لە ژیانتدا ببەستە

هەر ڕۆژێک پێویستە کار، پشوودان، کات بەسەربردن، خوێندن و بیرکردنەوە لەخۆبگرێت تۆ بوونەوەرێکی خاوەن جەستە و دەروون و ڕۆحیت ئەم توخمە گرنگانە بە شێوەیەکی هاوسەنگ و هاوسەنگ پەروەردە بکە بۆ بەدەستهێنانی تەندروستی و زیندوویی و زانین

خێرا زەردەخەنە بکە

هێواش بۆ ڕوخسار ڕوخسار

بەهۆی ئارەزووی یارمەتیدانەوە پاڵدەنرێت

ئامادەیە بۆ چاوەڕوانی و گۆڕانکاری، و ئاگاداری دەرفەتەکانە

لە کۆتایی ڕۆژەکەدا ئەکاونتەکە بپشکنە

پیرۆزبایی لە خۆت بکە لەسەر ئەو پێشکەوتنەی بەدەستت هێناوە بە شەوێک ناگۆڕدرێیت، بۆیە مەترسە لە ڕووبەڕووبوونەوەی هەڵەکان بە ئیرادەیەکی باشتر و دیدگایەکی ڕوونتر

پێش ئەوەی بخەویت، کاروبارەکانت بسپێرە بە خودا، بزانە کە ئەو بەتەنها جێت ناهێڵێت، بەڵکو دەرفەتت بۆ دابین دەکات و دەرگات بۆ دەکاتەوە تا ئەو کاتەی هەوڵێک دەدەیت و داوای یارمەتی و ڕێنمایی ئەو بکەیت

کاتێک خەواڵوویی بەسەرتدا زاڵ بوو و پێش ئەوەی بخەویت، دڵنیابە لەخۆت کە سبەی لە ئەمڕۆ باشتر دەبێت، بە یارمەتی خودا

ئەگەر پلاندانەرێکی ورد و بیناسازی لێهاتوو بیت

ئەگەر پابەند بیت بە وردەکاری نەخشەکەت

مەحاڵە شکست بهێنیت!

کاتێک هەوڵ دەدەیت بیروباوەڕی ڕۆحی خۆت تاقی بکەیتەوە، جیهانێکی نوێ دەکرێتەوە خۆپشکنین زۆر پێویستە بۆ ناسینی خۆت و خودا ڕەنگە هەست بە قووڵی ئایینی بکەیت، وە ڕەنگە مێشکت بەو شتە ڕازی بێت بەڵام مەگەر خودی بوونت قەناعەت بەو شتە نەبێت کە دوعاکانت وەڵامێکی ڕاستەوخۆ وەردەگرن، هیچ بڕە فۆرماڵیزمێکی ئایینی ناتوانێت بتگەیەنێت لە کاتێکدا وەرگرتنی وەڵامی خودا ڕەنگە قورس بێت، ئەوە دەکرێت بۆ دڵنیابوون لە دەستپراگەیشتن بە بەهەشت بە شێوەیەکی

ڕاستەقینە، پێویستە هێزی دوعاکانت ئەزموون بکە تا بەڕاستی بتوانیت چالاکیان بکەیت

من وەک کوڕێک بڕیارم دا کە هەرکاتێک بە پاڕانەوە ڕووم لە خودا کرد، دوعاکانم وەڵام دەدرێنەوە ئەو ئیرادە نەگۆڕە ڕێگایە هەموو تاقیکردنەوەیەک دێت بۆ لاوازکردنی ئیرادەت و ئیفلیجکردنی ئیرادەت، بەڵام هێزی خودا بۆ وەڵامدانەوە بێ سنوورە کۆڵنەدان و بەکارهێنانی بەردەوامی هێزی ئیرادە وەڵامی خودا بەدوای خۆیدا دەهێنێت

زۆر گرنگە فێری ڕێگای دروست بیت بۆ تەرکیزکردنی دەروون هەروەها گرنگە کاتێکی پێویستت هەبێت بۆ تەنیایی و ڕەنگدانەوەی تایبەت کارلێکی بەردەوام لەگەڵ کەسانی تر ڕێگری لە گەشەکردنی ڕۆحی دەکات زۆربەی مرۆڤەکان وەک ئیسفەنج وان؛ ئەوان هەموو شتێک لە تۆ هەڵدەمژن، و تۆ بە دەگمەن هیچ شتێک لە بەرامبەردا وەردەگریت بێگومان سوودی هەیە لەگەڵ ئەوانی تردا بیت کە لە ڕووی ڕۆحییەوە دڵسۆز و بەهێزن ئەگەر هەر کەسێک ئاگاداری هێز و دڵسۆزی و ئیرادەی ئەوی دیکە بێت، دەتوانرێت سیفەتە ڕۆحییە بەرزەکان لە نێوانیاندا هاوبەش بکرێت

نابێت کات لە بابەتە بێ بایەخەکاندا بەفیڕۆ بدرێت زۆر کەس خۆیان بە شوێنکەوتنی بێمانا سەرقاڵ دەکەن و ئەگەر لە یەکێکیان بپرسیت چییان دەکرد، ئەوا وەڵامیان دەدەنەوە "هەموو کاتێک سەرقاڵی بووم!" بەڵام بەزەحمەت دەتوانن هیچ شتێک لەو "کارە" لەبیر بکەن! جگە لەوەش، زیادەڕۆیی لە کات بەسەربردن و کات بەسەربردن، خۆشگوزەرانی دەروونی لاواز دەکات ئەگەر ڕۆژانە سەیری فیلم بکەیت، ئەوا سەرنجڕاکێشییەکەی لەدەست دەدات و بێزار دەبیت فیلمەکان وەک یەکن، تەنها لەگەڵ کارەکتەری جیاوازدا: خۆشەویستان، سەرگەردانەکان، پاڵەوانەکان، خراپەکاران و هتد

ژیان بە شێوەیەکی ناباوەڕ فریودەرە، و دەبێت بەو شێوەیە لێی نزیک ببینەوە ئەگەر سەرەتا بەسەر فێڵ و وەهمەکانیدا زاڵ نەبین، ناتوانین یارمەتی کەسی تر بدەین لە تەنیایی عەقڵێکی تەرکیزدا کارگەی هەموو دەستکەوتە گەورەکان دایە ئەمە لەبیرت بێت و لەم کارگە سەرسوڕهێنەرەدا، بەردەوام نەخشەکانی ئیرادەت ببەستە بۆ تێپەڕاندنی هەموو بەربەستێکی نەرێنی

بە بەردەوامی ڕاهێنان و بەهێزکردنی ئیرادەت دەرفەتی زۆرت هەیە بۆ کارکردن لەم کارگەیەدا شەو و ڕۆژ بە مەرجێک کات و وزەت بەفیڕۆ نەدەیت

شەوانە، لە داواکارییە دونیاییەکان دەکشێمەوە بۆ ئەوەی تەنیا بم لەگەڵ خۆم، دوور لە دونیا، لە تەنیایی لەگەڵ ئیرادەمدا لە پاشەکشەی ڕۆحیمدا، لەوێدا بیرکردنەوەکانم ڕێنمایی دەکەم بەو ئاراستەیەی کە ئارەزووی دەکەم و لە ناو خۆمدا بڕیار دەدەم کاتێک هانی ئیرادەم دەدەم کە بەشداری چالاکییە دروست و سوودبەخشەکان بکەم، ئەوە سەرکەوتن بۆ من دروست دەکات بەم شێوەیە، چەندین جار ئیرادەی خۆمم بە شێوەیەکی کاریگەر بەکارهێناوە بەڵام ئەمە بەدی نایەت مەگەر بەکارهێنانی ئیرادە بەردەوام بێت

چ هەستێکی نایاب دەبێت کە بتوانم بڵێم و دووپاتی بکەمەوە، "ئیرادەی من کە بە ئیرادەی گشتگیرەوە ڕژاوە، ئەو شتە دەهێنێتە ئاراوە کە من ئارەزووی دەکەم!" ئەگەر خۆت ڕازی بوویت و هەموو شتێک بە ئیرادەی ئیلاهی بسپێریت بەبێ ئەوەی ویستی خۆت بەکاربهێنیت، کە لەلایەن خوداوە پێت بەخشراوە، ئەوا ئەو دەرئەنجامە خوازراوە بەدەست ناهێنیت کە هێزی ئیلاهی ئارەزووی ئەوە دەکات بە ئارەزووی خۆی یارمەتیت بدات پێویست بە دوعا و سواڵکردن ناکات؛ بەڵکو دەبێت ئیرادەی خۆت بەکاربهێنیت بۆ داواکردن و داوای - وەک میراتگرێکی مافپەروەر - و بەو پێیە مامەڵە بکەیت دەبێت ئەو تێڕوانینە لە مێشکت دەربکەیت کە خودا بە هێز و هێزی زاڵانەی خۆیەوە دوور و لە ئاسمانەکاندا شاراوەتەوە و تۆ بە تەنیا لە نێوان نیگەرانی و سەختییەکانی ئەم زەوییەدایت لەبیرت بێت کە ئیرادەی ئیلاهی لە دەرەوەی ویستی مرۆیی تۆدایە، بەڵام ئەو هێزە بێئەندازەیە، وەک بێ سنوور زەریا، ناگاتە دەستت مەگەر مێشکت کراوە نەبێت و دڵت وەرگر نەبێت

سڵاوی خواتان لێ بێت

زاڵبوون بەسەر بیرکردنەوە وەسوەسەییەکان

شەیتان، یان فریودانی گەردوونی، بەردەوام لە تەڵەکانی خۆیدا دەمانخاتە تەڵەوە، نەزانی و بێهەڵوێستیمان دەقۆزێتەوە، بەم شێوەیەش ڕێگری لە مەبەستەکانی خودا دەکات خودا، بە هێزی گەردوونی ڕەهای خۆیەوە، دەتوانێت بە ئاسانی شەیتان سەربکەوێت، بەڵام پێی باشە مرۆڤایەتی عەقڵ و ئیرادە و

ویژدانی خۆی بەکاربهێنێت بۆ ڕزگاربوون لە چنگی خراپە تا زیاتر بەختەوەری ڕۆحی هەڵدەبژێرین لەبری هەستیاری پەلەیی چێژەکان، تا زیاتر هێزی دژبەر هێزی تاریکی خۆی لێ زەوت بکرێت بۆیە ئەوە پەیوەستە بە ئێمەوە هاوکاری خودا بکەین بۆ زاڵبوون بەسەر شەیتان و تەڵەکانیدا

کاتێک کەسێک تەمبەڵی، کەمتەرخەم، یان دواخستن، یارمەتی شەیتان دەدەن بۆ ئەوەی لێیان نزیک بکاتەوە عیسا داوای لە شاگردەکانی کرد دوعا بکەن، "و مەبەنە ناو تاقیکردنەوە، بەڵکو لە خراپە ڕزگارمان بکەن" وە لە قورئانی پیرۆزدا دەخوێنینەوە "بڵێن پەنا دەبەم بۆ پەروەردگاری مرۆڤایەتی لە خراپەی ئەو چرپەچیەی کە دەکشێتەوە'" ئەم چرپەچییە لە دروستکراوی خۆمان نییە؛ بەڵکو سەر بە جیهانی ماددییە و هەموو مرۆڤەکان ملکەچی ئەون بەڵام بۆ ئەوەی خودا بتوانین خۆمان ڕزگار بکەین، عەقڵ و ویژدان و ئیرادەی پێبەخشیوین

حەزکردنمان بۆ چالاکییە گوناهبارەکان واتە خۆمان فڕێ بدەینە ناو ناڕەحەتی و گێژاوی و ناڕەحەتییە ئیرەیی پێنەدراوەکان کاتێک بەهۆی بیرکردنەوە هەڵەکانمانەوە دەکەوین یان دەخلیسکین، پێویستە دوعا بکەین: "ئەی پەروەردگار لێرە بەجێمان مەهێڵە، بەڵکو بە هێزی حیکمەت و ئیرادە بەرزمان بکەرەوە و دوای ئەوەی لە چنگی خراپەکاری ڕزگارمان کرد، ئەگەر ویستت تاقیمان بکەیتەوە، سەرەتا خۆتمان بۆ ئاشکرا بکە تا بزانین کە تۆ زیاتریت". لە هەر وەسوەسەیەک سەرنجڕاکێشە و لە هەر وەسوەسەیەک یان وەسوەسەیەک دڵخۆشکەرترە بۆ ڕۆح و هەستەکان".

تا ئەو کاتەی مرۆڤ هەست بە ئامادەنەبوونی خۆی بکات لە هەندێک چێژ کە زیان بە خۆشگوزەرانییەکەی دەگەیەنێت، ئەوا لە ژێر کاریگەری شەیتاندایە و درەنگ یان درەنگ تووشی دەرئەنجامە ترسناکەکانی ملکەچبوون بە وەسوەسە هەستیارە زیانبەخشەکان دەبن بەڵام ئەگەر قەناعەتیان هەبێت کە ئەو وەسوەسە یان وەسوەسە مەترسیدار و وێرانکەرە چونکە بەڵێنی بەختەوەرییەکی گەورە دەدات بەڵام لە کۆتاییدا تەنها پەشیمانی

پێشکەش دەکات، پەشیمانی، و ویژدانێکی ئازاردراو، ئەوا دەتوانن بەسەر شەیتاندا زاڵ بن

گومانی تێدا نییە کە وەسوەسە سەرنجڕاکێشی خۆی هەیە هەستەکانمان بە تەواوی بەرەو جیهانی دەرەوە ئاراستە دەکرێن ڕەوتی وزەی ژیانی لە مێشکەوە لە ڕێگەی دەمارەکانەوە دەڕژێتە چاو و گوێچکە و لووت و زمان و پێست ئەو هەستانەی کە لە ڕێگەی ئەم ئەندامانەوە ئەزموونی دەکەین دەرئەنجامی ئەم ڕەوتە دەرەکییەن، هەر بۆیەش چێژ لە هەستەکە وەردەگرین بەم شێوەیە هەستەکان کاردەکەن بەڵام، زیادەڕۆیی لە خۆبەخشین لەواندا خۆی هەیە تەڵە و مەترسییەکان مەگەر مرۆڤ بە توندی لە تێگەیشتن و زانیندا زەمینەسازی نەکات، ئەم وزە دەرەکییە (کە بەرەو ئەندامەکانی هەست دەڕژێت) دەیکاتە کۆیلەی هەستەکان

پێنج هەستەکە وەکو ڕوناکییەکی پێنج تیشکی وان لە ڕێگەی ئەم ڕووناکیەوە، هەست بە جیهانی ماددی دەکەین و ئەزموونی دەکەین خوو دەگرین بە چێژوەرگرتن لە شتگەلێک کە دڵخۆشکەرن بۆ چاو، گوێ، بۆن، تام و دەست لێدان ئارەزووی ئەزموونکردنی شتێک بەزۆری دەبێتە خوویەکی ڕەگداکوتاو کێشەکە لەوەدایە کە زۆربەی خەڵک هەرگیز ئەو ڕۆحە ئیلاهییەیان ئەزموون نەکردووە کە لە پشت مادده شاراوەتەوە، و بەم شێوەیەش پێوەرێکیان نییە بۆ بەراوردکردنی چێژبەخش و... تێگەیشتنە هەستیارە ورووژێنەرەکان لەگەڵ بەختەوەری وەسفنەکراوی ڕۆحی شاراوە هیچ ڕێگەیەک نییە بۆ ئەوەی بەراوردێکی لەو شێوەیە بکرێت مەگەر مرۆڤ لە ڕووی دەروونییەوە هاندەرە هەستیارەکان تێپەڕێنێت تا ئەو ڕادەیەی کە نەتوانێت ڕابکێشێت یان کاریگەرییان لەسەر دروست بکات تاکە ڕێگە بۆ دوورکەوتنەوە لەم تەڵەیە ئەوەیە کە درک بەوە بکات، یان لە ڕووی فیکرییەوە یان لە ڕێگەی ئەزموونی کەسییەوە، کە خۆشی و چێژە باڵاکان بەڕاستی بوونیان هەیە

فەرمان و پێشنیارەکان بۆ خۆبەدوورگرتن لە خراپەکارییە زیانبەخشەکان بەزۆری بێهودەن، چونکە هەر کە داوای لە کەسێک کرد شتێک نەکات، یەکسەر دەیەوێت ئەو کارە بکات

میوەی قەدەغەکراو لە سەرەتادا بەتام و شیرینە، بەڵام تامەکەی وەک زراو تاڵە لە کۆتاییدا لەگەڵ ئەوەشدا سەرەڕای هەموو ئەو ئازارانەی مرۆڤ تووشی دەبن، نە فێر دەبن و نە تەوبە دەکەن، بەڵکو بەردەوام دەبن لە ئەنجامدانی هەمان کار، هەرچەندە زیانی جەستەیی و ئەخلاقی چەندە گەورە بێت

کاتێک حەزکردن بۆ ئەزموونە هەستیارەکان بە توندی جێگیر دەبێت، خووەکە دەست بەسەر مێشکدا دەگرێت و دەگۆڕێت بۆ دیسپۆتێکی ستەمکار، فەرمان بە خاوەنەکەی دەکات کە سۆزەکان ئازاد بکات و ئەو ئارەزووانە تێر بکات کە هەرگیز تێر نابن و یان ناکوژێنەوە، هەرچەندە ئەمە پێچەوانەی بەرژەوەندییەکانی کەسەکە بێت و لەگەڵ بنەماکانیدا ناکۆکە

ڕەنگە مرۆڤ نەیەوێت کردارێک دووبارە بکاتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا خۆی بە ناچاری بیکاتەوە هەوڵبدە ڕێگە بە خۆت نەدەیت بگەیتە ئەو ئاستەی کە زاڵت بەسەردا بێت: نێچیری خووی زیانبەخش و وێرانکەر و قوربانیی خەیاڵە گەندەڵەکان و وەسوەسە خراپەکان دەبێت وەستای خۆت و چارەنووسی خۆت بیت ڕێگە مەدە کەس یان شتێک کۆنتڕۆڵت بکات کاتێک ئارەزووی ئەزموونکردنی هەستێکی دیاریکراو دەبێتە خوویەکی ئاشنا، ئەو پراکتیزەیە دەبێت بێت وەستا

من زۆر حەزم لە خواردنەوەیەکی هاوشێوەی لیمۆ بوو هەندێک لە خوێندکارەکان ئەو خواردنەوە تازەگەرییەیان بۆ دابین دەکردم بۆ هەر شوێنێک کە دەچووم، بۆیە هەمیشە لە دەستمدا بوو بەڵام ڕۆژێک بۆم دەرکەوت کە دابینکردنی ئەو خواردنەوەیەم تەواو بووە و بیرم کردووە، بەڵام وتم: "ئەی خواردنەوەی تازەگەری، تۆ سنوورەکانت تێپەڕاندووە، کاکە، و کاتی ئەوە هاتووە ئێمە لە ڕێگاکە جیا ببینەوە، ماڵئاوا!"

ڕۆژی دواتر بە ئەنقەست دۆزی ئەو خواردنەوەیەم تاقیکردەوە، و بۆم دەرکەوت تامێکی ناخۆشی هەبوو هۆکاری ئەمەش ئەوە بوو کە بیرکردنەوەکانی ڕۆژی پێشووم ئەوەندە بەهێز بوون کە ئارەزووی ئەوەم بۆی یەکسەر نەما

من هیچ شتێک لەدەست نادەم کە لێم وەرگیراوە، هەروەها بە ئامادەییەوە دەستبەرداری هیچ شتێک ناکەم هیچ ئاسوودەیی

جەستەیی ناتوانێت من ببەستێتەوە دەبێت بتوانین بەبێ وابەستەبوون یان وابەستەیی هەموو ئەزموونەکانی ژیاندا بڕۆن

خاوەنداریەتی لە ئامراز و ئاسوودەییەکاندا باشە، بەڵام مرۆڤ تا زیاتر هەست بە پێویستی بەدەستهێنانی لوکسە ناپێویستەکان بکات، زیاتر خۆی لە حاڵەتێکی کۆیلایەتیدا زیندانی دەکات کاتێک ئیرادە و تێگەیشتنەکەی دەبنە دیل بە کۆت و بەندەکانی وابەستەییە هەستیارەکانەوە، هۆشیاری ڕۆحی خۆیان لەدەست دەدەن و بێتوانا دەبن لە پەیوەندیکردن لەگەڵ ئاستە بەرزەکانی هۆشیاری پێغەمبەران و پیرۆزە ڕاستگۆکان بە سادەیی دەژیان دەژی، لەگەڵ ئەوەشدا دڵخۆش و ڕازی بوون بە شێوازی ژیانی خۆیان بە خۆشی ژیاون و بەو شێوەیە لەگەڵ خودا دەمێننەوە لە بەهەشتدا هەرچی ئەوانەی لە ژێر چەقی نەزانیدا دەژین، ملکەچی فشارەکانی ئارەزووەکانن، ژیانی دوای ژیان لەو حاڵەتەدا دەمێننەوە تا بەرەنگاری وەسوەسە و سەرقاڵکردنی زەمینی دەبنەوە

.

لە قەڵای حیکمەتدا خۆت بپارێزە، چونکە گەورەترین پەناگەیە تێگەیشتنی ڕاستەقینە دەبێتە هۆی ئەوەی کە هیچ شتێک نەتوانێت زیانت پێ بگەیەنێت بەڵام تا مرۆڤ نەگاتە حیکمەت، ئەرکی یەکەمی مرۆڤ ئەوەیە کە کردارەکە یان ئەو پاڵنەرە ناچارکەرە ڕابگرێت کاتێک بیری وەسوەسەیی سەرهەڵدەدات تەنها ئەو کاتە مرۆڤ دەتوانێت بە ژیرانە و بیرکردنەوە بیر لە بابەتەکە بکاتەوە ئەگەر مرۆڤ هەوڵی یەکەم بیرکردنەوە بدات، مرۆڤ ناچار دەبێت و ئیرادەی خۆی دەبێت ملکەچبوون بە پێچەوانەی ئیرادەی مرۆڤەوە بۆ ئەوەی ئەو کارە بکات کە نایەوێت بیکات، چونکە بیرکردنەوە وەسوەسەییەکان کۆنترۆڵی دەروون دەگرن و تێڕوانینی مرۆڤ کوێر دەکەن

لەم جۆرە بارودۆخانەدا مرۆڤ دەبێت بڵێت "مەرگ نەک بێشەرەفی"، و بێ دوودڵی دۆخەکە یان شوێنەکە بەجێبهێڵێت ئەمە دڵنیاترین و کاریگەرترین ڕێگایە بۆ دەربازبوون لە تەڵەکانی شەیتانی چەوت تا مرۆڤ زیاتر ئەم هێزەی وەڵامنەدانەوەی لە کاتی هێرشی وەسوەسە شەیتانییەکان چاندبێت، دڵخۆشی مرۆڤ زیاتر دەبێت، چونکە خۆشی ڕاستەقینە لە توانای

ئەنجامدانی ئەو کارەدایە کە ویژدان فەرمانمان پێدەکات بیکەین و نزیکبوونەوە یان پابەندبوونمان لێ قەدەغە دەکات

ڕێگە مەدە ژینگەکەت یان ئارەزووە هەستیارەکانت ئیرادەت بشکێنن یان کۆنتڕۆڵت بکەن، هاوڕێکەم بزانە فەزیلەت و ژیانی ڕۆحی بێ سنوور بەرزترن لە خۆبەخشین بە شەهوەت زنجیرەکانی وەسوەسە دەست و پێی مرۆڤەکان دەبەستنەوە؛ مەهێڵن بتبەستنەوە ئەگەر لە خودا بپاڕێیتەوە کە ڕێگەت پێبدات تامی خۆشەویستی ئەو بکەیت، تەنانەت تەنها جارێکیش، و ئەو خۆشەویستییە ئیلاهییە باڵایە ئەزموون بکەیت، دوای ئەوە ئارەزووی هیچی تر ناکەیت و ئارەزووە بنەڕەتییەکان دەست بەسەر مێشک و دڵتدا ناگرن

کاتێک قەناعەتت هێنا کە خودا گەورەترین سەرنجڕاکێشە لە گەردووندا و گەورەترین گەنجینەیە، هیچ شتێکی تر ناتوانێت وەسوەسەت بۆ دروست بکات یان بەسەر هێزی تێگەیشتنەکەتدا زاڵ بێت

ناسینی خودا بەرزترین ئاواتە و ئازیزترین داواکارییە، چونکە ئەوە بەختەوەری ئەبەدییە کە هیچ کۆتاییەکی نییە! دەبێت خودامان بوێت چونکە ئەو بەڵسیمی چارەسەرکەر و دەرمانی کاریگەرە بۆ هەموو ئازار و نەخۆشیەکانمان، و ئەو وەڵامی ڕاستەقینەی هەموو پێداویستییەکانمانە

هەموو ئەو شتانەی دڵمان تامەزرۆیە و دەسوتێت و بۆی دەگری- خۆشەویستی، شکۆ، حیکمەت، سامان و هەموو شتێکی تر- لە ڕێگەی هاوئاهەنگییەکی ڕۆحی تەواو لەگەڵ دەریای بەختەوەری و دەوڵەمەندیدا دەیدۆزینەوە

مردن دەبێتە کۆتایی هۆشیاری مرۆڤ بۆ پێگە و ناوبانگ، تەنانەت ئەگەر ناودارترین و کاریگەرترین کەسیش بێت لە دونیادا، و چیتر نازانێت کە مرۆڤەکان دەیانپەرستن بەڵام پێغەمبەران و کەسایەتییە گەورەکان، تەنانەت دوای جێهێشتنی ئەم دونیایە، لە نزیکەوە ئاگاداری ئەو خۆشەویستییەن کە شوێنکەوتووانیان بۆیان هەیە، چونکە هۆشیارییان یەکگرتووە لەگەڵ هۆشیاری خودا، هەموو زانا، کە لە هەموو شتێکدا نیشتەجێیە ئەتۆمی بوون، هەم بینراو و هەم نەبینراو

کەواتە بۆچی زەحمەت و هەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی شتێک کە هەر کە ئەم دونیایە بەجێدەهێڵیت لەدەستی بدەیت؟

پارە، ناوبانگ، شکۆ، پێگە، تێرکردنی ئارەزووەکان و ئاسوودەیی ماددی هەموویان شتێکی کاتی و سنووردارن کە جێگەی خۆشی ڕاستەقینەی هاوئاهەنگی پیرۆز بە ڕۆح و ڕووناکی خودا ناگرنەوە

وەسوەسە بەهێزە تەنها لەبەر ئەوەی مرۆڤ توانای بەراوردکردنی لەگەڵ ئەوەی باشترە نییە

کاتێک بای وەسوەسە هەڵدەفڕێت، تێگەیشتنەکەت بۆ ماوەیەکی کاتی دەبێتە دیلێتی ئارەزوو و خووەکان بەڵام بەرزترین ڕێگا بۆ ئازادی ئەوەیە کە نوقم بیت لە خۆشی نەبڕاوە و بێکۆتایی خودادا، و بەم شێوەیە بە ئاسانی لە گرتنی موگناتیسی نەبینراوی وەسوەسە لەگەڵ دەرئەنجامە ترسناکەکانی ڕزگارت دەبێت، تێدەگەیت کە خۆشییە ڕۆحییەکان بەرزترن لە چێژە دونیاییەکان و زیاتر هاوتەریبن لەگەڵ سروشتی ڕۆح

ئەگەر خۆشی ڕاستەقینە لەم ژیانەدا بدۆزیتەوە، ئێستا و لە قیامەتیشدا خاوەنی دەبیت هەڵبژاردنەکە هی تۆیە، گەڕان: بەختەوەری هەمیشەیی خودا، کە ئێستا دەتوانیت بەدەستی بهێنیت بە ئینکاری هەندێک چێژی دونیای لە خۆت، یان بەختەوەری دونیای زوو تێپەڕ؟ کاتێک مێشکت بەڕووی ڕاستییە باڵاکاندا دەکرێتەوە و دڵت بۆ درەوشاوەیی ڕووناکی دەکرێتەوە، ئەوا جیاوازی نێوان ئەو دووانە دەزانیت و ئەوەی باشترینە هەڵیدەبژێریت

هەر هەوڵێک کە دەیدەیت بۆ گەیشتن بە بەرزاییەکان و سەرکەوتن بۆ لوتکە ڕۆحییەکان لەلایەن خوداوە سەرنجی دەدرێت و پاداشتت دەداتەوە بە باشترین پاداشت

وا بیر مەکە هاوڕێی من کە تۆ گوناهباریت تۆ وێنەی پاکی خودای تەنانەت ئەگەر گەورەترینی گوناهبارانیش بیت گرنگ نییە بەمەرجێک تۆبە بکەیت بە گۆڕینی ڕێبازە هەڵەکەت و هەرگیز

نەگەڕێیتەوە بۆی ئەگەر بڕیارت داوە بە ڕێگاکانی فەزیلەتدا بڕۆن، ئەوا تۆ لە گوناهباراندا نیت

تەنانەت گوناهبارێک کە واز لە ڕێگا چەوتەکانی خۆی دەهێنێت بۆ پەرستنی خودا بە تەنیا بە پەرستشی ڕاستەقینە، دەتوانرێت لە ڕیزی ڕاستگۆکاندا هەژمار بکرێت لە ڕێگەی ئیرادەی ڕۆحی خۆیەوە، دەبێتە فەزیلەتدار، لە حیکمەت و زانستدا گەشە دەکات، ئاشتییەکی پیرۆزی بێکۆتایی بەدەست دەهێنێت و چێژ لە پاراستن و ئاسایش و سەلامەتی خودا وەردەگرێت

گەڵایەکی نوێ هەڵبگێڕەوە و خۆت بیر بخەرەوە کە تۆ هەمیشە باش بوویت و تەنها خەونت بینیوە کە هەڵە بوویت دڵی خودا فراوانە، و دەرگاکەی هەمیشە کراوەیە بۆ ئەو دڵسۆزانە کە ئارەزووی گۆڕینی ژیانیان بۆ باشترە خراپە کابوسێکی ترسناکە یان خەونێکی ترسناکە کە هیچ پەیوەندییەکی بە سروشتی پاکی ڕۆحەوە نییە

وەسوەسە وەک ژەهری شیرین یان هەنگوینی ژەهراوی وایە بە تام و چێژەوە بەتام بێت، بەڵام لەناو خوێندا دەڕژێت و ئەندامەکانی جەستە لەناو دەبات، بۆیە دوورکەوتنەوە لێی باشترە

ئەو بەختەوەرییەی مرۆڤەکان بەدوایدا دەگەڕێن و بەدوایدا دەگەڕێن لەم دونیایەدا وەهم و زوو تێپەڕدەبێت شادی ئیلاهی ئەبەدی و هەتاهەتاییە تامەزرۆی ئەوەی بەرگە دەگرێت و ئیرادەداربە لە ڕەتکردنەوەی چێژ و چێژە زوو تێپەڕەکانی ئەم دونیایە، کە هیچ هەمیشەیییەکیان نییە دەبێت خاوەنی ئەم ڕوانگەیە بیت ڕێگە مەدە دونیا گومڕات بکات یان بە دارەکەی بتبات، و هەرگیز لەبیرت نەچێت کە خودا تاکە ڕاستییە بەختەوەری ڕاستەقینە تەنها دەتوانێت بێت لە هەستکردن بە بوونی ئیلاهی و ئەزموونکردنی خۆشی سەرسوڕهێنەری ئەودا دەدۆزرێتەوە

مرۆڤ لە خەونی نەزانیدا نوقم دەبێت، خەیاڵ دەکات کە تووشی ئازارەکانی نەخۆشی و خەم و هەژاری دەبێت کاتێک یەکێک لە پیاوە گەورەکانی خودا جارێک نوێژی دەکرد، لەناکاو

هاوار دەکات: "من پێم وابوو کە من بە تەنیا لەم پێکهاتە فیزیکییەدا نیشتەجێ بووم، بەڵام ئێستا دەبینم ئەو بوونە ئەبەدییە تێیدا دەرکەوتووە ئەم ئیگۆ بچووکە، کە لە کۆتەڵێک گۆشت و ئێسک زیاتر هیچی تر نییە، من نیم بێکۆتایی ڕەها ئەوەیە کە لە جەستەمدا نیشتەجێیە ئەوە خودی کۆی منە و بەرزترین بەیعەتی خۆم بەوەوە دەبەخشم"

ئەو زانستە ڕۆژێک دێت بۆ هەموو گەڕانێکی دڵسۆز و چیتر خۆیان وەک بوونەوەرێکی فانی، ژن یان ژن بیر ناکەنەوە بەڵکو دەزانن کە ئەوان ڕۆحێکن کە لە وێنەی خوداوەندیدا داڕێژراون شانشینی خودا لەناو مرۆڤایەتیدا نیشتەجێیە و ڕۆحی باڵا لەناو بوونیاندا نیشتەجێیە

ڕۆح بە زنجیرێک لە ئارەزوو و وەسوەسە و ناڕەحەتی و نیگەرانی و ترسەکان بە جەستەوە بەستراوەتەوە و هەوڵ دەدات بۆ ڕزگارکردنی خۆی ئەگەر بەردەوام بێت لە ڕاکێشانی ئەو زنجیرەیەی کە بە هۆشی جەستەییەوە دەیبەستێتەوە، ئەوا دەستی ئیلاهی ڕۆژێک دەستوەردان دەکات و ئەو زنجیرەیە دەبڕێت و ڕۆح ئازاد دەبێت

ئەوانەی ئارەزووی ئاشتی ڕۆحی دەکەن، دەبێت لە ڕێگەی تێگەیشتن و تێڕامانێکی قووڵ لە خودا خۆیان لە فیتنە و خەم بپارێزن ئەوانەی بێباکانە لە خودا، کە نایناسنەوە وەک دروستکەری گەردوون و هەموو ئەو شتانەی کە تێیدایە، نە بوونی ئەو ئەزموون دەکەن و نە ڕووناکییەکەی دەبینن

مێدیتەیشن بریتییە لە بیرهێنانەوەی دووبارە و دووبارەی ئەوەی کە ئێمە جەستەی فیزیکی سنووردار نین، بەڵکو ڕۆحی ئیلاهی ڕەها و ئازاد نین مێدیتەیشن بریتییە لە بیرهێنانەوەی هۆشیارانەی خودی ڕاستەقینەی مرۆڤ و لەبیرکردنی ناسنامەی درۆینەی مرۆڤ ئەگەر شازادەیەکی سەرخۆش بچێتە گەڕەکێکی نزم و، بەهۆی لەدەستدانی یادەوەرییەکی کاتی و ناسنامەی ڕاستەقینەی خۆیەوە، دەست بکات بە گریانی و ماتەمینی بۆ بارودۆخی خۆی، دەڵێت "ئۆە من چەندە هەژارم و چەندە پێویستم بە یارمەتی هەیە!" هاوەڵەکانی پێیان پێدەکەنین و دەیانگوت: "هوشیاربە و لەبیرت بێت کە تۆ شازادەی، بەرزایی خۆت!"

به هەمان شێوە مرۆڤ لە حاڵەتی وەهم و وەهمدایە خۆی بە مرۆڤێکی بێدەسەڵات و خەباتکار و زەحمەتکێشە، شەپۆلی نیگەرانییەکان بە هەموو ئاراستەیەکدا دەسوڕێنەوە کاتی ئەوە هاتووە کە بەئاگا بێتەوە و بە دڵنیاییەکی ڕەها بۆ خۆی دووپات بکاتەوە کە ڕۆحە، نەک ملکەچی گۆڕانکاری و کاریگەرییەکانی ئەم جیهانە، هەرچەندە توند و ترسناک دەرکەون، دەبێت درک بەوە بکات کە ئەو پریشکێکی زیندووی ئەو جیهانە ڕۆحی خودایی بەختەوەر، و کە جەوهەرەکەی بەختەوەری پاک و ڕژاوە ئەگەر ئەم بیرکردنەوانە دووبارە و سێبارە بکاتەوە، شەو و ڕۆژ، دواجار لە سروشتی ڕاستەقینەی خۆی تێدەگات: ڕۆحێکی نەمر

وەسوەسە، تەماح، وابەستەبوون بە مرۆڤ و موڵک، کۆیلەکردنی هەستەکان، نەزانی لە سروشتی ڕۆحی، بێکاری و ژیانێکی یەکدەنگ و میکانیکی، هەموویان لە توندترین دوژمنەکانی بەختەوەریدان

بە عەقڵێک کە ڕەگ و ڕیشەی پتەوی لە هۆشیاری پیرۆزدا داکوتاوە کە لە بوارەکانی تێڕاماندا گوڵ دەکات و گەشە دەکات، ئەرکەکانت ئەنجام بدە، ئەو کاتە بەڕاستی دڵخۆش دەبیت نەک لە وەهمدا و چێژ لە ژیانێکی شکۆمەند وەردەگریت

کاتێک دەستم بە مێدیتەیشن کرد، هەرگیز بە بیرمدا نەهات کە خۆشییەکی وەها گەورە ئەزموون بکەم بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی ڕۆژەکاندا، ئارامیم گەشە دەکات و دڵخۆشیم زیاد دەکات لەگەڵ قووڵبوونەوەم لە دەریاکانی مێدیتەیشن

ئەگەر مرۆڤ بێزار بوو لەو ژیانەی کە بەڕێوەی دەبات، لەگەڵ ئەوەشدا بەردەوام بێت لە پڕکردنەوەی بە خاوەندارێتی زیاتر و ئارەزووی ئەزموونی هەستیاری نوێ، ئەوا لەسەر ڕێگایەکی چەواشەکارانە و چەقۆکێشدایە و دەبێت ڕێڕەوی خۆی بگۆڕێت دڵنیاترین ڕێگا بۆ ڕزگاربوون لە کاریگەریی بیرکردنەوە وەسوەسەییەکان ئەوەیە کە ژیانێکی سادە و سروشتی بژیت- دوور لە سنووردارکردن و ئاڵۆزییەکان- بە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا

بۆچی مرۆڤ ژیانێکی ناسروشتی دەژی؟

بۆچی ئەوەندە بە نائومێدی و دڵشکاوەوە بەدوای خۆشییەکدا دەگەڕێت کە جیهان لە ئێستاوە بێتوانایە لە دابینکردنی؟

ژیان هاوڕێیانم، لەڕادەبەدەر بەنرخە

هەموو ڕۆژێک لە خودا دەپاڕێمەوە: «ئەگەر دەتەوێت هەموو ئەو شتانەی کە خاوەندارێتیم لێبسەنمەوە، ئەوا با ویستی تۆ بێت، منیش ناڕەزایی دەرنابڕم بەرامبەر بە حوکم و حیکمەتی تۆ چونکە دەزانم کە تۆ ئەوەی باشترینە بۆ من دەتەوێت هەوڵ دەدەم دڵی کەسانی تر ڕازی بکەم، بەڵام ڕەزامەندی تۆ ئەی پەروەردگار لە پێش هەموو شتێکەوەیە، و ئەوە ئامانجی کۆتایی منە لەم ژیانەدا».

کاتێک بەم شێوەیە نوێژ دەکەیت، لەوانەیە تووشی چەندین تاقیکردنەوە و ئارەزووی زۆر ببیت، بەڵام ئەگەر بەردەوام بیت لە بەرەنگاربوونەوەی خولیای چەوت و ئارەزووە نادروستەکان، خودا لێت نزیک دەبێتەوە و نیعمەتەکانی خۆی بەسەرتدا دەبەخشێت بۆت دەردەکەوێت کە بوونی ئەو وەک لافاوێکی تووڕەیی وایە کە هەموو نەرێنییەکان لە ژیانتدا دەسڕێتەوە و ڕۆحت بە تەواوی پاک دەکاتەوە

ئەو کەسەی خۆی لە ئارەزووە بنەڕەتییەکان دەپارێزێت، بۆی دەردەکەوێت کە ئارەزووی هەستیاری بۆ ماوەیەکی کورت کەم دەبێتەوە، تەنها حەسرەت و تامەزرۆیی لە دوای خۆی بەجێدەهێڵێت بەڵام ئەوەی ڕووناکی خودا ببینێت و بوونی ئەو ئەزموون دەکات، لە هەموو ئارەزووی پێچەوانەی سروشتی ڕۆح ڕزگاری دەبێت

با بە ڕووناکی خودا تاریکی بڕەوێنینەوە

با بیرۆکەی خراپ بە بیرۆکەی باش شکست پێبهێنین

با لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە بەسەر ئەو وەسوەسەیەدا زاڵ بین کە بۆ دۆزینەوەی سەرنجڕاکێشانی باڵای خودایی

ئەمە باشترین و کاریگەرترین چەک دژی نەخۆشی وەسوەسە-ناچاری

هەرکاتێک هەستت کرد کە ئیرادەت کەوتۆتە ژێر نێچیری هەژموونی خراپ و کاریگەری ناپاکەوە، ئومێد بە خودا بخوازە و داوای یارمەتی لێبکە تا هەست بە ئامادەبوونی بەختەوەرەکەی دەکەیت کە هەموو بیرکردنەوە خراپەکان دوور دەخاتەوە و ڕۆح پڕ دەکات لە خۆشی و حیکمەت و ئارامی و دڵنیایی

سڵاوی خواتان لێ بێت

زاڵبوون بەسەر کاریگەری هەسارەکان

مامۆستاکەم ڕۆژێک پێی وتم:

- بۆچی موکوندا (پارامهانسا)، قۆڵبەستێکی هەسارەیی بەدەست ناهێنیت؟

وتم: ئایا ئەمە بۆ من پێویستە مامۆستا؟ من باوەڕم بە ئەستێرەناسی نییە".

لە وەڵامدا وتی: "مەسەلەکە پرسی ئیمان نییە بەڵکو هەڵوێستی زانستی دروست کە مرۆڤ دەبێ بیگرێتەبەر ئەوەیە کە ئایا ئەو بابەتە ڕاستە یان نا یاسای کێشکردن بە هەمان شێوەی کاریگەرانە کار دەکات پێش نیوتن وەک دوای ئەویش ئەگەر کارکردنی یاساکانی گەردوون بەندە بە ڕەزامەندی مرۆڤەوە، ئاژاوە و نائارامی زاڵ دەبوو".

دەشڵێت: "چارەتوانەکان زانستی دێرینی ئەستێرەناسییان گەیاندووەتە دۆخی شەرمەزارکەری ئێستای ئەستێرەناسی زانستێکی فراوان و دەوڵەمەندە، چ لە ڕووی بیرکاری و چ لە ڕووی فەلسەفییەوە، کە تەنیا لەلایەن ئەو کەسانەی کە بە قووڵی شارەزای زانستن و زەمینەسازییەکی پتەویان لە زانستدا هەیە، دەتوانن بە شێوەیەکی دروست تێبگەن ئەگەر نەزانەکان هەڵە بکەن لە خوێندنەوە و لێکدانەوەی ئاسمان و ببینن (scribbles) لە جیاتی تێگەیشتن." ووشە، ئەمە لەم جیهانە ناتەواو و کەموکوڕییەدا چاوەڕوان دەکرێت و مرۆڤ نابێت "حیکمەت بەفیڕۆ بدات لەسەر ئەوانەی خۆیان بە 'ژیر' دەزانن".

ماماۆستاکەم لە درێژەی قسەکانیدا وتی: هەموو بەشەکانی گەردوون لە نزیکەوە بەیەکەوە گرێدراون و کارلێک لەگەڵ یەکتر دەکەن ڕیتمە ڕێکوپێک و هاوسەنگەکانی گەردوون لەسەر بنەمای ئاڵوگۆڕ یان بەخشین و وەرگرتن دامەزراوە مرۆڤ، لە فۆرمی مرۆیی خۆیدا، دەبێت بەرەنگاری دوو کۆمەڵە هێز بێتەوە: یەکەمیان ئەو گێژاوەی ناوەوەیە کە لە ئەنجامی تێکەڵبوونی توخمەکانی زەوی، ئاو، ئاگر، هەوا، و ئیتەرەوە دێتە ئاراوە، دووەمیان هێزی دەرەکیی سروشتییە خراپبوون تا مرۆڤ لە ململانێدا لەگەڵ بوونی فانی خۆیدا بمێنێتەوە، کاریگەری ئەو هەزاران گۆڕانکارییە لەسەرە کە لەسەر زەوی و لە ئاسمانەکاندا ڕوودەدەن"

ئەستێرەناسی بریتییە لە لێکۆڵینەوە لە وەڵامدانەوەی مرۆڤ بۆ کاریگەرییە هەسارەکان ئەستێرەکان خاوەنی خێرخوازی و خراپەکارییەکی هۆشیار نین، بەڵکو تیشکی ئەرێنی و نەرێنی دەردەکەن ئەم تیشکانە لە خۆیاندا نە سوودی بۆ مرۆڤایەتی هەیە و نە زیانیان پێدەگەیەنێت، بەڵکو ئامرازێکی شەرعی بۆ پرۆسەی دەرەکی هاوسەنگکردنی ئەو هۆکار و کاریگەرییانە دابین دەکەن کە مرۆڤ لە ڕابردوودا دروستیکردووە

" منداڵ لە ڕۆژ و کاتژمێرێکی دیاریکراودا لەدایک دەبێت کە تیشکی ئاسمانی لە ڕێککەوتنی بیرکاریدا بێت لەگەڵ کارماکەی یان ڕابردووی کەسیی خۆی هێڵکاریی زۆدیاکەکەی وێنەیەکی وردە کە پێشبینی ڕابردووی نەگۆڕی و دەرئەنجامە ئەگەرییەکانی داهاتوو دەکات بەڵام ئەم هێڵکارییە لەدایک بوون تەنها دەتوانرێت بخوێنرێتەوە یان لێکبدرێتەوە لەلایەن ئەو کەسانەی کە تێگەیشتنیان لە گەشەکردندایە، و ئەمانە دەگمەنن".

" ئەو پەیامەی لە کاتی لەدایکبوونیدا بە ڕوونی لە ئاسۆکاندا پەخش دەکرێت، مەبەست لێی دانیان بە چارەنووس نییە - دەرئەنجامی کارە چاکە یان خراپەکانی ڕابردوو - بەڵکو بۆ هاندان و بەئاگاهێنانەوەی ئیرادەی مرۆڤە بۆ دەربازبوون لە کۆیلایەتی گەردوونییەکەی هەموو شتێک کە مرۆڤ بەستوویەتیەوە دەتوانێت لێبکرێتەوە، و تەنها خۆی بەرپرسیارە لە دروستکردنی ئەو بارودۆخانە کە ئێستا کۆنترۆڵی ژیانی خۆی دەکات، هەر سروشتێکیان بێت و لەوەتەی دروستی کردووە."

ئەو هۆکار و بارودۆخانە، توانای تێپەڕاندنی هەموو سنووردارکردنەکانی هەیە بەهۆی سەرچاوە ڕۆحییەکانییەوە، کە "تووشی فشارە هەسارییەکان نین".

"ترسی خورافیانەی ئەستێرەناسی مرۆڤ دەکاتە ئۆتۆماتیک کە ملکەچانە و نەرم و نیان پشت بە ڕێنمایی ئۆتۆماتیکی دەبەستێت مرۆڤی ژێر هەسارەکان داگیر دەکات، واتە بە گواستنەوەی بەیعەتەکەی لە دروستکراوەوە بۆ دروستکەر لە ڕابردووی خۆی دەرباز دەبێت تا زیاتر درک بە یەکبوونی خۆی بکات لەگەڵ ڕۆحی ئیلاهی، ئەوەندە کەمتر کۆیلەی مادده بێت ڕۆحی مرۆڤ بۆ هەتا هەتایە ئازادە، نامرێت چونکە وانییە". لەدایک بووە، و چارەنووسی ناتوانرێت بە هەسارە و ئەستێرەکانەوە ببەسترێتەوە یان بخرێتە ژێر کاریگەریی "ئەوانەوە".

" مرۆڤ ڕۆحێکە خاوەن جەستەیە کاتێک بەڕاستی لە جەوهەری خۆی تێدەگات، هەموو مۆدێل و نەخشە زۆرەملێ و ستەمکارەکان بەجێدەهێڵێت بەڵام ئەگەر بە سەرلێشێواوی بمێنێتەوە و یادەوەری ڕۆحی خۆی نەبێت، ئەوا ملکەچی کۆت و "بەندە شاراوەکانی یاسای ژینگە و سروشت دەبێت".

" خودا هاوئاهەنگی و هاوئاهەنگییە، وە ئەو نوێژخوێنەی لەگەڵیدا هاوڕایە، هەڵسوکەوت ناکات، بەڵکو هەموو چالاکییەکانی بەپێی یاساکانی ئاسمانەکان بە شێوەیەکی دروست و سروشتی دەبێت، و دوای نوێژ و تێڕامانێکی قووڵ هەست بە پەیوەندی خۆی دەکات لەگەڵ ڕۆحی ئیلاهی هیچ "هێزێک لەوە گەورەتر نییە کە پارێزگاری لە ناوەوەیە

هەوڵمدا لە ڕوونکردنەوەکانی ڕێزدار سێری یوکتسوار تێبگەم و دوای بێدەنگییەکی زۆر گوتم: "ئەوا بۆچی دەتەوێت من "کاکە ئازیزەکەم ئەم ملوانکە لەبەر بکەم؟

مامۆستا لە وەڵامدا وتی: تەنها کاتێک ڕێبوار دەگاتە شوێنی مەبەست ڕەوا دەبێت واز لە ئاڕاستە و نەخشەکان بهێنێت بەڵام لە کاتی گەشتەکەدا، هەوڵدەدات سود لە هەموو کورتە ڕێگایەکی گونجاو وەربگرێت حەکیمە کۆنەکان چەندین ڕێگا و ئامرازیان داڕشتووە بۆ کورتکردنەوەی ماوەی نامۆبوونی مرۆڤ لە

جیهانی وەهم و فێڵدا هەندێک تایبەتمەندی ئۆتۆماتیکی لە یاسای کارمادا هەیە کە دەتوانرێت بە لێهاتوویی لە لایەن مرۆڤەوە "کۆبکرێتەوە پەنجەکانی حیکمەت"

" هەموو نەخۆشیەکانی مرۆڤ لە پێشێلکردنی یاسای گەردوونیەوە سەرچاوە دەگرێت کتێبی پیرۆز ئامۆژگاری مرۆڤ دەکات پابەند بێت بە یاساکانی سروشت، لە هەمان کاتدا متمانەی تەواو بە هەموو تواناکانی خودا بپارێزێت ئەرکی ئەوەیە بڵێت: 'پەروەردگار، متمانەم بە تۆ هەیە و دەزانم کە تۆ دەتوانیت یارمەتیم بدەیت، لەگەڵ ئەوەشدا هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ پووچەڵکردنەوەی کاریگەرییەکانی هەڵەکانم' لە ڕێگەی جۆراوجۆرەوە- نوێژ، ئیرادە، مێدیتەیشنی یۆگا، ڕاوێژکردن بە حەکیم و پیرۆزەکان، و بەکارهێنانی ملوانکەی ئەستێرەناسی- دەتوانرێت کاریگەرییە زیانبەخشەکانی ڕابردوو کەم بکرێتەوە یان بە تەواوی بێلایەن بکرێت".

" وەک چۆن ماڵێک بە چەقۆیەکی مسی تەیار کراوە بۆ هەڵمژینی لێدانی ڕەشەبا، بە هەمان شێوەش جەستەی مرۆڤ دەتوانێت سوود لە ڕێوشوێنی پاراستنی جۆراوجۆر وەربگرێت تیشکی کارەبایی و موگناتیسی شەفاف بەردەوام لە سەرانسەری گەردووندا دەجوڵێت و کاریگەری لەسەر جەستەی مرۆڤ هەیە، بە باش یان خراپ لە کۆنەوە، حەکیمانەکانمان بیریان لەوە کردۆتەوە کە چۆن بەرپەرچدانەوەی کاریگەرییە نەرێنییەکانی کاریگەرییە گەردوونییە وردەکان ببنەوە ئەوان بۆیان دەرکەوتووە کە کانزا پاکەکان تیشکی هەسارەیی دەردەدەن". بەرپەرچدانەوەی سەرنجڕاکێشانی نەرێنی هەسارەکان دەدەنەوە هەروەها دەرکەوتووە کە هەندێک لە پێکهاتەی ڕووەکی سوودبەخشن کاریگەرترین توخمەکان بەردی بەنرخی پاک و بێ کەموکوڕین، کێشیان لە دوو عەیار کەمتر نییە بەکارهێنانە پارێزەرە پراکتیکییەکانی ئەستێرەناسی بە دەگمەن سەرنجی توێژەرانی دەرەوەی هیندستانیان وەرگرتووە ڕاستییەکی سادە و دڵنیا ئەوەیە کە بەردی بەنرخ، کانزا، یان ئامادەکاری ڕووەکی گونجاو بەهایان نییە مەگەر کێشی دروستیان نەبێت، بە دابینکردنی کە ئەم ماددە چارەسەرکەرانە لە بەرکەوتنی نزیکدا لەگەڵ پێستدا بەکاردەهێنرێن".

گوتم: کاکە بە دڵنیاییەوە ئامۆژگاریت وەردەگرم و ملوانکەیەکم دەست دەکەوێت، بەڵام تەنیا بیرکردنەوە لە زاڵبوون بەسەر تەنە ئاسمانییەکان سەرسامم دەکات!

پاشان سری یوکتیسوار ڕێنمایی وردی زیاد کرد و وتی:

" بۆ مەبەستی گشتی من پێشنیاری ملوانکەیەک دەکەم کە لە زێڕ و زیو و مس دروستکراوە، بەڵام لە حاڵەتە تایبەتەکەتدا حەز دەکەم ملوانکەیەک بەدەست بهێنیت کە لە زیو و سرکە دروستکراوە".

وتم کاکە بەڕاستی ئامانجت چییە؟

مامۆستاکە لە وەڵامدا وتی: هەسارەکان خۆیان ئامادە دەکەن بۆ هەڵوێستێکی نادۆستانە بەرامبەرت موکەندا بەڵام مەترسە، چونکە پەروەردگاری ئیلاهی دەتپارێزێت لە ماوەی مانگێک لەمەودوا، تووشی نەخۆشیی گەورەی جگەر دەبیت ئەم نەخۆشییە بڕیارە شەش مانگ بخایەنێت، بەڵام بە بەکارهێنانی ملوانکە هەسارییەکان، ئەم ماوەیە کەم دەکەیتەوە بۆ تەنها بیست و چوار ڕۆژ".

ڕۆژی دواتر بەدوای زێڕینگەرێکدا گەڕام و بەخێرایی ملوانکەکەم بەدەست هێنا، کە لەبەرم کرد تەندروستی من ئەوەندە باش بوو پێشبینی مامۆستاکەمم لەبیر کرد، کە سیرامپوری بەجێهێشتبوو و چووە سەردانێک بۆ قاراناسی سی ڕۆژ دوای گفتوگۆکەمان، هەستم بە ئازارێکی لەناکاو کرد لە جگەرمدا هەفتەکانی دواتر کابوسێکی ئازاری زۆر بوو نەمویستبوو مامۆستاکەم تووشی کێشە بکەم، پێم وابوو دەتوانم بەرگەی مامۆستاکەم بگرم ordeal alone, with sabre and courage بەڵام دوای بیست و سێ ڕۆژ لە ئەشکەنجەدان، ئیرادەم لاواز بوو، و بە شەمەندەفەر گەشتم کرد بۆ قاراناسی، لەوێ سری یوکتیسوار بە گەرمییەکی نائاسایی پێشوازی لێکردم بەڵام، ئەو دەرفەتی پێنەدام بە شێوەیەکی تایبەت باسی تێکچوونی بارودۆخەکەم بۆ بکەم زۆرێک لە پەرستیارەکان ئەو ڕۆژە سەردانیان کردبوو بۆ وەرگرتنی نیعمەتەکەی بەهۆی میوانەکان نەخۆشییەوە، منیش کشامەوە بۆ ئا corner نەڕۆیشتن تا دوای نانخواردن، کاتێک مامۆستاکەم بانگی کردم

بۆ ڕواندزی هەشتگۆشەی ماڵەکەی خۆی قسەی بۆ کردم، سەیری دووری دەکرد و بەپێ دەڕۆیشت و دەگەڕایەوە، هەندێکجاریش تیشکی مانگی دەگرت:

- پێم وایە تۆ هاتیتە سەر نەخۆشی جگەرەکەت بیست و چوار ڕۆژە ئازارت هەیە، نەخێر؟

وەڵامم دایەوە: بەڵێ کاکە.

وتی تکایە ئەو وەرزشەی سکی بکە کە فێری کردوویت.

لە وەڵامدا گوتم: "ئەگەر بزانیت کاکە، ڕادەی ئازارەکانم، داوای وەرزشکردنم نەدەکرد" سەرەڕای ئەوەش هەوڵێکی بچووکم دا بە گوێڕایەڵی فەرمانەکەی مامۆستاکە بە پرسیارەوە سەیری کردم

"تۆ دەڵێیت هەست بە ئازار دەکەیت، منیش دەڵێم ئازار نییە" "چۆن ئەم دژایەتییە بوونی هەبێت؟

هەستم بە سەرگێژخواردن کرد، پاشان هەستێکی بەختەوەری بەسەرمدا شۆرد و چیتر هەستم بەو ئازارە بەردەوامە نەدەکرد کە بۆ چەندین هەفتەی درێژ نیعمەتی خەوی بێبەشم کردبوو بە تەنها باسکردنی وشەی "سری یوکتسور"، ئازارەکە بە تەواوی نەما، وەک ئەوەی هەرگیز بوونی نەبووبێت

وەک سوپاسگوزاری دەستم کرد بە کڕنۆش بۆ پێیەکانی، بەڵام ئەویش ڕێگری لێکردم و وتی:

" ئەوە لەبیر بکە هەستە و چێژ لە جوانی مانگ بەسەر گەنجس وەربگرە" چاوەکانی مامۆستا لە خۆشیدا درەوشایەوە کاتێک بە بێدەنگی لە تەنیشتی وەستابووم لە ڕەفتارەکانی تێگەیشتم کە ئەو دەیەوێت هەست بکەم کە ئەوە خودایە کە منی چاک کردووەتەوە نەک ئەو

وە تا ئەمڕۆش، هێشتا هەمان ملوانکە قورسەکەی زیوین-سرکە وەک یادگاری ئەو ڕۆژە لەبەر دەکەم، یادەوەرییەکی بەنرخی ئەو کاتەی کە تێگەیشتم بەڕاستی لەگەڵ تاکێکی بەڕاستی نائاسایی و ناوازەدا دەژیم دواتر، هاوڕێکانم دەهێنا بۆ سری یوکتیسوار بۆ چارەسەرکردن، و ئەو هەمیشە پێشنیاری

بەکارهێنانی گەوهەر یان ملوانکە دەکات، ستایشی بەکارهێنانیان دەکرد وەک پراکتیزەکردنی حیکمەتی هەسارەیی

هەر لە منداڵییەوە هەستم بە ڕق و کینە لە ئەستێرەناسی دەکرد لەبەر دوو هۆکار: یەکەم: بینینی زۆرێک کە وەسوەسەی ئەستێرەناسی بوون بە دەستلەکارکێشانەوە و ملکەچبوون و دووەم: پێشبینییەک کە لەلایەن ئەستێرەناسەکەی خێزانەوە کردوویەتی: "سێ جار هاوسەرگیری دەکەیت و دووجار بێوەژن دەبیت" من بۆ ماوەیەکی زۆر لەسەر ئەم بابەتە دانیشتم و هەستم دەکرد وەک بەرخی قوربانی لەسەر قوربانگای هاوسەرگیری سێ کەسی ڕۆژێک، برا گەورەکەم ئانانتا پێی وتم:

" لە بەرژەوەندی تۆدایە چارەنووسی خۆت قبوڵ بکەیت، وەک چۆن هێڵکاری بورجەکانت پێشتر دەریخستووە کە لە ساڵانی سەرەتاییتدا لە ماڵەوە هەڵدێن بۆ هیمالایا و ناچار دەبیت بگەڕێیتەوە بە هەمان شێوە پێشبینییەکە سەبارەت بە هاوسەرگیرییەکانتان بە دڵنیاییەوە دێتە دی".

شەوێک بە هەستکردن بە درۆی تەواوەتی پێشبینییەکە، ئاگری لە نەخشەی تاوەرەکە بەردا و خۆڵەمێشەکەی خستە ناو زەرفێکەوە کە لەسەری نووسیبووی: "تۆوی کارمای ڕابردوو ناتوانێت هەڵبکات ئەگەر بە ئاگری حیکمەتی پیرۆز بسوتێت" پاشان زەرفەکەی لە شوێنێکی دیاردا دانا ئەنانتا ئەم تەحەدایە ئاشکرایەی خوێندەوە و بە گاڵتەجاڕیەوە پێکەنی و وتی:

" ئەم پارچە کاغەزەت سووتاند ناتوانی بە ئاسانی ڕاستیەکان لەناو ببەیت"

بەڕاستی لە سێ بۆنەدا پێش ئەوەی بگەمە پیاوێتی، خێزانەکەم هەوڵیان دا دەستگیرانداریم ڕێکبخەن، منیش هەرجارە ڕەتم دەکردەوە، دەمزانی خۆشەویستیم بۆ خودا بەهێزترە لە هەر ڕەچاوکردنێکی دونیای کە لە ڕابردوودا بەجێماوە هەمیشە بیرم لە قسە ژیرەکانی مامۆستاکەم دەکردەوە:

"هەرچەندە مرۆڤ زیاتر قووڵ بێتەوە لە ناسینی خۆیدا، کاریگەریی لەسەر هەموو گەردوون زیاتر دەبێت لەڕێگەی لەرزینە ڕۆحییە شەفافەکانییەوە و لە هەمان کاتدا کەمتر کاریگەری ڕووداوە دەرەکییەکانی لەسەر دەبێت".

هەندێک جار داوام لە ئەستێرەناسەکان دەکرد پێشبینی خراپترین کاتەکانم بکەن بەپێی ڕێکخستنی هەسارەکان، لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا توانیم هەر شتێک بە ئەنجام بگەیەنم کە بیرکردنەوەم لەسەری داناوە لەو کاتانەدا ڕاستە کە سەرکەوتنەکانم لەو بۆنانەدا پڕ بوو لە سەختی نائاسایی، بەڵام متمانەم بە بنەمایەکی باش بوو باوەڕ بە پەروەردگاری خودایی و بەکارهێنانی دروستی ئیرادە- دیاری خودا بۆ مرۆڤایەتی-ن هێزێکی ترسناک، زۆر گەورەترە لەو شەپۆلە ئەسیریانەی کە لە هەسار و ئەستێرەکانەوە دەردەچن

من تێگەیشتم ئەوەی ئەستێرەکان لە کاتی لەدایکبووندا تۆماری دەکەن مانای ئەوە نییە مرۆڤ بوکەڵەیەکی ڕابردووی خۆی بێت بەڵکو کاریگەرییە هەسارییەکان کاتالیستن بۆ گەشەکردن تەنە ئاسمانییەکان کاردەکەن بۆ بەئاگاهێنانەوەی ئیرادەی مرۆڤ بۆ ڕزگاربوون لە هەموو سنووردارکردنەکان خودا هەموو مرۆڤێکی بە ڕۆحێکی ناوازە و بەخشراوەوە دروستکردووە، هەربۆیە هەر تاکێک ڕۆڵێکی جەوهەری هەیە لە دروستکردنە گشتییەکەدا، جا ئەو ڕۆڵە ڕۆڵێکی پشتیوانی بێت یان وابەستەیی مرۆڤ ڕزگاربوون بەندە بە سەرکەوتنە دەرەکییەکان بەڵکو بەندە بە سەرکەوتنە ڕۆحییەکانی ناوەوە

سەرچاوە: بیرەوەرییەکانی یۆگی - ژیاننامەیەک (فەلسەفەی هیندی لە ژیانی یۆگییەکدا) لە نووسینی پارامهانسا یۆگاناندا

پێشکەوتنی ڕۆحی

لە فێرکارییەکانی مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

کاتێک سەیری جیهانی ئەمڕۆ دەکەین، بەو هەموو کێشە و ئاڵۆزی و سەرلێشێواوی و گێژاوی و نەزانی و ململانێیەی کە هەیەتی، سەختە باوەڕ بەوە بکەین کە مرۆڤایەتی چووەتە قۆناغێکی نوێی گەشەکردن و پێشکەوتن لەگەڵ ئەوەشدا مرۆڤایەتی سەردەمە سەخت و ماتریالیستەکانی بەجێهێشتووە و

هەنگاوی خێرا و فراوانی بەرەو بەربەستی ئەم قۆناغە نوێیەی پەرەسەندنی بەرەو سەرەوە گرتووە

لەگەڵ نزیکبوونەوەمان لەم سەردەمە ئەتۆمییە، ئێستا زۆرێک لەو هێزانەی سروشت کە لە سەردەمی تاریکیدا نەناسرابوون، دەدۆزرێنەوە و بەکاردەهێنرێن، ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ خێراکردنی خێرایی پەیوەندییە جیهانییەکان و پێشکەوتن لە بواری پزیشکی، کشتوکاڵ، گواستنەوە و بوارەکانی دیکەدا

بەڕاستی ئامرازە تەکنەلۆژییە مۆدێرنەکان بە شێوەیەکی ڕیشەیی پەڕۆی ژیانی ڕۆژانەیان گۆڕیوە وەک ئەوەی ئێمە ناسیومانە و دەیزانین

بەڵام ئەو سەردەمە تاریکانەی کە مرۆڤایەتی بەرگەی گرتووە هێشتا کاریگەرییەکی بەهێز و بەربڵاوی لەسەر مرۆڤەکان هەیە هەر ئەمەش وایکردووە کە مرۆڤەکان شێوازە زانستییە پێشکەوتووەکان نەک تەنها بۆ چاکە بەڵکو بۆ خۆراکدان و بەهێزکردنی بنەما، غەریزە ماتریالیستەکانی وەک خۆپەرستی و لەناوچوون و تەماح بەکاردەهێنن بەم شێوەیە کاریگەریی سەردەمە تاریکەکان بۆ چەندین ساڵی داهاتوو بەردەوام دەبێت

ئەم سەردەمە بەرزبوونەوەیە بەهۆی شێواز و ئامرازە تەکنەلۆژییە پێشکەوتووەکانەوە ئاسوودەیی زۆری بۆ دابینکردووە، هەروەها پلەیەک کاتێکی بەتاڵی بە خەڵک بەخشیوە کە پێشتر لە سەردەمی تاریکدا بەردەست نەبووە، مرۆڤەکان هەموو ساتێکی بەئاگابوون و هەموو وزەی خۆیان بۆ دەستەبەرکردنی پێداویستییە سەرەتاییەکانیان و مانەوە لە ژیاندا بەسەر دەبرد تەنها بەشێکی زۆر بچووکی دانیشتووان کاتێکی تەواویان هەبوو بۆ تەرخانکردنی بۆ کارە باڵاکان

ئێستا – لانیکەم لە وڵاتە پیشەسازییەکان – هەمووان سەر بەو پۆلەن بەڵام خەڵک لە کاتی بەتاڵی و کات بەسەربردنیاندا چی دەکەن؟

چونکە بێ ئاگان لە ئامانجی ژیان، کات و وزەی خۆیان لە کات بەسەربردنێکی بێکۆتادا بەفیڕۆ دەدەن مرۆڤی ئاسایی لە

ڕۆژئاوا هەفتانە نزیکەی پەنجا کاتژمێر بەسەر دەبات بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆن بیهێنە بەرچاوت مرۆڤەکان چەندە دڵخۆشتر دەبوون و جیهان چەندە باشتر دەبوو ئەگەر ئەو کاتژمێرە درێژانە لە چالاکییە ڕۆحییە بەرهەمدارەکاندا بەسەر ببرێت!

ئەوانەی مێدیتەیشن دەکەن کاتەکانیان بە شێوەیەکی ژیرانە و کاریگەر بەکاردەهێنن بەداخەوە زۆربەی خەڵک لە خودا و یاساکانی لایانداوە

هەر لەبەر ئەمەشە جیهان لە دۆخی ناخۆشی ئێستایدایە خۆزگە لە جیهانێکی ئاسایش و خۆشگوزەرانی و ئارامیدا بژین بەڵام تەنانەت ژیان لە جیهانێکی پڕ لە گێژاودا وانەکانی خۆی هەیە بۆ ئەو کەسانەی کە ڕەنگدانەوەی بارودۆخی سەخت و تاڵ دەبنە بیرهێنانەوەیەک کە ئەم جیهانە ماڵی هەمیشەیی ئێمە نییە ئاسایش و سەلامەتی ڕاستەقینە لە جیهانی دەرەوەدا نادۆزرێتەوە، و لەبەر ئەم هۆکارەش، دەبێت بەدوای خودادا بگەڕێین و داوای پاراستنی لێ بکەین

لە سەردەمی ئاشتی و خۆشگوزەرانیدا، کە بێکاری و کێشەی ژینگەیی تێدا نییە، مرۆڤەکان لە "بێزارییەکی بێدەنگ و دەستلەکارکێشاوە"دا دەژین، وەک فەیلەسوف تۆرۆ دەڵێت بۆچی؟ چونکە سەرەڕای ئەم خۆشگوزەرانییە مرۆڤەکان هەست بە برسێتییەکی ڕۆحی و حەسرەتێکی زگماکی دەکەن بۆ شتێکی تر کە لە ژیانیاندا نەماوە

ئەو شتە خودایە

پێویستە ئەوەمان لەبیربێت کە، بەبێ گوێدانە بارودۆخی دەرەکی، پێشکەوتنی ڕۆحی پەیوەستە بە هەوڵی تاکەکەسی تەنانەت لە تاریکترین سەردەمەکان و لە ژێر خراپترین بارودۆخدا، هەندێک ژن و پیاو هێشتا توانیویانە زانستی خودایی بەدەستبهێنن بۆیە نابێت لە ڕووی ڕۆحییەوە بە هەلومەرجی جیهانەوە وەرچەرخێنین هەرگیز نابێت گرنگیی سەرەکیی هەوڵدانی ڕۆحی لەبەرچاو نەگرین

چونکە ئێمە لەم بارودۆخە سەختەدا دەژین، هەروەها بیر لە داهاتوو و ئەو سەرسوڕهێنەرە ناخۆشانە دەکەینەوە کە ڕەنگە هەڵیبگرێت ئەمە سروشتییە بەڵام ئەگەر زۆر لەسەر ئەم شتانە دانیشتین، و ئەگەر ڕێگە بدەین گەمژانە و ترس دەست بەسەر بیرکردنەوەکانماندا بگرێت، ئەوا خودا پاڵ دەنێین بۆ دەرەوە لە ژیانمان و دەرفەتێکی بەنرخ لەدەست دەدەین بۆ پەیوەندیکردن لەگەڵیدا و چێژوەرگرتن لە پاراستنی

خەڵک دەیانەوێت بە تەواوی بزانن لە داهاتوودا چی ڕوودەدات بۆچی؟ بۆ ئەوەی دڵەڕاوکێیان زیاد بکات؟

ئەگەر بەڕاستی لەو بارگرانییە بێئەندازە تێبگەین کە کاتێک خۆمان بەدەست ترس و دڵەڕاوکێیەکانەوە دەخەینە سەر مێشکمان، سەرسام دەبووین بە خۆڕاگریمان تا ئێستا نیگەرانی و دڵەڕاوکێکان دەروون لاواز دەکەن، ڕێگە بە ترس دەدەن بچێتە ناو ڕۆحەوە و لە ئەنجامدا، هاوسەنگی دەروونی و ڕۆحیمان لەدەست دەدەین کێشەکەمان لە هەوڵی ژیانماندایە لە داهاتوو و ڕابردوودا لە یەک کاتدا، لەبری ژیان لە ئێستادا ئەم بارگرانییانە زۆر قورسن بۆ ئەوەی عەقڵ هەڵیبگرێت

دەبێت بیرکردنەوەکانمان شی بکەینەوە زۆربەی کات، هەڵدێنین یان بەرەو داهاتوو یان بۆ ڕابردوو ئەمە بەفیڕۆدانی تەواوەتییە دەبێت لە ئێستادا بژین و ئێستا پڕ بکەین لە بیری خودا

هیچ شوێنێک لەسەر زەوی بەڕاستی سەلامەت و ئاسایش نییە لە ڕووداو و مەترسییەکان پاراستنی ڕاستەقینە لە ژیاندایە بە ڕاستگۆیی و ڕاستگۆیی، مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانی دیکە بە ڕاستی و دڵسۆزی و لە نوێژ و مێدیتەیشن و هاوئاهەنگی لەگەڵ خودادا

هەر لەبەر ئەم هۆکارە دەبێت هەموو هەوڵێک بدەین بۆ ئەوەی لەگەڵ خودا هاوئاهەنگ بین هەر ئەم هاوئاهەنگییە چارەسەری هەموو نەخۆشییەک و چاکبوونەوەیە لە لێدانی ژیان و چەقۆی زەمەن

نابێت لە ڕووداوە ترسناکەکانی ژیان و کابوسەکان بترسێنین نابێ بە نەخۆشی و هەژاری و ڕووداوەکان بترسێنین کاتێک خۆمان لە ناو تاقیکردنەوە و تەنگانەدا دەبینینەوە با سروشتی وەهمیی ئەم ئەزموونانە بناسین و تێبگەین کە دەتوانین لە ڕێگەی بیرکردنەوەی ئەرێنی و حوکمدانی دروست و هاوئاهەنگی ڕۆحی لەگەڵ خودا کە سەرچاوەی هەموو یارمەتییەکان و... پاراستن

لە دەرەوەی خودا هیچ پاراستن و ئاسایشێک نییە دەبێت بە تەواوی ڕوو لە ئەو بکەین ئەگەر ئارەزووی ئاسایش و ئارامی دەروونیمان هەبێت

زەحمەتە لەم دونیایەدا، کە ماڵی ڕاستەقینەی ئێمە نییە، بوونی ئێمە لەسەر ئەم زەوییە کاتییە ئێمە لێرەین لە قوتابخانەیەک بۆ فێربوونی وانەی ژیان کاتێک ئەم ڕاستییە لەبیر دەکەین، ناخۆشییەکانمان دەست پێدەکەن، کێشەکان لە هەموو لایەکەوە دەورەمان دەدەن

هیچ شتێک شایەنی ژیان نییە جگە لە خودا هەموو شتێکی تر تێدەپەڕێت و بە تەنیا جێمان دەهێڵێت دەبێت بەدوای ئەبەدی و هەمیشەییدا بگەڕێین خۆشەویستی مرۆڤ تێپەڕدەبێت و وردە وردە کاڵ دەبێتەوە لە پشت خۆشەویستی مرۆڤەوە خۆشەویستی ئیلاهی هەیە، و ئەوەش گەورەترین خۆشەویستییە، تێرکردنی حەسرەتی دڵ و کوژاندنەوەی تینوێتی ڕۆح با چێژ لە هەموو ئەو شتانە وەربگرین کە خودا پێمان دەبەخشێت بەبێ ئەوەی تامەزرۆی هیچ شتێکی تر بین چۆن خودا بناسین هیچ ئامانجێکی تر نییە بۆ بوونی ئێمە لێرەدا

گەڕانی دڵسۆزەکان خودا دەدۆزنەوە، و ژیانیان پڕ دەبێت لە ئارامی و ئارامی و نیعمەت و شادی ئارەزووی ناسینی ئەو دەبێت بەهێز و بەردەوام بێت، و ئەنجامەکانی مسۆگەر دەبێت (ئەو کەسەی لێدەدات گوێی لێدەبێت) ئەوانەی خودا دەناسن شادی و بەختەوەری بەردەوام ئەزموون دەکەن

گەڕان بەدوای خودادا ناتەبا نییە لەگەڵ هاوڕێیەتی مرۆڤ، هاوسەرگیری، یان بەدواداچوون بۆ سەرکەوتنی ماددی ئەم شتانە هەروەها بەشێکی دانەبڕاون لە وانەکانی ژیان ئەوەی

گرنگە جیاکردنەوەی واقیع و وەهمە، و داننان بەوەی کە ئامانج و دەستکەوتە مادییەکان ناتوانن ئەو بەختەوەرییەمان پێببەخشن کە تامەزرۆیین و هەوڵدەدەین لە ڕێگەی هەموو بیرکردنەوە و کردارەکانمانەوە بەدەستی بهێنین

ئەم فەلسەفەیە ژیان تاریک و نەرێنی ناکات

سڵاوی خواتان لێ بێت

ڕاستی و واقیع بە قووڵی

ڕاستی وشەیەکە لە ناڕوونی داپۆشراوە و بە ناڕوونییەکی زۆر تەمومژاوی کراوە چەمکێکە کە ڕوونکردنەوە و ڕوونکردنەوەی قورسە هەموو کەسێک قەناعەت و بیروباوەڕی هەیە، سوێند بە باوەڕەکەی دەخوات کە ئەوان ڕاستی ڕەهان بەڵام چۆن مرۆڤ دەتوانێت بە شێوەیەکی یەکلاکەرەوە دیاری بکات کە چی ڕاست و ڕاستەقینە لە نێوان ئەم ڕیزبەندییە فراوانەی بیرۆکەدا؟

ڕاستی هەم ڕێژەیی و هەم ڕەهایە پێش ئەوەی بگاتە دۆخی ڕەهای خۆی بە چەندین قۆناغی ڕێژەیی گەشەکردن و پاڵاوتنی تێدەپەڕێت بۆ نموونە دوو کەس باس لە پرۆژەیەکی بازرگانی دەکەن یەکێکیان بیرۆکەیەک پێشنیار دەکات کە گەرەنتی سەرکەوتن دەکات، لە کاتێکدا ئەوی دیکەیان دژە ئارگومێنتێک پێشکەش دەکات کە هەمان ئامانج بەدەست دەهێنێت بەڵام بە سوودی زیادە پاشان کەسێکی تر بیرۆکەیەکی باشتر دێتە پێشەوە، و هتد هەموو ئەو ڕێبازە پێشنیار کراوانە بە شێوەیەکی حاشا هەڵنەگر "ڕاست" بوون، بەڵام تەنها بە شێوەیەکی ڕێژەیی هەست

ڕاستی ئەوەیە کە بەختەوەرییەکی بەردەوام دەهێنێت

بە مانای ڕەهای خۆی، هەموو شتێک کە دژایەتی بەختەوەری ڕاستەقینە دەکات درۆیە و ئەوەی بەختەوەرییەکی بەردەوام دەهێنێت ڕاستە بەختەوەری ڕاستەقینە ئەو وروژاندنە زوو تێپەڕ نییە کە هاوڕێی سەرکەوتنی ماددی یان چێژێکی ڕاگوزەر دەبێت، بەڵکو ئەو خۆشییەیە کە لە هاوئاهەنگی ڕۆح

لەگەڵ سەرچاوەکەیەوە دێت: خودا بەم پێوەرە، دەتوانیت هەر کردارێک کە ئەنجامی دەدەیت بەپێی دەرئەنجامەکەی و ئایا بەختەوەرییەکی درێژخایەنت بۆ دەهێنێت یان نا (بۆ... بەڕاستی کردارەکان بە کۆتاییەکانیان حوکم دەدرێن!)

حەقیقەتی کۆتایی خودایە، خوداش حەقیقەتی کۆتاییە هەموو گەردوون لەسەر ئەم حەقیقەتە لە ڕێگەی یاسا ئەبەدیەکانی خوداوە دامەزراون ئەم یاسایانە ڕاستی بنچینەیی و بێ کاتن، بە تەواوەتی ناگۆڕدرێن و لەدەرەوەی هەر دەستکاریکردن یان شێواندنی مرۆڤن بۆ نموونە مافی ڕەها ئەوەیە کە خۆی لە کوشتن یان زیانگەیاندن بەدوور بگرێت، بەڵام کەمتر لە دوو خراپە ئەوەیە کە هێز بەکاربهێنێت بۆ پاراستنی بێتاوان لە خراپەکار یان خراپەکار بۆ پاراستنی بوونەوەرە پێشکەوتووەکان لە بوونەوەرە کەمتر پێشکەوتووەکان بەڵام لەناوبردنی هەر شتێک بە سادەیی لە ئارەزووی کوشتن هەڵەیە

یاسای گەردوونی لە ڕێگەی خۆشەویستییەوە هاوئاهەنگی و نزیکبوونەوە دیکتە دەکات، ئەمەش بە واتای سۆز و لێبوردەیی دێت ئەگەر بمانەوێت حەقیقەت بدۆزینەوە، زۆر گرنگە کە بیرکردنەوە و کردارەکانمان لە ڕووی ماددی و ئەخلاقی و ڕۆحییەوە بە پێی یاسا هەمیشەییەکانی حەقیقەتی ئیلاهی تەندروست بن

ڕاستی جەوهەری کۆتاییە بەڵام ئەو جەوهەرە لە کوێدایە و چۆن دەتوانرێت بدۆزرێتەوە؟

سێ ڕێگا هەیە بۆ گەیشتن بە ڕاستی: لە ڕێگەی تێگەیشتنی هەستەوە، لە ڕێگەی ئیستدلالکردنی لۆژیکی و لە ڕێگەی ئینتێزیۆم یان تێڕوانینی ڕۆحەوە

ئەگەر تێگەیشتنی هەستیاریت هەڵە بێت، لێبڕینی لۆژیکی تۆش هەڵە دەبێت لەوانەیە سەیری ئاسۆ بکەیت و بزانیت چی وەک ئاگر دەردەکەوێت چونکە دوکەڵ دەبینیت؛ بەڵام لەگەڵ نزیکبوونەوە لە خاڵەکە، بۆت دەردەکەوێت کە ئەوەی وا دیار بوو دوکەڵ بوو جگە لە هەورێکی خۆڵ هیچی تر نەبوو بۆ زانینی ڕاستی هەر شتێک، پشت بە بینین و بیستن و هەروەها هەستەکانی بۆنکردن و تامکردن و دەست لێدانت دەبەستیت،

جگە لە هێزی عەقڵ بەڵام ئەم توخمانە بەیەکەوە کۆدەبنەوە ناتوانن بەڵگەی کۆتایی ڕاستی بن، چونکە ئەگەر هەستەکان درۆ بکەن، ئەوا عەقڵ زۆر درۆ دەکات عەقڵ کاریگەرییەکانی خۆی پێکدەهێنێت و دەگاتە ئەنجام و قەناعەتەکانی بە پشتبەستن بەو ڕاپۆرتانەی لە هەستەکانەوە وەریدەگرێت، بەڵام هەستەکان زۆر سنووردارن بە سروشتی خۆیان هەر لەبەر ئەمەشە کە پێغەمبەران بە پێی ئاستی تێگەیشتن و عەقڵیان قسەیان لەگەڵ خەڵک کردووە، چونکە ئەوان- خەڵک- دەبینن بەڵام هەست ناکەن، نابیستن بەڵام تێناگەن و تێناگەن (ئەوان کەڕ و داماو و کوێرن، بۆیە عەقڵ نازانن)!

گوێی مرۆڤ تەنیا دەتوانێت هەست بە مەودایەکی دیاریکراوی لەرزین بکات؛ ناتوانێت بەرزترین یان بێهێزترین دەنگەکان دەستنیشان بکات ئەگەر بیستنەکەت بە ڕادەیەکی پێویست بەرز بووایە، دەتوانیت گوێت لەو دەنگە سەرسوڕهێنەر و شایستە بێت کە گەردوون بەرهەمی دەهێنێت کاتێک بەناو بۆشایی بێکۆتایدا دەڕوات هەموو شتێک لە بووندا لە جووڵەدایە، و ئەم جووڵەیە لەگەڵ دەنگدایە هیچ شتێک بەبێ جووڵە بوونی نییە جگە لە کایەی ڕۆحی گەردوونی زاڵ، کە نە جووڵە و نە لەرزین ئەگەر... تواناکانی ڕۆحی مرۆڤ بە ڕادەیەکی پێویست گەشەیان کردبوو، مرۆڤ دەتوانرا دەنگی ورد ببیستێت بە گوێی ئەسیری- دەنگەکان کە هێزی شەفافن، جەستەیان بە هەستێکی بەرزی بیستن بەخشیوە

بە هەمان شێوە ئەگەر هێزی چاوەکانت گەورە بکرایە، هەستت بە ڕووناکی بە هەموو ڕەنگ و جۆرێکەوە دەکرد چاوە فیزیکییەکانت تەنها مەودای ڕووناکی زۆر سنووردارت پیشان دەدەن، لە کاتێکدا چاوی ڕۆحی (ئیتەری)ت سروشتی ڕاستەقینەی شتەکان وەک وێنەیەک دەبینێت کە لە ڕووناکی داهێنەرانەی خودا پێکهاتووە هەموو جەستەت، کە وەک بارستەیەکی چڕ لە گۆشت دەیبینیت، هیچ نییە جگە لە شەپۆلی کارۆموگناتیسی دکتۆر کرایل نیشانیدا کە مێشکی گوێدرێژێکی مردوو، و هەروەها مێشکی مرۆڤێکی مردوو، بڕێکی زۆر تیشکی کارەبایی دەردەدات کاتێک چاوەکانت دادەخەیت، بەزۆری تەنها تاریکی دەبینیت بەڵام لەگەڵ گەشەکردنی ڕۆحیدا، دەتوانیت ڕووناکی سەرسوڕهێنەر ببینیت و ڕووناکی لە تاریکیدا

دەدرەوشێتەوە، و تاریکی هەستی پێنەکردووە (ڕووناکی ئاسمانەکان و زەوی)

ئەمانە ڕاستی بنەڕەتین کە مرۆڤەکان هەستیان پێناکەن چونکە هەستەکانیان تەنها لەگەڵ مەودای سنووردار لە لەرزینە چڕەکاندا هاوئاهەنگن

ئینتێزی یان وەحی: هێزی ڕۆحی هەموو شتێک لەخۆگرتووی زانین

کەواتە چۆن دەتوانین ئەو ڕاستییە بزانین کە لە پشت هەستەکان و تێگەیشتنەکانیانەوە شاراوەتەوە؟ ئەمەش لە ڕێگەی شیکردنەوە یان ڕوونکردنەوەی عەقڵانییەوە مەحاڵە، چونکە عەقڵ بەستراوەتەوە بە هەستەکانەوە و تەنیا دەتوانێت ئەو شتانە دەربهێنێت کە هەستەکان دابینی دەکەن هیچ توانایەکی نییە بۆ هەستکردن بە هێزە بێکۆتاکانی دەوروبەری تەنها بە چاندنی ئینتێزی ڕۆح یان ئینتێزی دیاریکراو دەتوانرێت ڕاستی بناسرێت تێڕوانین تێگەیشتنێکی ڕاستەوخۆیە نەک لە ڕێگەی هەستەکانەوە- هەستێکی پاک و ڕاستگۆ و هەمیشە وردی ڕۆح

دەتوانیت بیرۆکەیەک لە سروشتی ئەم ئینتێزیۆنە بەدەست بهێنیت لەو هەستانەی کە ئەزموونی دەکەیت بەڵام ناتوانیت ڕوونی بکەیتەوە، هەندێک جار بە "دڵی مرۆڤ ڕێنوێنی ئەوانە" ناودەبرێت هەست دەکەیت کە شتێک خەریکە ڕوودەدات بەبێ هیچ بەڵگەیەکی هەستیاری ئەوە ڕاستییەکە کە خۆی دەردەخات بەبێ هیچ پەیوەندییەکی لۆژیکی بە ڕووداوەکانەوە لەوانەیە بە هێمنی دانیشتبیت و بیر لە کەسێک بکەیتەوە کە ماوەیەکی زۆرە نەتبینیوە یان پەیوەندیت پێوە نەکردووە، ئینجا لەناکاو چاوت پێی دەکەوێت یان گوێت لێیان دەبێت چۆن ئایا ئەوە ڕوویدا؟ لە ڕێگەی فلاشە زوو تێپەڕەکانی ئینتێزیەوە ڕوودەدات هەموو کەسێک ئەزموونی ئەو جۆرە فلاشانەی کردووە

هەڵە لە حوکمدان لە نەبوونی ئینتێزیەوە سەرچاوە دەگرێت زۆربەی مرۆڤەکان لە قووڵایی دڵیاندا هەست دەکەن کە توانای شتە گەورەکان و بەدەستهێنانی شتی گەورەیان هەیە لە ژیاندا، بەڵام لەبەر ئەوەی هێزی ئینتێستیڤیان نییە، ئەو پۆتانسێڵە

شاراوەیە بە خەوتوو دەمێنێتەوە بۆ سەرکەوتن و دوورکەوتنەوە لەو ناخۆشییەی کە بەهۆی هەڵەکانەوە دروست دەبێت، مرۆڤ دەبێت هەوڵبدات لە ڕاستییە بنەڕەتییەکە تێبگات لە هەموو شتێکدا ئەمە تەنها بە چاندنی ئینتێستیڤ ئینتێستیڤانە دەکرێت واقیعی پراکتیکی بابەتەکە بۆیە ئامۆژگاری That is the... هەمووان دەکەم لە هەموو شتێکدا بەدوای ڕاستیدا بگەڕێن، جا چ لە پەیوەندییەکانی لەگەڵ ئەوانی دیکەدا، چ لە شوێنی کاردا، چ لە ژیانی هاوسەرگیریدا- بە کورتی، لە هەموو لایەنەکانی ژیاندا ئینتێزیۆن شتێکی بنەڕەتییە؛ پێویستە و ناتوانرێت لێی بێبەش بکرێت

نەبوونی ئینتێزی دەبێتە هۆی بڕیاردانی خراپ و کردەوەی بێباکانە، بەتایبەتی لە هەڵبژاردنی هاوبەشی بازرگانی جێی متمانە یان تێکەڵبوون بە پەیوەندییە کەسییە چەواشەکارەکان بەو پێیەی عەقڵ سنووردارە و سنووردارە بەهۆی ئەو زانیاریانەی کە هەستەکان پێشکەشی دەکەن، ئەگەر هەستەکان فریو بدرێن، ڕەنگە مرۆڤ کەسێک وەک کەسێکی نایاب و ناوازە هەست پێبکات بەبێ ئەوەی سروشتی ڕاستەقینەی خۆی بزانێت

یان لەوانەیە وا بیر بکەیتەوە کە هاوبەشی ژیانت (هاوڕێی ڕۆحت) دۆزیوەتەوە و هاوسەرگیری لەگەڵ ئەو کەسەدا کردووە، تەنها بۆ ئەوەی پەیوەندییەکەتان بە جیابوونەوە یان دۆزەخێکی زیندوو لە ناتەبایی کۆتایی بێت بەهۆی ناتەبایی و نەبوونی هاوئاهەنگی بەڵام ئینتێزی ناوەوە هەڵەیەکی لەو جۆرە ناکات ئەو موگناتیسییە نابینێت کە لە چاوەکانەوە دەردەچێت یان لە ڕووخساری دڵڕفێن و درەوشاوە؛ بەڵکو بە وردی هەست دەکات و هەستی پێدەکات کە چی لەناو دڵی ئەو کەسەدا هەیە و دەیانناسێت بەو شێوەیەی کە بەڕاستی کێن

بەهۆی ئەو ئینتێزیەی کە بە یارمەتی مامۆستا گەورەکەم، سری یوکتیسوار، پەرەم پێدا، هەرگیز لەبارەی سروشتی مرۆڤەوە هەڵە نەبووم، هەستی ناوەوەم هەمیشە یارمەتیدەرێکی گەورە بووە بۆ من لەم ڕووەوە بەڵام هەوڵ نادەم لایەنی نەرێنی مرۆڤەکان ببینم بۆ ئەوەی یارمەتی کەسانی تر بدەم، خۆشەویستی بێ مەرجی خۆمیان پێدەدەم،

تەنانەت کاتێک دەزانم لەوانەیە متمانەی من بۆ قازانجی کەسی خۆیان بقۆزنەوە

زۆرێک لەوانەی کە ئینتێزیۆمیان نییە پارە لە وەبەرهێنانە داراییە شکستخواردووەکاندا وەبەردەهێنن و لە ئەنجامدا هەموو ئەو شتانە لەدەست دەدەن کە لە هەموو بڕیارێکدا سەرکەوتوو بووم بەهۆی ئینتێزیۆمی بێ هەڵەوە

لەگەڵ گەشەکردن و گەشەکردنی مرۆڤدا، ئینتێزیۆن وەک هەستێکی جیاواز یان دەنگێکی بێدەنگ سەرهەڵدەدات لەبەر ئەوەی ژنان زیاتر لە پیاوان لەگەڵ هەستەکاندا هاوئاهەنگن، بە گشتی خاوەنی ئینتێزیۆمێکی گەورەترن، تەنها کاتێک نەبێت کە هەستەکان زاڵ دەبن پیاوان بە گشتی بە عەقڵ ڕێنمایی دەکرێن، لە کاتێکدا ژنان بە هەستکردن ڕێنمایی دەکرێن ئەگەر پیاوێک خاوەنی دەروونێکی تەندروست و سروشتێکی هەستیار بێت، بێ گومان ئەم هاوسەنگییە لە نێوان عەقڵ و هەستدا یارمەتی دەدات بۆ گەشەکردن بەڵگە نەویست

زانینی ئامانجی ژیان لە ڕێگەی ئینتێزیەوە

ئەگەر ئینتێزی خۆت بەکاربهێنیت، ئامانجی بوونی خۆت لەسەر ئەم زەوییە دەزانیت، کاتێکیش لەو مەبەستە تێگەیشتیت، خۆشبەختی دەدۆزیتەوە ئەم زەوییە قۆناغێکە، و خودا دەرهێنەرە ئەگەر هەموو کەسێک پێداگری لەسەر ڕۆڵی پاشا یان شاژنە بکات، ناتوانرێت شانۆگەرییەکی سەرکەوتوو هەبێت خزمەتکار و پاڵەوان و پاشا دەبێت هەموویان ڕۆڵی خۆیان بگێڕن بۆ ئەوەی شانۆنامەکە سەرکەوتوو بێت ئەوە خراپەکارانەن کە پلۆتی باشی شانۆگەرییەکە تێکدەدەن یاری خودایی ئەوانەی ئەو ڕۆڵانە هەڵدەبژێرن باجێکی قورس دەدەن بەهۆی سەرپێچیکردن لە ڕێنماییە خوداییەکان

بەبێ گوێدانە ئەو پێگە دونیایەی مرۆڤ بەدەستی دەهێنێت یان ئەو سامانەی کە کۆی دەکاتەوە، ناتوانرێت بە سەرکەوتوو هەژمار بکرێت ئەگەر ئامرازی نائەخلاقی بەکاربهێنێت بۆ گەیشتن بە ئامانج و دەستکەوتەکانی بەختەوەری ڕاستەقینە

تەنها کاتێک مومکین دەبێت کە مرۆڤ ڕۆڵی خۆی بە دروستی بگێڕێت، و بە پێچەوانەوە ئەو کەسەی ڕۆڵی ملیۆنێر دەگێڕێت و ئەو کەسەی ڕۆڵی بازرگانێکی بچووک دەگێڕێت لە چاوی خودادا یەکسانن، چونکە لە ڕۆژی دواییدا خودا ئیرادە دەکات هەریەک لە شتومەک و نازناوەکانیان بسوتێنە ئەوەی لە ڕۆحتدا هەڵیدەگریت ئەوەیە کە دوای ئەوەی ئەم جیهانە بەجێدەهێڵیت یاوەریت دەبێت

گەورە و فێربووەکان، پێغەمبەران و حەکیمانەکان، لەسایەی هێزی ئینتێستیڤەکانیانەوە ڕاستییەکان دەزانن نەک تەنها بە چاو و مێشکیان، بەڵکو لە ڕێگەی ئینتێزیۆنی ڕوون و گەشەسەندوویانەوە، کە بەهۆیەوە هەموو شتێک دەزانن، هەست بە شتەکان دەکەن

گرنگ ئەوەیە ئەو ڕۆڵە نییە کە دەیگێڕین لەبەرچاوی خوداوە گرنگە، بەڵکو گرنگە چۆن دەیگێڕین خەمبار مەبە یان نائومێد مەبە ئەگەر ڕۆڵەکەت قورس بوو جێبەجێکردنی ڕۆڵەکەت بە دروستی گەرەنتی سەرکەوتنت دەکات لەبەرچاوی خودا؛ ئەگەرنا بەڕاستی ئازاد نابیت

مێدیتەیشن ئینتێزیۆم دەچێنێت

تاکە ڕێگە بۆ ناسینی ڕاستی و ژیان بە بنەماکانی بریتییە لە چاندنی تێڕوانین یان ئینتێزی ڕۆحی ئەو کاتە تێدەگەیت کە ژیان مانای هەیە و دەنگی ناوەوەت ڕێنماییت دەکات و هەنگاوەکانت ئاراستە دەکات، هەر ڕۆڵێک لە ژیاندا هەبێت

ئەو دەنگە خنکاوە و نێژراوە- زۆر لەمەوبەر- بەهۆی بیرکردنەوە ناتەندروستەکانەوە دڵنیاترین ڕێگە بۆ گەڕاندنەوەی ئەو هەستە ڕاستەقینەیەی دڵنیایی لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوەیە لە کاتی بەئاگابوونەوە لە بەیانیاندا و پێش ئەوەی شەوانە بخەویت

هەروەک چۆن مرۆڤ وادەی پیشەیی و کۆمەڵایەتی خۆی دەپارێزێت، بە هەمان شێوە دەبێت مرۆڤ کاتەکەی لەگەڵ خودادا بپارێزێت لەوانەیە وا بیر بکەینەوە کە ژیانی سەرقاڵیمان هیچ کاتێکمان بۆ ناهێڵێتەوە بۆ بابەتە ڕۆحییەکان، بەڵام هیچ شتێک ڕێگری ناکات لە خودا بیرکردنەوەمان و دابینکردنی

پێداویستییەکانمان دەبێت دوعا بکەین، بە قووڵی مێدیتەیشن بکەین، و چاوەڕوانی وەڵامەکەی بین ئەگەر بە خۆشەویستی و فۆکەسی قووڵەوە قسەی لەگەڵ بکەین، ئەوا وەڵامی دوعاکانمان دەداتەوە، ئەوا هەست بە ئامادەبوونی ئەو دەکەین وەک خۆشی و ئاشتی لە... دڵمان کاتێک ئەو خۆشی و ئاشتییە دەگاتە دەستمان، پەیوەندییەکی زیندوو و کاریگەر لەگەڵ دەسەڵاتی باڵادا دامەزراوە دەبێت هەوڵبدەین ئەم دەرفەتە بقۆزینەوە، چونکە هیچ سەرکەوتنێک بەبێ هەوڵدان بەدەست ناهێنرێت

ئەگەر ژیانت بە دوای وروژاندنێک لە دوای وروژاندن بەسەر بەریت، هەرگیز بەختەوەری ڕاستەقینە نازانیت بە سادەیی بژی و ژیان بە ئاسانی وەربگرە خۆشبەختی لەوەدایە کە کاتێکی پێویست بە خۆت بدەیت بۆ بیرکردنەوەی قووڵ و بیرکردنەوە لە شتە گەورەکان

جارجارە بە تەنیا کات بەسەر بەرە و بۆ ماوەیەک بێدەنگی مەشق بکە؛ تۆ جیاوازییەکە بۆ خۆت دەبینیت ئەگەر ڕادیۆ یان تەلەفزیۆن بەردەوام داگیرساوە، یان ئەگەر هاندانی بەردەوام و کات بەسەربردن هەستەکانت داگیر بکات، ئەوە زیان بە دەمارەکانت دەگەیەنێت و تورەت دەکات

زۆر لەسەر چاککردنەوەی ئەوانی تر مەخەرە سەرەتا خۆت چاک بکە- خودا چاکت بکاتەوە! گەورەترین گۆڕەپانی باشی و سەرکەوتن لە ماڵەوەیە فریشتەیەک لە ماڵەکەی خۆیاندا فریشتەیە لە هەموو شوێنێک دەنگی نەرم و ڕەفتاری ئاشتیانەی مرۆڤ زیاتر لە هەموو شوێنێک پێویستە

هێزێک کە هەرگیز شکست ناهێنێت

کاتێک پەیوەندیمان لەگەڵ خودادا هەیە، تێگەیشتنی ئینتێستیڤ ئیلهامبەخش و ڕێنماییمان دەکات لە هەموو کارێکدا کە دەیکەین دەبێت بە ئاگادارییەوە خاوەنی ئەم هێزە پیرۆزە بین ئەوە لەناو خۆماندایە؛ تەنها پێویستە ئاشکرای بکەین من گرنگی بەو کەسانە نادەم کە تەنها کنجکۆڵن، بەڵکو گرنگی بەو کەسانە

ناکەم کە بەڕاستی بەدوای ڕاستیدا دەگەڕێن من لە هاوبەشی بەردەوامدام لەگەڵ خودا و تەنها بەدوای ئەو کەسانەدا دەگەڕێم کە لە دڵەوە ئارەزووی ناسینی دەکەن

بۆت دەردەکەوێت کە ئەم هێزە لە هەموو شتێکدا کاردەکات بۆ باشترکردنی بارودۆخەکانت و ئاسانکاریکردنی شتەکان بۆت کاتێک پەیوەندیت بەم هێزەوە هەیە، خۆشگوزەرانیت بە وزەی گەردوونییەوە دەچڕێت، و مێشکت زیاتر پاڵاوتە و تەرکیز و تیژ و دزەپێکەرتر دەبێت تێدەگەیت کە ڕۆحت دەفرێکە بۆ ڕاستییە زیندووەکەی خودا و حیکمەتی نەبڕاوە

خودا سەرچاوەی تەندروستی و خۆشگوزەرانی و حیکمەت و شادی هەتاهەتاییە کاتێک پەیوەندیمان پێوە دەکات، ژیانمان تەواو و تەواو دەبێت ژیان بەبێ ئەو ناتەواو دەبێت بیر لەم هێزە باڵایە بکەینەوە کە ژیان و هێز و حیکمەتمان پێدەبەخشێت دەبێت دوعا بکەین کە ڕاستی بڕژێتە ناو مێشکمان و هێز بچێتە ناو جەستەمانەوە و شادییەکی بێکۆتایی بچێتە ناو ڕۆحمانەوە

لە پشت تاریکی چاوە داخراوەکانەوە هێزە سەرسوڕهێنەرەکانی گەردوون و هەموو ڕۆحە باشەکان و ڕۆحە بەرزەکان و فراوانی بێکۆتایی کایە ڕۆحییەکان کەوتوون ئەگەر بیربکەیتەوە، هەست بە ڕاستی ڕەها دەکەیت و شایەتحاڵی کارە سەرسوڕهێنەرەکەی دەبیت لە ژیانتدا و لە هەموو ئەو شتانەی کە لە دروستکردندا سەرسوڕهێنەر و شکۆمەندن

خوای گەورە سەرکەوتنتان ببەخشێت و ئارامیتان لێ بێت

ڕۆژوو تەندروستی و خۆشگوزەرانییە
" پێویستە بەڕۆژوو بن، چونکە هیچ شتێکی هاوشێوەی نییە" (فەرموودە)
[ئەم تەوەرە دژایەتی ڕۆژوو نییە وەک لە قورئانی پیرۆزدا ئاماژەی پێکراوە، هەروەها داوا لە هیچ کەسێک ناکات دەستبەرداری شێوازە تەقلیدییەکەی خۆی بێت لە ڕۆژووگرتن کە ئێمە ڕێزی لێدەگرین، وە ڕێز لەو کەسانە دەگرین کە ڕۆژوو دەگرن، لە خودای گەورە دەپاڕێینەوە کە هەمیشە بەرەکەتیان پێ ببەخشێت و ڕۆژووەکەیان قبوڵ بکات ئەوەی لێرەدا مەبەستە

ڕۆژووی چارەسەرییە بۆ دەرئەنجامە جەستەیی و ڕۆحییە تایبەتەکان، هەر بۆیەش ئەم ڕوونکردنەوە پێویست بوو].
ئەنجامی جەستەیی و ئەزموونە ڕۆحییەکانی ڕۆژوو بەڕاستی سەرسوڕهێنەرە ڕۆح لە داواکارییەکانی جەستە ڕزگاری دەبێت کاتێک لە خوو و عادەتە قورس و درشتەکان ڕزگاری دەبێت سیهەمین ڕۆژی ڕۆژووم تەواو کردووە، و هەستێکی سروشتیم هەیە وەک ئەوەی بە هیچ شێوەیەک تامی خواردنم نەکردبێت
هەرکەسێک توانای هەیە پێویستە هەوڵبدات بۆ ماوەی سێ ڕۆژ یان زیاتر بەڕۆژوو بێت ئەگەر بتوانێت، و وردە وردە بۆی دەردەکەوێت کە ژیان بەبێ خواردن مومکینە
نابێت کەسانی تەندروست بۆ ماوەی سێ ڕۆژ بەڕۆژووبوونیان بەزەحمەت بێت پێویستە ڕۆژووی درێژخایەن لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا ئەنجام بدرێت هەرکەسێک بەدەست نەخۆشی درێژخایەن یان کەمئەندامی جەستەییەوە دەناڵێنێت پێویستە تەنها دوای ڕاوێژکردن بە پزیشکێکی شارەزا لە ڕۆژووگرتن و خۆراکدا بەڕۆژوو بێت
ئازار و ئازاری جەستەیی نیشاندەری تێکچوونی کارکردنی سیستەمی لەش و پێویستی بە چاککردنەوە و چاککردنەوە مرۆڤەکان ئۆتۆمبێلەکانیان پاک و خاوێنی و بە باشی پارێزگاری لێدەکەن! جەستەی مرۆڤ زۆر ئاڵۆزتر و ئاڵۆزترە لە هەموو ئۆتۆمبێلێک، خوداش دەیەوێت ئێمە پاک و خاوێنی بهێڵینەوە و بە باشی کاربکات، زیاتر و زیاتر پشت بە هێزی خۆی ببەستین نهێنی تەندروستی باش نەک تەنها لە توخمە کیمیاییەکاندا نییە بەڵکو پشت بەستن بە هێزی خودا، یان هێزی ژیان لەناو جەستەدا
ئەم هێزە ژیانەی لەناو جەستەماندا بەڕاستی سەرچاوەی ژیانە هێزێکی بەردەوامە کە بە فەرمانی خودا ئەندامەکانمان دروست دەکات و بەردەوامی دەدات ئەم هێزە ژیانە بە هێزی دەروون بەهێز دەبێت و بە خۆراک خۆراک وەردەگرێت بەڵام ئەگەر بە خراپ بەکار بهێنرێت ئەوا کارکردنی وەستاوە و لە کۆتاییدا ڕەتیدەکاتەوە کار بکات بۆ نموونە ڕەنگە هێزەکەی لە چاوەکاندا لاواز بێت، ببێتە هۆی کاڵبوونەوەی بینین هیچ خۆراکێک ناتوانێت هێز دابین بکات، هیچ گۆڕانکارییەکی هەوا ناتوانێت خانەکان تازە دەکاتەوە و زیندوویان دەکاتەوە، هیچ

شتێک ناتوانێت وزە بۆ جەستە بگەڕێنێتەوە کاتێک هێزی ژیانی سروشتی دەست دەکات بە کەمبوونەوە

ڕۆژوو پشوو دەدات بە ئەندامە ماندووبووەکان، هەروەها سیستەمی جەستە و خودی وزەی ژیانی خۆی، ڕزگاری دەکات لە زیادەڕۆیی لە کارکردن کاتێک واز لە پێشنیارکردن دەهێنیت بۆ وزەی ژیانی کە دەبێت پشت بە سەرچاوە دەرەکییەکانی خۆراک و ئاو و ئۆکسجین و تیشکی خۆر ببەستێت بۆ بوونی، ئەوا ڕزگاری دەبێت و پشت بەخۆی دەبەستێت

زیادەڕۆیی لە خواردن بۆ ماوەی ٣٦٥ ڕۆژ لە ساڵێکدا دەبێتە هۆی نەخۆشی جۆراوجۆر خواردنی بەردەوام، جەستە پێویستی پێی بێت یان نا، بەڕاستی نەفرەتێکە لەسەری تا مرۆڤ زیاتر سەرنجی لەسەر هەستی تام و چێژی خۆی بێت و هەوڵی تێرکردنی بدات، ئەوەندە زیاتر تووشی نەخۆشی دەبێت ئەوە باشە چێژ لە خواردن وەربگریت، بەڵام کۆیلەبوون بۆی ئاڵۆزییەکانی بە ئازار و دەرئەنجامە ترسناکەکانی هەیە بەم شێوەیە، کەسێک لە ڕێگەی خۆیانەوە زیان بە خۆی دەگەیەنێت وابەستەبوون بە جەستە و داواکارییەکانی کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤەکان بزانن کە ئەوە هێزی ژیانە کە جەستە دەپارێزێت و بە زیندوویی و وزەبەخشی دەهێڵێتەوە

دەبێت - بەبێ وەسوەسە - زۆرترین جەخت لەسەر عەقڵ بکەینەوە بۆ بەهێزکردنی هێزەکانی و زیاتر پشت بەخۆبەستن ئەگەر مرۆڤ پێداگری بکات لەسەر کۆیلەکردنی عەقڵی خۆی بۆ جەستە، عەقڵ تۆڵەی خۆی دەکاتەوە بە دەستبەرداربوون لە دەسەڵاتەکەی، تاک ناچار دەکات پشت بە کەسێکی تر یان شتێکی تر ببەستێت بۆ یارمەتی هیچ پزیشکێک یان دەرمانێک ناتوانێت یارمەتی نەخۆشێک بدات کە مێشکی هێندە لاواز بووە کە نەخۆشییەکە خراپتر دەبێت سێ لەسەر چواری چارەسەرەکە لە مێشکدایە

لە هیندستان فێر دەبین بە هێزی ئیرادە جەستە داگیر بکەین، مرۆڤ دەتوانێت زۆر پشت بە عەقڵ ببەستێت ئەوانەی بەردەوام پەنا بۆ ئامرازە جەستەییەکان دەبەن بۆ تەندروستی و چاکبوونەوە، خوویان پێدەگرن و بەم شێوەیە هەمیشە پشتیان پێدەبەستن بەڵام هێزی دەروونی باڵادەستە مرۆڤ دەبێت وردە وردە فێربێت زۆرترین سوود لە دەروون و تواناکانی وەربگرێت؛ ئەو کاتە مرۆڤ تێدەگات کە عەقڵ ئامرازێکی باڵایە و عەقڵ

هەرچی لێی دەخوازرێت دەیکات کە من لە ژیانی خۆمدا بە چاوی خۆم ئەمەم بینیوە و ئەزموونی کردووە

ڕۆژێک وتارێکم دەدا، و لەڕادەبەدەر گەرم بوو دەموچاوەکەم ئارەقەی دڵۆپ دڵۆپ بوو، و دەستکێشەکەمم نەدەدۆزیەوە بۆ ساتێک، لە خەسارێکدا بووم، بەڵام سەرنجی تەواوم لەسەر ناوەندی ئیرادەکەم (ناوچەی نێوان برۆکانم) چڕکردەوە و بە بێدەنگی دوعام کرد، "پەروەردگار، بە نیعمەتی تۆ، جەستەم فێنک بووە!" یەکسەر، ئارەقەکە نەما، جەستەم وەک پێویست فێنک بووەوە! بۆیە پشت بەستن بە عەقڵ سوودی بێئەندازەی هەیە! بەڵام مرۆڤ نابێت ئەوپەڕی خۆی ببڕێت و بەتەواوی ئینکاری لەش بکات، چونکە ئەگەر وا بکات، توانای بیرکردنەوە و خواردن و جوڵەی نابێت

هەندێک کەس هەوڵدەدەن کۆنترۆڵی دەروون بەسەر جەستەدا بسەلمێنن، بە پلەی یەکەم بۆ نیشاندانی تەندروستی بەڵام تەندروستی ئامانجی کۆتایی ژیان نییە گەیشتن بە خودا مەبەستی ڕاستەقینەیە ڕەنگە مرۆڤ بۆ ماوەیەک هەست بە تەندروستی بکات، بەڵام کاتێک دێت کە هیچ شتێک یارمەتیدەر نابێت ئەوکات، کێ یارمەتیدەر دەبێت؟ ڕۆژووی خودا یەکێکە لە گەورەترین ڕێگاکان بۆ نزیکبوونەوە لە خودا هێزی ژیان لە کۆیلەبوون بۆ خواردن ڕزگار دەکات، دووپاتی دەکاتەوە کە خودا جەستەمان دەپارێزێت و بە زیندووی دەهێڵێتەوە

بەڵام خووەکان ئەوەندە بەهێزن کە تەنها بیرکردنەوە لە خواردن وات لێدەکات یەکسەر حەزت لە خواردن بێت جارێک، کاتێک کوڕێکی گەنج بووم لە هیندستان، سەرمایەکم گرت هەندێک تەماتەم دەویست، کە بە زۆر خراپ دادەنرێت بۆ سەرمابوون خوشکەکەم بە سەرسەختییەوە ڕەتیکردەوە، بەڵام بەهۆی خۆڕاگریمەوە، هەندێک لەو میوەیەی بۆ هێنام کە پارچەیەکم جووبوو و دواتر بەبێ قووتدان تفم کرد، چونکە مرۆڤەکان زۆرجار had been satisfied ئارەزووی تامەکەی لەلایەن خواردنخۆرەوە کۆنتڕۆڵ دەکرێن بەداخەوە خودا جەستەی بە شێوەیەک دروست نەکردووە کە ڕێگەمان پێبدات چێژ لە هەستی تام و چێژ وەربگرین و خۆمان بە زیادەڕۆییە زیانبەخشەکانەوە سەرقاڵ بکەین یان خۆراکی ناتەندروست بخۆین بەبێ ئەوەی زیان بە کۆئەندامی هەرس و ئەندامەکانی تر بگەیەنێت

بەڵام لە ڕاستیدا، تاکە ڕێگا بۆ تەندروستی و بەختەوەری-
ژیرترین ڕێگا- خۆکۆنتڕۆڵکردنە یەکێک لە گەورەترین
دەستکەوتەکان کە مرۆڤ دەتوانێت بەدەستی بهێنێت، وەستایە
بەسەر خۆیدا، نەک ملکەچی ستەمکاریی هەستەکانی ئەگەر
ئامێرێک بخەیتە ژێر بارگەی کارەبایی زیادەڕۆییەوە کە بەرگەی
ئەو جۆرە باری زۆرە بگرێت، ئەوا دەسوتێت بە هەمان شێوە،
هەر جارێک کە کۆئەندامی هەرسەکەت زۆر بارگاوی دەکەیتەوە
بە خۆراک، هێزی ژیان کە بەرپرسیارە لە هەرسکردنت کەم
دەبێتەوە زیادەڕۆیی لە خواردن و کاتێک بەڕۆژوو دەبیت، ئەم
هێزە ژیانە پشوو دەدات و بە وزەی گەردوونی بارگاوی دەبێتەوە

ئەگەر ئۆتۆمبێلەکەت تێکچوو، دەینێری بۆ دوکانی
چاککردنەوە دوای ئەوەی ڕێکارە پێویستەکان ئەنجام دەدرێن، بۆ
ماوەیەک باشتر کاردەکات تا شتێکی تر تێکدەچێت، وە تۆ
دەینێریتەوە بۆ چاککردنەوە و چاککردنەوەی زیاتر هەمان شت بۆ
جەستەش دەگونجێت کاریگەرییە جەستەییەکانی بەڕۆژووبوون
سەرسوڕهێنەرە ڕۆژووێکی سێ ڕۆژە لەسەر ئاوی پرتەقاڵ بۆ
ماوەیەکی کاتی جەستە چاک دەکاتەوە بەڵام ڕۆژووێکی درێژتر
بەتەواوی چاکی دەکاتەوە، و هەست دەکەیت وەک... بەهێزە
وەک پۆڵا ئەگەر ئارەزووی تەندروستی بەردەوام دەکەیت،
پێویستە هەمیشە چاودێری کوالیتی و بڕی ئەو خۆراکە بکەیت کە
بەکاری دەهێنیت

پێویستە بزانیت لە کاتی بەڕۆژووبووندا چی بکەیت
چاودێری پزیشکی زۆر پێویستە بۆ ئەو کەسانەی ئارەزووی
بەڕۆژووبوونیان هەیە بۆ زیاتر لە سێ ڕۆژ ئامۆژگاری کەس
ناکەم کە یەکەم ڕۆژوویان زۆر درێژ بکاتەوە، بەو پێیەی هەست
بە لاوازی و ماندووبوون دەکات ڕۆژووگرتن لە هەفتەیەکدا
ڕۆژێک لەسەر ئاوی میوە یان سێ ڕۆژ لەسەریەک لە مانگێکدا
لەسەر ئاوی پرتەقاڵ ڕێگەیەکی باشە بۆ ڕاهاتنی خۆت بە
ڕۆژووگرتن پێویستە ڕۆژووگرەکە لە ڕووی دەروونییەوە
ئامادەبێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ هاوسۆزان کە دڵنیایان
دەکاتەوە کە نەخۆش دەکەون یان دەمرن (خودا نەخواستە)
ئەگەر نان نەخۆن ڕاستە لەوانەیە هەست بە لاوازی بکەیت لە
کاتی ڕۆژووی درێژخایەندا، بەڵام ئەمە تەنها لە چەند ڕۆژی
یەکەمدا ڕوودەدات چونکە هێزی ژیانت خووی بە خواردنەوە
گرتووە بەڵام وردە وردە، لەگەڵ تێپەڕبوونی ڕۆژەکاندا، هەر

هەستێکی لاوازی لەدەست دەدەیت هێزی ژیانت و ڕۆحت لە خواردن دادەبڕێت، و بۆت دەردەکەوێت کە جەستە بەڕاستی بە هێزی ژیان بەردەوام دەبێت

من ئەو نهێنییە دەزانم کە مرۆڤ دەتوانێت بەڕۆژوو بێت بەبێ ئەوەی هیچ کێشێکی لەش دابەزێنێت کاتێک هێزی ژیان بەئاگاییەوە کۆنتڕۆڵ دەکرێت، دەتوانرێت سوودی لێ وەربگیرێت بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەش یان پاراستنی کاتێک ئەم ڕێگایە بەکاردەهێنرێت پلەی گەرمی سروشتی لەش دانابەزێت، گرنگ نییە ماوەی ڕۆژووەکە چەند درێژ بێت بە ڕاکێشانی وزەی گەردوونی لەڕێگەی کەناڵێکی دیاریکراوەوە لە جەستەدا، هێزی ژیان بەو وزەیە پڕدەکرێتەوە لەبری پشت بەستن بە سەرچاوە دەرەکییەکان

ژیان ئەبەدییە و بەندە بە هەناسەدان و خواردن و ئاو و تیشکی خۆر لەبیرت بێت کە تۆ ڕۆحێکی نەمریت کە پێش هەموو شتێک بە هێزی خودا دەژیت و هیچی تر

هۆشیاری دوای مردنی جەستەیی بە زیندوویی دەمێنێتەوە، بەڵام مرۆڤی ئاسایی ئەو هەستەی بەردەوامی لەدەست دەدات و پێی وایە مردوون هەریەک لە ئێمە ڕۆژێک دێت تووشی مردنی جەستەیی دەبێت، بۆیە پێویست ناکات لێی بترسیت تۆ ناترسی لە لەدەستدانی هەستکردن لە جەستەتدا لەکاتی خەوتندا؛ بەڵکو خەوتن وەک حاڵەتێکی ڕزگاری لە باوەش دەگریت کە بە تامەزرۆییەوە پێشبینی دەکەیت بە هەمان شێوە مردن دۆخێکی پشووە- خانەنشین بوون لە ژیان هیچ شتێک نییە بترسیت کاتێک مردن دێت، پێی پێبکەنە مردن تەنها تاقیکردنەوەیەکە کە مەبەستی فێرکردنی وانەیەکی قووڵە تۆ ڕۆحیت، و ڕۆح نامرێت پێویست ناکات چاوەڕێی مردن بکەیت تا ئەمەت فێر بکات لە کاتێکدا دەتوانیت ئێستا بزانیت یەکەم... وانەی کە دەبێت فێری بیت ئەوەیە کە ژیان پشت بە خواردن نابەستێت بە ڕۆژوو، دەتوانیت ئەمە بۆ خۆت پشتڕاست بکەیتەوە

پێویستە هەموو کەسێک کار لەسەر پەرەپێدانی توانا دەروونییەکانی بکات بۆ ئەوەی بتوانێت لە هەموو بارودۆخێکدا باشتر ئەرکەکانی خۆی جێبەجێ بکات پێویستە ڕێکخستن و دیسیپلین ڕەچاو بکرێت؛ بەڵام مرۆڤ نابێت ڕەق بێت بەڵکو نابێت نەرم و نیان و لۆژیکی بێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ ژیان و ئاستەنگەکانیدا

هەموو خوو و عادەتە سەرەتاییەکانی منداڵ لە نێوان تەمەنی سێ بۆ حەوت ساڵیدا دروست دەبن ژینگەیەکی پشتیوانی یارمەتی ڕێنماییکردنی گەشەکردنیان دەدات بەڵام گۆڕینی مەیلە دیارەکان پێویستی بە ڕێنمایی تایبەت هەیە

لە قوتابخانە ئەهلییەکەمدا، ڕاهێنانی توندم بە کوڕەکان کرد لە مامەڵەکردن لەگەڵ جەستەدا ئەوان بەڕۆژوو بوون و لەسەر بەتانییەک لەسەر زەوی بەبێ بالیف دەخەوتن هەندێکجار چەندین کاتژمێر مێدیتەیشنیان دەکرد یارمەتیدانی منداڵان بۆ ڕزگاربوون لە کۆیلایەتی جەستە گرنگییەکی سەرەکیی هەیە و نیعمەتێکی تەواوی ژیانییە جارێک، یەکێک لە خوێندکارەکانم بۆ ماوەی دوانزە کاتژمێر لە مێدیتەیشن دانیشتبوو بەبێ ئەوەی چاوتروکاندبێت هاوسەنگییەکی لەو شێوەیە خۆشییەکی بێئەندازە دەهێنێت ڕاهێنانی ئایدیاڵ لە ناو... دیسیپلینێکی هاوسەنگ و زانستی جەستە و دەروون و ڕۆح ئەمە جەوهەر و گرنگی ڕۆژووگرتنە

زانیارییەکی میتافیزیکی و زاڵ لە پشت ڕۆژووەوە هەیە بەڕاستی مرۆڤ تەنها بە نان ناژی دوو شت بەستراومان بە زەوییەوە دەهێڵێتەوە: هەناسە و خواردن لە کاتی خەوتندا مرۆڤ بێئاگا دەبێت لە پێویستی هەناسە یان خۆراک چونکە ڕۆح لە هۆشی جەستەیی دادەبڕێت ڕۆژوو بە هەمان شێوە دەروون بەرز دەکاتەوە لە ڕێگەی ڕۆژووەوە، عەقڵ پشت بە هێزە سروشتییەکانی خۆی دەبەستێت کاتێک ئەم هێزانە دەردەکەون، هێزی ژیان لە جەستەدا بەهۆی ئەو وزە ئەبەدییەی کە بە بەردەوامی لە ئیتەری گەردوونیەوە دەڕژێتە جەستە لە ڕێگەی مێشک و بڕبڕەی پشتەوە

کاتێک هێزی ژیان لە سەرچاوە ماددییە دەرەکییەکان دابڕاوە کە جەستە دەپارێزن، هەست دەکات لە ناوەوە پاڵپشتی کراوە و عەقڵ تێدەگات کە ئەو ماددە ڕەقانەی جەستە پشتی پێ بەستووە تەنها دەرکەوتنی زبر و چڕ و چڕ و پڕن لە وزە پاشان عەقڵ دەتوانێت ڕاستەوخۆ کارلێک لەگەڵ هێزی ژیاندا بکات، ڕێنمایی بکات کە گۆڕانکارییە خوازراوەکان لە جەستەدا بهێنێتە ئاراوە

عەقڵ هێزی ئەوەی هەیە هەموو شتێک بکات هەر بۆیە عیسا مەسیح توانی بەردەکان بکاتە نان، هەروەک چۆن ئاو لە نێوان پەنجەکانی پێغەمبەرەوە دەڕژا سەلامی لەسەر بێت، کاتێک

دەستی خستە ناو دەفرێکەوە کە کەمێک ئاوی تێدابوو و وتی: وەرە بۆ پاککردنەوەی پیرۆز و نیعمەتی خودا
بۆیە پشتبەستنی تەواو بە خواردن نادادپەروەرییەکە بەرامبەر بە دەروون و هێزی ژیانی ناو مرۆڤ لە ڕێگەی ڕۆژووی درێژخایەنەوە ئەو کەسەی بەڕۆژوو دەبێت درک بەوە دەکات کە هەموو شتێک عەقڵە
هەموو هێزێک، جەستەیەک، یان ئۆبژێک لەم گەردوونەدا بەرهەمی عەقڵی ئیلاهییە، هەروەک چۆن هەموو ئەو شتانەی لە خەودا دەیبینیت، لەلایەن عەقڵی نائاگاییەوە دروست دەکرێن
عەقڵ کۆنتڕۆڵی جەستە دەکات لە کاتی بەڕۆژووبووندا، ئەگەر پێت وابێت جەستەت لاواز دەبێت لە ئەنجامدا، بەڕاستی لاواز دەبێت وە ئەگەر پێت وایە ڕۆژوو هێزت کەمدەکاتەوە، هەست بە لاوازی دەکەیت لە ئەنجامی ئەو بیرکردنەوە
بەڵام ئەگەر خۆت قەناعەت پێ بکەیت کە جەستەت بەهێزە، هەست بە ماندوێتی ناکەیت؛ لەبری ئەوە، هەست بە وزەیەکی گەورە و تازەگەری دەکەیت زۆربەی خەڵک ئەمە نازانن چونکە هەرگیز ئەزموونی نەکردووە
عەقڵ سەرسوڕهێنەرەکانی ئاشکرا ناکات تا هێزەکانی چالاک نەکەیت و کارناکات تا ئەو کاتەی زۆر پشت بە شتە مادییەکان دەبەستیت بۆیە سەرسوڕهێنەرەکانی لە تێگەیشتنی ئاسایی شاراوە دەمێننەوە
بەڵام کاتێک فێردەبیت – لە ڕێگەی ڕۆژووەوە – پشت بە عەقڵ ببەستیت، لە هەموو شتێکدا لە کاردا دەیدۆزیتەوە، جا چ لە زاڵبوون بەسەر نەخۆشیدا، چ لە هێنانی خۆشگوزەرانی و زۆریدا، یان بەدیهێنانی ئامانجی کۆتایی ژیان: دۆزینەوەی خودا
هەرکەسێک بتوانێت کۆنترۆڵی دەروونیان بکات، هەروەها دەتوانێت کۆنترۆڵی جەستەی خۆی و پێداویستییەکانی بکات، و ئارامییەکی ڕۆحی و ڕزگاری لەو کۆت و بەندییە زەمینییە بەدەست دەهێنێت کە ڕۆح و جەستە بەیەکەوە دەبەستێتەوە
لە لایەکی ترەوە باوەڕ بە نەبوونی مادده و گشتگیربوونی ڕۆح نابێت لەسەر بنەمای تیۆری یان تیۆری ناڕوون بێت کە بە شێوەیەکی لۆژیکی ڕوون بکرێتەوە، بەڵکو دەبێت لەسەر بنەمای پراکتیکی و خۆئاگایی قووڵ بێت
مرۆڤەکان بەزۆری خۆیان لەگەڵ ئەو جەستەیە دەناسێنن کە بەهۆی خۆراکەوە بەردەوام دەبێت، بەڵام شکست دەهێنن

لەوەی کە سەرچاوەی سەرەکی جەستە هێزی ژیانە نە خۆراک و نە هیچ ئامرازێکی دەرەکی دیکە ناتوانێت جەستەیەک زیندوو بکاتەوە کە ڕەوتی گەردوونی لێ کشاوەتەوە
پەیوەندی نێوان جەستەی مرۆڤی فیزیکی و دەروون وزەیە، یان هێزی ژیانە حەکیمە کۆنەکانی هیندستان ئەم وزەیەیان دۆزیەوە (پرانا) و زانستێکیان پەرەپێدا کە پێی دەوترێت پرانایما ، کە بە واتای کۆنترۆڵکردنی هۆشیاری هێزی ژیانە لە جەستەدا
عیسا مەسیح چل ڕۆژ لە بیابان بەڕۆژوو بوو وە پێغەمبەر سەلامی خوای لەسەر بێت بەڕۆژوو بوو و دەیگوت: "ڕۆژوو ببە و تەندروست دەبیت"
ئەوانەی هەرگیز بەڕۆژوو نابن ناتوانن بە ئەزموون بزانن ژیان بەبێ خواردن مومکینە
لە قۆناغە سەرەتاییەکانی ڕۆژووی هەفتەیەکدا برسێتی ئامادەیە بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی ڕۆژەکاندا هەستی برسێتی کەم دەبێتەوە و ڕۆژووگرەکە هەست بە سووکایەتی و وزە و زیندوویی و هەستکردن بە ڕزگاربوون لە سنووردارکردنی جەستەیی دەکات بۆچی؟ چونکە بێبەشکردنی جەستە لە خۆراکی فیزیکی ناچاری دەکات پشت بە خۆراکی نامادی ببەستێت: هێزێک، وزەیەک، چالاکیەک، یان هێزێکی ژیان
ئیرادەی مرۆڤ گەورەترین مۆلیدەی وزەیە لە ڕێگەی هێزی ئیرادە و ئارەزووی خۆبەخۆوە، مرۆڤ دەتوانێت بە خێرایی هێزی ڕۆحی لە خەزنەی بێ سنوورەوە بەدەستبهێنێت
کەسێک کە ئامادە نییە ئەرکەکانی ڕۆژانەی خۆی ئەنجام بدات، هەست بە کەمی وزە و زیندوویی دەکات لە لایەکی دیکەوە، کەسێک کە بە پەرۆش و بە جۆش و خرۆشەوە و بە ئارەزووی ڕاستەقینەی کارکردنەوە کار بکات، ڕەوتی گەردوونی پڕ دەبێتەوە و جەستە و ڕۆحی پڕ دەبێتەوە لە توخمەکانی زیندوویی
هەرکەسێک شێوازە میتافیزیکیەکانی ژیانی بە ئیرادە بزانێت و پراکتیزەی بکات، و بزانێت چۆن هێزی ژیان لە سەرچاوە گەردوونییە نەبڕاوەی خۆیەوە بە ئاگا وەربگرێت، لە زۆرێک لە سنووردارکردنی فیزیکی ڕزگاری دەبێت
حەکیم و یۆگەکانی هیندستان دەڵێن مادده جەوهەرێکی دەروونی چڕ و پڕە هەندێکیان بە نیشاندانی توانای بەدیهێنان و

دەستکاریکردنی جەستەی خۆیان و شتەکانی دیکە بە ئیرادە ئەم ڕاستییەیان سەلماند
زانستی مۆدێرن سەلماندوویەتی کە مادده لە هێزی لەرزین پێکهاتووە ئەو توخمە کیمیاییانەی کە هەموو فۆرم و شێوەکانی گەردوون پێکدەهێنن، لە بەرد و هەسارەکانەوە تا مرۆڤ، هیچی تر نین لە فۆرم و گۆڕانی جیاواز لە لەرزینەکانی ئەلکترۆنی سەهۆڵ، بۆ نموونە سەهۆڵ بە ساردی و کێش و شێوەی تایبەتمەندە دەتوانرێت ببینرێت و دەستی لێبدرێت ئەگەر سەهۆڵەکە بتوێنینەوە، دەگۆڕێت بۆ ئاو ئەگەر ئاو بکوڵێنین، دەگۆڕێت دەچێتە ناو هەڵمەوە و دواتر دەبێتە نەبینراو بۆیە لە ڕوانگەیەکی زانستییەوە سەهۆڵ یان بەفر بەڕاستی بوونی نییە، هەرچەندە لەلایەن هەستەکانمانەوە هەست پێدەکرێت جەوهەرەکەی ئەلکترۆنە نەبینراوەکانە، یان فۆرمەکانی وزە
بە واتایەکی تر ئەوەی کە دەتوانرێت بتوێتەوە یان بتوێتەوە بۆ حاڵەتێکی نەبینراو، ناتوانرێت بڵێین بوونێکی ڕاستەقینەی هەیە لەم ڕوانگەیەوە دەتوانرێت مادده بە نەبوونی هەژمار بکرێت، بەڵام بوونی ڕێژەیی
مادده لە پێوەندی لەگەڵ عەقڵماندا بوونی هەیە بەڵام لە جەوهەردا هێزێکی نەبینراوە کە نە لەناو دەچێت و نە دەگۆڕێت تەنها لە ڕواڵەت و فۆرمی فیزیکیدا نەبێت
بە هەمان شێوە عەقڵ و ماددەی مرۆڤ دەرکەوتنی هۆشیاری ئیلاهین، تەنها لە فۆرمدا بوونیان هەیە ڕاستییەکە ئەوەیە کە تەنها عەقڵی گەردوونی بەڕاستی بوونی هەیە
هەروەک چۆن منداڵ لە دایک و باوکەوە لەدایک دەبێت، بە هەمان شێوە مادده بۆ بوونی خۆی پشت بە عەقڵ دەبەستێت مادده بەرهەمی عەقڵی خوداییە و بە هەستکردن بە عەقڵی مرۆڤ دەردەکەوێت لە خۆیدا و لە خۆیدا، مادده هیچ واقیعێکی نییە چونکە بوونی ناوەکی نییە
هێزە ئەلیکترۆنیەکانی مادده هەرچەندە شێتن، بەڵام لەرزینەکانی هێزی ژیانی گەردوونی خۆئاگا لەخۆدەگرن، کە لە بەرامبەردا لە سەرچاوەیەکی ئیلاهییەوە سەرچاوە دەگرن
خودا فەرموویەتی: "ڕووناکی ئاسمانەکان و زەوی"، کەواتە با ڕووناکی هەبێت، و ڕووناکی هەبوو ئەمە مانای ئەوەیە کە فۆکۆسی عەقڵی ئیلاهی و ئیرادەی ئیلاهی بوو بە ڕووناکی یان وزەی لەرزین

ڕەوتی گەردوونیی ژیان و ئەو ئەلکترۆنانەی کە دواتر بە هێزێکی زیاترەوە دەلەرزین بوونە هێزە هەمەچەشن و شەفافەکانی سروشت ئەم هێزانە وەک ئەو توخمە ماددییە بنەڕەتییانە دەرکەوتن کە گەردوونی فیزیکی لێ پێکهاتووە

ماددە واقیعییە و بۆ هۆشیاری مرۆڤ هەست پێدەکرێت بەڵام لەڕێگەی ئەزموون و لۆژیک و هەندێک تاقیکردنەوەی تاقیگەییەوە، مرۆڤایەتی بۆی دەرکەوتووە کە دەبێت هێزێکی داهێنەری هەمیشەیی و نەگۆڕ لە پشت هەموو وێنە و فۆرمەکانی وەهمی جیهانی ڕواڵەتییەوە هەبێت

ئەم ڕاستییە دەتوانرێت بە تێگەیشتن لە سروشتی زەریاکە تێبگەین، کە بوونی هەیە هەرچەندە شەپۆلەکانی دەرکەوتنی کاتی تاکە جەوهەرێکی گەورەن: زەریاکە خۆی شەپۆلەکان بەبێ ئۆقیانوس ناتوانن بوونیان هەبێت، بەڵام زەریا لەگەڵ شەپۆلەکان و بەبێ شەپۆلەکان بوونی هەیە

ئەم چەمکانە دەتوانرێت لە ڕووی فیکرییەوە دەستیان پێ بگات، بەڵام ناتوانرێت بە ڕاستی تێبگەین، مەگەر مرۆڤ فێر نەبێت ماددە بگۆڕێت بۆ هێزی ژیان، و هێزی ژیان بۆ هۆشی گەردوونی، وەک پێغەمبەران، هەندێک کەسایەتی گەورە و ئەوانەی کە خۆناسینیان هەیە کردوویانە و بەردەوامیشیان هەیە بۆ ئەم تاکە ڕۆشنگەرانە، ماددە لە خۆیدا بوونی نییە، چونکە بە دڵنیاییەوە دەزانن کە لە ژێر شەپۆلەکانی دروستکردندا نەگۆڕان و... زەریای نەگۆڕی ڕۆح

لە فەلسەفەکانی ڤێدانتا و یۆگادا، گەردوون خەونێکە لەناو هۆشیاری ئەبەدی و بەئاگابووی خودا (کە نە خەو لێی تێدەپەڕێت و نە خەو) مادە و عەقڵ، گەردوون بە ئەستێرە و هەسارەکانییەوە، شەپۆلە چڕەکانی ڕووکار و ژێر ڕەوتە ورد و شەفافەکانی دروستبوونی ماددی، تواناکانی مرۆڤی هەستکردن و ئیرادە و هۆشیاری و حاڵەتەکانی ژیان و مردن، شەو و ڕۆژ، تەندروستی و نەخۆشی، سەرکەوتن و شکست، هەموویان واقیعن بەپێی یاسای ڕێژەیی کە ئەم خەونە گەردوونییە بەڕێوەدەبات

هەموو شتێک کە لە چاویلکەی ڕێژەییەوە هەستی پێدەکرێت، تەنها بۆ خەونبینی مرۆڤ واقیعییە، کە ڕۆڵی بچووکی خۆیان لە خەونی گەردوونی گەورەدا دەگێڕن بۆ ڕزگاربوون لە وەهمێکی گەردوونی، یان یاسای ڕێژەیی،

مرۆڤایەتی دەبێت لەم خەونە بەئاگا بێتەوە بۆ ئاگایی هەمیشەیی خودا

ناتوانین ئەم خەونە بگۆڕین لە ڕێگەی خەیاڵ یان ئینکاری، بە قبوڵکردنی ژیان لە کاتی ڕەتکردنەوەی مردن، یان بە دانپێدانان بە تەندروستی لە هەمان کاتدا چاوپۆشی لە نەخۆشی هەموو حاڵەتێک بەشێکی دانەبڕاوە لە پێچەوانەکەی، وەک دیوەکەی تری دراوێک یان پارچە قوماشێک دووانەیەکان جیا نین بەڵکو زیاتر بەیەکەوە گرێدراون گەڕان بەدوای حەقیقەتدا هەوڵی جیاکردنەوەیان نادات لە مێشکی خۆیدا، بەڵکو لە ڕێگەی زانین و حیکمەتەوە تێیاندەپەڕێنێت

هەرکەسێک بیەوێت تەنها لایەنە ئەرێنی و دڵخۆشکەر و بەسوودەکان وەک ڕاستییەکی سروشتی دووانەیی قبوڵ بکات، کەسێکە نوقم بووە لە وەهمەکانی جیهانێکی خەوناویدا

وەک چۆن مرۆڤ خەونەکانی هەیە کە بۆ ماوەیەک واقیعی دەردەکەون، بەڵام کاتێک دەگوازرێنەوە بۆ حاڵەتی بەئاگابوون، ڕەوایەتییەکەی لەدەست دەدەن، بە هەمان شێوەش ئەگەری ئەوە هەیە مرۆڤ لە خەونێکی مادده کە واقیعی دەردەکەوێت بەئاگا بێتەوە و لە جیهانی ڕاستەقینە و نەگۆڕی ڕۆحدا بژی

تەنها تاکی کامڵ، کە لە ڕێگەی مێدیتەیشن و تێڕامانەوە فێری درێژکردنەوە و گۆڕینی هۆشیاری خۆی بووە بۆ ڕەهای بێکۆتایی، دەتوانێت دروستکردن وەک خەونێکی خودایی هەست پێبکات تەنها ئەوان دەتوانن بە دڵنیاییەوە ڕایبگەیەنن کە مادده بوونی نییە لە ڕێگەی خۆدیسیپلینێکی بەردەوام، گەشەکردنی هێزی ناوەوە، و پراکتیزەکردنی مێدیتەیشنی زانستی یۆگا، یان هەر ڕێگایەکی تر بۆ وەدیهێنانی ڕۆحی- جا ئیمان بێت، خۆشەویستی، خزمەتکردن، خۆبەدەستەوەدان، یان پەرستنی دڵسۆزانە- گەڕان بەدوای خودا دەتوانێت دووانەییەکان هەڵبوەشێنێتەوە و یەکێتی هەمیشەیی لە پشت هەموو دەرکەوتنەکانی فرەیی و هەمەچەشنییەوە هەست پێبکات

هەرکەسێک لە وەهمی گەردوونی ڕزگاری بێت دەزانێت کە خودای گەورە هەمووی لە هەموو بووندایە، و بەم شێوەیە دەست لە هۆشیاری ئیلاهی خۆی دەدات و درک بە جەوهەری حەقیقەت دەکات

سڵاوی خواتان لێ بێت

دەوڵەمەند ئەو کەسەیە کە خودا دەوڵەمەندی کردووە

وەک مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا گێڕاوەتەوە

ئیمپراتۆر ئەکبەر (١٥٥٦-١٦٠٩ ز) یەکێک بوو لە ئیمپراتۆرەکانی موغەکانی هیندستان و یەکێک بوو لە گەورەترین فەرمانڕەواکانی کیشوەری ئاسیا بە درێژایی مێژوو بەهۆی دادپەروەری و دادپەروەری بەرامبەر بە گەلەکەی و خەمی ڕاستەقینەی خۆی بۆ خۆشگوزەرانی ئەوان نازناوی "پاترۆنی مرۆڤایەتی"ی بەدەستهێناوە هەروەها بە پەرۆشەوە کار دەکات بۆ وەرگرتنەوەی خاکە ونبووەکانی هیندستان و یەکخستنی بۆ... دەوڵەتی بەهێز و ناوەندی

ئەکبەر داکۆکیکارێکی گەورەی لێبوردەیی بوو لە نێوان ئایینە جیاوازەکانی هیندستان لە سەردەمی حوکمڕانیدا ئایینی هیندۆسی و ئیسلام شان بە شانی یەکتر بە هاوئاهەنگییەکی تەواو گەشەیان دەکرد ئیمپراتۆری موسڵمان (ئەکبەر) هەندێک جار جلوبەرگی ئیسلامی لەبەر دەکرد و دەچوو بۆ نوێژکردن لە مزگەوت، لە کاتەکانی تریشدا جلی هیندی لەبەر دەکرد و دەچووە پەرستگای هیندۆسەکان بۆ مێدیتەیشن و عیبادەت

ئەم ئیمپراتۆرە دڵگەورە و بەخشندەیە هەرگیز بۆ یەک ڕۆژ نەوستا لە بەخشینی دیاری و بەخشین بە دامەزراوە کەمدەرامەت و کۆمەڵایەتییەکان لە سەرتاسەری وڵاتدا

داب و نەریتی ئەوە بوو کە سواری گالیسکەیەکی شاهانەیی لوکس بێت کە هەشت ئەسپی جوان ڕادەکێشا پاسەوان و مژدەدەرەکان بە تەپڵ و سەمبڵ و شمشاڵەوە هاتنی کاروانە شایستەکەی بە تەپڵ و سەمبڵ و شمشاڵەوە لە سەرتاسەری شارەکەدا ڕادەگەیەنن

سەرەڕای ئەم هەموو شکۆمەندی و شکۆمەندییە، فەرمانی توند لەلایەن گەورەترینی خۆیەوە هەبوو کە لە هەر کاتێکدا و لە هەر شوێنێکدا کاروانەکە بوەستێنێت ئەگەر هەریەکێک لە ڕەعیەتەکان ئارەزووی ئەوەیان هەبوو داوای لێبکەن یان داوای یارمەتی لێبکەن

ڕۆژێک، کاتێک کاروانی شاهانە مەزنەکە بە شەقامێکی فراواندا تێدەپەڕین کە لە هەردوو لا بە دار هێڵکاری کراوە، ئیمپراتۆر سەرنجی دوو کوێری دا کە چەند مەترێک لە یەکترەوە دوورن و هاواریان دەکرد بۆ یارمەتی و خێرخوازی

گەورەکە فەرمانی بە عەرەبانەکە کرد لەبەردەم یەکەم نابینادا بوەستێت، کە هاوار دەکات:

" دەوڵەمەندەکان ئەوانەن کە ئیمپراتۆر دەوڵەمەندیان دەکات"

دوای ئەوەی بە وردی گوێی لەو دەستەواژەیە گرت، داوای لە شۆفێرەکە کرد کە بەرەو ئەو نابینایەی تر کە هاوار دەکات، بڕوات:

" کەسی دەوڵەمەندی ڕاستەقینە ئەو کەسەیە کە خودا دەوڵەمەندی کردووە"

بۆ ماوەی مانگێکی تەواو، ئیمپراتۆر هەر جارێک بەلای ئەو دوو کوێرەدا تێدەپەڕی، هەمان دوو دەستەواژەی دەبیست، کە داوای سامانیان لە خۆی و خودا دەکرد، دواجار هەستێکی بەزەیی لە ناوەوەیدا دەجووڵایەوە، و ویستی یارمەتی پیاوی یەکەم بدات، کە دروشمی ئەوە بوو: "دەوڵەمەندترین ئەو کەسەیە کە ئیمپراتۆر دەوڵەمەندی دەکات".

ڕۆژێک ئەکبەر داوای لە نانەوای کۆشکەکە کرد کە نانێکی گەورەی بۆ بنێژێت (لە جۆری کاماجی ئەستوور) کە سەنتەرێکی پڕ بوو لە زێڕی پاک ئەکبەر ئەم نانەی دا بە نابینای یەکەم و بە تەواوی پشتگوێی دووەمی نا، کە هیوای دەوڵەمەندی لە خودا بوو نەک ئیمپراتۆر

دوای ماوەیەکی کەم، ئەکبەر گەشتێکی ڕاوکردنی کرد و لە گەڕانەوەیدا بە هەمان شەقامدا تێپەڕی و بینی ئەو کوێرەی کە نانە زێڕەکەی پێدابوو هێشتا لە شوێنی خۆیدایە و وەک جاران هاوار دەکات: 'دەوڵەمەندەکە ئەو کەسەیە کە ئیمپراتۆر دەوڵەمەندی کردووە'.

داوای کرد گالیسکەی شاهانە لەبەردەم نابیناکەدا بوەستێنرێت و پێی وت: ئەو نانیەی کە پێمدایت چیت کرد؟

کابرا لە وەڵامدا وتی:

' جەنابی جەنابی ئەو نانە کە زۆر بە میهرەبانییەوە پێتدام زۆر گەورە بوو و باش نەیکوتا چونکە زۆر قورس بوو، بۆیە بە دە فلس فرۆشتم بە نابیناکەی تر و سوپاسگوزار بووم کە ئەو فیلانەم وەرگرت کە لە بنەڕەتدا لە بەخشندەیی تۆوە بوو'.

ئەکبەر بە دەوری ئەو نابیناکەی تردا دەگەڕا بەڵام نەیدۆزیەوە دوای ئەوەی لێی پرسی، زانی کە نانی نانەکەی داوە بە ژنەکەی، هەر کە نانەکەی بڕییەوە، زێڕەکەی دۆزیەوە لەگەڵیدا، خانوویەکی بێگەردیان کڕی، وە دۆخەکەیان باشتر بوو دوای ئەوەی خودا خواستی ئەوانی بەدیهێنا و بە نیعمەتە زۆرەکەی خۆی دەوڵەمەندی کرد

ئیمپراتۆر بە بیستنی ئەمە، گرنگی قووڵی ڕووداوەکەی تێگەیشت بە خۆبەزلزانینێکی بێهاوتایەوە، خۆی بە وروژاندن و تورەیی خۆی نیشان دا و دەستی کرد بە سەرزەنشتکردنی یەکەم کوێر و وتی:

'ئەی گەمژە چیت کردووە؟ نانی پڕ ئاڵتونەکەمت بەخشی بە هاوڕێکەت کە پشتی بە خودا بەستبوو نەک من بۆ دەوڵەمەندی لەمەودوا دەبێت دروشمی ئەو وەربگریت و وەک جاران ڕایبگەیەنیت: دەوڵەمەند ئەو کەسەیە کە خودا دەوڵەمەندی کردووە'.

یان شتێک بەو مانایە:

ئەوەی بەخشەری هەیە دەبەخشێت

بە تەنیا پێی دەوترێت دەوڵەمەند

سڵاوی خواتان لێ بێت

خواردنی موگناتیسی یان فیکری

کاتێک مرۆڤەکان باس لە خۆراک یان خۆراک دەکەن، بەزۆری مەبەستیان ئەو خۆراکە فیزیاییانەیە کە بۆ بەردەوامبوونی جەستە بەکاردێت بەڵام جۆرێکی تری خۆراک هەن کە گرنگیان کەمتر نییە لە خۆراکی فیزیکی، و زۆرجار گرنگترن

لە نێو ئەو خواردنە فیکری یان ڕۆحییانە: ١.

چالاکیی دەروونی یان چڕبوونەوەی دەروون و حیکمەت و تێگەیشتنی ڕۆحی

خۆراکی فیزیکی خانەکانی جەستە دەپارێزێت، لە کاتێکدا خۆراکی فیکری دەروون بارگاوی دەکات بە بیرۆکەی تەندروست، لە کاتێکدا خواردنی حیکمەت ڕۆح تازە دەکاتەوە و تواناکانی پەرەپێدەدات

خۆراکی فیکری بەزۆری لەو بیرۆکانە پێکدێت کە مرۆڤ بیری لێدەکاتەوە و ئەو بیرۆکانەی کە لە کەسانی دیکەوە وەریدەگرێت لەڕێگەی بەرکەوتن و کارلێککردن لەگەڵیاندا

ئەو کەسانەی کە میزاجی ئارام و بەرزیان هەیە یارمەتیمان دەدەن بۆ ئەوەی بیرکردنەوەکانمان موگناتیسی و تەندروست بن ئەوە زەحمەت نییە دیاری بکەین کە ئایا کەسێک خۆراکی هزری خۆی لە ژینگەیەکی ئارام یان تێکدەرەوە وەردەگرێت دڵەڕاوکێ و ناڕەحەتی و سەرلێشێواوی هەموویان لە پەیوەندیکردن لەگەڵ جۆرە هەڵە کەسەکاندا سەرچاوە دەگرن، چ هاوڕێ یان خزم، دەبێتە هۆی بیرکردنەوەی دڵەڕاوکێ و باری دەروونی ناڕەحەت

لەش وزە و چالاکی لە خۆراکە فیزیکییەکانەوە وەردەگرێت، هاوکات خۆراکە موگناتیسییەکان بارگەی وزە بۆ هەردوو جەستە و دەروون دابین دەکەن کە هەرسکردنیان ئاسانترە لە خۆراکە ڕەق و شلەکان کە ناتوانرێت بە ئاسانی بگۆڕدرێن بۆ وزەی زیندوو

کاتێک توانیت نەزانی بگۆڕیت بۆ حیکمەت

لە لاوازی و لاوازییەوە بۆ تەندروستی و زیندوویی

متمانە بەخۆبوون و بوێرانە – تەنانەت ئەگەر بە تەنیاش بێت – لەسەر ڕێگاکانی ژیاندا بڕۆن

وە خۆشی ناوەوەی خاوەن ویژدانێکی زیندوو و وریا

وە باوەڕێکی نەگۆڕ بە دادپەروەری خودا و سەرکەوتنی حەقیقەت بەسەر درۆ و واقیع بەسەر وەهمدا

وە کاتێک هەموو ڕۆژێک هەوڵ دەدەیت بیرکردنەوەکانت بەرەو ئاستە بەرزتر و پاڵاوتەترەکان ئازاد بکەیت

دڵێکی پڕ لە خۆشەویستی و سوپاسگوزاری هەیە

وە نیەتی باش بەرامبەر بەوانی تر

خۆراکی فیکریت موگناتیسییە

وە دواتر هەموو شتێک کە جوان و سوودبەخشە بۆت ڕادەکێشێت

لە شت و مرۆڤ و بارودۆخەوە

ئەو کچە پێویستییەکی زۆری بە بەردەوامبوونی گەشتەکەی بەرەو کەناراوەکانی ئاسایش و سەلامەتی هەیە

وە دواجار بەڵام کەمترین شت نییە

کاتێک هەوڵ دەدەیت بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی پێویستت پێیەتی و ڕازی دەبیت بەو شتانەی کە خودا ئاسانکاریت بۆ دەکات

لە ڕۆحدا دەوڵەمەندتر و ڕازیتر بە لەوانەی کە وەسوەسەیان بۆ کەلوپەلی دونیا هەیە و تەماحی چێژە زوو تێپەڕەکانی دەکەن

سڵاوی خواتان لێ بێت

خودا واز لەو کەسانە ناهێنێت کە خۆشیان دەوێت
لە کتێبی بیرەوەرییەکانی یۆگی: ژیاننامەیەک (فەلسەفەی هیندستان لە ژیانی یۆگیدا)

"ئەگەر باوکمان تۆی لە میرات بێبەش کردبایە، موکوندا [1]، بەڕاستی شایەنی ئەوە دەبوویت، چونکە تۆ بە گەمژەیی و گەمژانە ژیانت بەفیڕۆ دەدەیت!"

بەم شێوەیە وتاری برا گەورەکەم گەیشتە گوێم من تازە لەگەڵ جیتێندرا لە شەمەندەفەرەکە گەڕابوومەوە، بە چینێکی خۆڵ داپۆشرابوو کاتێک گەیشتینە ماڵی ئەنانتا، کە دواجار ڕووی لە شارە کۆنەکەی ئاگرای کردبوو برا گەورەکەم لە بەشی کارە گشتیەکانی حکومەت کاری ژمێریاری دەکرد، بۆیە پێم گوت "دەزانی ئەنانتا برام، کە داوای میراتەکەم لە خودا دەکەم".

لە وەڵامدا وتی: پارە لە پێش هەموو شتێکەوەیە، خوداش دواتر دێت! کێ دەزانێت؟ ڕەنگە تەمەن درێژ بێت!

گوتم: "خودا لە پێش هەموو شتێکەوەیە، پارەش بەندەی خۆیەتی! وە کێ پێشبینی دەکات؟ ڕەنگە تەمەن کورت بێت"!

وەڵامەکەم لەخۆوە هات، بەبێ ئەوەی هەست بکەم کە خەریکە شتێک ڕوودەدات (بەڵام بەداخەوە! ئانانتا لە تەمەنێکی گەنجیدا ئەم جیهانەی بەجێهێشت)

چاوەکانی براکەم لە ڕەزامەندی دەدرەوشایەوە، وەک چۆن هێشتا هیوای گەڕانەوەم بۆ هێلانەکەی خێزانەکەی هەبوو، وتی:

"پێموایە ئەوە حیکمەتە لە دەروێشەوە بەڵام پێم وایە تۆ بێنارێست بەجێهێشتووە!"

بۆیە پێم گوت: "مانەوەی من لە بێنارێس بێ ئەنجام نەبوو، چونکە هەموو ئەو شتانەی دڵم تامەزرۆی بوو لەوێ دۆزیەوە! وە دڵنیا بیت ئەوەی کە دۆزیمەتەوە ئەو (زانایە) نەبوو کە لە کۆمپانیاکەتدا چاوت پێی کەوتووە، نە کوڕەکەی"

ئانانتا پێکەنینێکی لەگەڵ مندا بەبیرهێنانەوەی ئەوەی ڕوویداوە، دان بەوەدا دەنێت کە ئەو زانایە ڕوناکبینەی کە هەڵیبژاردبوو بۆ ئەوەی ببێتە ڕێبەرم، بێنارێس، بەڕاستی دەرکەوت کە دووربینی و تێڕوانینی کەمی هەبووە پرسیاری لێکردم:

- کەواتە پلانت چییە برا ونبوو و سەرگەردانەکەم؟

وەڵامم دایەوە و ڕوونم کردەوە: "جیتێندرا داوای لێکردم لەگەڵیدا بچم بۆ ئاگرا بۆ ئەوەی چێژ لە سەرسوڕهێنەرییەکانی تاج مەهال وەربگرم، و دوای ئەوە دەچینە لای ڕێبەرەکەم کە بەم دواییە دۆزیمەتەوە، کە دەروێشخانەی هەیە لە ڤاراناس".

ئانانتا زۆر باش مامەڵەی لەگەڵ کردین و ئێواران بەردەوام بە چاوێکی وردەوە چاوێکی لە من دەکرد، بۆیە لە دڵی خۆمدا وتم:

" دەزانم چی لە پشت ئەو نیگایەوەیە! ئەو شتێک دەکوڵێنێت!"

و لەڕاستیدا ئەوەی پێشبینیم کردبوو لە کاتی نانی بەیانیدا ڕوویدات ئانانتا کاتێک تارەکانی گفتوگۆی دوێنێی کۆدەکردەوە، بێتاوان دەرکەوت و دەیگوت "کەواتە، ئەمە هەست دەکەیت پێویستت بە پارەی باوکمان نییە!"

وتم: بەڵکو پشتبەستنم تەنها بە خودایە".

لە وەڵامدا وتی: "وشەکان هەرزانن موکەندا! چارەنووس تا ئەم ساتە پارێزگاریت لێکردوویت بەڵام چەندە شەرمەزارکەر دەبێت سەختی تۆ ئەگەر پێویست بکات پشت بەو دەستە نەبینراوە ببەستیت بۆ ئەوەی خواردن و شوێنی نیشتەجێبوونت بۆ دابین بکات! بە دڵنیاییەوە پەنا دەبەیتە بەر سواڵکردن لە شەقامەکاندا!"

گوتم: خوا نەکا!من متمانەم بە ڕێبواران ناکەم لە جیاتی خودا کە دەرگای ڕزق و ڕۆزی بۆ ئەو کەسانە دەکاتەوە کە دەیپەرستن و متمانەیان پێی هەیە، و سەرچاوەی بژێوی بێشوماریان بۆ دابین دەکات، جگە لە سواڵکردن و داواکردن!

وتی: "هەموو ئەمانە دەربڕینی ڕیتۆریکی و زمانی بۆمباوییە! گریمان داوام لێکردیت فەلسەفەکەت کە شانازی پێوە دەکەیت و شانازی پێوە دەکەیت، بخەیتە تاقیکردنەوەی ئەزموونی جیهانی ڕاستەقینە لەم جیهانە ماددییەدا، ئایا قبوڵ دەکەیت؟"

گوتم: "بەڵێ قبوڵ دەکەم! ئایا دروستە خودا تەنها لە کایەی تیۆریدا قەتیس بکرێت؟"

وتی "دەبینین ئەمڕۆ دەرفەتت دەبێت یان فراوانتر لە بۆچوونەکانم یان دان بە ڕەوایی ئەواندا بنێیت".

ئانانتا بۆ ساتێک بە شێوەیەکی دراماتیک وەستا، پاشان بە هێواشی و بە هێمنی بەردەوام بوو لە قسەکردن و وتی:

ئاماژەی بەوەشکردووە، "پێشنیار دەکەم ئەم بەیانییە لەگەڵ هاوڕێکەت جیتێندرا بمنێری بۆ شارۆچکەی بریندبانی نزیک، بەو مەرجەی یەک ڕوپیە لەگەڵ خۆتدا نەبەیت، سواڵ بۆ خواردن و پارە نەکەیت، باسی سەختی خۆت بە کەس نەکەیت، و بێ خواردن نەمێنیتەوە یان لە بریندبان گیری خواردبێت ئەگەر پێش نیوەشەو لێرە بگەڕێیتەوە ماڵەکەم بەبێ ئەوەی هیچ کام لە مەرجەکانی ئەم پشکنینە پێشێل بکەیت، من زۆرترین کەس دەبم". کەسێکی سەرسوڕهێنەر لە ئاگرا!"

گوتم: "وە تەحەداکە قبوڵ دەکەم".

هیچ دوودڵییەک لە قسەکانمدا و نە لە دڵمدا نەبوو یادەوەرییە خۆشەکانی دەستێوەردانی خودایی لەبەردەممدا دەدرەوشایەوە: چاکبوونەوەم لە کۆلێرا کوشندە لە ڕێگەی پاڕانەوە لە خودا لەبەردەم وێنەی لاهیری مەهاسیا؛ دیاری ئەو دوو باڵندەی پەپوولەی کە بەسەر سەقفی ماڵی لاهوردا دەفڕن؛ ئەو تەعویزەی کە لە کاتی خۆیدا لە نێوان نائومێدی و بێزاری بارێلیدا گەیشتە دەستمان؛ پەیامی یەکلاکەرەوەی دەروێشە بێناوەکەی بانەراس لە دەرەوەی حەوشەی پاندیت؛ بینینی دایکی پیرۆز و بیستنی قسە بەرزەکانی خۆشەویستی و وەڵامدانەوەی دەستبەجێی بۆ خواستەکانم لە ڕێگەی گورو مەهاسیا؛ ئەو ڕێنماییەی کە لە دوا ساتدا هات و یارمەتیم دا بڕوانامەی ئامادەیی بەدەست بهێنم؛ و پاشان مامۆستای گەڕەکەکەم، ئەو نیعمەتە کۆتاییەی کە لە نێو تەم و مژاوی تەمەنێک خەونەکاندا هاتە سەرم هەرگیز ڕێگە نادەم "فەلسەفە"م ناتەواو بێت بۆ خەبات لەم جیهانە سەختەدا، جیهانێک کە تەنها باوەڕی بە بەڵگە و بەڵگەی بەرجەستە هەیە

براکەم لە وەڵامدا وتی "قبووڵکردنی چالێنجەکە شەرەفێکە بۆ تۆ، منیش هەر ئێستا یاوەریت دەبم بۆ شەمەندەفەرەکە".

پاشان ئانانتا ڕووی لە جیتێندرا کرد کە بە سەرسوڕمانەوە کەلێنێکی زۆری دانابوو و قسەی لەگەڵ کرد و وتی: "دەبێت وەک شایەتحاڵێک یاوەری بیت، و زۆر بە ئەگەرێکی زۆرەوە وەک قوربانییەکیش!"

لە ماوەی نیو کاتژمێردا من و جیتێندرە بلیتی یەکلایەنەمان بەدەستەوە بوو بۆ ئەم گەشتە لەناکاوە، دوای ئەوەی ئەنانتا لە گۆشەیەکی وێستگەکەدا پشکنینی وردی بۆ کردین و خۆی دڵنیا بوو لەوەی کە پارەمان لەگەڵدا نییە، هەروەها ئەو پارچە قوماشانەی کە لە کەمەرمان پێچایەوە لە پێویست زیاتر نەیانشاردەوە

هاوڕێکەم لەناو پەرەسەندنی ململانێی نێوان پارە و ئیماندا ناڕەزایەتی دەربڕی و وتی: "ئەنانتا، یەک دوو ڕوپیەم وەک یەدەگ بدە تا بتوانم لە ئەگەری بەختێکی خراپدا تەلەگرامێکت بۆ بنێرم".

بە سەرزەنشتەوە هاوارم لێکرد: "جیتێندرا، من بەردەوام نابم لەم تاقیکردنەوە ئەگەر پارە لەگەڵ خۆتدا هەڵبگریت وەک گەرەنتی کۆتایی".

جیتێندرە لە وەڵامدا وتی: "لێدانی دراوەکان دڵنیاکەرەوەیە" بەڵام هیچ بژاردەیەکی نەبوو جگە لەوەی بێدەنگ بێت کاتێک بە توندی سەرزەنشتی کرد

برا گەورەکەم وتی: موکەندە من بێ دڵ نیم.

نۆتێکی خۆبەزلزانین لە دەنگی ئانانتادا دەنگی دایەوە، ڕەنگە ویژدانی ئەوی لێی دەدا کە دوو کوڕی بێ پارەی ناردووە بۆ شارێکی نامۆ، یان بەهۆی نەبوونی باوەڕی بە هێزی خودا، پاشان زیادی کرد:

" ئەگەر بە هەر ڕێکەوتێک یان نیعمەتێک توانیم بە سەرکەوتوویی لە تاقیکردنەوەی براندیبان تێپەڕێنم، داوات لێدەکەم وەک شاگردەکەت پیرۆز بکەم".

ئەم بەڵێنە نائاسایی و ناتەبا بوو لەگەڵ داب و نەریتە دامەزراوەکان لە خێزانە هیندییەکاندا، برا گەورەکە بە دەگمەن کڕنۆش بۆ ئەوانەی لە خۆی بچووکترە؛ ئەو لە پلەی دووەمدایە لە دوای باوکەوە لە وەرگرتنی ڕێز و گوێڕایەڵی لەلایەن ئەوانەی لە خۆی بچووکترن بەڵام کاتێک نەمابوو بۆ لێدوان لەسەر ئەو قسانەی کە کردبووی، چونکە شەمەندەفەرەکە پێشتر دەستی بە جووڵە کردبوو

جیتێندرا بە داخەوە بێدەنگ بوو کاتێک شەمەندەفەرەکە بە خێرایی دەڕۆیشت، پاشان دواجار لە کورسیەکەیدا گۆڕی و لە شوێنێکی ئازاردا بە توندی چەقۆی لێدام و وتی:

" هیچ ئاماژەیەک نابینم کە خودا ژەمی داهاتوومان بۆ دابین بکات!"

بۆیە وتم: ئارام بە گومانلێکراو، چونکە خودا بە نهێنی کاردەکات.

لە وەڵامدا وتی: "دەتوانی پەلە بکەیت؟ من تەنها بیر لەوە دەکەمەوە کە چی چاوەڕێمان دەکات ڤاراناسیم بەجێهێشت بۆ ئەوەی چێژ لە بینینی تاج مەهال وەربگرم، نەک بچمە ناو گۆڕەکەی خۆمەوە!"

بۆیە گوتم: "دڵ بگرە و دڵخۆشبە، جیتێندرا! ئایا ئێمە لە ڕێگادا نین بۆ ئەوەی یەکەم سەیرکردنی سەرسوڕهێنەرە پیرۆزەکانی بریندیبان بکەین؟" من پڕم لە حەسرەت بەو تەنها بیرکردنەوە کە پێم لەسەر ئەو خاکە دادەنێم کە بە پێیەکانی پەروەردگار کریشنا بەرەکەتدارە".

لەو ساتەدا دەرگای ژوورەکەمان کرایەوە و دوو پیاو چوونە ژوورەوە وێستگەی داهاتوو دوا وێستگە بوو

ئەو نامۆیەی کە بەرامبەرم دانیشتبوو بە ئارەزووی بەرچاوەوە قسەی بۆ کردم و پرسی: "هەی کوڕان، ئایا هیچ هاوڕێیەکتان لە براندنبێرگ هەیە؟"

بە ساردییەوە چاوەکانم لێی لابرد و گوتم: ئەوە کارێکی تۆ نییە.

وتی: ڕەنگە ئێوە لە ژێر سیحری دزی دڵدا لە خێزانەکانتان ڕاتان کردبێت منیش پیاوێکی حەسرەتی ڕۆحیم، و دڵنیا دەبمەوە که لەم گەرمایە تونده خۆراک و شوێنی حەوانەوەتان دەست دەکەوێت.

منیش لە وەڵامدا ووتم: نا کاکە وازمان لێ بێنە تۆ بەخشندەیت، بەڵام بە هەڵە دەزانیت ئێمە هەڵهاتووین".

گفتوگۆکەمان لەوێ کۆتایی هات هەر کە شەمەندەفەرەکە وەستا و من و جیتێندرا لەسەر سەکۆکە دابەزیین، دوو هاوڕێی بەڕێکەوتمان باوەشیان لە دەوری ئێمە کرد و بانگی تەکسییەکیان کرد

لەبەردەم کەنیسەیەکی نایاب لە شوێنێکی نایاب لە نێوان دارە هەمیشە سەوزەکاندا دابەزیین ڕوون بوو کە خێرخوازان لەوێ ناسراون، کاتێک کوڕێکی زەردەخەنەکار لێمان نزیک بووەوە و بەبێ هیچ لێدوانێک بردمانە ژوورێکی پێشوازی کە تێیدا پیرەژنێکی بەڕێز و درەوشاوە پێشوازی لێکردین

یەکێک لە پیاوەکان قسەی بۆ خانەخوێ کرد و وتی "دایکە گاوری، دوو شازادە ناتوانن ئامادەبن لە کۆتا خولەکدا بەرنامەکەیان گۆڕا و سوپاسی دڵسۆزانە و داوای لێبوردنێکی قووڵیان بۆ دەنێرن بەڵام دوو میوانی ترمان هێناوە کە هەستم پێکرد، کاتێک لەناو شەمەندەفەرەکەدا یەکترمان ناسی، بۆ ئەوەی شاگردی پەروەردگار کریشنا بن".

دوو هاوەڵەکە بەرەو دەرگاکە ڕۆیشتن و گوتیان: ماڵئاواییتان لێدەکەین، دوو هاوڕێ بچووکەکەمان جارێکی دیکە یەکتر دەبینینەوە، ان شاءالله".

دایە جوری زەردەخەنەیەکی شیرین و ناسکی بۆ میوانە چاوەڕواننەکراوەکانی شکاند کاتێک وتی: "بەخێر بێیت! تۆ نەتدەتوانی لە ڕۆژێکی باشتردا بێیتە ئێرە چاوەڕێی ئەوە بووم دوو شازادە بێنە ئەم دەروێشخانەیە زۆر دڵخۆشم کە تۆ هاتوویت، ئەگەرنا لە شەرمدا دەتوایەوە ئەگەر ئەو خواردنەی بەو وردبینییەوە ئامادەم کردبوو کەسێکی نەدۆزیبایە تام و چێژی لێ وەربگرێت!"

ئەم قسە میهرەبانانە کاریگەرییەکی سەرسوڕهێنەریان لەسەر جیتێندرا هەبوو، کە بە گریانەوە تەقیەوە ئەو بەڵایەی لە بریندبان لێی دەترسا، گۆڕابوو بۆ ئاهەنگێکی گونجاو بۆ پاشا و شازادەکان ئەم وەرچەرخانە لەناکاوەی ڕووداوەکان زۆر بوو بۆ ئەوەی بەرگەی بگرێت خانەخوێکە بە کنجکاوییەوە سەیری کرد بەڵام بەبێ هیچ لێدوانێک، ڕەنگە ئاگاداری تەقینەوە سۆزدارییەکانی هەرزەکارەکە بووبێت

بانگهێشت کراین بۆ نانخواردنی نیوەڕۆ و دایە جوری ئێمەی بردە ژووری نانخواردن کە بۆنێکی خۆشی بۆنخۆش بوو، پاشان لەناو چێشتخانەی تەنیشتماندا ون بوو

وە چاوەڕێی ئەم ساتە بووم، بۆیە شوێنێکی گونجاوم لەسەر جەستەی جیتێندرە هەڵبژارد و بە شێوەیەکی هاوشێوەی ئەوەی کە چۆن لەناو شەمەندەفەرەکەدا چەقاندمی، چەقاندم و گوتم:

"خودا کار دەکات، بە خێراییش، ئێوەی کەم ئیمان!"

خانەخوێکە بە هەڵگری پانکەیەکەوە گەڕایەوە، کە بەبێ وەستان بە شێوازی نەریتی ڕۆژهەڵاتی هەوادارمان دەکرد، کاتێک لەسەر بەتانی چەرموو دانیشتبووین دەروێشەکان نزیکەی سی جۆری جیاوازی خواردنیان هێنا ئەمە نانخواردنی نیوەڕۆی ئاسایی نەبوو، بەڵکو جەژنێکی گەورە بوو! لەوەتەی گەیشتینە ئەم هەسارەیە، تامی ئەو جۆرە خواردنە ناسکانەمان نەکردبوو

قسەی بۆ خانەخوێکەمان کرد و وتی: "ئەمە بەڕاستی خواردنگەلێکن کە بۆ شازادەکان گونجاون، دایکی بەڕێز! نازانم میوانە شاهانەیەکانت چ شتێکی بەپەلەیان لە بەشداریکردن لەم ئاهەنگەدا گرنگتر زانیوە! تۆ یادەوەرییەکی تەمەنێکت پێبەخشیوین کە هەرگیز لەبیرمان ناچێت!"

بەو پێیەی مەرجەکانی ئانانتا ڕێگریمان لێدەکرد زیاتر ئاشکرا بکەین، نەمانتوانی بۆ خانمە ڕێزدارەکە ڕوون بکەینەوە کە سوپاسگوزاریمان دوو مانای هەیە، بەڵام پەرۆشیمان ڕوون بوو بە نیعمەتەکانی و بانگهێشتێکی گەرمەوە ڕۆیشتین بۆ سەردانی دەروێشخانەکە

گەرمای دەرەوە بە شێوەیەکی بەرگە نەگیراو توند بوو، بۆیە من و هاوڕێکەم لە سێبەری دارێکی کادامبا لە لای دەروازەی خانەقاکە پەنامان برد ئەمەش قسەی ئازاربەخش بەدوای خۆیدا هێنا، وەک چۆن جیتێندرا بۆ جاری دووەم نیگەرانی و گومانی خۆی دەربڕی و وتی:

" چ دۆخێکی سەختت تێکەوتووە! نانخواردنی نیوەڕۆمان بابەتی بەخت بوو! وە ئێستا چۆن چێژ لە جوانییەکانی ئەم شارە وەربگرین بەبێ ئەوەی یەک سکە لە دەستمان بێت؟ و دواتر، دەتوانیت پێم بڵێیت چۆن دەتوانین بگەڕێینەوە ماڵی ئانانتا؟"

بۆیە وتم: ئێستا کە گەدەت پڕ بووە، چەند زوو خودا لەبیر دەچێتەوە!

قسەکانم توند نەبوون، بەڵکو سەرزەنشت بوون یادەوەری مرۆڤ چەند کورتە کاتێک باس لە نیعمەتەکانی بەهەشت دەکرێت! یەک کەس لە دونیادا نییە کە هەندێک وەڵامی بۆ داواکانیان وەرنەگرتبێتەوە

جیتێندرە لە وەڵامدا وتی: "هەرگیز گەمژەیی خۆم لەبیر ناکەم لە مەترسیکردن لەگەڵ کەسێکی بێباکانە وەک تۆ!"

گوتم: بەسە جیتێندرا، بۆ ئەو خودایەی کە خۆراکی پێداین، هەمان ئەو خودایە کە لە بریندبان ئاگاداری ئێمەیە و دەمانگەڕێنێتەوە بۆ ئاگرا!

هەر کە قسەکەم تەواو نەبوو، گەنجێک کە دەموچاوی دڵنیایی و ئاسوودەیی دەدرەوشایەوە، بە خێرایی لێمان نزیک بووەوە لە ژێر دارەکەماندا وەستابوو، لەبەردەممدا کڕنۆشی دا و وتی:

" هاوڕێی ئازیزم، تۆ و هاوەڵەکەت دەبێ لێرە نامۆ بن، بۆیە ڕێگەم بدە ببمە خانەخوێ و ڕێنوێنیت"

هەرچەندە دەموچاوی پیاوە هیندییەکە بە دەگمەن ڕەش بووەوە، بەڵام یەکسەر دەموچاوی جیتێندرە زەردی نەخۆشی بوو من بە ئەدەبەوە پێشنیارەکەم ڕەتکردەوە بەڵام گەنجەکە زۆر

تووشی شڵەژان بوو، بە شێوەیەک کە لە ژێر بارودۆخی تردا تەواو پێکەنیناوی دەبوو وەڵامی دایەوە:

"بە دڵنیاییەوە تۆ ناتوانیت ڕزگارت بێت لە من!"

وتم بۆ نا؟

بە متمانەوە سەری بەرز کردەوە و وتی: "چونکە تۆ مامۆستای منیت لەکاتێکدا نیوەڕۆ خەریکی مێدیتەیشن بووم، لە بینینێکدا کریشنای پیرۆزم بینی، و دوو فیگەری لە ژێر هەر ئەم دارەدا نیشاندام یەکێکیان دەموچاوی تۆ بوو، مامۆستاکەم، کە زۆرجار لە مێدیتەیشنەکانمدا بینیومە! چەند دڵخۆش دەبم ئەگەر خزمەتە زەلیلەکانم قبوڵ بکەیت!"

بۆیە وتم: "منیش دڵخۆشم کە تۆ منت دۆزیەوە نە خودا وازی لێهێناین و نە مرۆڤ وازی لێهێناین!"

هەرچەندە بێ جووڵە وەستام، زەردەخەنەم بەو ڕووخسارە تامەزرۆییەی بەردەمم دەکرد، بەڵام هەستێکی ڕێزگرتن وای لێکردم لە ڕۆحدا لەبەردەم پێی ئیلاهیدا کڕنۆش ببەم

کوڕەکە وتی هاوڕێکانم چەند تامەزرۆی ئێوەن کە بە سەردانێک ڕێز لە ماڵەکەم بگرن!

گوتم: تۆ گەنجێکی بەخشندەی، بەڵام ئێمە ناتوانین ئەوە بکەین، چونکە ئێمە میوانی براکەمین لە ئاگرا.

وتی: "ئەوا ڕێگەم بدەن لانیکەم یاوەری هەردووکتان بکەم بۆ برینديبان وەک یادگارییەک بۆ ئەم دیدارە".

-من بە خۆشحاڵیەوە بانگهێشتنامەکەم قبوڵ کرد گەنجەکە- کە ناوی پراتاپ چاتێرجی بوو- داوای گالیسکەیەکی ئەسپی کرد، و بەرەو پەرستگای مادانا مۆهانا و پەرستگاکانی تری کریشنا ڕۆیشتین تاریکی کەوتە خوارەوە لەکاتێکدا ئێمە هێشتا لە پەرستگاکەدا نوێژمان دەکرد دوای ئەوە، پراتاپ وتی:

"دەتوانم داوای مۆڵەتت لێ بکەم بۆ ئەوەی هەندێک شیرینی بخۆم؟"

چووە ناو دوکانێکەوە لە نزیک وێستگەی شەمەندەفەرەکە، لە کاتێکدا ئێمە بە شەقامە فراوانەکەدا دەڕۆیشتین، کە ئێستا قەرەباڵغی خەڵک بوو و تاڕادەیەک فێنک بووبووەوە هاوڕێکەمان بۆ ماوەیەکی کورت دیار نەما و گەڕایەوە بە هەڵگرتنی بڕێکی زۆر شیرینیەوە بە داوای لێبوردنەوە زەردەخەنەی کرد کاتێک کۆمەڵێک دراوی بانکی لە دەستدا بوو لەگەڵ دوو بلیت کە بۆ گەشتەکەمان بۆ ئاگرا کڕیبووی، وتی: "تکا دەکەم ئەمەم پێ "ببەخشیت." شەرەفی ڕۆحی

قبوڵکردنی من جگە لە ڕێزگرتن لەو دەستە نەبینراوە هیچی تر نەبوو ئایا بەخشندەییەکەی - کە ئانانتا گاڵتەی پێدەکرد - زۆر زیاتر نەبوو لە پێویست؟

بەدوای گۆشەیەکی داپراودا گەڕاین لە نزیک وێستگەکە و وتم:

" پراتاپ، من فێرت دەکەم کریا: شێوازی لاهیری مەهاسیا، گەورەترین یۆگی سەردەمی مۆدێرن و ئەم شێوازەی ئەو دەبێتە ڕێبەری ڕۆحی تۆ".

دەستپێشخەرییەکە لە ماوەی نیو کاتژمێردا ڕوویدا، منیش قسەم بۆ شاگردە نوێیەکە کرد و گوتم: "کریا دەبێتە ئەو گەوهەرە بەنرخە کە ئارەزووەکانت بەدی دێنێت ئەم هونەرە کە تۆ بە سادەیی دەیبینیت، شێوازی پێشکەوتنی ڕۆحی خێرا لەخۆدەگرێت کتێبە پیرۆزەکانی هیندستان دەڵێن کە خودی مرۆڤی جەستەیی پێویستی بە ملیۆنێک ساڵ هەیە بۆ ئەوەی لە فێڵە گەردوونییەکان ڕزگاری بێت، بەڵام ئەم ماوەیە سروشتییە درێژە دەتوانرێت زۆر کورت بکرێتەوە لەلایەن کریا یۆگا هەروەک چۆن." جاگادێس چاندرە بۆس سەلماندی کە گەشەی ڕووەکێک دەتوانرێت زیاتر لە ئاسایی خێراتر بکرێت، هەروەها دەتوانرێت گەشەی ڕۆحی مرۆڤ بە زانستی ڕازیی خێراتر بکرێت لە پراکتیکەکەتدا دڵسۆزبە، و زیاتر لە خودا نزیک دەبیتەوە، "مامۆستای مامۆستایان و ڕێبەری ڕێبەران".

پراتاپ بە بیرکردنەوە وتی "هەست بە خۆشییەکی بێئەندازە دەکەم کە ئەم کلیلە یۆگییە بەختەوەرەم دۆزیەوە کە لە مێژە بەدوایدا دەگەڕێم کاریگەرییە ڕۆحییەکانی لە سنوورەکانی

هەستەکان ڕزگارم دەکات و بەرەو کایە باڵاکان دەمبات بینینی "پەروەردگار کریشنا ئەمڕۆ نیعمەتێکی گەورەیە لە ژیانمدا".

بۆ ساتێک لە تێگەیشتنێکی بێدەنگ دانیشتین، پاشان بە ئارامییەوە بەرەو وێستگەکە ڕۆیشتین خۆشی پڕی کردمەوە کاتێک سواری شەمەندەفەرەکە بووم، لە کاتێکدا جیتێندرا دەگریا ماڵئاوایی من لە پراتاپ زەق بوو، بە ئاە و گریانی هەردوو هاوڕێکەم خاڵبەندی بوو جارێکی تر، جیتێندرا بە خەمەوە زاڵ بوو، نەک ئەمجارە بۆ خۆی، بەڵکو دژی خۆی، و دەستی کرد بە وتن:

"ئەی ئیمانم بە خودا چەندە لاواز بوو! دڵم ڕەق بووەوە، بەڵام ئێستا هەرگیز گومان لە خەمخۆری خودا ناکەم".

هەر کە نیوەی شەو هات، ئەو دوو سەرگەردانەی کە بەبێ یەک فلس نێردرابوون چوونە ناو ماڵی ئەنانتا بەڕاستی ڕووخساری وەک بەڵێن بوو، پڕ بوو لە سەرسوڕمان بە هێمنی، ڕوپیە لەسەر مێزەکە باران بوو بە گاڵتەجاڕیەوە وتی: "ڕاستی بڵێ جیتێندرا! ئایا ئەم گەنجە پەنای بۆ دزی لە ڕێگاوبانەکان نەبردووە؟"

بەڵام هەر کە وردەکارییەکانی چیرۆکەکەی بیست، براکەم جدی بوو و دواتر تووشی خەمۆکی بوو و بە گەرمییەکی ڕۆحییەوە قسەی کرد کە پێشتر نەمبینیبوو:

"یاسای دابینکردن و داواکاری خەریکە دەگاتە ئاسۆیەکی زۆر شەفافتر لەوەی بیرم لێدەکردەوە و بۆ یەکەمجار تێدەگەم بۆچی گرنگی بە پارە و کۆکردنەوەی قێزەونەکانی لەم جیهانەدا نادەیت".

هەرچەندە درەنگ بوو، بەڵام براکەم پێداگری لەسەر تەرخانکردنی بۆ کریا یۆگا کرد بەم شێوەیە مامۆستا موکاندا ناچار بوو بەرپرسیارێتی دوو "قوتابی" لە ئەستۆ بگرێت کە لە یەک ڕۆژدا داوای نەکردبوو

بەیانیەکەی دیکە لە کەشێکی ئارام و هاوسەنگیدا نانی بەیانیمان خوارد کە ڕۆژی پێشوو کەم بووبوو زەردەخەنەیەکم بۆ جیتێندرا کرد و گوتم:

" ئێوە بێبەش نابن لە بینینی تاج مەحاڵ با پێش ئەوەی سەفەر بکەین بۆ سیرامپور چاوێک لێی بخشێنینەوە"

ماڵئاوایی لە ئانانتا دەکەین و چاوەکانمان لەسەر شوێنەوارە شایستە و شانازییەکەی ئاگرا دادەنێین: تاج مەحاڵ، مەڕمەڕی سپییەکەی کە لە تیشکی خۆردا وەک خەونێکی هاوسەنگییەکی تەواو دەدرەوشێتەوە و بە دار سروشتێکی تاریک و چۆڵەوانی سەوز و دەریاچەیەکی ئارام دەورە دراوە، ناوەوەی بە نەخشاندنی ئاڵۆز ڕازاوەتەوە کە بە بەردی نیمچە بەنرخ ڕازاوەتەوە تاجە گوڵینە و مۆتیفی نایاب مەڕمەڕی قاوەیی و وەنەوشەیی لەیەکتردا تێکەڵ بوون و دەیانبڕی، لە کاتێکدا ئەو ڕووناکیەی کە لە قوبەکەوە دەردەچوو، گۆڕەکانی ئیمپراتۆر شاجەهان و مومتازی مەحاڵ، شاژنی شانشینی خۆی و بابەتی سۆز و خۆشەویستییەکانی دەشۆرد

هەستم کرد بەس بینیومە و تامەزرۆی بینینی مامۆستاکەم، یەکسەر لەگەڵ جیتێندرا بەرەو باشوور بەرەو بەنگال ڕۆیشتم هاوڕێکەم وتی: "موکاندا، چەند مانگێکە خێزانەکەمم نەبینیوە پلانەکانم گۆڕیوە و ڕەنگە دواتر سەردانی مامۆستاکەت بکەم لە "سێرامپور".

هاوڕێکەم – کە دەتوانرێت بە میهرەبانی وەک کەسێکی میزاج وەسف بکرێت – لە کەلکەتا بەجێی هێشتم و منیش بە شەمەندەفەری ناوخۆیی گەیشتمە سیبرامپور کە دوانزە میل لە باکوورەوە دوورە

هەستم بە سەرسوڕمانێک کرد کاتێک تێگەیشتم بیست و هەشت ڕۆژ تێپەڕیوە بەسەر چاوپێکەوتنی مامۆستاکەم لە ڤاراناسی و ئەویش پێی وتم: "چوار هەفتەی تر دەگەڕێیتەوە!"، وە لێرەدا بە دڵێکی لێدەرەوە لە حەوشەی دەروێشەکەیدا لەسەر ڕای غاتی ئارام وەستام، بۆ یەکەمجار چوومە ناو دەروێشخانەکەوە کە قەدەر بوو بەشێکی زۆری دە ساڵی داهاتوو لەگەڵ حەکیمی گەورەی هیندستان، مامۆستاکەم سوامی سری یوکتێسوار، بەسەر بەرم!

مامۆستا پارامهانسا و تاگۆر

لە کتێبی (فەلسەفەی هیندستان لە ژیانی یۆگییەکدا)

بۆ حەکیمی پارامهانسا یۆگانانداا
" ڕابیندراناث تاگۆر فێری کردین گۆرانی بڵێین بە شێوەیەکی سروشتی و لەسەرخۆ وەک ئامرازێک بۆ دەربڕینی خۆمان، هەروەک باڵندە گۆرانیبێژەکان".
ئەم ڕوونکردنەوە لە بۆلا ناتەوە هات، کوڕێکی گەشاوەی تەمەن ١٤ ساڵان لە قوتابخانەی ڕانچی، دوای ئەوەی بەیانییەک ستایشی گۆرانییە ئاوازدارەکەیم کردبوو بە بۆنە یان بەبێ بۆنە، کوڕەکە بە ئاوازەکانی وەکو چەمێکی هاوسەنگ دەڕژا پێشتر لە سانتیناکیتانی بەناوبانگی تاگۆر خوێندوویەتی، بە واتای "بەندەری ئاشتی"، لە بولپور
بە هاوەڵەکەمم گوت: "سروودەکانی ڕابیندرانات لە سەرەتای گەنجییەوە لەسەر لێوەکانم بوون هەموو بەنگالییەکان، تەنانەت گوندنشینە نەخوێندەوارەکانیش، زۆر چێژ لە شیعرە بەرزەکانی وەردەگرن".
وە لەگەڵ بۆلا هەندێک بەیتی تاگۆر خوێندەوە، کە هەزاران شیعری هیندی خستە سەر مۆسیقا، کە هەندێکیان ئاوازەکانی خۆی بوون و هەندێکیان کۆن بوون
دوای ئەوەی گۆرانی وتنمان تەواو بوو، بە پێکەنینەوە گوتم "ڕاستەوخۆ دوای وەرگرتنی خەڵاتی نۆبڵی ئەدەب ڕابیندراناتم ناسی هەستم بە حەزێکی بەهێز کرد بۆ سەردانیکردنی چونکە سەرسام بووم بەو بوێرییە نادیپلۆماسییەی لە مامەڵەکردن لەگەڵ ڕەخنەگرانیدا".
بۆلا بە تامەزرۆییەوە لەبارەی چیرۆکەکەوە پرسیاری کرد، بۆیە وتم: "زماناناسان تاگۆریان خستۆتە بەر ڕەخنەی تاڵ، چونکە ئەو شێوازێکی نوێی بە شیعری بەنگالی ناساندووە بە تێکەڵکردنی دەربڕینی ئاخاوتنی و کلاسیکی بەبێ ڕەچاوکردنی ئەو سنوورە زمانەوانیانەی کە زماناناسان بە نرخی دەزانن شیعرەکانی لە دەربڕینە سەرنجڕاکێش و سۆزدارییەکاندا ڕاستییە فەلسەفییە قووڵەکان لەخۆدەگرن، بەبێ ئەوەی پابەند بێت بە ئەدەبییە دامەزراوەکانەوە." فۆرمەکان
" جارێک ڕەخنەگرێکی کاریگەر ڕابیندرانات- بە بێڕێزی و سووکایەتییەوە - بە 'شاعیرە کۆترەیەک کە کووینەکەی بە چاپکەرەکان فرۆشت بە پارەیەکی بچووک' وەسف کرد بەڵام تۆڵەسەندنەوەی تاگۆر لە ئارادا بوو! هەموو جیهانی ئەدەبی ڕۆژئاوا ڕێزی لێگرت لەگەڵ وەرگێڕانی کتێبەکەی (گیتانجالی:

پێشکەشکردنی گۆرانییەکان) بۆ زمانی ئینگلیزی کۆمەڵەیەکی گەورەی زانایان، لەنێویاندا کتێبەکەی پێشووی." ڕەخنەگران، بە شەمەندەفەر گەشتیان کرد بۆ سانتینیکیتیان بۆ ئەوەی پیرۆزبایی خۆیان پێشکەش بکەن"

ڕابیندرانات دوای دواکەوتنێکی زۆر بە ئەنقەست پێشوازی لە میوانەکانی کرد، پاشان بە بێدەنگی و بێباکی گوێی لە ستایشی چەپڵە لێدانیان گرت لە کۆتاییدا چەکی ڕەخنەکانیان بەسەریاندا هەڵگێڕا و وتی:

" بەڕێزان، ئەو گوڵەبەڕۆژە بۆنخۆشانەی ڕێز و شەرەف کە لێرە پێشکەشم دەکەن تێکەڵ بە بۆنە خراپەکانی سووکایەتی پێشووتانن ئایا هیچ پەیوەندییەک هەیە لە نێوان وەرگرتنی خەڵاتی نۆبڵ و ئەم قەدرزانییە لەناکاوەی ئێوە؟ من هێشتا هەمان ئەو شاعیرەم کە کاتێک گوڵە زەلیلەکانم پێشکەش کرد لە مەزارگەی بەنگالدا توڕەم کردوون".

" ڕۆژنامەکان پوختەیەکی سەرزەنشتە بوێرانەی تاگۆریان بڵاوکردەوە، منیش سەرسام بووم بە ڕاشکاوی پیاوێک کە بە چەپڵە لێدان و دووڕوویی فریو نەدرابوو".

" من لە کەلکەتا لەلایەن سکرتێرەکەیەوە بە ڕابیندرانات ناسێنرام، بەڕێز سی ئێف ئەندروس [(١)] ، کە بە سادەیی جل و بەرگی بەنگالی لەبەردا بوو، و بە سۆزەوە ئاماژەی بە تاگۆر دەکرد وەک مامۆستای فریشتەی خۆی (گورودێڤا)".

" ڕابیندرانات پێشوازییەکی گەرمی لێکردم، دەورە دراوە بە ئاورایەکی کاریزما و کولتووری دەوڵەمەند و ئیحترامی ڕاستەقینە تاگۆر وەڵامی پرسیارەکەی منی دایەوە سەبارەت بە سەرچاوەکانی ئەدەبیاتەکەی و وتی کە ئیلهامبەخشە سەرەکییەکانی لە داستانە ئاینییەکانی ئێمە و لە بەرهەمەکانی شاعیر ڤیدیاپاتیەوە هاتووە، کە لە سەدەی چواردەهەمدا ژیاوە".

بە ئیلهام وەرگرتن لەم یادەوەرییانە، دەستم کرد بە گۆرانی وتن بە گۆرانییەکی کۆن بەنگالی کە تاگۆر وەریگرتبوو بۆ فۆرمێکی نوێ، سەرەتا بە "ڕووناکی چرای خۆشەویستیت داگیرسێنە" بۆلا لەگەڵم بوو لە گۆرانی خۆشیەکەدا کاتێک بە دەوری حەوشەی قوتابخانەکەدا دەڕۆیشتین

نزیکەی دوو ساڵ دوای دامەزراندنی قوتابخانەی ڕانچی، بانگهێشتنامەیەکم لەلایەن ڕابیندراناتەوە وەرگرت بۆ ئەوەی سەردانی بکەم لە سانتینیکێتان بۆ گفتوگۆکردن لەسەر ئایدیاڵە

پەروەردەییەکانمان بە خۆشحاڵییەوە قبوڵم کرد و چووم بۆ ئەوەی چاوم پێی بکەوێت کاتێک گەیشتم، لەسەر مێزەکەی دانیشتبوو، و وەک کۆی پیاوەتی ڕاستەقینە لێیدام، وەک ئەوەی هەر هونەرمەندێک دەیتوانی بیهێنێتە بەرچاوی دەموچاوە قۆز و ناسکەکەی کە ئاغایەتی و کەرامەتەکەی تیشک دەختستە سەر قژی درێژ و سمێڵێکی ڕژاو و چاوە گەورە و میهرەبانەکان، هەموویان بە زەردەخەنەیەکی فریشتەیی ڕازێنرابوونەوە دەنگە ئاوازەکەی، وەک پەستانی فلوتێک، دڵی بە دیل گرت ئەو باڵا بەرز و بەهێز و ئارام بوو، بەرجەستەی ناسکی ژن و بێتاوانی منداڵێکی دڵخۆش بوو گومانم هەیە کە هەر ئایدیاڵێکی دیکەی شاعیرێکی ئیلهامبەخش بتوانێت دەربڕینێکی ڕەسەنتر لەم بابەتەدا بدۆزێتەوە خوێنەری ناسک و ڕۆحی

یەکسەر لەگەڵ تاگۆر دەستم کرد بە لێکۆڵینەوەیەکی بەراوردکاری و قووڵی دوو دامەزراوە پەروەردەییەکەمان، هەردووکیان لەسەر بنەمای ناتەقلیدی دامەزراون ئێمە زۆر لێکچوونمان لە نێوانیاندا دۆزیەوە، وەک فێربوونی هەوای کراوە، سادەیی، و هاندانی داهێنان لە منداڵانی بچووکدا بەڵام ڕابیندرانات گرنگییەکی زۆری بە لێکۆڵینەوەی ئەدەب و شیعر دا، و خۆدەربڕین لە ڕێگەی مۆسیقا و گۆرانییەوە، شتێک کە من پێشتر لە بۆلا چاودێری کردبوو کوڕانی سانتینیکێتان ماوەی بێدەنگییان ئەنجامدا، بەڵام ڕاهێنانی تایبەتی یۆگایان وەرنەگرت

شاعیر بە سەرنجێکی قووڵەوە گوێی لە ڕوونکردنەوەی ڕاهێنانەکانی یۆگۆدا گرت کە خانەکانی جەستە بارگاوی دەکەنەوە بە چالاکی و زیندوویی، هەروەها لە شێوازی تەرکیزکردنی یۆگا کە فێری هەموو شاگردەکانی ڕانچی دەکرێت

تاگۆر باسی ململانێ سەرەتاییەکانی خوێندنی بۆ کردم، و بە پێکەنینەوە پێی وتم "دوای تەمەنی پێنج ساڵی لە قوتابخانە ڕامکرد" یەکسەر دەمتوانی بزانم چۆن هەستە شیعرییە ناسکەکانی لەگەڵ کەشوهەوای دیسپلینیی ترسناکی قوتابخانەکەدا بەریەککەوتوون

شاعیر بە شێوەیەکی قسەخۆش ئاماژەی بە کۆمەڵێک خوێندکاری کرد کە لە باخچە گەشاوەیەکەدا دەخوێنن و وتی:

دەشڵێت: "لەبەر ئەم هۆکارە پەیمانگای سانتینیکیتیانم لە ژێر سێبەری دارەکان و شکۆمەندی ئاسمان دامەزراند منداڵەکە هەست دەکات کە لە ژینگەی سروشتی خۆیدایە لەنێو گوڵەکان و

باڵندە گۆرانیبێژەکاندا بۆ ئەوەی بتوانێت سەروەت و سامانی ناوەوەی بەهرەکانی خۆی دەرببڕێت زانینی ڕاستەقینە ناتوانرێت لە سەرچاوە دەرەکیەکانەوە پەمپ بکرێت یان پڕ بکرێتەوە، بەڵکو زیاتر زانین دەبێت یارمەتیدەرێک بێت بۆ ئاشکراکردنی گەنجینەکانی حیکمەتی بێکۆتایی کە لە ناو گوڵەکاندا شاراوەتەوە". قووڵاییەکانی ڕۆحی مرۆڤ" [2]

منیش لەگەڵیدا هاوڕا بووم و زیادم کرد: "مەیلە ئایدیالیستییەکانی منداڵان و خۆشەویستییان بۆ پاڵەوان و قارەمانێتی لە قوتابخانە ئاساییەکاندا لە برسێتیدا دەمرن، چونکە سنووردارە بە خۆراک کە لە ئامار و ڕووداو و قۆناغە مێژووییەکان پێکهاتووە".

شاعیر بە دڵەوە باسی باوکی دەکات، دیڤێندرانات، کە ئیلهامبەخش بوو بۆ ئەوەی دەست بە سانتینیکێتان بکات وتی: "باوکم ئەم پارچە بەپیتەی پێدام کە پەرستگایەکی تێدا دروستکردبوو و میوانخانەیەکی تێدا دروستکردبوو ئەزموونی پەروەردەییم لێرەوە دەستپێکرد لە ساڵی ١٩٠١ تەنها بە دە منداڵەوە ئەو هەشت هەزار لیرەیەی کە لەگەڵ خەڵاتی نۆبڵدا هات بۆم کە بۆ پاراستنی قوتابخانەکە خەرجم کرد".

تاگۆری گەورە (دیڤێندراناث)، کە بە شێوەیەکی بەرفراوان بە مەهاریشی (حەکیمە گەورە) ناسراوە، پیاوێکی بەڕاستی سەرنجڕاکێش بوو، وەک چیرۆکی ژیانی دەریدەخات دوو ساڵی گەنجی خۆی بە مێدیتەیشن لە خانەقاکانی هیمالایا بەسەر برد بە هەمان شێوە، باوکی، دوارکانات، لە سەرانسەری بەنگالدا بەناوبانگ بوو بەهۆی خێرخوازی گشتی بەخشندەی خۆی لەم زەوییە بەپیتەوە خێزانێکی ڕووناکبیران سەری هەڵدا ڕابیندرانات نەبوو بە تەنیا لە دەربڕینی داهێنەرانەی خۆیدا؛ خزمەکانی بەهرەکەی هاوبەشیان کرد ئامۆزاکانی، گۆگۆنێندرە و ئۆپانێندرە، لە هونەرمەندە دیارەکانی هیندستان دادەنرێت [3] برای ڕابیندرانات، دویجێندرا، هەروەها فەیلەسوفێکی قووڵ بوو کە تەنانەت لەلایەن باڵندە و ئاژەڵەکانی دارستانەکەوە خۆشەویست بوو

ڕابیندرانات بانگهێشتی کردم بۆ ئەوەی شەو لە میوانخانەکەی بەسەر ببەم چ دیمەنێکی شایستە بوو ئەو ئێوارەیە کە شاعیر لەگەڵ کۆمەڵێک خوێندکار لە حەوشەکەدا دانیشت! وا دیار بوو کات لە شوێنی خۆیدا وەستابوو، دیمەنەکەش وەک

دەروێشێکی دێرین بۆم دەرکەوت، شاعیر تاگۆر کە لەلایەن شاگردەکانیەوە دەورە دراوە، لە کەشێکی شادی و خۆشەویستی پیرۆزدا پۆشرابوو، تاگۆر هەموو پەیوەندییەکی سۆز و خۆشەویستی بە تارەکانی هاوئاهەنگی و هاوسەنگی دەبەستێتەوە و کاملّیان دەکرد جوانی و بۆن!

ڕابیندرانات بە دەنگە ئاوازەکەیەوە هەندێک لە شیعرە شیرینەکانی تازە ئامادەکراوی خۆی بۆ خوێندەوە زۆربەی سروود و گێڕانەوەکانی کە بۆ هێنانەدی خۆشی و شادی بۆ شاگردەکانی ئامادەکراون، لە سانتینیکێتاندا دەبینرێن جوانی شیعرەکەی، بۆ من، لە ئاماژەکردن بە خودادایە، نزیکەی لە هەموو بەیتێکدا، هەرچەندە ناوە پیرۆزەکە بە ڕوونی باس نەکراوە بۆ نموونە، دەڵێت:

"کاتێک بە گۆرانی وتن سەرخۆش دەبم، خۆم لەبیر دەکەم و بە هاوڕێم ناوت دەبەم، ئەی تۆ کە ئاغای منیت!"

دوای نانخواردنی نیوەڕۆی ڕۆژی دواتر، بە دوودڵی ماڵئاوایی لە شاعیر دەکەم خۆشحاڵم کە قوتابخانە بچووکەکەی گەشەی کردووە و گەشەی کردووە بۆ ئەوەی ئێستا زانکۆی نێودەوڵەتی ڤیزڤا بەهاراتی [٤]، کە خوێندکارانی هەموو وڵاتان ژینگەیەکی ئایدیاڵ تێیدا دەدۆزنەوە

لەو شوێنەی کە عەقڵ لە ترسەکان ڕزگاری دەبێت و سەر بەرز دەکرێتەوە

لەو شوێنانەی کە زانست ئازاد و بێ سنوور بێت،

جیهان بەهۆی دیوارە تەسکەکانی ناوخۆییەوە نەکراوە بە بەشە پارچە پارچە

وە لەو شوێنەی کە وشەکان لە قووڵایی ڕاستییەوە سەرچاوە دەگرن،

وە هەوڵە ماندووەکان دەستپراگەیشتنەکانیان بەرەو کاملّبوون درێژ دەکەنەوە

لە کوێ کانیاوی پاکی عەقڵ لە کوێستانە وێران و شۆستەییەکانی داب و نەریتی مردوودا ڕێگەی خۆی لەدەست نەداوە،

وە لەگەڵ پێشکەوتنی لە بیرکردنەوە و کرداردا کە هەمیشە فراوانتر دەبێت،

تا نیشتمانم لە ئاسمانی ئەو ئازادییەدا بەئاگا بێتەوە ئەی باوکم [5]

کلیلی نهێنی سەرکەوتنەکان

سەرکەوتن واتە ڕازیبوون و ڕازیبوونی مرۆڤ لەناو ژینگەکەیدا سەرکەوتنی ڕاستەقینە دەرئەنجامی ئەو کردارانەیە کە لەسەر بنەماکانی ڕاستودروستی دامەزراون، وە خۆشبەختی و خۆشگوزەرانی ئەوانی تریش دەگرێتەوە وەک بەشێکی دانەبڕاو لە بەختەوەری مرۆڤ ئەگەر ئەم بنەمایە لە ژیانی ماددی و فیکری و ئەخلاقی و ڕۆحی خۆماندا جێبەجێ بکەین، ئەوا پێناسەیەکی تەواو و هەمەلایەنەمان دەبێت بۆ سەرکەوتن

مرۆڤەکان بۆچوون و تیۆری جیاوازیان هەیە سەبارەت بە سەرکەوتن، بەپێی خواستەکانیان لە ژیاندا شتێکی نامۆ نییە گوێبیستی ئەوە بیت هەندێک کەس سەرکەوتن بە دزی هاوتا دەکەن، شتگەلێکی وەک "دزێکی سەرکەوتوو بوو!" ئەمەش جەخت لەوە دەکاتەوە کە سەرکەوتن بە هەموو فۆرم و جۆرەکانیەوە خوازراوە و بەدوایدا دەگەڕێت بەڵام نابێت سەرکەوتنمان زیان بەوانی تر بگەیەنێت

هەروەها پێوەرێکی تری سەرکەوتن هەیە، ئەویش ئەوەیە کە توانیمان ئەنجامی هاوسەنگ و سودبەخش بۆ خۆمان بهێنێتە ئاراوە، پێویستە ئەوانی دیکەش بخەینە ناو سەرکەوتنەکانمانەوە و بەرهەمەکانی لەگەڵیاندا بەشی بکەین

ڕەنگە کەسێک بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بێدەنگ بێت، ڕەتی بکاتەوە قسە لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی بکات لەو ماوەیەدا لە کاتێکدا ڕەنگە ئەم کەسە لە ئەنجامدا هەندێک ئارامی ناوەوەی بەدەستبهێنێت، بەڵام ڕەفتارەکانی خۆپەرستە و زیانبەخشە بۆ دڵخۆشی خێزانەکەی ناتوانرێت بە سەرکەوتووی ڕاستەقینە هەژمار بکرێن مەگەر ئازیزانەکانیشی سوودمەند بن لە دەستکەوتەکەیان

بەهەمان شێوە گەیشتن بە سەرکەوتنی ماددی تەنها مافی ئێمە نییە بۆ چێژوەرگرتن لە خۆشگوزەرانی لەسەر خۆمان، بەڵکو بەرپرسیارێتی ئەخلاقیمانە بەرامبەر بە کەسانی دیکە لەڕووی یارمەتیدانیان بۆ باشترکردنی بارودۆخی ماددی و بارودۆخی ژیانیان

هەر کەسێک زیرەکی هەبێت دەتوانێت پارە پەیدا بکات بەڵام ئەگەر خۆشەویستی لە دڵیدا هەبێت هەرگیز ئەو پارەیە بۆ مەبەستی خۆپەرستانە بەکارناهێنێت؛ بەڵکو لەگەڵ کەسانی تردا بەشی دەکەن پارە نەفرەت و بەدبەختییە لە دەستی خۆپەرست و بەدبەختەکاندا، و نیعمەت و دیارییە لە دەستی ئەوانەی دڵیان میهرەبان و ڕۆحی بەخشندەیە

بۆ نموونە هێنری فۆرد سامانێکی زۆری پەیدا کرد، لەگەڵ ئەوەشدا باوەڕی بە خێرخوازی نەبوو، کە بە هاندانی بێکاری و تەمبەڵی دەیبینی لەبری ئەوە هەلی کار و بژێوی ژیانی بۆ زۆر کەس دابین دەکرد ئەگەر هێنری فۆرد پارەی دەستکەوت و لە هەمان کاتدا خۆشگوزەرانی بۆ کەسانی دیکە دابین دەکرد، ئەوا بە شێوەیەکی دروست سەرکەوتوو بوو

تەنانەت گەورەترین پیرۆزەکانیش ڕزگارییەکی تەواو بەدەست ناهێنن، مەگەر سەرکەوتنەکانیان - ئەزموونە ڕۆحییەکانیان و زانستە باڵاکانیان - لەگەڵ کەسانی دیکەدا هاوبەش نەکەن بە یارمەتیدانیان بۆ گەیشتن بە تێگەیشتنێکی پیرۆز لەبەر ئەم هۆکارە، ئەوانەی گەیشتوونەتە قۆناغێکی وا و گەیشتوونەتە ئەو جۆرە حاڵەتانە، تامەزرۆی ئەوەن تێگەیشتن بەو کەسانە ببەخشن کە پێویستیان پێیەتی

ئەگەر ئارەزووی بەدەستهێنانی سەرکەوتنی ڕاستەقینە دەکەیت، نەک تەنها گەرەنتی بەختەوەری کەسی خۆت دەکەیت بەڵکو بەختەوەری کەسانی دیکەش گەرەنتی دەکەیت

جیاوازی لە پێوەرەکانی سەرکەوتن لە نێوان ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا

لە ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوادا پێوەرە جیاوازەکانی سەرکەوتن هەیە بەداخەوە ڕۆژهەڵات تادێت لاسایی خراپترین لایەنەکانی ئەو شتانە دەکاتەوە کە لە فیلمە ڕۆژئاواییەکاندا دەیبینێت لە کاتێکدا هەندێک فیلم دڵنەوایی پێشکەش دەکەن، ژیانی ڕاستەقینە ئەوەمان بۆ دەردەخات کە سەرکەوتن دوورە لە ئاسانی ژیان زۆرجار توند و بێ لێبوردنە، و دەبێت خەبات بکەین بۆ بەدەستهێنانی بژێوی ژیان، ئەو هەوڵانەی پێویستە بۆ بەردەوامبوونی جەستەت و بە تەندروستی و دوور لە نەخۆشی

لەبەرچاو بگرن! تەنانەت ئەگەر سەرکەوتوو بیت، ئەو سەرکەوتنە زوو تێپەڕ دەبێت جەستە لە کۆتاییدا دەخرێتە شوێنی پشوودان پێویستە لەگەڵ هێزی زۆردا، چ ناوخۆیی و چ دەرەکی، ململانێ بکەیت بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتنی خوازراو ئەم هێزانە ماندوو نەناسانە کاردەکەن بۆ ئەوەی هەر دەستکەوتێکی مانادارت لێ بسەنن

ڕۆژئاوا سەرنجی لەسەر سەرکەوتنی بەشەکی یان کاتییە کە پەیوەستە بەم ژیانەی ئێستاوە ڕۆژهەڵات لە لایەکی دیکەوە سەرنجی لەسەر سەرکەوتنی تەواو و بەردەوام و بەردەوام دەبێت

ئەوانەی گەیشتوونەتە لوتکەی سەرکەوتنی هەتاهەتایی ئێمە پێی دەڵێین (براوەی هەردوو دونیا سەرکەوتووەکان لە چاوی دادوەر)

ئەم کەسانە لە جەستە و دەروون و ڕۆحدا دڵخۆشن لەوانەیە هەندێک شتیان هەبێت، بەڵام خاوەنی سامانێکی گەورەن: سامانی ئارامی ناوەوە و تێگەیشتنی ڕۆحی لە پەیوەندی نێوان ڕۆح و ڕۆحی ئیلاهی، و پەیوەندی نێوان جەستە و ژیانی گەردوونی

لە ڕۆژهەڵاتدا بیرۆکەی ئەم جۆرە سەرکەوتنە لە مێشکی منداڵدا دەچێنرێت لە ڕۆژئاوادا بەرازی پێدەدرێت و فێری ئەوە دەکرێت کە ئاواتەخوازی پارە بێت بۆ ئەوەی ئارەزووەکانی بەدیبهێنێت

باشە کارێکی زۆر بکەیت بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتنی ماددی بەس، بەڵام پێویستە منداڵان فێری بەهای سەرکەوتنی بەردەوامیش بکرێن سامانی ڕۆح بۆ هەمیشە لە بانکی ئەبەدیەتدا دەمێنێتەوە، و دەتوانیت لە هەر کاتێکدا خۆشی لەو بانکە بکێشیتەوە

بەڵام تەنانەت سەرکەوتنی ڕۆحیش دەتوانێت یەکلایەنە و ناهاوسەنگ بێت ئەگەر بەرپرسیارێتی ماددیت هەبێت کە ناتوانیت جێبەجێی بکەیت

تەنها گەورەترین یۆگیەکان کە خۆیان لە یاساکانی سروشت ڕزگار کردووە دەتوانن بە تەواوی کاروباری ماددی پشتگوێ بخەن

لە ڕۆژهەڵاتدا سەرنجی سەرەتایی لەسەر چاندنی بەختەوەری ڕۆحی بووە، لەکاتێکدا زۆرجار لایەنە ماددیەکانی ژیان پشتگوێ خراوە لە ڕۆژئاوادا هەندێک ئاسوودەیی ماددی هەیە بەڵام بەختەوەری دەروونی زۆر کەم ئەوەی پێویستە هاوسەنگی نێوان ئەو دووانە، چونکە گرنگیدان بە تەنها لایەنێکی ژیان دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی و بێتوانایی لە مامەڵەکردن لەگەڵ داواکارییەکانی ژیان بە شێوەیەکی عەقڵانی

بۆ نموونە ئەگەر هونەرمەندێک تەنها سەرنجی لەسەر هونەر بێت و هەموو شتێکی تر پشتگوێ بخات، ئەوە دەبێتە هۆی ناهاوسەنگییەک کە وەک دڵەڕاوکێ و ناخۆشی دەردەکەوێت بەڵام گرنگیدان بە هونەر شانبەشانی ڕۆحانیەت و کار و زانست و خزمەتکردن دەبێتە هۆی هاوسەنگییەکی نایاب و سەرکەوتنی تەواو و بەختەوەری ڕاستەقینە

ئەگەر سەروەت و سامان لەگەڵ نەخۆشی و کێشەکاندا یەکتر بگرێت، دەرئەنجامەکانی زۆر دەبن پاکوخاوێنی و چاودێری تەندروستی لە خاڵە بەهێزەکانی ڕۆژئاوان مێرووی زیانبەخش و میکرۆبی کوشندە لە وڵاتانی پێشکەوتوودا بە شێوەیەکی کاریگەر کۆنترۆڵ دەکرێن، لە کاتێکدا لە وڵاتانی دیکەدا زۆرن بەڵام نەهێشتنی ئەم ئافاتانە لوتکەی دەستکەوت نییە، چونکە جۆرەکانی تری ناخۆشی لە وڵاتانی پێشکەوتوودا بوونیان هەیە، وەک سەخت- بۆ-پارەدانی فەسڵ و قەیرانە داراییە خنکێنەرەکان بەهۆی سیستەمی کڕینی قیستەوە- ئەو ناخۆشیانەی کە خەو تێکدەدەن و ئارامی دەروونی تێکدەدەن

ژیان زیاترە لە تەنها مانەوە

خودا ئەم زەویەی بۆ ئێمە دروست نەکردووە تەنها بۆ ئەوەی بخۆین و بخەوین و بمرین، بەڵکو بۆ ئەوەی ویستی ئەو بزانین و لە ئامانجی بوونمان تێبگەین مشتێک مرۆڤی ژیر دەستیان بە مانای پلانی گەردوونی گرتووە، بەڵام زۆربەی مرۆڤەکان کوێرن و بێ ئاگان لەو مەبەستە زەوی دەبێتە ژووری ئەشکەنجەدان بۆ

ئەوانەی کە لە نەزانی پلانی ئیلاهیدا دەژین بەڵام کاتێک تۆ ئەزموونەکانی ژیان وەک مامۆستای خۆت سەیر دەکەیت و لێیان فێر دەبیت سروشتی ڕاستەقینەی ئەم جیهانە و ڕۆڵی دیاریکراوی تۆ لە درامای گەردوونیدا، ئەو ئەزموونانە دەبنە ڕووناکییەکی بەنرخ لەسەر ڕێگای ڕازیبوون و بەختەوەری بەردەوام

خودا وەهمی گەردوونی لە ڕادەبەدەر بەهێز کردووە

ئێمە لە جیهانێکی پشێو و پشێودا دەژین لەوانەیە وا بیر بکەیتەوە کە پارە بە واتای بەختەوەری دێت، بەڵام کاتێک بەدەستی دەهێنیت، بۆت دەردەکەوێت کە هێشتا ناخۆشیت لەوانەیە سامان بەدەست بهێنیت و-خوا نەکات-تەندروستیت لەدەست بدەیت یان لەوانەیە تەندروستی باشت هەبێت و پارەکەت لەدەست بدەیت یان لەوانەیە هەم سامان و هەم تەندروستیت هەبێت بەڵام تووشی کێشەی بێشومار ببیت لەگەڵ کەسانی تر، پێشکەشکردنی میهرەبانی تەنها بۆ ئەوەی لە بەرامبەردا ڕق و ناڕەزایی بەرەوڕوو ببیتەوە بەبێ خودا، هیچ لەم بابەتەدا نییە ژیان بەڕاستی دەتوانێت ڕازیت بکات

ئەگەر خودا بیویستایە تەنها لە هۆشیاری ماددیدا بژین، ئەوا بە تەواوی لە شتە مادییەکان ڕازی دەبووین و بە ڕێگا دونیاییەکان ڕازی دەبووین

تا ئێستا مەڕێکتان بینیوە؟ ئەگەر یەکێکیان باز بدات، باقی مەڕەکان بەبێ دوودڵی لاسایی دەکەنەوە زۆربەی خەڵک وا دەبن ڕەنگە کەسێک بیرۆکەیەک بۆ خۆی بخاتەڕوو یان ڕەوتێکی نوێ بخاتە ڕوو، و ئەوانی تر یەکسەر باز دەدەنە سەر باندەگۆنەکە و کۆپی دەکەن ئەم نەخشە بۆ چەندین نەوە بەردەوام بووە هەموو نەتەوەیەک داب و نەریتی خۆی هەیە، و ناتوانین بانگەشەی ئەوە بکەین کە هەموویان ڕاستن یان دەنگیان هەیە بەڵام کێ دەزانێت؟ ڕەنگە هەندێک لەو داب و نەریتە بێمانا و بێمانا بن

ڕێگایەک هەیە بۆ هەڵسەنگاندن و حوکمدانی ئەو داب و نەریتە

سەرەتا هەموو نەریتێک پاساوێکی هەبوو ئەگەر بۆمان دەرکەوت کە پاساو هێشتا ڕاستە، ئەوا نەریتەکە مانای هەیە و سوودی هەیە بەڵام ناژیرانە ئەوەیە کە بە کوێرەوەری پەیڕەوی لە نەریتەکان بکەین دەبێت ڕاستییەکان بزانین و پەیڕەوی لێ بکەین، تێگەیشتن لەوەی چی دەتوانێت بەختەوەریمان بۆ بهێنێت و دواتر جێبەجێی بکەین

پێویستە ژیان سادە بکرێتەوە ئەگەر بە شێوەیەکی بابەتیانە تایبەتمەندی تاکەکەسی ڕەفتاری مرۆڤەکان شی بکەیتەوە، بۆت دەردەکەوێت کە هەندێک لە داب و نەریتی ئێمە پێکەنیناوین

لە ڕۆژئاوا خەڵک زۆر یاسا پەیڕەو دەکەن جل و بەرگی تایبەت هەیە بۆ دەرچوون لە ئێواران و ئاهەنگی ئێوارە و سەردان و سەردان تەنانەت جارێک ڕیکلامێکم بینی بۆ چاکەتی تایبەت بۆ جگەرەکێشەکان!

ڕێکخستنی گەورەیە، بەڵام زۆرجار پابەندبوون بە ڕێکخستن و میتۆدۆلۆژیا دەبێتە هۆی نەهامەتی

لە ڕۆژهەڵات ماڵ و جل و بەرگ سادەیە لە ڕۆژئاوا ژیان ئەوەندە ئاڵۆزە کە بەهۆی زیادەڕەوی لە گرنگیدان بە ئەنجامدانی کارەکان بە شێوەیەکی تایبەت بەختەوەری لێمان دوور دەکەوێتەوە

بۆچی ژیان ئاڵۆزتر بکەین بە جەختکردنەوە لەسەر چۆنیەتی ڕێکخستنی ماڵ و مێزەکە بە شێوەیەکی دیاریکراو؟

لە ڕۆژهەڵات، کاتێک خەڵک بانگهێشت دەکەین بۆ سەردان، هەمووان هەست بە خۆشی دەکەن و بە تامەزرۆییەوە چاوەڕێی ئەو سەردانانە دەکەن

لە ڕۆژئاوا میوانەکان بانگهێشت دەکرێن، دواتر چەندین کاتژمێر ئامادەکارییەکی هێمنانە بۆ دڵنیابوون لە تەواوبوونی هەموو شتێک کاتێک میوانەکان دەگەن، خانەخوێ بە تامەزرۆییەوە چاوەڕێی ڕۆشتنیان دەکات!

پێویستە ژیان و جل و بەرگ و خواردن سادە بکرێتەوە خواردنی ژەمەکان لە چێشتخانەکان ڕەنگە لە ڕووی ئابوورییەوە

پراکتیکی نەبێت، بەڵام ئاساییە ناوبەناو ئەوە بکەیت دروست نییە کاتژمێری زۆر لە چێشتخانەدا بەسەر بەریت، هیچ کاتێک نەمێنێتەوە بۆ چێژوەرگرتن لە شتەکانی تر و گرنگتر

لە کاتی گەشتەکانم و وتارەکانمدا، خۆراکەکەم ئاسانتر دەکرد بە سادەیی هەندێک شیر و کاهوو و پەنیرم لە ژوورەکەمدا دەهێشتەوە و ئاسوودە بووم لەگەڵ ئەوەدا

بەهەشت لەناو ئێمەدایە نەک لە شتەکاندا

لە ڕاهێنانە زاهیدییەکانمان لە هیندستان، فێربووین کۆنتڕۆڵی ئارەزووەکانمان بکەین و بەرزبینەوە لەوەی کە حەزمان لێیە و حەزمان لێی نییە و پێمان باشە ئێمە سوپاسگوزار بووین بۆ هەموو شتێک کە وەرمانگرتووە لە ڕۆژئاوا، لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی خەڵک ناڕازین سەرەڕای ئەوەی زۆر شتیان هەیە، وەک ئەوەی بە هیچ شێوەیەک خاوەنی نەبووبن ئارەزووەکان هیچ سنوورێک نازانن بەیانیان، دوای ڕیش تاشین و جل و بەرگ، یەکەم شت کە مێردێک دەیەوێت نانی بەیانییە هەر کە دانیشتووە لەسەر مێزەکە، خۆزگە ژنەکەی شتێکی دیکەی ئامادە کردبا ئەویش لە بەرامبەردا خۆزگە پلێت و کەوچک و چەقۆ و چنگاڵێکی باشتری هەبوایە

ڕۆژەکان تێدەپەڕن، و ئارەزووەکانی ئەم و ئەو بەردەوام دەبن تا هیچ شتێک ناتوانێت تێریان بکات لە کۆتاییدا، ژن و مێردەکە شکست دەهێنن لە دڵخۆشکردنی یەکتر و هیچ خۆشییەک تەنانەت لە منداڵەکانیاندا نادۆزنەوە، بەختەوەری هاوسەرگیرییەکەی خۆیان لەدەست دەدەن لەبەر ئەوەی هەست بە بێزاری دەکەن، ڕوو لە کەسانی نزیکترینیان دەکەن ژنەکە نانگ دەکات، نانگ دەکات، و ڕەخنە لە مێردەکەی لە ڕادەبەدەر دەکات، لە کاتێکدا ئەو هاوار دەکاتە سەر منداڵەکان، و منداڵەکان یاخی دەبن لە دایک و باوکیان و پابەند دەبن کردەوەی گەمژانە لەگەڵ هاوڕێکانیان (و بەم شێوەیە سووڕەکە بەردەوامە)

هەڵە نییە خاوەنی موڵک وماڵی خۆت بیت؛ شتە هەڵەکە ئەوەیە ڕێگە بدەین کەلوپەلەکانمان خاوەنی ئێمە بن دەبێت خۆمان لە وابەستەبوون بە مرۆڤ و شتەکانەوە ڕزگار بکەین چونکە وابەستەبوون ناخۆشی دەهێنێت

بەهەشتەکەم لەناومدایە لەگەڵ چێژوەرگرتن لە نیعمەتەکانی خودا، سوپاسی دەکەم و شادی ناوەوەم گەشە دەکات بەبێ ئەو ڕازییە ناوەکییە، تەنانەت چێژە زەمینییەکان و خۆشییەکانیش دەبنە دۆزەخ گەیشتوومەتە ئەو ڕاستییەی کە بەبێ ئەو خۆشییە ناوەکییە، ئەو بارگرانییە بەرپرسیارێتییەی کە لەسەرم دانرابوو، ئارامیم لێ دەدزی و لە خۆشبەختیم بێبەش دەکرد

گەورەترین دوژمنی بەختەوەری قەرزکردنی پارەیە بۆ کڕینی شتە گرانبەهاکان خەڵک بە هەڵە باوەڕیان وایە کە ناتوانن دڵخۆش بن تا شتێکی دیاریکراو بەدەست نەهێنن بەڵام تەنانەت دوای بەدەستهێنانی ئەو شتەش، بەختەوەری ڕاستەقینە ئەزموون ناکەن، سەرەڕای خۆشی کاتی خۆیان کەواتە چ سوودێکی هەیە بەدوای سەرابەکەی بەختەوەری زەمینی کە بەڵێن دەدات تەنها بەڵێنەکەی بشکێنێت؟

مرۆڤەکان دەبێ بە سادەیی بژین بەبێ ئەوەی پێویستیان بە زۆر کەلوپەل هەبێت کە پێویستی بە سەرنجی بەردەوام هەیە

گومانی تێدا نییە کە کڕینی شتێکی نوێ ئەزموونێکی چێژبەخشە بەڵام دوای ماوەیەک، ئەو هەستە خۆشە وردە وردە کاڵ دەبێتەوە، تەنانەت ڕەنگە بە تەواوی حەزت لێی لەدەست بچێت، لەبیری بکەیت و ئارەزووی شتێکی تر بکەیت بەڵام، پارەی ئەو شتە لەبیر ناکرێت، بە تایبەت ئەگەر بە قیست کڕیوتە!

پێویستە مرۆڤ کۆنتڕۆڵی ژیانی خۆی بکات و تا دەتوانێ سادەیی بکات پێویستە بڕێک پارە پاشەکەوت بکات بۆ پێداویستی و حاڵەتە فریاگوزارییەکان، پاشەکەوتکردن لە پێشینەی سەرفکردن بۆ شتە گرانبەهاکان و یارمەتیدانی کەسانی تر بە باشترین شێوە کاتێک یارمەتی کەسانی تر دەدەیت، بە شێوەیەک یان بە شێوەیەکی تر یارمەتیت بۆ دێت، وە هیچ شتێکت کەم نابێت و لە هیچ بێبەش دەبیت

من بە دڵنیاییەوە دەزانم کە هەموو شتێک کە پێویستم پێیەتی دێتە لام، هەر بۆیەش خەمی ئەوەم نییە کە داهاتوو چی بەدوای خۆیدا دەهێنێت ئەمە شانازیکردن و خۆنمایشکردن نییە،

چونکە زۆرجار کار و کاریگەریی ئەو دەسەڵاتە بەختەوەرەم لە ژیانمدا ئەزموون کردووە

چ لەسەر ڕووی ژیان هەڵدەفڕێم یان لە قوڵایی دەریادا بخنکێم، دەزانم کە من لەگەڵ خودام و ئەویش لەگەڵمدایە، و هیچ شتێک ناتوانێت زیانم پێ بگەیەنێت ئەو زانستە بەختەوەرییەکی وەسفنەکراو و قووڵی پێبەخشیم

ئەگەر ئەو تێگەیشتن و ئەزموونە ڕۆحییە نەبوایە کە وەرمگرتووە، من بەدبەختترین کەس دەبووم لەسەر زەوی کە سامانێکی زۆرم بەدەستهێناوە، بەڵام ڕەتمکردووەتەوە کە بتوانێت کۆیلە بکات، هەروەها ڕێگەم نەداوە دەستم لێبدات یان بیگۆڕێت هەموو ئەو شتانەی بەدەستم دەهێنم لە ڕێگەی خودا و بەو کەسانەی کە پێویستیان پێیەتی دەیدەم بەختەوەری ناوەوەم گەورەترین موڵکی منە- گەنجینەیەک کە تەنانەت پاشاکانیش تەنها خەونی پێوە دەبینن

سەرکەوتن پەیوەستە بە دەستکەوتی ناوخۆییەوە

کاتێک دەبینیت ژمارەیەکی زۆر لە خەڵک کەمی بەختەوەری یان سەرکەوتن، وا مەزانە ئەمە چارەنووسی ئەوانە تۆ دەتوانیت خۆت لە قاڵب بدەیت بۆ هەر شتێک کە دەتەوێت ببیت سەرکەوتنی ناوەوەت ئەوەیە کە بەڕاستی سەرکەوتووت دەکات ئەگەر شتێکت لە ناو خۆتدا کەم بوو، ئەوا دڵخۆش نابیت بەڵام ئەگەر شتێکی دەرەکیت کەم بوو و لەگەڵ ئەوەشدا لەناو خۆتدا دڵخۆش بیت، بێ گومان سەرکەوتوویت بۆیە مەحاڵە بە تەنها لەسەر بنەمای ئەوان حوکم لەسەر خەڵک بدەیت بارودۆخی دەرەوە لە نێو ئەو قەرەباڵغییە زۆرەدا، لەوانەیە تاکێک هەبن کە بەرزبوونەوەی ڕۆحیان بەدەستهێنابێت و چێژیان لە ئاشتییەکی قووڵی ناوەوە و بەختەوەری ڕۆحی وەربگرن

هەر لەبەر ئەم هۆکارە، سەرکەوتنی ئەخلاقی و فیکری- -ڕزگاربوون لە دیکتاتۆری خوو و ئارەزووە ناتەندروستەکان- بەختەوەرییەکی زۆر گەورەتر لە سەرکەوتنی ماددی دەهێنێت لە سەرکەوتنی فیکریدا خۆشگوزەرانییەکی دەروونی هەیە کە بارودۆخی دەرەکی ناتوانێت لێی بسەنێتەوە دەتوانیت هەموو کاتەکانت بە کەڵەکەکردنی سامان بەسەر بەریت، بەڵام ئەو

سامانە ئەو ئارامی و ئاسایشە بەردەوامەت پێنابەخشێت کە بەدوایدا دەگەڕێیت بە پێچەوانەوە، زیاترت بۆ دەهێنێت ناخۆشی، چونکە بەختەوەری و ئارامی ڕاستەقینە لە دەروونداا نیشتەجێیە نەک لە خاوەندارێتی ماددیدا

ئەگەر کاتت بۆ چاندنی عەقڵت تەرخان نەکرد، هیچ بڕە سامانێکی ماددی ڕازیت ناکات ئەم چاندنە ئەشکەنجە نییە، بەڵکو ڕاهێنانی هۆشیارییە بۆ پەروەردەکردنی ئەو بیرکردنەوە و کردارانەی کە دەبنە هۆی بەختەوەری

خۆشبەختی تۆ سەرکەوتنی تۆیە، بۆیە مەهێڵە کەس لێت بدزێت خۆت بپارێزە لەو کەسانەی هەوڵی ناڕەحەتیت دەدەن کاتێک کوڕ بووم، هەرکات کەسێک دەنگۆی ناڕاستی لەسەرم بڵاودەکردەوە، توڕەییم لەدەست دەدا دواتر بۆم دەرکەوت کە ئارامی دەروونیم گرنگترە لە ڕەزامەندی خەڵک یان ستایشی خەڵک

ویژدان هەستێکی ئینتێستیڤە کە سروشت و پاڵنەرە ڕاستەقینەکانی مرۆڤ ئاشکرا دەکات کاتێک ویژدانت ڕوونە، و دەزانیت کارێکی ڕاست دەکەیت، هیچ شتێکت نییە لێی بترسیت ویژدانێکی ڕوون شایەتحاڵی ڕەفتاری باشە لەلایەن خوداوە بێتاوان بوون لە دادگای ویژدان واتە خاوەندارێتی بەختەوەری و وەرگرتنی نیعمەتەکانی خودا

ئەگەر کەسێک پارە پەیدا نەکات ئەوە لەبەر ئەوەیە کە سەرنجی لەسەر بەدەستهێنانی پارە نییە بە هەمان شێوە ئەگەر ناخۆش بێت ئەوە لەبەر ئەوەیە کە سەرنجی لەسەر بەدەستهێنانی بەختەوەری نییە

ئەو کەڵەشێرەی بارێکی زێڕی لەسەر پشتی هەڵگرتووە، بەهای ئەوەی هەڵیگرتووە نازانێت بە هەمان شێوە مرۆڤ ئەوەندە سەرقاڵی هەڵگرتنی بارگرانی ژیانە لەسەر شانی بە هیوای دۆزینەوەی هەندێک خۆشی لە کۆتایی ڕێگاکەدا کە لەبیری دەچێتەوە کە لەناو خۆیدا خۆشییەکی ڕۆحی باڵا و بەردەوامی هەڵگرتووە

(وەک حوشتر لە بیابان، لە تینوێتی دەمرن لە کاتێکدا ئاو بە پشتیانەوە هەڵدەگیرێت)

چونکە لە "شتەکان"دا بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێت نازانێت کە خاوەنی سامانێکی بەختەوەرییە لەناو خۆیدا

پێدانی ئەرک بە شایستەیی خۆی

یۆگا ئامۆژگاری پشتگوێخستن یان خۆدزینەوە لە بەرپرسیارێتیەکانی ژیان ناکات بەڵکو داوات لێدەکات مێشکت پڕبکەیتەوە لە خودا لەکاتێکدا ڕۆڵی خۆت لە درامای ژیاندا دەبینیت ئەگەر ئارەزووی ژیانێکی دابڕان دەکەیت لە دارستانەکان یان شاخەکاندا، باوەڕت بەوە هەیە کە خودا دەدۆزیتەوە بە وازهێنان لە ئەرکەکانت، دەبێت سەرەتا ئامادە بیت و بتوانیت بە درێژایی ڕۆژ لە مێدیتەیشن (هێشتا) دابنیشیت بۆ چەند ڕۆژێک لە یەک کاتدا هەوڵێکی لەم جۆرە بە دڵنیاییەوە جێگەی ستایشە بۆ ئەوانەی توانایان هەیە بەڵام زۆر گەورەتر ئەوەیە کە لە جیهاندا بیت، بەڵام لە جیهاندا نەبێت؛ بۆ ئەوەی بەرپرسیارێتی ڕاستەقینەی خۆت بۆ سوودی کەسانی تر بەجێبهێنیت و لە هەمان کاتدا بیر لە خودا بکەیتەوە

دەبێت جیاوازی بکرێت لە نێوان ئەرکە گەورە و بچووکەکاندا، گرنگترینەکان لە پێشینەدان بەسەر ئەرکە تەنها گرنگەکاندا جگە لەوەش نابێت هیچ ئەرکێک دژایەتی ئەرکێکی دیکە بکات کتێبە پیرۆزەکان پێمان دەڵێن کە کاتێک ئەرکێک لەگەڵ ئەرکێکی تردا ناکۆکە، ئەوە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە ئەرکێکی ڕاستەقینە نییە بۆ نموونە ئەگەر تۆ بەدوای سەرکەوتنی داراییدا بگەڕێیت لەسەر حیسابی تەندروستی خۆت، ئەوا باشی جەستەیی خۆت پشتگوێ دەخەیت بە هەمان شێوە، ئەگەر ئەوەندە وەسوەسەت بۆ ئایینەکەت پشتگوێ بخەیت بەرپرسیارێتی دارایی، تۆ هاوسەنگ نیت چونکە ڕێگەت داوە یەک ئەرک ناکۆک بێت لەگەڵ ئەرکەکانت بەرامبەر بە جەستە و خێزانەکەت وە ئەگەر ئەرکەکەت بەرامبەر بە خودا پشتگوێ بخەیت چونکە هەموو سەرنجت لەسەر خێزانەکەتە، ئەوە ئەرکێکی ڕاستەقینە نییە

زۆرێک دەپرسن: ئایا پێویستە سەرەتا سەرکەوتنی ماددی بەدەست بهێنین بۆ جێبەجێکردنی ئەرکە دونیاکانمان و دواتر بەدوای خودادا بگەڕێین؟ یان "ئایا سەرەتا خودا بدۆزینەوە و دواتر بەدوای سەرکەوتندا بگەڕێین؟"

خودا لە پێش هەموو شتێکەوەیە، و نابێت ڕۆژەکەمان دەستپێبکەین یان کۆتایی پێبهێنین بەبێ ئەوەی بیری لێبکەینەوە و بیرکردنەوەیەکی قووڵی لەسەری بکەین دەبێت ئەوەمان لەبیربێت کە بەبێ ئەو هێز و وزەیەی لە خوداوە وەریدەگرین، نەماندەتوانی هیچ شتێک بە ئەنجام بگەیەنین بۆیە گەورەترین ئەرکمان بەرامبەر ئەوە ئەگەر هەموو ئەرکەکانی ترمان بەجێبهێنین بەبێ ئەوەی ئەرکی خۆمان بەرامبەری بەجێبهێنین، ئەوا دڵخۆش نابێت باشتر وایە کارەکانمان بە شێوەیەک ئەنجام بدەین کە خوای گەورە ڕازی بکات

زۆر نایاب و سەرنجڕاکێشە بیر لە تێکەڵکردنی گەڕان بەدوای خودادا لەگەڵ سەرکەوتنی ماددیدا بکەیت بەڵام مەگەر مرۆڤ بە قووڵی و بە ڕێکوپێکی مێدیتەیشن نەکات، بۆ ئەوەی سەرەتا هۆشیارییان بۆ خودا بە توندی جێگیر بێت، جیهان هۆشیارییان زاڵ دەبێت، و هیچ کاتێک بۆ بابەتە ڕۆحییەکان نادۆزنەوە و ئەگەر هەستێکی دڵنیامان نەبێت کە خودا لەگەڵمانە، ئەرکە دونیاییەکانمان زۆرجار دەبنە سەرچاوەی ئازاردانی دەروونی بەڵام کاتێک هەست دەکەیت خودا لەگەڵتدایە لە... هەموو کاتێک و بیری لێبکەرەوە لەکاتێکدا ئەرکەکانت جێبەجێ دەکەیت، لە بەختەوەرترین کەسەکان دەبیت

خۆشبەختن ئەوانەی خودایان خۆشدەوێت، چونکە لە ڕەزامەندی هەمیشەیی و بەختەوەری هەمیشەییدان

ئەگەر فێرکارییەکانی ڕاهێنەرەکەم، سوامی سری یوکتێسوارم وەرنەگرتبا، کە هۆشیاریی خودایی پێبەخشیم، زۆر لەمەوبەر ئیرادەم لەدەست دەدا و نەمدەتوانی یارمەتی خەڵک بدەم و پەرستگا دروست بکەم بۆ گەڕان و تێڕامان لە خودا سەرەڕای هەموو ئەمانە، هەندێک هەوڵیان داوە ڕێگری لە ڕێگاکەم بکەن لەبری ئەوەی هاوکاریم بکەن

هەرکەسێک مامەڵە لەگەڵ خەڵکدا بکات وەک ئەوەی ئاغای ئەوان بێت کە پابەندن بە گوێڕایەڵیەوە، ئەوا بە هەموو شێوەیەک و شێوازێک هەوڵی ڕزگاربوونی لێدەدەن

بەڵام ئەگەر هەوڵ بدەیت بە خۆشەویستی ڕاستەقینە ڕێنمایی و ئامۆژگاری کەسانی تر بکەیت، ئەوا تاجت لەسەر دەکەن بە پاشای دڵیان و کاتێک هەمووان بە یەکسانی خۆشدەوێت، دەتوانیت ئەو کەسانە بناسیتەوە کە وەڵامی ئەو خۆشەویستییە دەدەنەوە

خۆشەویستی ئیلاهی بێ وێنەیە

ئەگەر چیرۆکی خۆشەویستی ئیلاهی بزانیایە کە هەندێک لە پەرستیارەکان لەگەڵ خودا ئەزموونی دەکەن! هیچ ئەزموونێکی تر لە ژیاندا ناتوانرێت بەراورد بکرێت بەو خۆشییە پیرۆزەیەکم ناسی کە بەردەوام لە خۆشەویستی خودادا هەڵمژرابوو، و ڕووخساری خۆشەویستی پیرۆزی تیشک دەدا چاوی خودا هەمیشە لەسەر ئەو کەسانەیە کە خۆشیان دەوێت، هەرگیز بۆ یەک ساتیش وازیان لێناهێنێت

لە هەموو شتێک لە دەوروبەرمدا خودای خۆشەویستم دەبینم

بینیم لە گوڵەکانەوە سەیری کردم و لە پەنجەرەی مانگەوە سەیری خوارەوەی دەکردم

لە ڕووخساری سروشت و لە ڕووخساری ئەو کەسانەی کە ڕۆحی بەرز و دڵی میهرەبانیان هەیە دەیبینم

نابێت مەزنترین خۆشەویست، سەرچاوەی هەموو چاکە و خۆشەویستی و نیعمەتەکان پشتگوێ بخەین هەروەها نابێت ڕێگە بدەین دڵمان پڕ بێت لە وەهم و بێ بایەخەکانی دونیا، بەڵکو بە خۆشەویستی ئیلاهی، کە دڵ زیندوو دەکاتەوە و ئیلهامبەخشە بۆ عەقڵ و هێزی ڕۆح نوێ دەکاتەوە کە خۆشەویستی بێ وێنەیە کاتێک خۆشەویستی ئیلاهی خاوەنی بوونی گەڕان و خانەکانی جەستەی دەبێت شاد بن، و پڕ دەبێت لە گەورەترین خۆشی و سەبارەت بەم ئەزموونە، یەکێک لە خۆشەویستانی خودا گۆرانی وت:

کاتێک پەروەردگاری گەردوون چووە ناو پەرستگایەکی ڕۆحی

شادی دڵمی گرت و لێدانەکانی لەبیرم چوو

هەروەک چۆن هەموو خانەکانی جەستەم ئەرکە دیاریکراوەکانیان لەبیر کرد

سەری سوڕما کاتێک گوێی لە دەنگی ژیانی هەتاهەتایی بوو

دەنگی گەورەترین خۆشەویست لە بووندا دەنگی خودا سەرچاوەی ژیانە

دڵم و مێشکم و هەموو ئەتۆمێکی بوونم کارەبا بوون

چونکە پیرۆزترین ئامادەیی خودایی کاریگەری لەسەر بوو

ئەوە کورتەیەک لە خۆشەویستی خودایی و کاریگەرییەکەی لەسەر ژیانی ئەو کەسانەی کە خودایان خۆشدەوێت

ئەو خەمانەی کە ڕق و شەڕ لە دڵی مرۆڤەکاندا دروستی دەکەن و بەجێی دەهێڵن، بەڵگەن لەسەر ئەوەی کە ڕۆحانیەت و بەزەیی و میهرەبانی و خۆشەویستی هێزی باڵان ڕق و کینە وێرانکەرە، لە کاتێکدا خۆشەویستی گەورەترین هێزی بنیاتنەرە لە گەردووندا

بۆیە هاوڕێیانی ئازیز، دەبێت بێهودەیی ڕق و گەمژەیی شەڕ بناسین و بە هەموو بوونمانەوە ڕوو لە خودا بکەین و بە هەموو دڵمانەوە خۆشمان بوێت چونکە خۆشەویستی ئەو سەرکەوتنێک دەبەخشێت کە پڕە لە ڕازیبوون و ڕەزامەندی تەواو: سەرکەوتنێک کە بە پێچەوانەوە بەدەست ناهێنرێت

تەنها خۆشەویستی جیهانێکی باشتر بنیات دەنێت و چاکەیەک بۆ دانیشتووانەکەی دەهێنێت و ژیانێکی شکۆمەندانەیان پێدەبەخشێت ئەگەر گەلان تەنها لە ڕێگەی چەواشەکارییەوە خۆیان لە سەپاندنی خۆیان بەسەر یەکتردا بگرن و لەبری ئەوە خۆشەویستی و پشتیوانی یەکتریان لە باوەش بگرن، ئێمە شاهیدی سەرکەوتنی جیهانی دەبین، کە بەرهەمەکانی هەموو خەڵکی زەوی بەهرەمەند دەبوون

بیر لەو ملیۆنەها دۆلارە بکەرەوە کە بۆ کوشتنی مرۆڤێک لەلایەن مرۆڤێکی ترەوە لە شەڕەکاندا خەرج دەکرێت! چ شەرمەزارییە بۆ مرۆڤایەتی! وە دەرئەنجامی کۆتایی جگە لە ئازار و ئازار و وێرانکاری و وێرانکاری چی دەبێت؟

تاکە ڕێگە بۆ کۆتایی هێنان بەم نەهامەتییە مرۆڤایەتییە لە ڕێگەی خۆشەویستییەوەیە

تا میللەتێک چەکی کۆمەڵکوژی دروست بکات و پەرەی پێبدات، گەلانی دیکە هەوڵی داڕشتنی شێواز و چەکی کوشندەتر و کوشندەتر دەدەن بۆ پاراستنی خۆیان و مرۆڤەکان لە ترسی بەردەوامدا دەژین بۆچی هەموو گەلان لەبری ئەوەی سووتەمەنی ڕق و کینە و شەڕ بکەن، خۆشەویستی و لێکتێگەیشتن ناچێنن؟ چارەسەری ڕاستەقینە لە ئایینێکی گەردوونی خۆشەویستی و تێگەیشتندایە خۆشەویستی مرۆڤایەتی دەکاتە سەرکەوتوو

دەسەڵاتی پشت هەموو دەسەڵاتێک

سەرەتا و پێش هەموو شتێک سەرکەوتن بەدەست بهێنە لەگەڵ پەروەردگاری گەردوون مرۆڤەکان ئەوەندە سەرقاڵی کارەکانیانن کە پێیان وایە کاتیان نییە بیر لە خودا بکەنەوە بەڵام مرۆڤ چی بەسەر دێت ئەگەر خودا هێزی خۆی لە جەستە و دەروونیان بکێشێتەوە؟ دڵ لە لێدان وەستابوو، مێشک توانای بیرکردنەوەی لەدەست دەدا

خودا خۆشەویستی ئیلاهی لە پشت هەموو خۆشەویستییەکی مرۆڤەوەیە، عەقڵی گەردوونی لە پشت هەموو عەقڵێکەوەیە، ئیرادەی کۆتایی لە پشت هەموو ئیرادەیەکەوەیە، گەورەترین سەرکەوتنی پشت هەموو سەرکەوتنێکی زەمینییە و هێزی باڵای پشت هەموو هێزەکانە

خوێنی ناو هەموو دەمارێک و هەناسەی پشت وشەکانە

ئەگەر دەسەڵاتی خۆی لە من بکێشایەتەوە، یەکسەر وازم لە قسەکردن دەهێنا و دەنگم بۆ هەمیشە بێدەنگ دەبوو

ئەگەر دەسەڵاتی ئەو لە دڵ و مێشکماندا کار نەکردبا، ئەوا تەرمی بێ گیان دەبووین

با بیپارێزین – خودا بتانپارێزێت – ئەوەی جوانە... و با لەبیرمان بێت کە یەکەم ئەرکمان لە ژیاندا بەرامبەر بە خودایە

کاتێک ئەو ئەرکە پیرۆزە جێبەجێ دەکەین، پەیوەندیمان بە سەرچاوەکەمانەوە هەیە و دڵمان پڕ دەبێت لە خۆشی؛ ئەوە گەورەترین سەرکەوتن و سەرکەوتنی کۆتاییە سڵاوتان لێ بێت

چیرۆکی پاشای زاهید

لەمێژە، لە هیندستان، حەکیمێکی گەورە بە ناوی ڤیاسا، نووسەری کتێبی بەگاڤاد گیتا، گەورەترین دەقە ڕۆحییە هیندۆسییەکان دەژیا لە ڕێگەی هێزە ڕۆحییە بێئەندازەکانییەوە، توانی ڕۆحێکی بەرز بانگهێشت بکات بۆ ناو سکی ژنەکەی لەگەڵ گەشەکردنی کۆرپەلە لەناو ژنەکەیدا، باوکەکە نهێنییەکانی زانین و جەوهەری حیکمەتی بە منداڵە لەدایک نەبووەکە دەبەخشێت لە ڕێگەی نائاگایی ژنەکەیەوە

لە کاتی لەدایک بوونی منداڵەکەدا ناوی سوکدەڤا بوو بەهۆی ڕاهێنان و چاودێری باوکی ژیرەکەیەوە، بە هەموو حیسابەکان سەلماندی کە منداڵێکی نائاساییە تا تەمەنی حەوت ساڵی هەموو کتێبەکانی فەلسەفە و حیکمەتی لەبیر کردبوو و ئامادە بوو دەستبەرداری جیهان بێت لە گەڕان بەدوای مامۆستایەکی زانا بۆ بەدەستهێنانی زانیاری زیاتر

لە هیندستان ئەو کەسەی کە تینووی حەقیقەتە، بەدوای مامۆستای ڕۆحیدا دەگەڕێت تا کەسێک دەدۆزێتەوە کە لە قووڵایی دڵیدا تێدەگات کە ئەو ڕێبەرێکە کە خودا بۆی ناردووە بۆ ئەوەی لە تاریکی نەزانی ڕزگاری بکات بۆ ڕووناکی زانین

کاتێک ئارەزووی زانینی ڕۆحی لە قۆناغە سەرەتاییەکانیدایە، گەڕانکار لە سەرچاوە جۆراوجۆرەکانەوە ڕێنمایی ڕۆحی وردە وردە وەردەگرێت بەڵام کاتێک حەسرەتی خودا چڕتر دەبێتەوە، خودا مامۆستایەکی ڕۆحی بۆ دەنێرێت کە بە توندی لە زانستە ئیلاهییەکاندا زەمینەسازی کراوە، کە وەک

ئامرازی پیرۆز بۆ ڕێنماییکردنی گەڕانی ئاواتخوازی گەڕانەوە بۆ ماڵە ڕۆحییەکان: بۆ شانشینی خودا لەناو مرۆڤدا

کاتێک سوکدێڤا بڕیاریدا دەست بکات بە گەڕان بەدوای ڕێبەرێکی ڕۆحیدا، باوکی ئامۆژگاری کرد کە بچێتە لای شا جاناکا، حاکمی پارێزگاکە سوکدێڤا کتێبەکانی برد و بەرەو دەرباری پاشایەتی ڕۆیشت هەر کە هاتە ناو دەروازەی کۆشکەکەوە، بینی پاشا لەسەر تەختێکی زێڕین دانیشتووە کە بە یاقوت و ئەڵماس چەقێنراوە، لەلایەن ڕیزبەندی ژنێکەوە دەورە دراوە هەوادارانی پەڕۆی خورما (وەک ئەوەی لە هیندستانی کۆن لە هاوینی ئاوساودا داب و نەریتی هەبوو)

شا گناکا ئەوکاتە (مۆنجی) لەسەر تەختەکەی بوو و نێرگەلەیەکی ڕۆژهەڵاتی دەکێشا و سوکدێڤای منداڵیش بەو دیمەنە تووشی شۆک بوو و لە دڵی خۆیدا وتی: "شەرمەزاری باوکم کە منی ناردووە بۆ ناوەڕۆک بۆ ئەم پاشای دونیایە! چۆن پیاوێکی خاوەن مەیلی ماتریالیستی و ڕەوشتێکی وەها مامۆستای من بێت؟!"

بەڵام پاشا گناکا هەم پاشا بوو و هەم پیرۆز بوو لە جیهاندا دەژیا بەڵام لە جیهان نەبوو بەهۆی ئەوەی لە ڕووی ڕۆحانییەوە ئەوەندە پێشکەوتوو بوو، لە ڕێگەی تەلەپاتیەوە هەستی بەوە کرد کە چی بە مێشکی سوکدێڤادا تێدەپەڕێت، کە دەربارەکەی بەجێهێشت و گەڕایەوە لەو شوێنەی کە هاتووە

پاشا پیرۆز نێردراوێکی بە دوای کوڕەکەدا نارد و داوای لێکرد بگەڕێتەوە لەگەڵ گەڕانەوەیدا، مامۆستا و شاگردەکە ڕووبەڕووی یەکتربوونەوە، دواتر پاشا یاریدەدەرەکانی لە کارەکانیان دوورخستەوە و یەکسەر خەریکی گفتوگۆیەکی سەرنجڕاکێش و قووڵ بوو سەبارەت بە خودا و سەرسوڕهێنەرەکانی

چوار کاتژمێر تێپەڕی، سوکدێڤا دەستی کرد بە چەقۆکێشان و هەستی بە برسێتی کرد، بەڵام پاشا گناکا کە لە دەریاکانی خودادا نوقم بووبوو و بە خۆشەویستیەکەی سەرخۆش بوو، تێکبدات

هەر کە کاتژمێرێکی دیکە تێپەڕی، دوو نێردراو گەیشتن و هاواریان دەکرد: "جەنابی گەورە، هەموو شارەکە دەسوتێت و بڵێسەی ئاگرین لە کۆشکەکە نزیک دەبێتەوە ئایا ئەوەندە میهرەبان دەبیت کە سەرپەرشتی هەوڵەکانی ئاگرکوژێنەوە بکەیت؟"

پادشا لە وەڵامدا وتی: من سەرقاڵی گفتوگۆم لەگەڵ سوکدەڤای هاوڕێم دەربارەی ئەو خودای میهرەبان کە هەموو ئەوانەی پەنای بۆ دەگرن و متمانەیان بە یارمەتی ئەو دەپارێزێت من کاتم نییە هیچی تر بکەم وازم لێ بێنە و بڕۆ یارمەتی ئەوانی تر بدەم ئاگرەکە بکوژێننەوە.

دوای سەعاتێکی تر هەر ئەو دوو پێغەمبەرە گەڕانەوە بۆ لای پاشا جاناکا و هاواریان کرد ئەی پاشای سەردەم لێت دەپاڕێینەوە دەستبەجێ بڕۆن کۆشکەکە بە ئاگر دەورە دراوە و بڵێسەی ئاگرەکان بە خێرایی لە ژوورەکەت نزیک دەبنەوە".

پادشا لە وەڵامدا وتی: کێشە نییە! بێزارم مەکە، من هێشتا شەرابی ئیلاهی لەگەڵ هاوڕێی ئازیزم دەخۆمەوە بڕۆ ئەوەی لە تواناتدایە بیکە.

سوکدێڤا بە کاردانەوەی پاشا سەری سوڕما، بەڵام هەوڵیدا ئارام بمێنێتەوە، بێ کاریگەری لەسەر ئەو ئاژاوەگێڕییەی لە دەوروبەریدا بوو، دوای ماوەیەکی کەم، دوو پیاو کە بەهۆی بڵێسەی ئاگرەکانەوە سووتێن، لە پاشا نزیکبوونەوە و لە لوتکەی سییەکانیانەوە هاواریان کرد: "ئەی پاشای بەهێز، سەیرکە! بڵێسەی ئاگرین لە تەختەکەت نزیک دەبێتەوە! هەڵبێن، جەنابی گەورە، پێش ئەوەی ئاگرەکە بتخوات!"

پادشا لە وەڵامدا وتی: بڕۆ بۆ سەلامەتی خۆت هەست بە سەلامەتی و ئاسایش دەکەم لە باوەشی خودای هەموو پارێزەردا و لە ئاگر و بڵێسەی وێرانکەرەکەی ناترسم.

ئەو دوو پیاوە بە ژیانی خۆیانەوە هەڵهاتن و ئاگرەکە دەستی کرد بە نزیکبوونەوە لەو کۆمەڵە کتێبانەی سوکدێڤا کە لە تەنیشتی بوو، لەگەڵ ئەوەشدا پاشا ئارام و بێخەم بوو لە هەموو ئەو شتانەی کە ڕوودەدەن

بەم قسەیە سوکدێڤا تووشی شۆک بوو و ئارامیی خۆی لەدەستدا لە کورسیەکەی هەستا و دەستی کرد بە لێدانی بڵێسەی ئاگرەکە بە دەستەکانی، هەوڵیدا کتێبە بەنرخەکانی بپارێزێت پاشان پاشا گناکا زەردەخەنەی کرد و بە ئاماژەیەک بڵێسەکان وەک ئەوەی هەرگیز نەبووبن سوکدێڤا سەری سوڕما بەو شتەی کە بینیبووی و نوقم بووەوە ناو کورسیەکەی، سەرسوڕمان و سەرسوڕمانی زاڵ بوو

لە کۆتاییدا پاشا بە هێمنی وتی: ئەی کوڕ سوکدەڤا، کە منت بینی پێت وابوو پاشایەکی نوقم بووم لە شتە دونیاییەکان، بەڵام سەیری خۆت بکە!تۆ لە پێناو پاراستنی کتێبەکانت وازت لە خودای گەورە و پارێزەر هێنا، لە کاتێکدا من گرنگیم بە شانشینی و کۆشکە سووتاوەکەم نەدا خودا ئەم موعجیزەیەی کرد بۆ ئەوەی نیشانت بدات کە سەرەڕای زاهیدبوونت لە دونیادا، تۆ زیاتر وابەستەی خۆتیت کتێب نەک بە خودا، و زیاتر وابەستەی شانشینی خۆم، هەرچەندە لەبری جیابوونەوە و دەروێشایەتی لە جیهاندا دەژیم”

سوکدێڤا هەستی بە شەرمەزاری کرد، لە هەمان کاتدا تێگەیشت کە ئەم پاشایە پیرۆزە - و هیچ پاشایەکی دیکە نییە - ڕێبەری ڕۆحی ئەو

پاشان شا گاناکا داوای لە سوکدەڤا کرد کە تاقیکردنەوەیەکی توندی بۆ بکات تا فێری هونەری ژیان لە جیهاندا بکات بەبێ ئەوەی بکەوێتە ناو تەڵەکانیەوە و بە کۆت و بەندەکانیەوە بەستراوەتەوە ڕۆژێک، پاشا دوو قاپێکی پڕ لە ڕۆن تا لێوارەکەی دا بە سوکدەڤا و پێی گوت: "قاپێک لە هەر دەستێکدا دابنێ و بچۆرە ناو هەموو ژوورەکانی کۆشکەکە بە کەلوپەلە گرانبەهاکانیەوە، و بگەڕێوە بۆ لای من دوای ئەوەی هەموو ئەو کەلوپەلانەی بینی ناوەڕۆک بەڵام لەبیرت بێت کە من تۆ وەک شاگردەکەم قبوڵ ناکەم ئەگەر ڕێگە بدەیت یەک دڵۆپ ڕۆن بکەوێتە سەر فەرشەکان"

پاشا داوای لە دوو پاسەوانەکەی کرد کە یاوەری سوکدێڤا بن

ئەو تاقیکردنەوە بەڕاستی قورس بوو، بەڵام دوای دوو کاتژمێر، سوخدەڤا بە سەرکەوتوویی دەرکەوت ڕێگەی نەدابوو یەک دڵۆپ ڕۆن لە دوو قاپی ڕژاوەوە بڕژێت کە لە دەستە درێژەکانیدا پشوویان دابوو

پاشا پێی گوت: "سۆکدیڤا، باسی وردەکاری هەر ژوورێکی کۆشکم بۆ بکە".

سوکدێڤا وەڵامی دایەوە: "مامۆستا شاهانە، مێشکم بە تەواوی لە ڕێگریکردن لە ڕژانی ڕۆنەکە بەسەر فەرشەکاندا هەڵمژرا، هەر بۆیەش هەستم بە هیچ شتێکی دیکە نەکرد لە کۆشکەکەدا".

پادشا لە وەڵامدا وتی: "سوکدەڤا بێ ئومێدت کردم! تۆ لە تاقیکردنەوەکەم دەرنەچوویت داوام لێکردیت هەموو شتێک لە ژوورەکانی کۆشکدا بپشکنیت و لە هەمان کاتدا نەهێڵیت یەک دڵۆپ نەوت لە دوو قاپەکەوە بڕژێتە دواوە و هەوڵبدەرەوە، و کاتێک تەواو بوویت وەرە لام و چیت بینیوە پێم بڵێ".

دوای دە کاتژمێر، سوخدێڤا بە هێمنی گەڕایەوە هیچ ڕۆنێکی نەڕشتبوو و وەک پێشوو ئارەقەی نەدەکردەوە و نە وروژابوو هەروەها توانی وەڵامی پرسیارەکانی پاشا بداتەوە سەبارەت بە ناوەڕۆکی کۆشکەکە و وردەکارییەکانی ژوورەکانی بە وردبینییەکی سەرنجڕاکێش وەسف بکات

شا گناکا بە سەرکەوتنی سوکدێڤا لە تاقیکردنەوەکەدا دڵخۆش بوو و بە دەنگێکی نەرم و نیان وتی:

" کوڕەکەم ئەوە وابەستەبوونە بە موڵکەکانەوە نەک خودی موڵکەکان، ئەوە سەرچاوەی نەهامەتییە"

ئەی سوخدێڤا، لەم دونیایەدا ئێمە خاوەنی هیچ نین؛ شتەکان پێمان دراوە بۆ بەکارهێنان لە ماوەی مانەوەی کاتیمان لەسەر ئەم زەوییە هەندێکیان زیاتریان هەیە بۆ بەکارهێنان لە هەندێکی تر، بەڵام ئەوەت لەبیربێت کە هەم دەوڵەمەند و هەم هەژارەکان هەموو شتێک بەجێدەهێڵن کاتێک کاتی ڕۆشتن دێت مرۆڤ نابێت ژیانێکی ناهاوسەنگ بژی، تەنها بیر لە خودا بکاتەوە و ئەرکە دونیاییەکانی پشتگوێ بخات، وەک ئەوەی بیرکردنەوەت

لەسەر ڕۆنەکە چڕ بکەیتەوە بەبێ ئەوەی ناوەڕۆکی کۆشکەکە ببینیت بەڵام لە سەردانەکەی دووەمدا، سەرنجت بە پلەی یەکەم لەسەر... نەوت، لەگەڵ ئەوەشدا لە هەمان کاتدا هەموو شتێکت لە کۆشکەکەدا بینی و وردترین وردەکارییەکانیت هەڵمژی بە هەمان شێوە دەبێت مێشکت بە خوداوە سەرقاڵ بکەیت، ڕێگە نەدەیت ڕۆنی حیکمەت لە دەفرە عەقڵەکەتەوە بڕژێت و لە هەمان کاتدا چالاک بیت لە ئەنجامدانی ئەوەی ڕاستە و چاکە بکەیت بۆ یارمەتیدانی خۆت و ئەو کەسانەی کە خودا لە ژێر چاودێری تۆدا داناوە

سڵاوی خواتان لێ بێت

مردن سەرەتایە یان کۆتایی؟

بەدرێژاییساڵان و چەند مانگێک، گەڕانێکی ورد و بەردەوامم ئەنجامدا تا گەیشتمە نهێنی ژیان و مردن و ئایا ڕۆحەکان دوای ئەوەی جەستەی کۆنیان بەجێدەهێڵن دەگەڕێنەوە بۆ جەستەبوون یان نا

بۆ زۆربەی خەڵک ئەمە لە بیرۆکەیەک زیاتر هیچی تر ناچێت، یان تەنها باوەڕێک بەهۆی نەبوونی بەڵگەوە بەڵام من لە باوەڕێکی تەنها قسە ناکەم؛ بەڵگەم لەسەر ژیانی دوای مردن و دووبارە لەدایکبوونەوە دۆزیەوە بۆیە دەتوانم لە ئەزموونی تایبەتی خۆمەوە ئەم ڕاستییە پشتڕاست بکەمەوە

هەرچەندە مرۆڤەکان بە ترسناکی و دڵتەنگییەوە سەیری مردن دەکەن، بەڵام ئەوانەی پێش ئێمە چوونەتە ئەو کایە خۆشانە، مردن بە ئەزموونێکی نایابی خۆشی و ئارامی و ئازادی دەزانن

ژیانی دوای مردن چەندە نایاب دەبێت! پێویست ناکات ئەم کۆمەڵە ئێسکە قورسە لەگەڵ هەموو ئازار و کێشەکانی پەیوەست بەوەوە هەڵبگرین ڕۆحەکان لە جیهانی ئەسمانیدا هۆشیاری خۆیان دەهێڵنەوە و بە ئازادی خۆیان لە هەموو سنووردارکردنە جەستەیی و مادییەکان شاد دەبن

مرۆڤ لە کاتی مردندا سنوورەکانی جەستەی فیزیکی لەبیر دەکات و درک بەوە دەکات کە چەندە بەڕاستی ئازادە بۆ چەند چرکەیەک هەستی ترس هەیە: ترس لە نادیار، ترس لە شتێکی نامۆ بە هۆشی مرۆڤ بەڵام دواتر ڕۆح ئەزموونی زانستێکی قووڵ و خۆشییەکی سەرسەخت دەکات لە ڕزگاربوون لە هەموو سنووردارکردنەکان، بە تایبەت هەستکردن بە بوون لە دەرەوەی قەفەزی فیزیکی

هیچ شتێک نییە لێی بترسێت، چونکە تا مرۆڤ نەمردبێت، هەر لە ژیاندایە، کاتێکیش مرد ئەوە کۆتاییە و هیچ شتێک نامێنێتەوە کە لێی بترسێت

مردن ئەزموونێکی باو: گۆڕانێکە کە هەموو مرۆڤێک پێیدا تێدەپەڕێت با دڵنەوایی خۆمان بدەین بەو ڕاستییەی کە مردن بەسەر هەموو کەسێکدا دێت، و کە ماوەی پشووە لە بارگرانی و نیگەرانییەکانی ژیان

مردن ئەزموونێکی خۆشە، بەڵام نابێت مرۆڤ ئاواتی بۆ بخوازێت وەک دەربازبوون لە وانە سەختەکانی ژیان هەڵاتن هەڵەیە هەر بارودۆخێکی مرۆڤ لەسەر ئەم زەوییە هەرچییەک بێت، دەبێت بە بوێری و ئازایەتی ڕووبەڕووی ببێتەوە کاتێک مرۆڤ سەرکەوتوو دەبێت لە ڕووبەڕووبوونەوەی تەحەددیاتی ژیان، مردن دەبێتە پاداشتێکی شایستە

مردن کۆتایی نییە، بەڵکو ڕزگاربوونێکی کاتییە کە یاسای ئیلاهی دادپەروەری (کارما) بە ڕۆحەکان دەبەخشێت کاتێک ئەرکەکانیان بە باشی ئەنجام دەدەن، یان کاتێک ئازار هێزیان ماندوو دەکات بۆ ئەوەی بەرگەی ژیان و بەردەوامبوون لەسەر ڕێگاکەیان نەگرن

بۆ ئەوانەی ئازار دەچێژن (و ئەوانەی بیردەکەنەوە)، مردن ئازادکردنە لە ئازارە ئازاربەخشەکانی جەستە بۆ حاڵەتێکی ئارامی و بەئاگابوون و ئارامی بۆ بەساڵاچووان، خانەنشینییەکی شایستەیە کە لە ڕێگەی ساڵانێک لە کارکردن و خەباتی بەردەوامەوە بەدەستی دەهێنن بۆ هەمووان، پشوویەکی پێشوازی لێکراوییە بەڵام لەم پشووەدا، ئارەزووە خەوتووەکان کە لە کاتی زەمینییدا بەدی نەهێنراون بوون بەئاگا دێتەوە، و

ڕۆح هەست بە پێویستی دەکات بۆ بەدیهێنانیان کاتێک ئەم ئارەزووانە بەهێز دەبن، ڕۆح دەکێشرێتەوە سەر زەوی و لەدایک دەبێتەوە

خودی ڕاستەقینەی ئێمە، یان ڕۆحی ئێمە، لە جەوهەرەکەیدا نەمرە ڕەنگە بەهۆی ئەو گۆڕانکارییەی کە پێی دەوترێت مردن، بۆ ماوەیەک خەو بخەوین، بەڵام شوناسی جەوهەریمان هەرگیز ناتوانێت لەناو بچێت ئێمە بوونمان هەیە، و بوونمان ئەبەدییە شەپۆلێک دێتە کەنار و دواتر دەگەڕێتەوە بۆ دەریا بەبێ ئەوەی جەوهەرەکەی لەدەست بدات؛ بەڵکو لەگەڵ زەریادا تێکەڵ دەبێت یان وەک شەپۆلێکی تر دەگەڕێتەوە

جەستە لە زەریای گەردوونییەوە دەرچووە و لەناو دەچێت، بەڵام جەوهەری ئەو ڕۆحەی کە لەناو جەستەدا نیشتەجێیە، هەرگیز لە بوونی نەوەستاوە بۆ ئەبەدیەت چونکە لەناوچوونی ئەو جەوهەرە ئیلاهییە مەحاڵە

بۆچی لە کاتی مردنی ئازیزانمان دەگرین؟ چونکە ئێمە خەمبار دەبین لە لەدەستدانی خۆمان ئەگەر ئازیزانمان جێیان هێشتووین بۆ خوێندن لە قوتابخانە باشتر لە قوتابخانەکانی ژیان، پێویستە بۆیان شاد بین لەبری ئەوەی خەمیان بۆ بخۆین خەم بۆ ڕۆحی کۆچکردوو بە پەتی خەمەکانمانەوە بە زەویەوە دەیانبەستێتەوە، ڕێگری لە پێشکەوتنیان دەکات بۆ ئاستە بەرزەکانی ئاسۆی بێسنووری خودا

مردن بۆ ئەو کەسانە دێت کە بە زەحمەت و بە پەرۆشەوە لە ژیاندا کاردەکەن وەک بەرزکردنەوەیەک بۆ پێگە و پلەیەکی بەرزتر وە بۆ ئەوانەی شکست دەهێنن، هەروەها دێت بۆ ئەوەی دەرفەتێکی نوێیان پێبدات لە ژینگەیەکی نوێدا بۆ ئەوەی دووبارە هەوڵبدەن و سەرکەوتن بەدەستبهێنن

ئەوانەی ڕۆشنبیر نین، مردن وەک دیوارێکی ئەستوور دەبینن کە بۆ هەمیشە دۆست و ئازیزانیان لە پشتیەوە دەشارێتەوە بەڵام ئەوانەی دوور لە وابەستەبوون و ئارەزووی خۆپەرستانە، کە ئەوانی تریان وەک دەربڕینی ئینسانی خودا خۆشدەوێت، تێدەگەن کە لە مردندا ئازیزانەکانیان دەگەڕێنەوە بۆ

لای خودا بۆ ئەوەی هەناسە لە هەوای ئازادی و بەختەوەری پاکدا لە فراوانییە بەرفراوانەکەیدا هەناسە بدەن

پێویستە بیری خۆشەویستانە بۆ ئەو کەسانە بنێرین کە تێپەڕیون و داوای لە خودا بکەین کە ئارامی و ئاسوودەییان پێ ببەخشێت لە دونیا نوێیەکەیاندا ئەمە دەتوانرێت بە وردبینیکردن لەسەر خاڵی نێوان برۆکان و ناردنی پەیامێکی ڕۆحی بۆ ئازیزانمان لە ژیانی دوای مردنیشدا پێویستە بیری هاندان و خۆشەویستییان بۆ بنێرین ئەگەر پەیامەکانمان بەردەوام بن، ئەوا بە دڵنیاییەوە هەستیان پێدەکەن و بەرامبەر هەستەکانمان دەکەنەوە چونکە ئەوان، لە بەرامبەردا، بیر لە ئێمە دەکەنەوە و تامەزرۆی ئێمە، هەروەک چۆن هەرکاتێک لەبیرمان بێت و پەیامی خۆشەویستی و حەسرەتیان بۆ دەنێرین، دڵخۆش دەبن

وە ڕۆژێک دێت کە خودا ئەوانەی یەکتریان خۆشدەوێت یەکدەخاتەوە، ئەو کاتەش دەزانین کە ئەم ژیانە مرۆڤایەتییە هەموو شتێک نییە کە هەیە، بەڵکو تەنها بەستەرێکە لە زنجیرەی پەیوەندییەکی ئەبەدی و نەشکاو لەگەڵ هاوڕێ و ئازیزانمان لەم ژیانە و ژیانی دواتردا

سڵاوی خواتان لێ بێت

ئەنجامێکی دادپەروەرانە

عەقڵ هەموو شتێک دروست دەکات و داهێنان دەکات، بۆیە دەبێت بە شێوەیەکی دروست ڕێنمایی بکرێت بۆ ئەوەی دروست نەکات

تەنها بیرۆکە و شتی باش ئەگەر دەست بە بیرۆکەیەکەوە بگرێت، بە ئیرادە و ئیرادە، ئەوا...

فۆرمێکی دیار و بەرجەستە وەردەگرێت کاتێک کەسێک بتوانێت ئیرادەی خۆی بۆ مەبەست بەکاربهێنێت

هەمیشە بە کەڵک و بنیاتنەر، دەبێتە وەستای چارەنووسی خۆی

سێ ڕێگای گرنگ هەیە بۆ بارگاویکردنەوەی هێزی ئیرادەت و بەهێز و کاریگەرکردنی: ١.

هەڵبژاردنی کارێکی سادە یان پیشەیەک کە پێشتر مەحاڵ بوو بۆ پراکتیزەکردن و شارەزابوون، و ئیرادە بۆ...

سەرکەوتن لەو کارە یان پیشەیەدا

سەرەتا دڵنیابە لەوەی کە ئەوەی هەڵبژێردراوە دەتوانرێت بەدەستبهێنرێت، پاشان لە بەرامبەر شکستدا واز مەهێنە

وە شکست

چڕکردنەوەی هەوڵەکان لەسەر یەک ئامانج و بەکارهێنانی هەموو وزە و دەرفەتەکانی بەردەست بۆ گەیشتن بەو ئامانجە

ئەوە ئامانجە

زۆر گرنگە هەمیشە لە قووڵایی خودی بێدەنگدا دڵنیا بین لەوەی ئەوەی مرۆڤ ئارەزووی دەکات و هەوڵی بۆ دەدات

داواکارییەکەی لە بەرژەوەندی خۆیدایە و بەپێی ویستی ئیلاهی ئەو کاتە دەتوانێت تەواوی هێزی خۆی بەکاربهێنێت

ئیرادەی ئەو بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەی، لە هەمان کاتدا مێشکی لەسەر خودا کە سەرچاوەی هەموو هێزێکە

وە دەستکەوتەکان

ترس وزەی ژیان لاواز دەکات

عەقڵی مرۆڤ کۆگایەکی فراوانی وزە یان چالاکیی ژیانییە ئەم چالاکییە بریتییە لە...

بەکارهێنانی بەردەوامی لە جوڵەی ماسولکەکان و کارکردنی دڵ و سییەکان و پردەی منداڵدان

میتابۆلیزمی خانەیی و کارلێکی کیمیایی خوێن، و لە کارکردنی ئەندامە هەستیارەکاندا

جگە لەوەش بڕێکی زۆر لە وزەی ژیانی خەرج (دەمارەکان) دەکرێت لە...

بیرکردنەوە و هەست و ئیرادە

ترس چالاکییە ژیانییەکان لاواز دەکات یەکێکە لە دوژمنە توندەکانی ئەو ئیرادەی چالاکە ترس لەسەری بنیات نراوە

بە فشار و ڕێگریکردن لە چالاکییەکانی ژیان کە بە شێوەیەکی ئاسایی بە شێوەیەکی ڕێکوپێک بەرەو دەمارەکان دەڕژێت، وەک ئەوەی دەردەکەوێت

ئیفلیج بووە، بۆیە جەستە بێهێز دەبێت و زیندووییەکەی بە شێوەیەکی بەرچاو و بەرچاو کەم دەبێتەوە

ترس یارمەتیت نادات ڕزگارت بێت لە هۆکاری ترسەکەت ئیرادە لاواز دەکات و مێشک زیاد دەکات

بۆ ناردنی سیگناڵێکی بەربەست بۆ ئەندامەکانی جەستە ترس دڵ دەگرێت و ڕێگری لە پرۆسەکە دەکات

هەرسکردن دەبێتە هۆی زۆر تێکچوونی جەستەیی کاتێک هۆشیاری لەسەر خودا دەمێنێتەوە

لە هیچ شتێک ناترسین و بە ورە و ئیمانەوە دەتوانین هەموو بەربەست و بەربەستێک تێپەڕێنین

ئاواتێک خواستێکە کە وزەی نییە نیەت بریتییە لە ئیرادەکردن بۆ ئەنجامدانی شتێک: بەدیهێنانی ئاواتێک یان...

لە بەرامبەردا ئارەزووی ئیرادە دەتوانرێت بەم شێوەیە دەرببڕدرێت: "من ماندوو نەناسانە کار دەکەم تا ئەو شتە بەدەست دەهێنم کە دەمەوێت".

" من دەمەوێت" کاتێک مرۆڤ ئیرادەی خۆی ڕادەهێنێت، دەتوانێت هێزی چالاکیی ژیانی ئازاد بکات

وە ڕێنماییکردنی، نەک تەنها ئاواتەخوازی شتێک بەبێ ئەوەی پێویستە بیکات

بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتە

هەوڵە نوێیەکان دوای شکست گەشەیەکی ڕاستەقینە بەدەست دەهێنێت

تەنانەت شکستیش دەبێت وەک کاتالیستێک بێت بۆ هێزی ئیرادە و بۆ گەشەکردنی جەستەیی و ڕۆحی لەکاتی شکستهێناندا

بۆ هەر پڕۆژەیەک، شیکردنەوەی هەموو هۆکار و بارودۆخ و بارودۆخە پەیوەندیدارەکان بۆ نەهێشتنیان بەسوودە

نەهێشتنی تەواوەتی ئەگەری دووبارەبوونەوەی هەمان هەڵەکان لە داهاتوودا لەکارخستنی شکست گونجاوترین ڕێگایە

وە بەپیتترین وەرز بۆ چاندنی تۆوی سەرکەوتن

لێدان و لێدان لە بارودۆخەکانەوە ڕەنگە ببێتە هۆی کێشە و چەقۆ، بەڵام مرۆڤ پێویستە ئارامیی خۆی بپارێزێت

ڕاست و بە سەری بەرزەوە نابێت واز لە هەوڵدان بهێنین، بەڵکو هەوڵی دووبارە بدەینەوە

جگە لەوەش، بەبێ گوێدانە ئەوەی چەند جار شکست دەهێنین دەبێت هەوڵبدەین کاتێک بیر لەوە دەکەینەوە

ئێمە هیچ هێزێکمان نییە بۆ خەباتکردن زیاتر، تا ئەو کاتەی لە قووڵایی دڵمان هەست دەکەین کە هەموو هەوڵێکمان داوە

ئێمە هەموو هەوڵێکمان دا، و هەموو هەوڵێک دەدەین تا هەوڵەکانمان تاجی سەرکەوتنیان لەسەر دادەنرێت

دەبێت تا کۆتایی لە شەڕی ژیاندا خۆڕاگر بین، بە بەکارهێنانی هێزی ئیرادەی بەهێزمان

زاڵبوون بەسەر هەموو سەختییەکانی ژیاندا

هەوڵە نوێیەکان دوای شکست بەڕاستی دەبنە هۆی گەشەکردنی ڕاستەقینە، بەڵام ئەو هەوڵانە دەبێت هەماهەنگ و سووتەمەنییان پێ بدرێت

بە گرنگیدانێکی ورد و ئیرادەی دینامیکی کاریگەر

ئەگەر تا ئێستاش شکستت هێنابێت، ناژیرانە واز لە شەڕ بێنن و شکست بە چارەنووس بزانن

وە بە چارەنووس باشترە مرۆڤ بە شەڕ بمرێت نەک واز لە هەوڵدان بهێنێت تا کاتێکی هەیە

دەتوانێت زیاتر بەدەستبهێنێت، چونکە هەوڵەکانی بەردەوام دەبێت بۆ ژیانێکی نوێ تەنانەت دوای مردنیشی

سەرکەوتن و شکست دەرئەنجامی دادپەروەرانەی ئەوەیە کە مرۆڤ لە ڕابردوودا کردوویەتی، جگە لەوەی چی

ئێستا دەیکات بۆیە دەبێت بیرۆکەکانی سەرکەوتن لە جەستەبوونەکانی ڕابردوو بەئاگا ببنەوە و بارگاوی بکرێنەوە

لەگەڵ چالاکی و زیندوویی بۆ ئەوەی بتوانێت کۆنترۆڵی بیرکردنەوەکانی شکست لە ژیانی ئێستادا بکات

لەوانەیە ئەو سەختی و ناڕەحەتیانەی کە کەسێکی سەرکەوتوو ڕووبەڕووی دەبێتەوە، لەوە زیاتر بێت کە کەسانی دیکە تووشی دەبن

کەسی سەرکەوتوو نەبوو ڕووبەڕووی بووەوە بەڵام یەکەمیان خۆی ڕاهێنا کە بیرۆکەی شکست بە تەواوی ڕەت بکاتەوە

وە بە وردی بەردەوام

دەبێت عەقڵ لە بێزاری و نائومێدیەوە بگوازرێتەوە بۆ سەرکەوتن و سەرکەوتن، لە نیگەرانییەوە بۆ ئارامی

لە سەرلێشێواوی فیکری و دڵەڕاوکێی دەروونییەوە بۆ فۆکەسی دەروونی، لە سەرلێشێواوی و گێژاوی

بۆ ئاشتی، و لە ئاشتییەوە بۆ بەختەوەری ڕۆحی پیرۆز

کاتێک خاوەنی ئەم خۆناسینە دەبیت، ئامانجی ژیانت تاجی سەرکەوتنی لەسەر دانراوە و بەدەستی هێناوە

شکۆمەندە

پێویستی شیکاری دەروونی

بۆ ئەوانەی ئارەزووی سەرکەوتنیان هەیە، ئەم ئامۆژگارییە پێشکەش دەکەین:

نهێنییەکی دیکەی سەرکەوتن بریتییە لە شیکاری دەروونی خۆڕاگری ئاوێنەیە کە مرۆڤ لە ڕێگەیەوە دەتوانێت ببینێت

قووڵاییە شاراوەکانی مێشکت کە ئەگەرنا بە شاراوەیی لێت دەمێنێتەوە، ئاشکرا دەبن هەوڵبدە خاڵەکانی شکست دەستنیشان بکەیت

جیاوازی بکە لە نێوان مەیلی باش و خراپ و مەیلی خۆت شیکاری بەکاربهێنە بۆ ئەوەی تێبگەیت کە ئێستا لە کوێ وەستاویت

دەتەوێت چی بەدەست بهێنیت و چ ئاستەنگێک لەبەردەمتدا وەستاوە؟ سروشتی کارە ڕاستەقینەکەت پێناسە بکە

ئامانجی ژیانت بزانە هەوڵبدە خاوەنی هەموو سیفەتەکانی کەسایەتییەکی ڕەسەن بیت

وە ئەوی بەرز و بێ جووڵەی سۆز و ئارەزووەکان، لە هەمان کاتدا مێشکی بە هاوئاهەنگی و هاوئاهەنگی لەگەڵ خودادا دەهێڵێتەوە

خێرا و بە سەلامەتی و متمانە بەخۆبوون پێشدەکەویت لەسەر ڕێگای بەرەو ئامانجە دڵخوازەکەت

ئامانجی کۆتایی دۆزینەوەی ڕێگای خودایە بەڵام ئەرک و بەرپرسیارێتی هەیە

ئەم شتانە دەبێت لەم جیهانەدا بەدی بهێنرێن و جێبەجێ بکرێن هێزی ئیرادە لەگەڵ دەستپێشخەری یارمەتیدەرمان دەبێت

بۆ پێناسەکردنی ئەو بەڵێنانە و جێبەجێکردنیان بە تەواوی

هێزی دەستپێشخەری داهێنەرانە

دەستپێشخەری چییە؟ توانایەکی داهێنەرانەیە لەناو مرۆڤدا: پریشکێکە لە خولقێنەرەوە

بێکۆتایی توانای دروستکردنی شتێک دەدات کە پێشتر کەسی تر دروستی نەکردووە، هەروەک چۆن دەیبەخشێت

پاڵنەر بۆ ئەنجامدانی کارەکان بە شێوەیەکی نوێ و داهێنەرانە دەستکەوتەکانی کەسێکی خاوەن ڕۆح

دەستپێشخەرییەکە دەتوانێت وەک ئەستێرەیەکی تەقەکردن درەوشاوە و سەرسوڕهێنەر بێت و پێدەچێت شتێک دروست بکات

لە هیچەوە، دەیسەلمێنێت کە ئەوەی بە مەحاڵ دەردەکەوێت، بەڕاستی بەکارهێنانی مومکینە

مرۆڤ گەورەترین هێزی داهێنەری ڕۆحە

ڕۆحی دەستپێشخەری و داهێنان وا لە مرۆڤ دەکات کە لەسەر دوو پێی خۆی بوەستێت، ئازاد و سەربەخۆ؛

یەکێک لە تایبەتمەندییەکانی سەرکەوتن

وێنەی خودا لە هەموو کەسێکدایە

زۆر کەس بیانووی کەموکوڕیەکانی خۆیان دەهێننەوە لە هەمان کاتدا بێ وەستان ئیدانەی ئەوانی تر دەکەن دەبێت ئەمە پێچەوانە بکەینەوە

هەڵوێستەکە ئەوەیە کە چاوپۆشی لە عەیبەکانی ئەوانی تر بکەین (کە زیانی بۆ مرۆڤەکان نییە) و کەموکوڕیەکانی خۆمان بخەینە ژێرەوە

مایکرۆسکۆپەکە

هەندێک جار پێویستە شیکاری ئەوانی تر بکرێت، بەڵام لە حاڵەتێکی وادا مرۆڤ دەبێت بیرکردنەوەکانی خۆی بۆ خۆی بهێڵێتەوە

دوور لە لایەنگری و جیاکاری بیرکردنەوەی دادپەروەرانە و بێلایەنانە وەک ئاوێنەیەک وایە

ئاوێنە ڕوون و نەگۆڕەکە، نەلەرزۆکە بەهۆی ئیدانەکردنی بەپەلە و هەموو ئەو شتانەی لەو ئاوێنەدا دەردەکەون

وەک خۆی دەردەکەوێت، بەبێ ڕازاندنەوە و شێواندن

با وێنەی خودا لە هەموو مرۆڤێکدا ببینین، بەبێ گوێدانە ڕەگەز و عەقیدە تامی شیرینی خۆشەویستی دەکەین

پیرۆز کاتێکە هەست بە یەکێتی خۆمان لەگەڵ مرۆڤایەتی بکەین نەک پێش لە خزمەتکردنی یەکتردا

ئێمە خودی بچووک (ئیگۆ) لەبیر دەکەین و دەست لەو یەک خودە گەورەیە دەدەین کە هیچ سنوور و سنووردارکردنێکی نییە

بۆ ئەو: ئەو ڕۆحە ئیلاهییەی کە هەموو مرۆڤەکان یەکدەخات و کۆیان دەکاتەوە

خووی فیکری ژیانی مرۆڤ کۆنتڕۆڵ دەکات

خووەکانی مرۆڤ هێزی خێراکردن یان دواخستنی سەرکەوتنیان هەیە It's not fleeting inspirations or...

بیرۆکەی گەشاوە، بەڕاستی خووی دەروونی ڕۆژانە، ڕەوتی ژیانمان دیاری دەکات

خووی دەروونی موگناتیسی دەروونییە کە هەندێک جۆر شت و مرۆڤ بۆ لای ئێمە ڕادەکێشێت

وە بارودۆخ خووی بیرکردنەوەی باش وامان لێدەکات دەرفەتی لەبار و سودبەخش ڕابکێشین، بەڵام...

خووی فکری خراپ نزیکمان دەکاتەوە لەو کەسانەی کە میزاج و مەیلی دونیایان هەیە، هەروەها لە هەلومەرجێک کە وا نییە

پێشنیاری کرد

دەتوانرێت خوو و عادەتە خراپەکان بێلایەن بکرێت و هێزەکانیان بێلایەن بکرێت بە دوورکەوتنەوە لە هەر شتێک کە ڕەنگە بیانخاتە گەڕ

یان زیندووکردنەوەی، بەبێ ئەوەی بەردەوام سەرنجت لەسەری بێت دوای ئەوە دەبێت عەقڵ بەرەو خووەکە ئاراستە بکرێت

میهرەبانی و کارکردن بۆ بەردەوام پەرەپێدانی تا دەبێتە بەشێکی دانەبڕاو لە ژیانمان شتێکە کە دەتوانین بیکەین

متمانەی پێ بکە و پشتی پێ ببەستە

لەناو ئێمەدا دوو هێزی دژبەیەک لە خەباتێکی بێوچاندا هەن: هێزێک کە ناچارمان دەکات ئەوەی نابێ بیکەین

ئێمە دەیکەین و کەسانی دیکەش پێشنیاریان بۆ دەکەین کە پێویستە چی بکەین، شتگەلێک کە زیاتر پێدەچێت

سەختی دەنگی یەکەم دەنگی خراپەیە، دەنگی دووەم دەنگی چاکە یان خودایە

لە ڕێگەی ئەو وانە سەختانەی ڕۆژانە فێری دەبین، بە ڕوونی دەبینین کە خووی خراپ خۆراک دەدات بە دارێک

ئارەزووی ماددی بێکۆتایی، لە کاتێکدا خوو و عادەتە باشەکان خۆراکی درەختی ئاواتەکان دەدەن

وە ئاواتە ڕۆحییە بەرزەکان دەبێت هەوڵەکان زیاتر و زیاتر لەسەر گەشەپێدانی دروست بێت

بۆ دارە ڕۆحییە پیرۆزەکە، بۆ ئەوەی ڕۆژێک بەرهەمی خۆناسینی پێگەیشتوو بچنینەوە

ئارەزووی خواردن

ئەگەر مرۆڤ بتوانێت خۆی لە هەموو جۆرە خووی خراپ ڕزگار بکات، وە ئەگەر بتوانێت هەموو شتێک بکات

ئەوەی چاکە و شەریفە، خۆشەویستییە لە ڕێگەی ئاغایەتی و میهرەبانییەوە، نەک لەبەر ئەوەی خراپە خەم و پەشیمانی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت

لە ڕۆحدا گەشە دەکات و بە درێژایی ڕێگاکە پێشدەکەوێت

مرۆڤ کاتێک ئازاد دەبێت کە بە ئارەزووی خۆی و بە هەڵبژاردن واز لە خوو و عادەتە خراپەکانی بهێنێت تەنها کاتێک ئازاد دەبێت کاتێک...

دەبێتە وەستا، توانای ئەوەی هەیە فەرمان بە هەست و بیرکردنەوە و ئیرادەی خۆی بدات بۆ ئەوەی ئەوەی پێویست بێت

ئەو کردوویەتی، تەنانەت ئەگەر بە پێچەوانەی خواستەکانیشەوە بڕوات لەو هێزەی خۆگرتن و خۆبەدەستەوەدان

تۆوی ئازادی ئەبەدی لە ناوەوەیە

تا ئێستا چەند تایبەتمەندییەکی گرنگی سەرکەوتنم باس کردووە: بیرکردنەوەی ئەرێنی، ئیرادەی پێشوەختە،

شیکاری دەروونی، دەستپێشخەری و خۆکۆنتڕۆڵکردن چەندین کتێب جەخت لەسەر یەکێک یان زیاتر لەمانە دەکەنەوە

زیاتر لەم تایبەتمەندیانە، بەڵام دان بە هێزی ئیلاهی لە پشت فاکتەرەکانەوە نانێت

ئەوە سەرکەوتنە هاوتەریببوون لەگەڵ ئیرادەی خودایی گرنگترین توخمە بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن

ئیرادەی ئیلاهی ئەو هێزەیە کە زەوی و هەموو شتێک لەسەری دەجوڵێنێت و گەردوون و هەموو شتێکی تێدایە ئیرادەی خودایە

ئەوە خودایە کە ئەستێرەکان لە بۆشایی ئاسماندا دەجووڵێنێت و ئەوە ویستی خۆیەتی کە هەسارەکان لەسەر ڕێگاکانیان دادەنێت

وە خولەکانی لەدایکبوون و گەشەکردن و خراپبوون هەموو جۆرەکانی ژیان بەڕێوەدەبەن خودا پیرۆز بێت و ویستی ئەویش پیرۆز بێت دانا و هەموو زانەکان

سڵاو و ڕەحمەت و بەرەکەتی خوای گەورەتان لێ بێت

ئیکستازی ڕۆحی

ئەزموونی ڕاستەقینەی ئیکستازی ڕۆحی

خودا هێزی ئیلهامبەخشی ڕۆحی پێبەخشیوین: توانای ئەزموونکردنی خۆشی بوونی خۆی لەناوماندا بەڵام هێزە خراپەکانی بوون چەندین جۆری

لاساییکردنی درۆ و فریودەریان داڕشتووە خۆشحاڵی کاتی مەی و ماددە هۆشبەرەکان ساختەیەکی ئەزموونە ڕۆحییە ڕاستەقینەکانە بەکارهێنانی مەی و ماددە هۆشبەرەکان زۆرجار دەبێتە هۆی خۆبەخشین بە پراکتیزە سێکسییەکان کە ڕێگری لە گەیشتن بە ئیلهامبەخشی ڕۆحی دەکات بە سنووردارکردنی دەروون بە هۆشیارییەکی جەستەیی چڕ

زۆر کەس مەی دەخۆنەوە بۆ ڕەواندنەوەی نیگەرانییەکان و سڕینەوەی یادەوەرییە ئازاربەخش و نائارامکەرەکان بەڵام ئەم جۆرە لەبیرچوونە مرۆڤ لە حیکمەتە ڕۆحییە زگماکییەکەی دەدزێت- بەڵێ، هەر ئەو هێزەی لێ دەسەنێتەوە کە یارمەتی دەدات بەسەر کێشەکانیاندا زاڵ بێت و بەختەوەرییەکی بەردەوام بدۆزێتەوە

خودا سەرچاوەی خۆشی و بەختەوەرییە و دەیەوێت بەدوای بەختەوەرییە هەمیشە نوێبووەکەیدا بگەڕێین و لەناو خۆماندا بیدۆزینەوە

هێزێکی گەردوونی فریودەر و شەیتانی هەیە – شەیتان، ئیبلیس، دەجال، یان دەجج – کە بێ وەستان هەوڵدەدات دەستکاری هەموو دەرکەوتن و چەمکە جوان و بەرزەکانی ئەم گەردوونە بکات

بە درێژایی دروستکردن، دەبینین هێزی دووانەی چاکە و خراپە دژایەتی و دژایەتی یەکتر دەکەن: خودا خۆشەویستی دروست کردووە، هێزی شەیتانیش ڕق و کینەی دروست کردووە خودا میهرەبانی و بەخشندەیی دروست کردووە، هێزی شەیتانیش خۆپەرستی و خۆ خۆشەویستی دروست کردووە خودا ئاشتی و تەبایی دروست کردووە، هێزی شەیتانیش ناتەبایی و ناکۆکی دروست کردووە

بە زانینی ئەمە، پێویستە گەڕانکار لەوە تێبگات کە کحول و ماددە هۆشبەرەکان زیانێکی زۆریان هەیە بۆ بەختەوەرییەکەی چونکە خۆشی ڕۆحی ڕاستەقینە تەمومژاوی دەکەن و زیان بە خانەکانی مێشک دەگەیەنن، کاریگەری نەرێنی لەسەر زیرەکی و تێگەیشتنی دەبێت تەنانەت یەک ژەمی بەکارهێنانی کحول یان ماددە هۆشبەرەکان دەتوانێت ببێتە هۆی ئالوودەبوون، بە تایبەت ئەگەر مەیلی بۆ ئەم ماددە زیانبەخشانە هەبێت لە ژیانی ڕابردوووەوە دەبێت شتە خراپەکان دوور بخرێنەوە چونکە خراپن

کاتێک ئیکستازی ڕۆحی ڕاستەقینە ئەزموون دەکەیت، بۆت دەردەکەوێت کە هیچ ئەزموونێکی تر ناتوانێت بەراورد بکات دایک و باوک هەمیشە هەوڵبدەن هۆشیاری ڕۆحی لە منداڵەکانیاندا بچێنن بە فێرکردنی مێدیتەیشن و تێگەیشتنی هۆشیارانە، نەک ملکەچی وەسوەسەی یاریکردن بە ئاگری چێژە فریودەر و درۆینەکان بن

بەختەوەری ڕاستەقینە بێکۆتایە بەڵام ئەو چێژانەی لە مەی و مادده هۆشبەرەکانەوە وەرگیراون، زوو تێپەڕ دەبن و تەنها پەشیمانی و هەستی وێرانکەر لە دوای خۆیان بەجێدەهێڵن

هەموو شەوێک، لە کاتی خەوی ئارام و ئارامماندا، تامێکی ئارامی و شادی ئەزموون دەکەین کاتێک دەکەوینە خەوێکی قووڵەوە، خودا ڕێگەمان پێدەدات لە حاڵەتێکی بەرز و ئارام و هۆشیاریدا بژین، کە تێیدا هەموو نیگەرانی و دڵەڕاوکێکانی ئەم جیهانە لەبیر دەکەین لە مێدیتەیشندا، دەتوانین ئەم حاڵەتە بەختەوەرە دەروونییە تەنانەت لە کاتی بەئاگابوونماندا ئەزموون بکەین، و تامی ئارامییەک لە ئاستێکی دیکەدا بکەین

کاتێک شادیی ئیلاهی دادەبەزێت، هەناسەدانم ئارام دەبێتەوە، ڕۆحم بەرز دەبێتەوە، بەختەوەری هەزار خەوتن بە یەکجار ئەزموون دەکەم، لەگەڵ ئەوەشدا هەستە ئاساییەکانم لەدەست نادەم ئەم ئەزموونە گەردوونییە تایبەتە بەو کەسانەی کە بە قووڵی قووڵ دەبنەوە بۆ گەیشتن بە بەرزترین حاڵەتی هۆشیاری

کاتێک بوونت پڕ دەبێت لە ئیکستازی سەرسەختی خودا، جەستە بە تەواوی هێمن دەبێتەوە، هەناسە ڕژان دەوەستێت، بیرکردنەوەکان ئارام دەبنەوە و تەنانەت وردە وردە کاڵ دەبنەوە مێدیتەیتەر هەست بە واقیعی ڕۆحی خۆی و نزیکیی خۆی لە دروستکەر دەکات، بۆیە لە بەختەوەری ئیلاهی دەخواتەوە و تامی ئەو ئیکستازی شادییە دەکات کە هەزار ژەمە شەراب ناتوانێت دابینی بکات

مرۆڤی ئاسایی هەست بە خەواڵوویی دەکات لە سنووری نێوان بەئاگابوون و خەوتن، هەستێکی کورتی باشی هەست دەکات، بەڵام ئەم هەستە بە خێرایی کاڵ دەبێتەوە کاتێک دەچنە ناو خەوێکی قووڵەوە خەوتن لەدەستدانی هۆشیارییەکی تەواو نییە چونکە، لەکاتی بەئاگابووندا، دەزانیت خەوتنەکەت پشوودرێژ بووە یان نا

زۆر حاڵەتی خەو هەیە- هەندێکیان ڕووناکی، هەندێکیان قووڵ بەڵام ئەو ئەزموونە ڕۆحیانەی مرۆڤ لەگەڵ خودادا هەیەتی لە حاڵەتێکی هۆشیاردا، زیاتر وروژێنەر و تازەگەریترن لە گەورەترین بەختەوەری خەو یان خەو (ئەو خەواڵووییە یان خەوەی کە پێش خەوتن دێت)

لە دەرەوەی نهێنی و نهێنییەکانی خەو ئەم خۆشییە پیرۆزانە هەن

دەتوانم لە هەر حاڵەتێکدا بمێنمەوە کە ئارەزووی دەکەم زۆرجار لە نێوان جیهانی خەو و هۆشیاری جیهاندا دەمێنمەوە: لە دۆخێکی بەرزدا

عەقڵی مرۆڤ مەودایەکی بەرفراوان و بێ سنووری هەیە، بەڵام مرۆڤ زۆرجار لێی بێ ئاگایە دەتوانم لە یەک کاتدا دوو حاڵەت ئەزموون بکەم:

خەوی قووڵ و بەئاگابوونەوەیەکی تەواو یان دەتوانم بخەوم، خەون ببینم و گوێم لە هەموو شتێک بێت کە لە دەوروبەرمدا ڕوودەدەن لە یەک کاتدا

هەندێک جار وەک کەسێکی ئاسایی دەخەوم دەتوانم بخەوم و چاودێری خۆم بکەم بە تەواوی هۆشیارییەوە لە حاڵەتی باڵاتردا جەستە و دەروونت خەوتوون، لەگەڵ ئەوەشدا تۆ بە تەواوی ئاگاداری هەموو ئەو شتانە دەبیت کە ڕوودەدەن ئەمە تەنها بە چاندنی ئەو توانایە دەکرێت کە بە ئاگا و بە ئەنقەست بچیتە ناو دۆخی باڵای هۆشیاری و بە ئاگاداری و بە ئەنقەست بگەڕێیتەوە بۆ دۆخی ئاسایی بەئاگابوون

بە هیچ شێوەیەک پێویست ناکات ترس لە جێهێشتنی جەستە بەبێ ئەگەری گەڕانەوە لە ڕێگەی مێدیتەیشن، ئارامی ناوەوە، یان خەیاڵەوە ئەم بیرۆکەیە، کە لەلایەن هەندێکەوە پەرەی پێدەدرێت، بێ بنەمایە وابەستەبوون بە جەستە ئەوەندە بەهێزە کە ئاسان نییە لێی ڕزگارت بێت تەنانەت ئەگەر هۆشیاری هۆشیاریش کاڵ ببێتەوە، ناتوانرێت بە تەواوی جەستە بەجێبهێڵیت تا ئەو کاتەی عەقڵی نائاگایی بە پەیوەندییەوە بمێنێتەوە

ئەگەر زۆر بە چڕی شتێک ببینیت، ئەوا ئەو شتە دەبێتە خەونێک، دوور لە هیچ واقیعێکی سوبژێکتیڤ جیاوازی نێوان خەیاڵ و خۆناسین دەبێت تێبگەین بەڵگەی جەوهەریی خۆناسینی ئیلاهی- لە هۆشیاری خودا لەناو خۆتدا- ئەوەیە کە بەڕاستی و بێ مەرج دڵخۆش بیت

ئەگەر لە مێدیتەیشندا چێژی زیادبوون و بەردەوام ئەزموون دەکەیت، ئەوە بزانە کە بوونی خودا لە ڕۆحتدا ئەزموون دەکەیت بەڵام ئەگەر وەستانێک یان پچڕانێک لە ڕەوتی بەختەوەری پیرۆزدا هەبوو، ئەمە بەڵگەیە لەسەر توخمێکی نامۆ لە هۆشیاریتدا کە دەبێت نەهێڵرێت بۆ ئەوەی شادی ناوەوەت بگەڕێتەوە

مامۆستای ڕۆحی کە بەڕاستی خودا دەناسێت، یەک ئارەزووی هەیە: ڕێنمایی ڕۆحی پێشکەش بەو کەسانە بکات کە بەدوایدا دەگەڕێن، هانیان بدات بیر لە خودا بکەنەوە و لە دڵ و ڕۆح و دەروون و کرداردا لێی نزیک ببنەوە هەموو ئەوانەی دەنگدانەوەیان لەگەڵدا هەیە، لە ڕێگەی ئەوەوە نیعمەتەکانی خودا وەردەگرن، چونکە ئەو تەنها ئامرازێکی زەلیل و زەلیلە لە دەستی خودای گەورەدا

مرۆڤ ناتوانێت لەگەڵ خودا بێت تەنها بەو بڕوایەی کە گەیشتووەتە ڕۆشنگەری ڕۆحی خۆ باشترکردن و پاڵاوتنی ئەخلاقی پێشمەرجی جەوهەرییە بۆ گەیشتن بە حاڵەتە باڵاکان جیاوازییەکی زۆر هەیە لە نێوان ناسینی خودا بە شێوەیەکی مومکین و ناسینی بە شێوەیەکی واقیعی تەنها لە ڕێگەی خۆنەویستی و حیکمەت و دڵسۆزی و سیفەتی فەزیلەت و حەسرەتی

دڵەوەیە کە مرۆڤ دەتوانێت بەڕاستی خودا بناسێت ئەوە ئەو خۆبەزلزانانەن کە دێنە ناو خوداوە و کێ دەناسن خودا دان بەوەدا دەنێت

ئەوانەی بە قووڵی لە هۆشیاری گەردوونیدا قووڵ دەبنەوە، بە شێوەیەکی سروشتی توانای ڕۆحی نائاسایی و کۆنترۆڵکردنی هێزە سروشتییەکان پەرەپێدەدەن لەگەڵ ئەوەشدا، هیچ کەسێک کە بە ئاگایی ئیلاهی ڕاستەقینە بگات، هێزەکانی خۆی بۆ شانازیکردن و خۆنمایشکردن بەکارناهێنێت، بەبێ حیکمەت و وریایی

کەسانی دانا تێدەگەن کە خودا تاکە بریکاری بوونە و بە خۆبەزلزانین، ئەو بەخششانە نائاساییانەی کە پێی بەخشیون، دەگەڕێننەوە بۆ ئەو

ئایا هەموو شتێک لە بووندا موعجیزە نییە؟ وە ئایا مرۆڤ، تەنها بەهۆی بوونی خۆیەوە، هەروەها موعجیزە نییە؟

ئەگەر مرۆڤ بەو هەموو سەرسوڕهێنەرە ڕازی نەبێت کە خودا دروستی کردووە، بۆچی پیرۆزەکان موعجیزە زیاتر بکەن؟

پیرۆزە ڕاستودروستەکانی خودا هیچ شتێک ناکەن مەگەر خودا داوای لێبکات، هەندێکجاریش بە هۆکاری ناڕوون و زەحمەتە تێگەیشتن

من بە نموونەیەک ئەوە دەخەمەڕوو کە چۆن هۆشیاری باڵا جیاوازە لە هۆشیاری نائاگایی

هۆشیاری باڵا ئەو حاڵەتەیە کە تێیدا دەتوانیت – لە کاتێکدا کە بەئاگا و خەوتووی و بە تەواوی هۆشیار بیت – هەر هەستێک لە جەستەدا بە ئیرادە و بەبێ هیچ هاندەرێکی دەرەکی هان بدەیت

لە کایەی خەیاڵی نائاگادا (جیهانی خەونەکان)، دەتوانیت کوپێک شیری گەرم بخۆیتەوە، بەڵام ئەم ئەزموونە بەسەرتدا سەپێنراوە لە هۆشیاری باڵاتردا، دەتوانیت هەمان شت، یان هەر شتێکی تر، لە ڕێگەی ئیرادەی هۆشیارەوە ئەزموون بکەیت

تا مرۆڤ توانای ئەوەی نەبێت، نابێت خۆی فریو بدات و وا بیربکاتەوە کە گەیشتوەتە بەرزاییەکانی هۆشیاری باڵاتر ڕەنگە ڕێگاکە درێژ دەرکەوێت، بەڵام گەشتێکی هەزار میل بە یەک هەنگاو دەست پێدەکات و تا مرۆڤ گەشبینی بمێنێتەوە، هیچ بەربەستێک ناتوانێت ڕێگری لە گەیشتن بە ئامانجە خوازراوەکە بکات

ملیۆنان مرۆڤ دیلن بە سەرسوڕهێنەرەکانی عەقڵی نائاگایی کە لە کاتی خەوتندا دەکرێتەوە بەڵام لە حاڵەتێکی باڵاتردا، دەتوانیت ببینیت یان بزانیت ئارەزووی چی دەکەیت، نەک لە ڕێگەی خەیاڵەوە، بەڵکو لە ڕێگەی واقیعەوە دەتوانم لەسەر ئەم کورسییە دابنیشم و مێشکم بگوازمەوە بۆ هەر شوێنێک و بە تەواوی بزانم لەوێ چی ڕوودەدات

هەندێک جار شاگردەکان لە نائاگاییدا دەژین، هەندێکجاریش بەرەو هۆشیاری باڵا بەرز دەبنەوە و چەند کەسێکی هەڵبژێردراو هەن کە توانای تێپەڕاندنی هۆشیاری باڵایان هەیە و گەیشتن بە هۆشیاری گەردوونی: کایەی ڕۆحی خودایی، کە هیچ سەرچاوە و هۆکارێکی نییە

لە حاڵەتی هۆشیاری ڕۆحی پاکدا، گەڕان پێویستی بە هیچ خەیاڵێکی پێشوەختە نییە بۆ ئەزموونکردنی شتەکان کاتێک لەگەڵ هۆشیاری گەردوونی یەکدەگرن، هۆشیارییان فراوان دەبێت و تێکەڵ دەبێت لەگەڵ هەر ئەتۆمێکی بوون، بە هۆشیارییەوە ئاگاداری تەواوی گەردوون و هەموو بوونەوەرەکان دەبێت ئەم ئەزموونە درێژکراوەیەکی بێکۆتایی هۆشیارییە ئەوانەی ئەم هۆشیارییە ئەزموون دەکەن هەست بە ئامادەیی دەکەن لە ڕیشاڵی چیمەن و لەسەر لوتکەی شاخەکاندا هەموو خانەیەکی جەستەیان و هەموو ئەتۆمێکی بۆشایی ئاسمان

بەڵام هۆشیاری گەردوونی لەوەش زیاترە

کاتێک مرۆڤ دەتوانێت هەست بە بوونی خۆی بکات لە هەموو بووندا

هەروەها خۆشی دەزانێت چی لە دەرەوەی بووندایە

لەگەڵ هۆشیاری ئیلاهی هەموو شتێک لەخۆدەگرێت سڵاوت لێبێت یەکدەگرێتەوە

تێڕوانین

تێڕوانین ئەو ئامرازەیە کە دەتوانین لە ڕێگەیەوە هەست بە جیهانی فۆرمەکان بکەین، کە بە پێنج هەست یان بە عەقڵ هەستی پێناکرێت ڕاستە جیهانی فۆرمەکان لە جیهانی هەستەوە و لە ڕێگەی جیهانی هەستەوە دەردەکەون، وە ڕاستە کە ناسینی دووەمیان بە واتای ناسینی یەکەمیان دێت، بەڵام جیاوازی هەیە لە چۆنیەتی ناسینی ئەو دووانەدا

ئایا دەتوانین بەڕاستی جیهانی هەستیاری بە هەموو ڕەهەندەکانیەوە بناسین بە تەنیا لە ڕێگەی هەستکردن یان بیرکردنەوە؟ بە دڵنیاییەوە نەخێر ڕاستی و دیاردە و یاسا و پەیوەندی بێکۆتایی هەن، چ لە سروشت و چ لەناو جەستەی خۆماندا، کە وەک کتێبی مۆرکراو و نهێنی شاراوە بۆ مرۆڤایەتی دەمێننەوە کەواتە چۆن دەتوانین لەو کایە ڕۆحییانە تێبگەین کە لە دەرەوەی هەموو بیرکردنەوە و تێگەیشتنە هەستیارییەکاندان؟

تێڕوانین لە ناو ڕۆحەوە سەرچاوە دەگرێت و کاردەکات، لەکاتێکدا بیرکردنەوە لە دەرەوەی ڕۆحەوە دێت تێڕوانین ڕێگەمان پێدەدات ڕووبەڕووی ڕاستی بوەستین، لەکاتێکدا بیرکردنەوە وێنەیەکی ناڕاستەوخۆمان پێدەبەخشێت

تێڕوانین ڕاستی وەک کۆیەکی تەواو دەبینێت بەهۆی پەیوەندییەکی سەیر و سەرسوڕهێنەرەوە (لە نێوان ئەو و حەقیقەتدا)، لەکاتێکدا عەقڵ کار بۆ دابەشکردن و پارچەپارچەکردنی ڕاستی دەکات

هەموو مرۆڤێک خاوەنی هێزی تێگەیشتنە، هەروەک چۆن خاوەنی عەقڵە و هەروەک چۆن دەتوانرێت بیرکردنەوە ڕابهێنرێت و پاڵاوتە بکرێت، بە هەمان شێوەش دەتوانرێت تێڕوانین بچێنرێت و پەرەی پێبدرێت لە تێگەیشتندا، ئێمە بە تەواوی هاوئاهەنگیین لەگەڵ ڕاستی جیهانی بەختەوەری , بە یەکگرتوویی لە ژمارە) و لەگەڵ یاسا ناوەکییەکان کە جیهانی ڕۆحی بەڕێوەدەبەن، و ئێمەش لەگەڵ خودادا هاوڕاین

چۆن بوونی خۆمان دڵنیا دەبینەوە؟ ئایا لە ڕێگەی تێگەیشتنە هەستیارەکانەوەیە؟ ئایا هەستەکانمان لە بوونی خۆمان ئاگادارمان دەکەنەوە و سەرچاوەی هۆشیاریمان بۆ بوونمان ئاشکرا دەکەن؟ بێگومان نەخێر هەستی بوون وابەستەی هەستەکان نییە، کە ناتوانن بە ئاگادارییەوە ئاگاداری هیچ شتێک بن بەبێ ئەوەی یەکەم تێگەیشتنمان لەوە تێبگەین کە ئێمە بەشێکین لە خودی پرۆسەی هەستکردن

ئایا تێگەیشتنی هەستیاری و پرۆسەی بیرکردنەوە پێمان دەڵێت کە ئێمە بوونمان هەیە؟ بە دڵنیاییەوە نەخێر، چونکە داتاکانی دەروون لە کاریگەرییە هەستیارییەکان پێکدێن و ئەوان – وەک دەردەکەوێت – ناتوانن بۆمان بسەلمێنن کە ئێمە بوونی هەیە

کردەی بیرکردنەوە ناتوانێت هۆشیاریی بوونمان پێ ببەخشێت چونکە بوون لە خودی پرۆسەی بیرکردنەوەدا سروشتییە کاتێک خۆمان بەراورد دەکەین بە جیهانی دەرەوە و هەوڵدەدەین عەقڵ یان دەرئەنجام بدەین کە ئێمە بوونمان هەیە، هۆشیاریی بوون لە چوارچێوەی خودی کردەی بیرکردنەوە و ئیستدلالدا ئامادەیە بە لەبەرچاوگرتنی سنوورداربوونی بیرکردنەوە و ناتەواوی هەستەکان، چۆن بزانین کە ئێمە بوونمان هەیە؟ وەڵامەکە تەنیا لە تێڕوانینی ڕۆحدایە ئەم زانینە

دەرکەوتنی ئینتێزیۆنە عەقڵ و هەستەکان تێدەپەڕێت، کە بەبێ تێگەیشتن هیچ بوونێکیان نییە

پێناسەکردنی تێگەیشتن ئەستەمە چونکە زۆر لە هەمووومانەوە نزیکە هەریەکەمان هەستی پێدەکەین ئایا نازانین هۆشیاری وجودی چییە؟ ئەوەندە ئاشنایە کە پێناسەکردن سەرپێچی بکات ئەگەر لە کەسێک بپرسیت کە چۆن دەزانێت بوونی هەیە، ئەوا ناتوانێت وەڵام بداتەوە دەزانێت، بەڵام ناتوانێت پێناسەی بکات لەوانەیە هەوڵی ڕوونکردنەوە و دەربڕینی بدات، بەڵام قسەکانیان ناتوانن بیگەیەنن کە لەناو خۆیاندا هەستی پێدەکەن، تێڕوانین خاوەنی ئەم توانایەیە بە هەموو فۆرم و دەرکەوتەکانییەوە

شێوازی چوارەم کە لە شوێنێکی تردا ڕوون کراوەتەوە، لەسەر بنەمای تێگەیشتنە تا زیاتر گرنگی پێ بدەین، زیاتر خودا دەناسین

مرۆڤ لە ڕێگەی تێگەیشتنەوە خودا دەناسێت و پەیوەندییەک لە نێوان جیهانی هەست و ئایدیاڵدا دادەمەزرێت ئەم دووەمیان لە جیهانی هەستەوە و لە ڕێگەی جیهانی هەستەوە هەست پێدەکرێت پاشان کاریگەری هەستەکان کاڵ دەبێتەوە، بیرکردنەوە تێکدەرەکان نامێنن و ئێمەش دەگەینە خودا دەناسین- سەرچاوەی بەختەوەری- و لەناو خۆماندا هۆشیارییەک لە یەک و هەمووان لە یەکدا بەیانی دەبێت ئەمە ئەو تێڕوانینەیە کە پێغەمبەران و کەسایەتییە گەورەکان و حەکیمەکانی جیهان

میتۆدی سێیەم، یان میتۆدی تێڕامان کە پێشتر باسمان کرد، ئێمەش دەمانباتە دونیای تێڕوانین کاتێک بە پەرۆش و چالاکییەوە پراکتیزەی دەکەین، بەڵام میتۆدێکی ناڕاستەوخۆیە و پێویستی بە کاتێکی زیاترە بۆ ئەوەی لەڕێگەی تێگەیشتنی ڕاستەوخۆ یان مەعریفەوە ئەوەی لە ئێمەدا ڕوودەدات دروست بکات

بۆیە لە ڕێگەی تێگەیشتنەوە دەتوانین خودا بناسین لە هەموو دەرکەوتەکانیدا هەستەکانمان بێتوانان لە ئاشکراکردنی بۆمان، چونکە ئەوان تەنها هەست بە ڕواڵەتەکانی دەرەوە دەکەن هیچ عەقڵێک یان ئیستدلالێک ناتوانێت بەڕاستی خودا بناسێت، چونکە عەقڵ ناتوانێت زانیاری و داتاکانی هەستەکان تێپەڕێنێت تەنها دەتوانێت کاریگەرییە هەستیارەکان ڕێکبخات و لێکبداتەوە

کاتێک هەستەکان شکست دەهێنن لە نزیککردنەوەی ئێمە لە خودا، عەقڵیش شکست دەهێنێت چونکە پشتی پێدەبەستێت بۆیە دەبێت ڕوو لە بینینی ناوەوە بکەین بۆ ئاشکراکردنی خودا لە فۆرمە پیرۆزەکەی و دەرکەوتنەکانی تری

بەڵام چەندین بەربەست لەبەردەم ئەم تێگەیشتنە ئینتێستیڤەدا هەیە، وەک نەخۆشی، لاوازی دەروونی، گومان، تەمبەڵی، تەماحی ماددی، بیری لادان و ناسەقامگیری ئەم ئاستەنگانە یان بۆماوەیی دەبن یان لە ڕێگەی پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا بەدەست دەهێنرێن مەیلی بۆماوەییمان بەرەو شتە زیانبەخش و ناتەندروستەکان دەتوانرێت لە ڕێگەی هەوڵی بەهێزی دەروونییەوە تێپەڕێنین، هەروەک چۆن دەتوانین بەسەریدا زاڵ بین شکست و بێزاری لە ڕێگەی ئیرادە بە هەوڵی دروست و کۆمەڵگەی مرۆڤە باشەکان - ئەوانەی تەرخانکراون بۆ خودا - دەتوانین خووی خراپ لە باخچەی ڕۆح هەڵبکەنین و لە شوێنی ئەوان خووی باش بچێنین

مەگەر ئێمە یاوەری ئەو کەسانە نەبین کە لە ژیانیاندا ڕاستییان بینیوە و دەستیان لێداوە و تێگەیشتوون، ڕەنگە نەزانین ئەو ڕاستییە چییە

ڕۆحی لێکۆڵینەوە لە هەموو کەسێکدا بوونی هەیە و هەموو مرۆڤێکی ئەم دونیایە بە دوای حەقیقەتدا دەگەڕێت، کە میراتی ئەبەدییەتی و بەردەوام بەدوایدا دەگەڕێت، بە ژیرانە یان گەمژەیی، تا دەیدۆزێتەوە و بە تەواوی وەریدەگرێتەوە

درەنگ نییە ئەوانەی تێدەکۆشن سەردەکەون، ئەوانەی خۆڕاگر دەبن دەگەنە شوێنی مەبەست!

مرۆڤی نەبینراو

مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

هەر بیرۆکەی مرۆڤ وەک بوونەوەرێک کە بە چاوی ڕووت نابینرێت، ناسروشتی و نالۆژیکی دەردەکەوێت ئێمە هەموو ڕۆژێک وەک بوونەوەرێکی فیزیکی بۆ خۆمان دیارین بەڵام زۆر ڕێگە هەیە کە سروشتی شاراوە و جەوهەری خۆمان ئاشکرا دەکەین

بۆ نموونە ئەگەر چاوەکانت دابخەیت جەستەت بۆت نابینرێت کەواتە چۆن دەزانیت کە بوونت هەیە؟ هەست بە قورسایی جەستەت دەکەیت، وە دەتوانیت ببیستیت، بۆن بکەیت، تام بکەیت، هەستت پێبکەیت، بەڵام تۆ تەنها بەڕاستی خۆتیت لە

بیرکردنەوە و هەستدا تۆ ناوەکی شاراوەیت کە زۆر بیرکردنەوە بەدەوریدا دەسوڕێنەوە ئێستا چاوەکانت بکەرەوە پرسیارەکە ئەوەیە: ئایا تۆ ئەو فۆرمەی کە دەیبینیت، یان ئەو بوونە ناوەکییەی کە تەنها ساتێک لەمەوبەر هەستت پێکردبوو بە چاوی داخراوەوە؟

مرۆڤی بینراو گرنگییەکی زۆری نییە خودی شاراوە، یان ڕۆح، ئەوەیە کە بەڕاستی گرنگە لە کاتی خەوتندا، بێ ئاگایت لە مرۆڤی بینراو، بەڵام ئاگاداری خۆتیت چونکە لە کاتی خەبەربوونەوەدا دەزانیت کە خەوتنەکەت ئارام و ئارام بووە یان نا بۆیە خودی شاراوەت ڕاستەقینەیە بەبێ ئەم خودە نەبینراوە، وێنە بینراوەکەت هیچ مانایەکی نەدەبوو و هیچ گرنگییەکی نەدەبوو

ئەگەر خودی شاراوە نەبوایە، جەستە بێ بەها دەبوو، وەک تەرمی بێ گیان یان تەرمێکی ڕەق

خودی شاراوە و ناوەوە خۆی ڕاستەقینەیە بەڵام سەیر لەوەدایە مرۆڤەکان هیچ هەوڵێک نادەن بۆ شیکردنەوەی سروشتی ئەم خودە شاراوەیە! سەرنجیان بە تەواوی لەسەر فۆرمی فیزیکییە، کە بە ئاسانی دەتوانن دەستی لێبدەن و بیبینن بۆیە ڕۆژ و شەوەکانیان بە گرنگیدان بە جەستەی فیزیکی خۆیان و پێداویستییەکانی بەسەر دەبەن، هەرگیز وەستانیان نییە بۆ ئەوەی لەبەرچاو بگرن کە خودی ناوەوەی نەبینراو واقیعی ڕاستەقینەیە

لەناو جەستەی فیزیکیدا جەستەیەکی ڕووناکی بە هەمان هاوشێوەییەوە هەڵکەوتووە هەرچەندە بە بینینی مرۆڤ نابینرێت، بەڵام زەرفێکی هەسارەیی یان ئەسمانی ڕۆحە

ئەو کەسانەی پەنجەیان بڕاوە هەست دەکەن وەک ئەوەی هێشتا لەوێ بێت هەرکەسێک ئەندامێکی لەدەست داوە ئەم هەستە دەزانێت هاوتایەکی شاراوە و ئەسمانی هەیە بۆ هەموو ئەندامێک لە جەستەدا لە پشت دڵی فیزیکی دڵێکی شاراوە هەیە، کە بەبێ ئەو دڵە بینراوەکە نەیدەتوانی لێبدات مرۆڤەکان خاوەنی ئەندامی نەبینراوی بینین و بیستن و مێشک و ئێسک و دەمارەکانن ئەم ئەندامانە، کە... شانەکانی ڕووناکی و چالاکیین، جەستەی هەسارەی نەبینراوی مرۆڤ پێکدەهێنن جەستەی هەسارەیی یان ئەسیری بەتەواوی وەک جەستەی فیزیکی بینراو

وایە جیاوازییەکە ئەوەیە کە فۆڕمە ڕووناک و ژیانییەکەی
لەڕادەبەدەر وردە
کاتێک جەستە تووشی کەمئەندامییەک دەبێت، نابێت مرۆڤ
خۆی قەناعەت پێبکات کە بینایی نەماوە یان دەستێکی
لەدەستداوە چاو و دەستە نەبینراوەکان هێشتا ئامادەن
هەرچەندە قۆڵی جەستەیی ڕەنگە ئیفلیج بێت، بەڵام قۆڵی
نەبینراو کەمئەندام نەبێت هەرگیز باوەڕ مەکە کە ئەندامە
نەبینراوەکان بە هیچ شێوەیەک کاریگەرییان لەسەر بێت بەهۆی
نەخۆشیی ئەندامە جەستەییەکانەوە، چونکە بیرکردنەوە
نەرێنییەکان ڕێگری لە لێشاوی هۆشیاری دەکەن وزەی ژیانی بۆ
ئەندامەکانی جەستەی فیزیکی
تڕواندنی کارەبا بەناو وایەرەکەدا دەڕوات کامیان گرنگترە:
وایەر یان کارەبا؟ وایەر تەنها بۆ ئەوە بوونی هەیە کە کارەبا
بەناودا تێپەڕێت بوونی کارەبا بەندە بە وایەرەوە بە هەمان شێوە
جەستە بوونی هەیە بۆ ئەوەی لەلایەن بوونەوەری غەیبەوە کە
ڕۆحەوە بەکاری بهێنرێت و نەک بە پێچەوانەوە
بەداخەوە ئەم خودە شاراوەیە بەستراوەتەوە بە جەستە!
ئەگەرنا دەمانتوانی لەسەر ئاو بڕۆن و لە بۆشایی ئاسمان
بفڕین و بگەڕێینەوە ناو جەستە
جەستەی ئەسیری خودی پەردەپۆش خاوەنی تێگەیشتنە
هەستیارەکانە کە زۆر گەورەترن لە هاوتا فیزیکییەکەی
مرۆڤەکان ئامێریان دروستکردووە کە لە هەندێک حاڵەتدا زۆر
باڵاترن لە جەستەی فیزیکی، کە بەهۆی چەندین
سنووردارکردنەوە سنووردارە بەڵام لەگەڵ گەشەکردنی
هۆشیاریت لە جەستەی ئەسیری، بۆت دەردەکەوێت کە دەتوانێت
گوێی لێبگرێت کە گوێ ناتوانێت بیبیستێت و بزانێت ئەوەی چاو
ناتوانێت بیبینێت هەروەها دەتوانێت بۆنکردن، تامکردن و دەست
لە شتەکان بدات کە لە دوورەوەن کایەی هەستەکانی فیزیکی
مرۆڤەکان هەمیشە خەمی چرای جەستەی فیزیکییان هەیە
و حەزیان لێیە بەبێ ئەوەی هەرگیز بە بیریاندا بێت کە بەدوای
ئەو کارەبا نهێنییەدا بگەڕێن کە ئەو چرایە داگیرسێنێت
مرۆڤی بینراو لە شانزە توخم پێکهاتووە: مادەی کیمیایی کە
دەتوانرێت لە بازاڕدا بکڕدرێت! جەستەی فیزیکی لە ڕووی
توخمە پێکهێنەرەکانییەوە بەهایەکی کەمی هەیە کاتی ئەوە
هاتووە مرۆڤایەتی تێگەیشتنێکی باشتر لە مرۆڤی غەیب

چاندبێت ئەم مرۆڤە شاراوەیە ئەو کەسەیە کە خاوەنی توانا و
بیرکردنەوە و هاوەڵەکانە ئەو کەسەی خۆشی دەوێت و
بیردەکاتەوە و بەبێ ئەو جەستەی فیزیکی خاوەنی هیچی تر نییە
جگە لەو توخمە کیمیاییانەی کە لێیانەوە پێکهاتووە
دەبێت ڕوناکی دەروون بەرەو ناوەوە ئاراستە بکرێت، دوور
لە مرۆڤی دیل و بینراو
جەستەی فیزیکی بەدەست ئازاری پشت و گرژبوونەوە
دەناڵێنێت، هەروەها لەگەڵ تەمەندا تێکدەچێت و دەشێوێت
بەردەوام گریانە و نالە و تامەزرۆی ئەم یان ئەو
مرۆڤی بینراو بەرگەی کەوتنێکی توندوتیژ و ئێسک شکێن
ناگرێت و هەندێکجاریش لە تەنها چەقۆی پێنێکی بچووکەوە
بچووک دەبێتەوە
مرۆڤی نەبینراو هیچ زیانێکی پێنەگەیشتووە ئازادە و بێ
سنوورە دەتوانێت هەموو ناڕەحەتی و بێزارییەکانی جەستەی
فیزیکی بڕەوێنێتەوە
مرۆڤی شاراوەی ناو ئێمە، خودی ڕاستەقینەی ئێمەیە
ئەو بوونەی کە لە پشت ئەتۆمەکانی جەستەدایە، ڕۆحە، کە
ناگۆڕێت و ناگۆڕێت و هەرگیز تووشی هەڵچوون و لەناوچوون
نییە
لەوانەیە کەسێک وا بیر بکاتەوە کە ئەو جەستەیە، بەڵام
ئەوان نین پارچە سەهۆڵێک دەتوانرێت بتوێنەوە و لە چاوی چاودا
ون بێت لە ڕێگەی هەڵمبوونەوە ئەم پرۆسەیە دەتوانرێت
پێچەوانە بکرێتەوە بە چڕکردنەوەی هەڵمەکە بۆ شلەیەک و
پاشان بەستنەوەی شلەکە بۆ شتێکی ڕەق
ژیان تەنها لە هۆشیاری جەستەی فیزیکیدا لە ڕووی
ڕۆحییەوە زیانبەخشە چونکە جەستە ئامادەیە بۆ ئازارەکانی
نەخۆشی و برینداربوون و برسێتی و مردن نابێت خۆمان
قەناعەت پێبکەین کە ئێمە تەنها ئەم جەستە بینراوەین، تووشی
خراپبوون و وێرانبوون دەبن
مرۆڤایەتی شاراوەی ناو ئێمە ناکوژرێت و زیانیشی پێ
ناگات ئایا نابێت زیاتر هەوڵبدەین بۆ تێگەیشتن لە سروشتی
نەناسراو و ئەبەدیمان؟
بە زیادکردنی زانیاریمان لەسەر ئەم خودە شاراوەیە،
دەتوانین کۆنتڕۆڵی مرۆڤی بینراو بکەین، وەک چۆن ئاغا
گەورەکان دەیکەن ئەوانەی هەست بە هێزە پیرۆزەکانیان دەکەن

و هەست بە بوونی خودی شاراوە، ناوەوە دەکەن دەتوانن خۆیان لە ئازارە جەستەییەکان دابڕن، تەنانەت کاتێک مرۆڤی بینراو لە ناڕەحەتی و مەترسیدا بێت

ڕێگای گەیشتن بەو سەروەرییە چییە؟

پێویستە کاتێکی زیاتر لە ئارامی تێڕامان و ئاشتیدا بەسەر ببرێت ئەمە ڕەنگە لە سەرەتادا نەخوازراو دەرکەوێت، چونکە ژیان بە هۆشیارییەکی هۆشیارانە بۆ جەستە و ناسینەوەی زیادەڕۆیی لەگەڵ هەستەکانیدا وا دەکات بیرکردنەوە لە هیچ شتێکی تر جگە لە کێشە و ئارەزوو و پێداویستییە بێکۆتاکانی مرۆڤ قورس بێت بەڵام ڕەهەندێکی نوێ لە هۆشیاری مرۆڤدا دەکرێتەوە کاتێک مرۆڤ شوناسی ڕۆحی خۆیان دووپات دەکاتەوە و خۆی قەناعەت پێدەکات کە ئەوانن بەڕاستی بە وێنەی پاکی خودا دروستکراون، کە ژیانیان بە هیچ شێوەیەک لەناو ناچێت و ئەوان ئەو بوونەوەرە شاراوە و ئەبەدییەن

کە مرۆڤی نەبینراو لە وێنەی خودادا دروست دەبێت، ئازادە وەک ڕۆحی ئیلاهی لە مرۆڤی بینراودا هەموو کۆت و بەندی و ناڕەحەتیەکانی دونیا دڕۆین هەر کە ئاگاداری جەستەمان بووین، بە سنوورداربوونەکانیانەوە بەستراو دەبین هەر لەبەر ئەمەشە گەورەکان فێرمان دەکەن چاومان دابخەین و خۆمان بیر بخەینەوە- لە ڕێگەی تێڕامانەوە لە خودی شاراوە- کە ئێمە پابەند نین بە توانا جەستەییە سنووردارەکانی مرۆڤ جەستە

زۆرجار بە ئیمان و قەناعەتێکی زۆرەوە دووپاتم کردۆتەوە "من بە جەستەی فیزیکی خۆمەوە بەستراو نیم بۆ هەر کوێیەک بمەوێت بچم، یەکسەر لەوێم".

لەوانەیە بڵێیت "ئەوە تەنها بیرۆکەیەکە" باشە بەڵام بیرۆکە چییە؟ هەموو شتێک کە لە دەوروبەرت دەیبینیت بیرۆکەیەکی کۆنکرێتییە تۆ بەبێ بیرکردنەوە ناتوانیت بیر لە هیچ شتێک بکەیتەوە بیرکردنەوە خۆی نابینرێت، لەگەڵ ئەوەشدا هەموو ئەو شتانە دەکات کە دەیبینین واقیعی بۆیە، ئەگەر بتوانیت کۆنتڕۆڵی بیرکردنەوەکانت بکەیت، دەتوانیت هەموو شتێک ببینیت، وە دەتوانیت هەموو شتێک ببینیت لە ڕێگەی هێزی فۆکۆسی دەروونیتەوە

کاتێک مێشکت بە چڕی و بە قووڵی چڕ دەکەیتەوە، دەتوانیت بە چاوی دەروونت ببینیت کە بیر لە چی دەکەیتەوە،

هەروەک ئەوەی بە چاوی جەستەیی بیبینیت بیرکردنەوە نەبینراوەکان دەتوانرێت بگۆڕدرێن بۆ ئەزموونی بینراو
ئەگەر چاوەکانت دابخەیت، ناتوانیت جەستەت ببینیت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بۆ تۆ ڕاستەقینە دەمێنێتەوە کەواتە بۆچی پێت وایە خودی شاراوە ناڕاستەقینەیە تەنها لەبەر ئەوەی ناتوانیت بیبینیت؟
لە مێدیتەیشندا چاوت لە تاریکی پشت چاوە داخراوەکانە و مێشکت لەسەر ئەو خودە یان ڕۆحە شاراوەیەی ناو خۆت چڕ دەکەیتەوە
بە پراکتیزەکردنی خۆدیسیپلین و وەرچەرخانی مێشکت بەرەو ناوەوە بەپێی تەکنیکە زانستییەکانی مێدیتەیشن کە لەلایەن ڕێبەرە ڕۆحیەکەتەوە دابینکراوە، وردە وردە لە ڕووی ڕۆحییەوە گەشە دەکەیت مێدیتەیشنەکانت قووڵتر دەبنەوە، و خودی نەبینراوت- وێنەی ڕۆحی خودا لەناو خۆتدا- دەبێتە ڕاستەقینە بۆت لەم بەئاگابوونەوە بەختەوەرانەی خۆناسیندا، ئەو هۆشیارییە جەستەییە سنووردارەی کە ڕۆژێک وا ڕاستەقینە بووە، دەبێتە ناڕاستەقینە، و تۆش فێربە کە تۆ خودی ڕاستەقینە و نەدۆڕاوی خۆتت دۆزیەوە و درک بە یەکبوونەکەی لەگەڵ خودا کردووە
هەروەها تێدەگەیت کە مرۆڤی نەبینراو چۆن بەستراوەتەوە بە جەستەی فیزیکییەوە بە وابەستەبوونەکان کە پەڕۆی دەروونی و سۆزدارین و ئارەزووی شتە تایبەتەکانن لەسەر ئاستی زەمینی
بەڵام کاتێک لە ڕێگەی مێدیتەیشنێکی قووڵەوە دەتوانیت ئەو زنجیرانە هەڵبکەیتەوە یان بیبڕیت، ئازاد دەبیت و دەزانیت کە وێنەی خودایت بەدوای مرۆڤی نەبینراودا بگەڕێ کە لە کێوی هەستە جەستەیی و مادییەکان زیندانی کراوە
ئەگەر تەنها یەکجار ئەو مرۆڤە نەبینراوەت بزانیایە، تێدەگەیت کە جەستەی فیزیکی توێکڵی دەرەوەی خۆیەتی، وە جەستەیەکی ڕووناکی هەیە و هەروەها جەستەیەکی ڕۆشنبیری ناوەوەی هەیە، هەروەها تێدەگەیت کە تۆ چ بوونەوەرێکی نامۆیت!
بیرکردنەوەکانت لەسەر ئەو خودە نەبینراوە چڕبکەنەوە مرۆڤی بینراو وەهمێکە و فێڵێکە خودی ناوەوە یان نەبینراو ئەوی ڕاستەقینەیە کاتێک درک بەم شتە دەکەیت، دەزانیت کە تۆ

گۆشت و خوێن نیت، بەڵکو ئەو خودە شاراوەیەیت کە لەدەرەوەی دەستی خراپبوون و لەناوچوونە

تۆ ڕۆحی، ڕۆحیش نامرێ! وا مەزانە گۆڕ کۆتایی تۆیە کاتێک جەستەی فیزیکی دەمرێت، ڕۆح دەچێتە ئاستێکی تری بوون هیچ شتێک بەڕاستی لەناو ناچێت فۆڕمی ڕەسەنی جەستە هەمیشە لە ئیتەردا ئامادەیە

خەڵک هەست دەکەن کە ئازیزانە کۆچکردووەکانیان بۆ هەمیشە ڕۆیشتوون، چونکە فۆکۆسی دەروونییان نییە بۆ بینینی ئەوان لە فۆرمە نیمچە ڕووناکەکانیاندا لە کایەی ئەسمانیدا کە تێیدا نیشتەجێن هەمیشە بیر لەم ڕاستیانە بکەرەوە، و بۆ خۆت دووبارەی بکەرەوە- ئەگەر ئارەزووی ئەم بابەتانەت هەیە- "من دیزاینی ڕووناکی خودام من ئەبەدیم و هەمیشە لە شانشینی خودادا سەرگەردانم".

تۆ ئەو بوونەوەرە شاراوەیت کە مردن ناتوانێت دەستی لێ بدات و بەدبەختی ناتوانێت کاریگەری لەسەر دروست بکات، و بۆ هەتا هەتایە هەر وا دەمێنیتەوە کەواتە بۆچی ئێستا درک بە نەمریی خۆت ناکەیت؟

چاوە فیزیکییەکانمان فریومان دەدەن و وا بیر بکەینەوە کە ئەم جیهانە دووانەیە ڕاستەقینەیە چاوی ڕۆحی خۆت بکەرەوە و فۆڕمی نەبینراوت ببینە کاتێک چاوی ڕۆحیت لە بێدەنگیی بێدەنگی ناوەوەدا دەکرێتەوە، شاراوەکان دیار دەبن

کاتێک بیردەکەیتەوە و خەون دەبینیت و بە قووڵی سەرنجت لەسەرە، تۆ ئەو کەسەی کە لە بینین شاراوە دەمێنیتەوە ئەو کەسە ڕاستەقینە و کەسی بینراو تەنها سێبەری ئەوانە

سێبەرەکە لەبیر بکە و شتە ڕاستەقینەکە لەبیر بکە
لەگەڵ کەسی غەیب یەک بە
وێنەی پاکی پەروەردگاری هەموو دروستکراوەکان!
سڵاوی خواتان لێ بێت

ناساندنی هۆشیاری گەردوونی

ئاگایی گەردوونی بەدەست ناهێنرێت تا ئەو کاتەی کە تەنانەت لەرزێکی کەمی هزری یان شەپۆلێکی بچووکی دڵەڕاوکێی دەروونی هەبێت تەکنیکەکانی مێدیتەیشنی زانستی کوالیتی فۆکۆسی دەروونی زۆر باشتر دەکەن و توانای مرۆڤ

بۆ کۆنترۆڵکردنی بیرکردنەوەکانیان بەرز دەکەنەوە، بەمەش ساڵانێک لە سەرگەردانی بێ ئەنجام لە کایەی نائاگادا ڕزگاریان دەبێت ئێمە ئینکاری سوودی نائاگایی ناکەین وەک کۆگای... یادەوەری و وەک کایەی خەو و خەونەکان لەگەڵ ئەوەشدا ئەم کایە دەتوانێت ببێتە بەربەستێک لەبەردەم مێدیتەیشندا، و سەرنجڕاکێشانی خۆی بۆ ئەوانەی مەیلیان بۆ خەیاڵ و مەیل هەیە بۆ پەیوەندیکردن بە جیهانی ڕۆحییەوە هەڵدەگرێت بە چوونە ناو کایەی وەسوەسە خەیاڵییەکان کە هیچ واقیعێک یان بەهایەکی ڕۆحییان نییە و جیاوازییەکی زۆریان نییە لەگەڵ خەونە ئاساییەکانی شەودا شێوازەکانی مێدیتەیشنی زانستی، جگە لە هەوڵی کەسی، عەقڵ بەرز دەکەنەوە بۆ یەک دۆخی بەرزی خۆناسین و هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا

ئەوەی پێویستە لێی دوور بخرێتەوە ئەو کایەی پڕە لە ئەزموونی وەهمی و خەیاڵی کە هەندێک هەڵە بە ئەزموونە ڕۆحییەکان دەکەن، بەڵام کە جگە لە ڕۆحی هیچی ترن ئەزموونە ڕۆحییە ڕاستەقینەکان و بەدیهێنانی ڕاستەقینەی ڕاستی ناتوانرێت بەدەست بهێنرێت بەبێ ئەوەی دەروون لەسەر خودا چڕ بکرێتەوە تەرکیزێکی تێڕامان حاڵەتێکی هەڵمژینی تەواو دەروونی و بێدەنگی تەواوەتی هۆشیارییە سروشتی بوون جووڵەیە، لە کاتێکدا سروشتی ڕۆحەکە بێدەنگی یان بێ جووڵەیە کەواتە تەرکیزکردن بۆ هاوئاهەنگی پیرۆز پێویستە ئەو شێواز و هونەرانەی تەرکیزکردن و مێدیتەیشن کە لە وانەکانی خۆناسیندا فێردەکرێن، دەبنە هۆی یەکخستنی تەواوەتی هۆشیاری مرۆڤ لەگەڵ هۆشیاری خودایی

ڕێگای دونیا ئەوەیە کە زۆر بانگەشەی زۆر بکەیت و کەمێک بخەیتە بواری جێبەجێکردنەوە لەوانەیە سەد جار گوێت لە وتارێک بێت دەربارەی هەنگوین، بەڵام تا تامی نەکەیت تامەکەی نازانیت بە هەمان شێوە بەهای ڕاستەقینەی هەر فێرکارییەک تەنها لە ڕێگەی پراکتیکەوە دەتوانرێت قەدر بزانرێت دەبێت بە فێرکارییەکانی پێغەمبەران و کەسایەتییە گەورەکان جێبەجێ بکەین و بژین ئەو کاتە ڕاستییەکانیان دەبنە ڕاستیمان، وە تێدەگەین کە ڕاستییەکان دەتوانرێت بسەلمێنرێت و نیشان بدرێت، و ئەوەش گشتگیرە کاتێک لە ژێر ڕۆشنایی ڕاستیدا دەڕۆین، هەر بیروباوەڕێک یان ڕێگایەکمان هەبێت، خودا

کارەکانمان قبوڵ دەکات و دەمانخاتە نێو هەڵبژێردراوەکانی خۆیەوە

مرۆڤ دەبێت بە دڵسۆزی و خۆڕاگرییەوە ڕێگای حەقیقەت ببڕێت لەبیرت بێت، گەڕانی ئازیز، لەبیرت بێت، لە نێو ملیۆنان کەسدا، تەنها چەند کەسێک بە ڕاستی بەدوای خودادا دەگەڕێن و تەنانەت لە نێو ئەو گەڕەکانەشدا، تەنها ژمارەیەکی کەم تا کۆتایی خۆڕاگر دەبن بەڵام ئەو کەسەی لەسەر ڕێگاکە بەردەوام دەبێت، ئەوا خودا دەناسێت تا دڵی لەگەڵ خودادا بێت، دەگەنە ئامانجی دڵخوازی خۆیان، گرنگ نییە چەند جارێک کۆسپ و کەوتوون تا مەبەستیان بێت پاک و پاڵنەرەکانیان پاک و خاوێنە، هیچ شتێکیان نییە بترسن و خەمناکیش نابن

بەم شێوەیە دەبێت هەموو هەوڵێک بدەین بۆ ئەوەی تێڕامان لە خودا بکەینە ئەزموونێکی ژیاو لە ژیانماندا دڵسۆزی لە ئیماندا مەرجێکی جەوهەری و حەتمییە، چونکە تەنها خۆنمایشکردن تەنها خۆبەزلزانینی مرۆڤ زیاد دەکات و لە مەبەستی ڕاستەقینەی خۆیان دووریان دەخاتەوە

هیوادارم خودای گەورە پلەی یەکەم لە ژیانتاندا داگیر بکات و هەرگیز لەبیری نەکەن، تەنانەت بۆ ساتێکیش نەبێت بە چێژە زوو تێپەڕەکانی ئەم دونیایە ڕازی نەبن، بەڵکو خودا بکەنە مەبەستی پڕ بەختەوەری خۆتان و ئامانجی کۆتایی ژیانتان لە پشت جەستەی سنووردارەوە ڕەهای بێکۆتایی هەیە من باسی بابەتە ڕۆحییەکان ناکەم مەگەر هەست بە خودا لەگەڵ خۆمدا بکەم و هاوئاهەنگییەکی تەواوم لەگەڵدا بێت ئەو کاتێک لەو هۆشیارییەوە قسە دەکەم، دەزانم کە قسەکانم بە ڕۆحی ڕاستی ڕژاون و هەموو گەڕان بەدوای دڵسۆزەکاندا هەست بە ڕاستی ئەو شتانە دەکەن کە دەیڵێم

کەسانێک هەن کە ڕاستیەکان لەگەڵ وەهم تێکەڵ دەکەن، پێداگری لەسەر ئەوە دەکەن کە ڕاستییەکان ئەفسانە و وەهمن و وەهمەکان ڕاستین و ڕووناکی لە تاریکیدا دەدرەوشێنەوە

توانای تەرکیزکردن پێویستە لەسەر ڕێگای ڕۆحی بۆ پێشکەوتن و گەشەکردنی ڕۆحی بەبێ تەرکیزکردنی دەروونی مرۆڤ هەرگیز ناتوانێت خودا بدۆزێتەوە دەبێت فێربین

پەنجەرەی هۆشیاری دابخەین بۆ ڕێگریکردن لە چوونە ژوورەوەی دەنگ و سەرقاڵکردنی زەمینی دیکە

کاتێک هۆشیاری قەبارە دەکرێت و لە ڕووی ڕۆحییەوە ڕێکدەخرێت، پەیوەندییەکی ئەزموونی دەگاتە، و گەڕانەکە هەست بە ئامادەبوونی ئیلاهی دەکات خودا هەمیشە و بۆ هەمیشە لەگەڵ مرۆڤایەتی و لە هەموو شوێنێکدایە بەڵام بێتوانایی لە هەستکردن بە بوونی ئەو لە سەرقاڵبوونی دەروونەوە سەرچاوە دەگرێت بە چەندین بابەتی پاکی دونیاییەوە سەرنجی تەرکیزکراو، یان تێڕامان لە خودا، ئەو ئامرازەیە کە توانامان پێدەدات هەست بە نزیکیی ئەو بکەین بۆ ئەم مەبەستە، سۆفییەکان خەریکی زیکرێکی بەردەوام دەبن، ناوی خودا دووبارە دەکەنەوە (وەک "هیچ خودایەک نییە جگە لە خودا" یان "ئەی زیندوو، ئەی خۆبژێوی") تا هەموو بوونەکەیان لە ماناکەدا هەڵدەمژرێت پاشان هۆشیارییان بە ئاسانی دەگوازرێتەوە بۆ ڕەهەندی ڕۆحی، و ئەزموونی حاڵەتەکانی ئیکستازی ڕۆحی هاوشێوەی ئەو حاڵەتانە دەکەن کە یۆگییەکان لە مێدیتەیشنێکی قووڵدا ئەزموونی دەکەن ئەزموونی ڕۆحی یەکە، سەرەڕای ئەوەی ئامرازە جیاوازەکانی گەیشتن پێی

خودا دوور نییە لە مرۆڤایەتی ئەوە مرۆڤایەتییە کە بە ئەنقەست خۆی لە خودا دوور دەخاتەوە لە ڕێگەی بیرکردنەوە و کردارەکانییەوە کاتێک لە مێدیتەیشندا هەست بە ڕووناکییەکی ڕۆحی ڕاستەقینە دەکەیت، هەوڵبدە دەستی پێبگریت و هەست بکەیت کە تۆ لەناو ئەودایت: یەک لەگەڵیدا خودا لە دڵی ئەو ڕووناکییەدایە- ڕووناکی لەسەر ڕووناکی و تا زیاتر لەو ڕووناکییە پیرۆزە نزیک ببیتەوە، زیاتر لە خودا نزیک دەبیتەوە

نیشانەیەکی جیاکەرەوەی ڕووناکی ئیلاهی ئەوەیە کە بینینەکەی هەمیشە هەستێکی دەستبەجێ و چڕ و پڕی بەختەوەری یان شادی لەگەڵدایە کە هەموو ئەتۆمێک لە هەموو خانەیەکی هەر شانەیەکی جەستەدا دەگرێتەوە ئەم هەستەی بەختەوەری وەهم نییە؛ بەڵکو هەندێک بەزەحمەت بەرگەی چڕی ئیکستازی ڕۆحی دەگرن، چونکە عەقڵ و جەستە پێی ڕاهاتوون ئەم ئیکستازییە ئامانجی کۆتاییە و بەختەوەرن ئەوانەی تامی

ڕەشکەیان دەکەن، چونکە لە کانیاوی ئاوی زیندووی ژیانیان خواردووەتەوە

تا مرۆڤ زیاتر هەست بە ئارامی بکات لەکاتی تەرکیزکردندا، ئەوەندە قووڵتر و سەرکەوتووتر دەبێت کە مێدیتەیشنەکەیان لەسەر خودا دەبێت ئەگەر ئەو کاتەی کە بەسەری دەبات بۆ خوێندنەوەی کتێبە ڕۆحییەکان لەبری ئەوە بۆ مێدیتەیشن تەرخان بکرایە، ئەوا پێشکەوتنەکە، چ لەڕووی دەروونی و چ لەڕووی ڕۆحییەوە، زۆر زیاتر دەبوو گەڕانی جدی خەویان کەمدەکەنەوە و کاتژمێری زیاتر بۆ مێدیتەیشن تەرخان دەکەن چونکە ئەو پشووەی کە لە مێدیتەیشندا ئەزموونی دەکەن سەد هێندە زیاتر وزەبەخشتر و تازەگەرییە لە خەو

تا مرۆڤ نەتوانێت دەنگەکان لە هۆشی خۆیدا بێدەنگ بکات، ناتوانێت بگاتە خودا هەر ئەمەش بووە هۆی ئەوەی پێغەمبەران و پیرۆزەکان پەنایان بۆ ئەشکەوت و شاخ و دارستانەکان بردووە پێویستییەکی زۆر هەیە کە لە ڕێگەی پراکتیزەکردنی تەرکیز و مێدیتەیشنەوە چەندین جار خۆی لە بێدەنگی ناوەوەدا نوقم بکات، پاشان ئارامییەکی گەورە و بەختەوەرییەکی قووڵ دەدۆزرێتەوە وەک دەقەکانی حیکمەت دەڵێن:

ئەو کەسەی کە دوورە لە ئارەزووی نوێبووەوە و حەسرەتی مولک و ماڵی، کە کۆنترۆڵی دڵ و دەروونی خۆی (هەست و بیرکردنەوەکانی) دەکات و بەدوای شوێنێکی ئارامدا دەگەڕێت، هەمیشە دەبێت هەوڵی یەکگرتن لەگەڵ ڕۆحی گەردوونیدا بدات

هەروەها پێویستی بە پراکتیزەکردنی زیاتری بێدەنگی تێڕامان هەیە لە شوێنەکانی پەرستشدا پێویستە کەمتر قسە بکەین و زیاتر مێدیتەیشن بکەین لە کاتی ڕاهێنانی ڕۆحیم لە هیندستان، مامۆستاکەم، سری یوکتیسوار، تەنها ناوبەناو یەک وتارمان پێدەدا زۆربەی کات، بە بێدەنگی و تەرکیزێکی قووڵ لە دەوری دادەنیشتین

ڕێبەرێکی ڕۆحی ڕاستەقینە خاوەنی زیاترە لە تەنها زانیاری نووسراو لەلایەن ئەوەوە دەتوانین حیکمەت و زانستی یەکتاپەرستانە فێربین، چونکە دەزانێت و دەزانێت کە دەزانێت،

چونکە ڕاستییەکان لە خۆیدا و لە خۆیدا دەزانێت و تەنها کتێبی نەخوێندووەتەوە

فەزا بەسەر دوو بەش یان لایەندا دابەش دەبێت دروستکردن لایەنێکی فەزا و لە لایەنەکەی ترەوە تەنها خودایە، کە دروستکردن بە هیچ شێوەیەک بوونی نییە ئەوە کایەی تاریکییە کە تاریک نییە و ڕووناکی کە ڕووناک نییە لە کوێ خۆر هەڵنایەت و مانگ نادرەوشێتەوە و ئاگر هەڵناگرێت، شوێنی هەمیشەیی و هەمیشەیی خودا هەیە

ئەم دووانەییە بۆ هۆشیاری مرۆڤیش دەگونجێت مرۆڤ دوو لایەنی هەیە: یەکێکیان دیارە و ئەوی دیکەیان نەبینراو بە چاوی کراوە، هەست بە بوونێکی ئاشکرا دەکەیت و خۆت لەناویدا دەبینیت بە چاوی داخراوەوە، جگە لە بۆشاییەکی تاریک هیچی تر نابینیت لەگەڵ ئەوەشدا، هۆشیاریت زۆر هەستپێکراوی و چالاک دەمێنێتەوە ئەگەر، لە ڕێگەی تێڕامانێکی قووڵەوە، بتوانیت بچیتە ناو تاریکی پشت چاوە داخراوەکانەوە، ئەوا هەست بەو ڕووناکییە دەکەیت کە لێیەوە هەموو دروستکردنێک سەرچاوەی گرتووە لە حاڵەتێکی ئیکستازی ڕۆحیدا، هۆشیاری ڕووناکی ئاشکرا تێدەپەڕێنێت و دەچێتە ناو کایەی هۆشیاری گەردوونی، کە لە پشت هەموو فۆرم و شێوەکانی دروستکردنەوە بوونی هەیە ئەم هۆشیارییە لە هەموو تێگەیشتنێکی هەستیاری تێدەپەڕێت سەبارەت بە جەوهەرەکەی و بەختەوەرییەکەی و ئەو حاڵەتانەی پەیوەستن پێیەوە، ئەستەمە لە وەسفێکی ورددا مافی خۆیان پێ بدرێت چونکە بە دەگمەن سەر بە ڕەهەندێکی ڕۆحین سەردانی خەڵک دەکات، سەرەڕای بوونی ڕاستییەکەی و ڕاستی بوونەکەی

خودا دەرفەتی پێداوین کە ئەزموون بکەین، لە هۆشیاریی خۆماندا، هەر ئەو شێوازەی کە یاساکانی گەردوون بەڕێوەدەبەن، ئەم حاڵەتە بێ فۆرمەی هۆشیارییە، کە تەنانەت بە چاوی داخراویشەوە هەستی پێدەکرێت، دەتوانرێت بەراورد بکرێت بە کایەی بێکۆتایی (تاریکی بێ تاریکی) و (ڕووناکی بێ ڕووناکی)، کە خودا جیاواز لە هەریەکێک لەو فۆرم و سیفەت و دووانەییانەی کە تایبەتمەندی ماددیبوونی خۆی لەم فراوانبوونە بێسنوورەدا بوونی هەیە لە ئەبەدیەت لە دەرەوەی دروستکردن،

خودا بە تەنیا لە هۆشیارییەکی بەختەوەری ڕەهادا بوونی هەیە، هەمیشە ئامادەیە، هۆشیار و نوێکراوە ئەم هۆشیارییە سەرپێچی لە وەسف و بەراوردکردن دەکات چونکە بە تەواوی ناوازەیە لەم کایەی ئەبەدیەتدا، کە ڕەها و بێکۆتایی حوکمڕانی باڵادەستن، هیچ جیهانێک یان بوونەوەرێک لە هیچ جۆرێکدا نییە بەڵام لە دیوەکەی تری بۆشاییدا، خودا هەستەکان هەموو شتێک- هەمووی دروستکراوـ لەناو خۆیدا

لە کایەی غەیبەکاندا کارگەی گەردوونەکان هەیە فەلەکناسێک تێبینی ئەوەی کرد کە بۆشایی ئاسمان بەڕاستی سەرسوڕهێنەرە؛ هەموو شتێک لێیەوە سەرچاوە دەگرێت و لەناویدا دەتوێتەوە کەواتە، ئەتۆمەکان و پێکهێنەرەکانیان و تەواوی جیهانەکان بۆ کوێ لەناو دەچن؟

هەرکاتێک مادده سەرنجڕاکێش و ئیغراکردن دەرکەوت، چاوەکانت دابخە سەیری ناو خۆت بکە و بیر لە سەرچاوەی ژیان بکەرەوە لەوانەیە هیچ نەبینیت و هەست بە هیچ نەکەیت، بەڵام هەموو شتە بینراوەکان لەو سەرچاوە نەبینراوە سەرچاوە دەگرن (و ڕووناکی لە تاریکیدا دەدرەوشێتەوە) (ڕووناکی ئاسمانەکان و زەوی) (ڕووناکی ئاسمانەکان و زەوی) ئەگەر بەردەوام بیت لە سەیرکردنی تاریکی بە تەرکیزێکی بێدەنگ و قووڵ، ئەوا ئەو ڕووناکییە گەورەیە دەدۆزیتەوە بۆ دەرەوەی تاریکی هۆشیاری ڕۆحی درۆ دەکات، و لەودیو تاریکییەوە کایەکانی تریش کەوتوون (لە ماڵی باوکمدا چەندین کۆشک هەیە) (وە ماڵی قیامەت باشترە، و چەندە ماڵێکی نایاب بۆ چاکەکاران!)

عەقڵی گەردوونی ڕاستەوخۆ لە دەرەوەی بۆشایی بوونی هەیە لە دەرەوەی هۆشیاری مرۆڤ هۆشی خودا هەیە بەسە ئەم نەزانییە لە بوونی ئەو دەبێت تاریکی لە ڕێگەی تێڕامانەوە بجوڵێنین و بجوڵێنین و نەوستین تا ئەو دەدۆزینەوە لەوێدا، لە ڕەهای بێکۆتاییدا، تێگەیشتنە بێشومارەکان، دیدگای ناوەوەی بێشومار و چارەسەری هەموو کێشەکانی ژیان هەیە

ئەو ڕاستیانەی کە لە ڕێگەی خۆڕاگرییەوە تێگەیشتووم، یاسا فیزیۆلۆژییەکان ئاشکرا دەکەن کە بە شێوەیەکی زانستی لە ڕێگەی ئامرازەکانی ترەوە دەدۆزرێتەوە کاتێک چاوەکانم دادەخەم، دەتوانم ئەو ڕەوتە شەفافانەی ژیان ببینم کە بە

جەستەمدا دەڕژێن وا مەزانە کە تۆ تەنیایت لەو بێدەنگییەی کە ئەزموونی دەکەیت خودا لەگەڵتدایە، و هیچ هۆکارێک نییە بۆ ئەوەی وا بیر بکەیتەوە کە ئەو نییە هەوا پڕە لە مۆسیقا کە وەرگرەکان هەڵیدەگرن بۆیە لەگەڵ خودایە لەگەڵ ئێمەیە لە هەموو شتێکدا ساتەوەختی بوونمان بەڵام بۆ هەستکردن بە بوونی ئەو، دەبێت مێدیتەیشنێکی قووڵ پراکتیزە بکەین نابێت ڕێگە بدەین پێڵوی چاوەکانمان لە خەودا دابخرێن پێش ئەوەی تەنانەت بچووکترین نیشانەشمان پێبگات کە خودا لەگەڵمانە؛ تەنها ئەو کاتە دەتوانین بە باشی و ئارام بخەوین و تۆ کە تامەزرۆیت و تامەزرۆیت، بە وردی سەیری تاریکی دەکەیت تا نهێنییە سەرسوڕهێنەرەکانی دەدۆزیتەوە

جارێک، من لە کتێبخانەکەم دانیشتبووم لە دەوروبەری کاتژمێر چواری پاشنیوەڕۆ کە لەناکاو هەناسەم نەما و ئەندامەکانم ڕەق بوون خۆمم بینی کە شایەتحاڵی پرۆسەی مردن بووم هەناسە و جووڵە جەستەم بەجێهێشت، لەگەڵ ئەوەشدا بە هۆشیارییەوە مابوومەوە ئەوە ئەزموونێکی نایاب بوو جەستەم و هەموو سروشتەکەم وەک وێنەی گەردوونی جوڵاو کە لە ڕووناکی ئیلاهی پێکهاتبوو بینیم و بە خۆشحاڵییەوە هاوارم کرد، "مردن نییە، خوایە گیان! ئەمە هەموو جیهان جگە لە گەلەرییەکی وێنەی جوڵاو هیچی تر نییە!"

لەوانەیە فەرمانڕەوا کە لەسەر کورسی یان تەختەکەی دانیشتووە بڵێت: "من وەستای گوێڕایەڵم سەری کڕنۆشم بۆ دادەنێت"، بەڵام با مردن یەکێک لە لێدانە کوشندەکانی خۆی بەو ئاغای گوێڕایەڵەوە بگەیەنێت و ئەویش دەبێتە شتێکی ڕابردوو

هاوڕێیانم، پاشای ڕاستەقینە ئەو کەسەیە کە خودای خۆشدەوێت، هەست بە بوونی خۆی دەکات لە هەموو دروستکراوەکاندا، و گرنگی بە کەسانی دیکە دەدات وەک چۆن گرنگی بە خۆی دەدات تەنانەت مردنیش نابێتە هۆی ترس و ترس و دڵەڕاوکێ و ترسی، چونکە وەک ڕێڕەوێک بۆ شانشینی خودا دەیبینێت (کە بۆ هەمیشە لەوێ دەمێننەوە)

سێ ڕێگا هەیە بۆ فراوانکردنی هۆشی مرۆڤ بۆ هۆشیاری گەردوونی یەکەمیان ڕێگای کۆمەڵایەتییە، کە خۆپەرستی لە ڕۆحمان دوور دەخەینەوە و ئامادەکاری تەواومان هەیە بۆ

یارمەتیدانی خەڵک و خزمەتکردنی ئەو کەسانەی کە پێویستیان پێیەتی دەبێت دڵسۆز و دڵسۆز بین بۆ هاوڕێکانمان و هەست بە خۆشەویستی بکەین بۆ هەموو کەسێک خوای گەورە خێزانی پێبەخشیوین بۆ ئەوەی سنووری هۆشیاری خۆمان درێژ بکەینەوە بە نیشاندانی خەمی ڕاستەقینە بۆ ئەوانی تر و کارکردن بۆ ئەوان فێری خۆشەویستی و... قوربانیدان بۆ ئازیزانمان لە ژیانی خێزانیدا، و بەم شێوەیەش هەندێک فراوانبوون لە هۆشیاریماندا بەدەستدەهێنین بەڵام ئەمە بەس نییە خۆشەویستی کە خۆی لە بازنەیەکی تەسکدا قەتیس دەکات دەبێتە سنووردار و بێ توانایی فراوانبوون کاتێک دەبێتە بێ کەسایەتی، بازنەکەی گەشە دەکات و دەستڕاگەیشتنەکەی فراوان دەبێت ئەم جۆرە خۆشەویستییە دەبێت پەروەردە بکرێت، و دەبێت هەوڵبدەین هەمان ئەو خۆشەویستییە بە هەموو کەسێک بدەین کە هەستی پێدەکەین بۆ خێزانەکەمان و خۆشەویستانمان، کارکردن بۆ کەسانی دیکە تەنها وەک چۆن ئێمە بۆ خۆمان کار دەکەین (خودا ئەوانەی خۆشدەوێت کە چاکە دەکەن) ئەمە ڕێگەی کۆمەڵایەتییە بۆ گەیشتن بە هۆشیاری گەردوونی- ڕێگەی خزمەتکردن و خۆشەویستی

خودا وەک یەک خێزانێکی گەورەی گەردوونی بە یەکسانی خۆشی دەوێت و چاوەڕێی ئەوە دەکات یەکترمان خۆش بوێت ئەگەر خۆشمان بوێت، هەست بە خۆشی دەکەین؛ ئەگەر خۆشمان نەوێت، بە ئازار و مەینەتی خۆمان سزا دەدەین

بیرکردنەوەی جیهان دەبێت بگۆڕێت ئێمە هەموومان چونکە سروشتی ڕاستەقینەی ئێمە لە بنەڕەتدا هەموو شتێک لەخۆدەگرێت

من خۆشی لە بەخشین بە کەسانی تردا دەبینم و گەورەترین خۆشی لە شایەتحاڵی بەختەوەرییەکانیاندا ئەزموون دەکەم کاتێک ئێمە کەسانی دیکەمان خۆشدەوێت و هاوسۆزییان لەگەڵدا دەکەین، بۆمان دەردەکەوێت کە هەموو بوون وەڵاممان دەداتەوە پێغەمبەران و کەسایەتییە گەورەکان ڕێگای بەدەستهێنانی هۆشیاری گەردوونییان نیشانداوە بەم شێوەیە دەبێت بە ئامادەییەوە خۆشەویستی و خزمەت و بەزەیی بدەین

مرۆڤی خاوەن هۆشیاری گشتگیر کەسێکی دڵخۆشە ئەوان خۆشەویستی خۆیان لە چەند کەسێکی هەڵبژێردراودا سنوردار ناکەن، هەموو کەسێکی تر لە بازنەی سۆز و بەزەیی خۆیان بەدەر دەکەن بەم شێوەیە دەبێت وەک خێزانەکەمان سەیری هەموو جیهان بکەین ئەم هۆشیارییە هەمیشە لای منە، و هەست دەکەم هەموو کەسێک هی منە کەسێکی خاوەن هۆشیاری گشتگیر هەموو مرۆڤەکانی خۆشدەوێت وەک چۆن برا و خوشک و دایک و باوک و هاوڕێکانی خۆشدەوێت

ڕێگای دووەم بۆ هۆشیاری گەردوونی لە ڕێگەی خۆدیسیپلینەوەیە مرۆڤ نابێت بکەوێتە قوربانی زیادەڕەوی چێژوەرگرتن لە شتەکان باشە، بەڵام نابێت دڵ و ڕۆحی وابەستەی ئەوان بێت ئەوانەی ئارەزووی فراوانکردنی سنووری هۆشیاری خۆیان دەکەن، دەبێت لە بیرکردنەوە و کرداردا ئازاد بن، میهرەبان و نەرم و دڵگیر بن، خۆدیسیپلین بن، کۆنترۆڵی ئارەزووەکانیان بکەن، خۆیان بە کۆیلەکردن بەدوور بگرن خووی زیانبەخش، و مامەڵەکردن بەپێی بیروباوەڕە دروستەکانیان، کە لە ڕووی ئەخلاقی و ئەخلاقییەوە ڕەوایە زۆر گرنگە خۆگرتن و تێپەڕاندنی دووانەی گەرما و سەرما، خۆشی و خەمۆکی، تەندروستی و نەخۆشی بۆ ئەوەی بگەینە هۆشیاری گەردوونی

دەبێت بەرگەی هەموو شتێک بگرین بەبێ وروژاندن یان تێکچوونی دەروونی ئەو کەسەی کە خۆی بە پەتەکانی ئەم جیهانە نەبەستێتەوە، نە ڕێگە بە هەستە بێ سنوورەکان نادات بەدەوریدا بیفڕێنن یان دەستکاری ئاشتی ڕۆحییەکەی بکەن، خاوەنی تێگەیشتنێکی ڕاستەقینە و حیکمەتی قووڵە شێوازی سێیەم شێوازی میتافیزیکییە گەڕان بەدوای خۆیدا دەبێت لە ڕێگەی تێڕامانێکی دروستەوە خۆی لە سنوورەکانی جەستە ڕزگار بکات بۆ ئەوەی چاوێکی لێ ببینێت ئاسۆ بەرزەکانی هۆشیاری و دەست لێدان لە ڕەهەندەکانیان ئەمە تەنها بە هێورکردنەوەی ئەو گێژەڵوکەی بیرکردنەوەکان بەدەست دێت کە دەریاچەی ڕۆح دەدەن، شەپۆل و گێژاوی لەناودا دروست دەکەن کاتێک بیرکردنەوە ناتەباکان کەم دەبنەوە، ڕووی ئاوەکە ئارام دەبێتەوە و ئاسمان و هەموو ئەوەی تێیدایە بە ڕوونی و پاکی ڕەنگدانەوەی دەردەکەون

ئەگەر بوتڵێکی ئاوی مۆرکراو بخەیتە ناو تانکی ئاوەوە، ناوەڕۆکی بوتڵەکە بە جیا لە ئاوی دەوروبەری دەمێنێتەوە بەڵام ئەگەر مۆرەکە دەربهێنیت، ئاوی ناو شووشەکە تێکەڵ بە ئاوی ناو تانکییەکە دەبێت بە هەمان شێوە مرۆڤی ئاسایی خودا لە ژیانی خۆیان دوور دەخەنەوە چونکە دەفرەکەی هۆشیارییان بەهۆی نەزانیەوە گیراوە بەڵام کاتێک مۆرەکە بەرزکرایەوە لە ڕێگەی مێدیتەیشنێکی دروستەوە، گەڕێنەرەکە ئاشتی خودا ئەزموون دەکات هەم لە ناوەوە و هەم لە دەرەوەی جەستە لەگەڵ زیادبوونی مێدیتەیشن، ئارامی گەشە دەکات و خۆشی ڕۆحی نوێ دەبێتەوە

خودا لە هەموو لایەکەوە مرۆڤایەتی دەورە داوە، بەڵام هەستی پێناکەن ناتوانن هەست بە بوونی ڕاستەقینەی ئەو بکەن لەناو خۆیان و دەوروبەریاندا مەگەر پلاگ یان پەردەی نەزانی لاببەن و هۆشیاری خۆیان لە هۆشیاری پیرۆزەکەیدا نوقم نەکەن

ئەگەر مرۆڤ لە دەریای ئارەزووە مادییەکان بخنکێ، دەخنکێ بەڵام ئەگەر لە زەریای خودادا بخنکێ، بۆ هەتا هەتایە دەژی

وە کاتێک خودا دەدۆزنەوە هاوڕێیانم هەست بە ڕازیبوونی ڕاستەقینە و بەردەوام دەکەن

ڕەنگە دۆستایەتی مرۆڤ بشکێت و بپچڕێت، بەڵام خودا وازت لێناهێنێت

ئەگەر هەمووان وازت لێ بێن و وازت لێ بێن، تا خودا لەگەڵت بێت، هەموو شتێک هی تۆ دەبێت

سڵاو و ڕەحمەت و بەرەکەتی خوای گەورەتان لێ بێت

یۆگا و تێگەیشتنە باڵاکان

یۆگا کۆمەڵێک شێوازی زانستییە بۆ یەکخستنەوەی ڕۆحی مرۆڤ لەگەڵ ئیلاهی ئێمە لە خوداوە سەرچاوەمان گرتووە و دەبێت بگەڕێینەوە بۆ لای ئێمە بە ڕواڵەت لێی دابڕاو بووین و دەبێت بە ئاگادارییەوە یەکێتیمان لەگەڵیدا بگەڕێنینەوە یۆگا فێرمان دەکات چۆن لە وەهمی دابڕان تێپەڕێنین و درک بە یەکبوونمان لەگەڵ خودا بکەین شاعیری ئینگلیزی میڵتۆن لەبارەی

ڕۆحی مرۆڤەوە نووسیوەتی و چۆن دەتوانێت بەختەوەری خۆی بەدەستبهێنێتەوە ئەمەیە ئامانجی کۆتایی یۆگا: وەرگرتنەوەی بەهەشتی ونبووی هۆشیاری ڕۆحی، کە لە ڕێگەیەوە مرۆڤایەتی دەزانێت کە لەگەڵ ڕۆحی ئیلاهیدا یەک بووە و هەمیشە دەمێنێتەوە

بناغە ڕاستەقینەکانی ئایین دەبێت زانستێک بێت کە هەموو گەڕانکاران بتوانن بەکاری بهێنن بۆ ئەوەی بگەنە یەک و تاکە خودا یۆگا ئەو زانستەیە

پێویستییەکی زۆر هەیە بۆ ڕوانگەیەکی زانستیتر بۆ ئایین عەقیدەی ڕەق و جۆراوجۆر خەڵکیان بە دابەشبوون هێشتووەتەوە، هەرچەندە ماڵێکی دابەشکراو لە دژی خۆی ناتوانێت ڕاوەستێت بەم شێوەیە یەکگرتوویی مەزهەب و ئایینە جیاوازەکان تەنها کاتێک بەدی دێت کە شوێنکەوتوان و پەیڕەوکەرانی ئەو ئایینانە تێگەیشتنێکی ناوەکی ڕاستەقینە لە خودا بگەن تەنها ئەو کاتە برایەتی ڕاستەقینەمان دەبێت لە نێوان مرۆڤایەتیدا لە ژێر باوکایەتی خودادا

هەموو ئایینە گەورەکانی جیهان باس لە پێویستی دۆزینەوەی خودا و برایەتی مرۆڤایەتی دەکەن و فێرکارییەکانیان بنەمای ئەخلاقی و بنەمای ئەخلاقی لەخۆدەگرن کەواتە چی جیاوازی و دابەشبوون لە نێوان ئەم ئایینانەدا دروست دەکات؟ ئەوە کۆنەپەرستی کوێرە لە مێشکی مرۆڤەکاندا ئێمە ناتوانین بگەینە خودا بە گرنگیدان بە ڕەقبوونی عەقیدەی، بەڵکو لە ڕێگەی زانینی ڕاستەقینەی ڕۆحی ئیلاهییەوە کاتێک مرۆڤەکان دەست بەو ڕاستییە گشتگیرانە دەگرن کە بناغە جەوهەرییەکانی ئایینە جیاوازەکان پێکدەهێنن، هەموو ئەو سەختییانەی پەیوەستن بە فەناتیزمی ئایینییەوە نامێنن هەموو مرۆڤەکان بنەماڵەی منن و ئازیزانمن، هەر بۆیەش من خودا دەپەرستم لە هەموو ئەو پەرستگایانەی کە لە پەرستگاکانی ئەودا دروستکراون شەرەف

دەبێت دەست بکەین بە بنیاتنانی یەکێتییەکی جیهانی، کە بە مۆدێلی چەمکی پەرستگای ئایینییەکان (پەرستگای هەموو ئایینەکان) بێت، ڕێز لە هەموو ئەو ئایینانە بگرین کە داوای پەرستنی خودا دەکەن و شوێنکەوتووانی خۆیان بۆ ئەو ڕێنمایی دەکەن ئەم جۆرە پەرستگایانە، کە تایبەتن بەو یەک و تاکە خودایەی کە هەموو ئایینەکان دەیپەرستن، دەبێت لە هەموو شوێنێک دروست بکرێن، و پێشبینی دەکەم ئەمە لە داهاتوودا ڕوودات خەڵکی ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا دەبێت بۆ هەمیشە هەڵبوەشێنەوە- و لەناو ببەن- بەربەستە تەسک و دەستکردەکان لەناو ماڵەکانی خودادا لەگەڵ

گەیشتن بە خۆناسینی مرۆڤەکان لە ڕێگەی یۆگاوە، تێدەگەن کە هەموویان خۆشەویستن و لەلایەن خوداوە هەڵبژێردراون

ئەم یەکگرتنە ڕۆحییە لە گەورەکاندا دیارە کە خاوەنی خۆناسین کوێرەکان ناتوانێت نابیناکان ڕابەرایەتی بکات تەنها مامۆستایەکی ڕۆحی کە بەڕاستی خودا بناسێت دەتوانێت بەڕاستی زانستی ئیلاهی بە کەسانی تر ببەخشێت بۆ وەرگرتنەوەی خودایی بوونی مرۆڤ دەبێت مامۆستایەکی ڕۆشنبیری وەهای هەبێت هەرکەسێک شوێن مامۆستایەکی ڕاستەقینە یان ڕێبەرێکی ڕۆحی بکەوێت دەبێتە هاوشێوەی ئەوان، بۆ کەسێکی ڕۆشنبیر کاردەکات بۆ بەرزکردنەوەی شاگردەکە بۆ لای کەسی تر ئاستی خۆناسینی خۆیان کاتێک مامۆستا بەڕێزەکەمم دۆزیەوە، بڕیارمدا لە هەموو ڕوویەکەوە تەقلیدی ئەو بکەم: خودا بە تەنیا لەسەر تەختی دڵم دابنێم و نیعمەتەکانی لەگەڵ کەسانی دیکەدا بەشی بکەم

داناکان دەڵێن بۆ ئەوەی مرۆڤ قووڵترین مەعریفە بەدەست بهێنێت، پێویستە نیگاکانی چڕ بکاتەوە و سەرنجی لەسەر چاوی ڕۆحی هەموو زانا چڕ بکاتەوە

لە تەرکیزێکی قووڵدا، تەنانەت کەسێکی غەیرە یۆگیش برۆی خۆی دەچەقێنێت هەر ئەم خاڵە ناوەندی فۆکەس و شوێنی چاوی بازنەییە، کە هەروەها پەنجەرەی تێگەیشتنی ڕۆحییە ئەمە "تۆپی بلوری" ڕاستەقینەیە کە یۆگی چاوی لێدەکات بۆ تێگەیشتن لە نهێنییەکانی گەردوون ئەوانەی دەگەنە قووڵایی پێویست لە تەرکیزەکەیاندا دەتوانن لە ڕێگەی ئەم چاوە "سێیەم"ەوە بچنە ژوورەوە و خودای هەستپێکەر بۆیە، بینەرانی... ڕاستی دەبێت توانای ئازادکردنی هۆشیاری و تێگەیشتنیان لە ڕێگەی ئەم چاوە سێیەمەوە چاندبێت پراکتیزەکردنی یۆگا یارمەتی شاگرد دەدات تاکە چاوی هۆشیاری ئینتێستیڤ بکاتەوە

تێگەیشتن، یان زانینی ڕاستەوخۆ، پشت بە هیچ زانیارییەکی هەستیاری نابەستێت هەر لەبەر ئەمەشە زۆرجار پێی دەوترێت توانای ئینتێستیڤ (هەستی شەشەم) هەموو کەسێک خاوەنی ئەم هەستە شەشەمەیە، بەڵام زۆربەی خەڵک کار لەسەر پەرەپێدانی ناکەن بەڵام نزیکەی هەموو کەسێک ئەزموونێکی ئینتێستیڤیان هەبووە ڕەنگە هەستێکیان هەبێت کە شتێک خەریکە ڕوودەدات، و دواتر ڕوودەدات سەرەڕای نەبوونی هیچ بەڵگەیەکی هەستیاری

زۆر گرنگە کە تێڕوانینێکی ڕاستەوخۆ و ناوەکی یان خۆناسین بچێنین، چونکە کەسێک کە بەڕاستی خودا دەناسێت دڵنیایە لە خۆی ئەوان دەزانن، و دەزانن کە دەزانن ئێمە دەبێ ئەوەندە دڵنیا بین لە بوونی خودا وەک چۆن لە تامی هەنجیر یان ترێ دڵنیا بین تەنها ئەرکی ناساندنی کەسانی دیکەم بە خودا وەرگرت دوای ئەوەی مامۆستاکەم ڕێگای هاوئاهەنگییەکی تەواو لەگەڵیدا نیشاندام، و دوای ئەوەی ئەزموونی بوونی خودام کرد و درکی بە بوونی ئەو کرد لەناو مندا

ڕۆژئاوا هەمیشە سەرقاڵی دروستکردنی کەنیسەی گەورە و کاتدراییل بووە بۆ پەرستن، بەڵام ئەم پێکهاتە گەورە و شایستە بە دەگمەن یارمەتی ئەو کەسانە دەدەن کە بەدوای خودادا دەگەڕێن بۆ دۆزینەوەی لە ڕۆژهەڵاتدا، گرنگی بە چاندنی پیاوی زانستی خودایی دەدرێت بەڵام ئەم تاکە ڕۆشنبیرانە هەمیشە دەستڕاگەیشتنیان نییە بۆ گەڕان بەدوای ڕۆحیدا، وەک چۆن زۆرجار لە پاشەکشەی دوور و جیاوازدا دەمێننەوە بۆیە، ناوەندە ڕۆحییەکان جەوهەرین، کە مرۆڤەکان دەتوانن ئەزموونی بوونی خودایی بکەن، و مامۆستایانی ڕۆشنبیر دەتوانن لەم کارەدا یارمەتیان بدەن چۆن مرۆڤ دەتوانێت زانستی ئیلاهی لە مامۆستایەکەوە بەدەستبهێنێت کە خودا ناناسێت؟ مامۆستاکەم قەناعەتی پێکردم بە پێویستی ناسینی خودا پێش ئەوەی هەوڵبدەم باسی بکەم بۆ کەسانی تر، دڵم پڕ دەبێت لە سوپاسگوزاری بۆ ڕێنماییەکانی بەڕاستی، ئەو لەگەڵ خودا یەک بوو!

سەرەتا دەبێت خودا لە جەستەی فیزیکیدا هەست پێبکرێت و هەموو گەڕان بەدوای بیرکردنەوەکانیدا ڕۆژانە پاڵاوتە بکاتەوە، گوڵە بێتاوان و بۆنخۆشەکانی خۆشەویستی پاک و پیرۆز لەسەر قوربانگای ڕۆحی خۆیان دابنێن هەرکەسێک خودا لەناوەوە بدۆزێتەوە، هەروەها هەست بە بوونی ئەو دەکات لە هەموو پەرستگا و کڵێسا و مزگەوت و مەزارگە و کۆبوونەوەیەکدا کە دەچنە ژوورەوە

یۆگا ئیلاهیاتی تیۆری دەگۆڕێت بۆ ئەزموونی پراکتیکی

خۆشویستنی خودا بە هەموو دڵ واتە ڕاکێشانی مێشکی مرۆڤ لە هەستەکان و پێشکەشکردنی بە خودا هەموو فۆکۆسی بوونەکەی دەبێت پێشکەش بە خودا بکرێت لە مێدیتەیشندا هەموو گەڕان بەدوای خودادا دەبێت فێری ئەوە بێت کە مێشکی خۆی چڕ بکاتەوە دوعایەک کە دەوترێت لە کاتێکدا مێشکی مرۆڤ لە هەمان کاتدا سەرقاڵی شتەکانی ترە، ناڕاستگۆیە و قبوڵ ناکرێت لای خودا مامۆستایانی یۆگا دەڵێن بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت خودا بدۆزێتەوە، سەرەتا دەبێت بەدوایدا بگەڕێت هەموو دەروون و بە چڕبوونەوەی تەواوەتی بیرکردنەوە

هەندێک دەڵێن هیندییەکان لەوانی تر باشتر گونجاون بۆ ئەنجامدانی یۆگا، و یۆگا بۆ هەموو کەسێک نییە ئەمە ناڕاستە زۆر کەسی ئەمڕۆ لە دۆخێکدان کە زیاتر لە هیندییەکان یۆگا بکەن، چونکە پێشکەوتنە زانستییەکان کاتێکی پشوودانی فراوانیان بۆ مرۆڤایەتی دابینکردووە ڕۆژهەڵات پێویستی بە بەکارهێنانی زیاترە لە تەکنەلۆژیا پێشکەوتووەکانی ڕۆژئاوا بۆ ئەوەی ژیان ئاسانتر و زیاتر بەدیبهێنێت، و ڕۆژئاواش پێویستە لە ڕۆژهەڵاتەوە فێری شێوازە پراکتیکی و میتافیزیکییەکان بێت یۆگا تا هەموو کەسێک ڕێگەی خۆی بۆ خودا بدۆزێتەوە یۆگا مەزهەبێکی ئایینی نییە، بەڵکو زانستێکی گشتگیر و پراکتیکی و کارپێکراوە کە لە ڕێگەیەوە دەتوانین خودا بدۆزینەوە

یۆگا بۆ هەموو کەسێکە: بۆ ڕۆژئاواییەکان و ڕۆژهەڵاتییەکان بە یەکسانی ناتوانرێت بگوترێ کە تەلەفۆن بۆ ڕۆژهەڵات نییە تەنیا لەبەر ئەوەی لە ڕۆژئاوا داهێنراوە بە هەمان شێوە ئەو پراکتیزەیانەی یۆگا کە لە ڕۆژهەڵات پەرەی پێدراوە، تایبەت نین بە ڕۆژهەڵات بەڵکو بۆ سوودی هەموو مرۆڤایەتییە

مرۆڤ لە هیندستان لەدایک بێت یان لە هەر شوێنێکی تری جیهان ڕۆژێک دەمرێت بەڵام مرۆڤ دەتوانێت هەموو ڕۆژێک خۆی لە خودادا لەدەست بدات تەنانەت ئەگەر تەنها بۆ چەند ساتێکیش یۆگا شێواز و توانای ئەو کارە دابین بکات

مرۆڤەکان لە جەستەدا وەک دیل لە دیلدا دەژین و کاتێک کاتەکەی تەواو دەبێت، تووشی شەرمەزاری دەرکردن دەبن خۆشەویستی جەستە لە خۆشەویستی زیندانیکردن زیاتر نییە چونکە خوومان بە ژیان لە قەفەزی فیزیکیدا گرتووە، مانای ئازادی ڕاستەقینەمان لەبیرکردووە هیچ پاساوێک نییە بۆ نەگەڕان بەدوای ئازادیدا دۆزینەوەی خۆ و تێگەیشتن لە سروشتی ئەبەدی مرۆڤ ژیانییە بۆ هەموو مرۆڤێک یۆگا ڕووناک دەکاتەوە ڕێڕەو ڕۆح جارێکی تر بەرزبێتەوە بۆ لای خودا

پێش بوونی گەردوون، ئاگایی گەردوونی هەبووە ئاگایی گەردوونی یان گەردوونی چییە؟ ڕۆحی ڕەهایە، یان خودای بێکۆتایی و بێ سنوورە، بەختەوەرییەکی هەمیشەیی ئامادە و هۆشیار و هەمیشە نوێبووەوە، لە پشت هەموو فۆرم و شێوە و دیاردەکانی گەردوونیدا شاراوەتەوە کاتێک دروستکردن هاتە ئاراوە، هۆشیاری گەردوونی لە گەردوونی ماددیدا وەک هۆشیاری ڕۆحی دەرکەوت، ڕەنگدانەوەی پاکی عەقڵ و هۆشیاری خودایە، کە لە هەموو... دروستکردن کاتێک هۆشیاری ڕۆحی دابەزی بۆ ناو جەستەی فیزیکی مرۆڤ، بوو بە ڕۆحێک یان هۆشیارییەکی بەرز: بەختەوەرییەکی

ئیلاهی، هەمیشەیی ئامادە، هۆشیار و هەمیشە نوێبووەوە، بە تاک لەناو پێکهاتەی فیزیکیدا بوونی هەیە کاتێک ڕۆحی مرۆڤ لەگەڵ جەستەدا یەکدەگرێت، وەک خۆئاگا یان ئیگۆ دەردەکەوێت یۆگا فێری دەکات کە ڕۆح دەبێت لەسەر پلیکانەی هۆشیاری بەرزبێتەوە بۆ گەیشتن بە ڕۆحی ئیلاهی.

نهێنی بەختەوەری: هەستکردن بە بوونی ئیلاهی.

چێژ لە ژیان وەربگریت بە تەواوی باشە؛ بەختەوەری ڕاستەقینە لەوەدایە کە بە هیچ شتێکەوە نەبەستریتەوە چێژ لە بۆنی گوڵێک وەربگرە، بەڵام هەوڵبدە خودا تێیدا ببینیت هەستەکانم بە هۆشەوە ڕاگرتووە تا، بە بەکارهێنانیان، هەمیشە بتوانم بیر لە خودا بکەمەوە و هەست بە بوونی ئەو بکەم لە دڵمدا "چاوەکانم بۆ بینینی جوانی تۆ لە هەموو شوێنێک دروست بوون، ئەی پەروەردگار گوێچکەکانم دروست بوون بۆ گوێگرتن لە دەنگی سەرتاسەری تۆ" واتە یۆگا: یەکێتی لەگەڵ خودا هەیە پێویست ناکات بچینە دارستان بۆ دۆزینەوەی خووەکانی دونیا لە هەر شوێنێک بین دەمانبەستنەوە تا خۆمان لێیان ڕزگار دەکەین یۆگی دەزانێت چۆن خودا لە ئەشکەوتی دڵیدا بدۆزێتەوە بۆ هەر شوێنێک بچێت، هۆشیاری بەختەوەری بوونی ئیلاهی لەگەڵ خۆیدا هەڵدەگرێت

مرۆڤایەتی نەک هەر بۆ ئاستی هۆشیاری هەستیاری دابەزیوە، بەڵکو بووەتە کۆیلە لەلایەن حاڵەتە ناڕێکەکانی هۆشیاری هەستەوەرییەوە، وەکو خواردنخۆری و توڕەیی و ئیرەیی مرۆڤایەتی دەبێت خۆی لەم پیسی و لادانانە ڕزگار بکات بۆ ئەوەی خودا بدۆزێتەوە هەردوو ڕۆژهەڵاتی و ڕۆژئاوایی دەبێ لەم بەندایەتییە هەستیارییە ڕزگاریان بێت ڕەنگە مرۆڤێکی ئاسایی توڕە بێت چونکە قاوەیان پێنەداوە، قەناعەتی بەوە هەبێت کە ئەمە بێبەشبوون سەرئێشەیان پێدەبەخشێت! یۆگی کامڵ مرۆڤێکی ئازادکراوە

هەموو کەسێک توانای ئەوەی هەیە کە لە ئێستادا لە هەر شوێنێک بێت یۆگی بێت بەڵام ئێمە مەیلی ئەوەمان هەیە کە وا بیر بکەینەوە کە هەر شتێک لە دەرەوەی ئاسۆی ژیان و خوو ئاساییەکانمانەوە سەیرە و بەدەستهێنانی ئەستەمە

پراکتیزەکردنی یۆگا ئازادی دەبەخشێت هەندێک لە یۆگییەکان دابڕان و زاهید دەبەنە ئەوپەڕی دەڵێن مرۆڤ دەبێت لەسەر جێگایەکی نینۆک بخەوێت بەبێ ئەوەی تێکبچێت، هەروەها جۆرەکانی تری دیسپلینی جەستەیی دەنووسن کە هیچ بنەمایەکیان لە فێرکارییە ئیسلامییەکاندا نییە ڕاستە کەسێک کە بتوانێت لەسەر جێگایەکی نینۆک دابنیشێت و هێشتا بیر لە خودا بکاتەوە هێزێکی دەروونی زەبەلاح نیشان دەدات بەڵام ئەو جۆرە کارە

نائاساییانە پێویست نین؛ مرۆڤ دەتوانێت بە سادەیی لەسەر کورسییەک یان لەسەر جێگایەکی ئارام دابنیشێت و بیر لە خودا بکاتەوە

مامۆستای یۆگا پاتانجالی دەڵێت هەر دۆخێکی جەستەیی کە ڕێگە بە بڕبڕەی پشتی ڕاست ڕابگیرێت گونجاوە بۆ مێدیتەیشن، واتە گرنگیدان بە یۆگا لەسەر خودا پێویست ناکات پێچ و پەنای پێچان ئەنجام بدرێت بۆ ڕاهێنانەکان کە پێویستیان بە بەرگەگرتن و نەرمی جەستەیی نائاسایی هەیە، وەک ئەوەی هاتا یۆگا خودا ئامانجی کۆتاییە، و هەستکردن بە بوونی ئەو ئەوەیە کە پێویستە هەوڵی بۆ بدەین و کاربکەین بۆ گەیشتن بە The Bhagavad Gita دەفەرموێت: "ئەو کەسەی بەتەواوی لەخوادا نوقم بووبێت و نوقم بووبێت لەخودا، هاوسەنگترینە لەهەموویان".

یۆگییەکانی هیندستان توانای نەڕشتنی تەواویان نیشانداوە بۆ سەرما و گەرمای زۆر، یان بە پێوەدانی مێشوولە و مێروو بێزارکەرەکانی تر ئەم سیفەتانە مەرجی پێشوەختە نین بۆ بوون بە یۆگی، بەڵکو سیفەتە سروشتییەکانی پزیشکی لێهاتوو هەوڵبدە توخمە ناخۆشەکان لەناوببەیت یان بەرگەی بگرە ئەگەر پێویست بوو، بەبێ ئەوەی تووشی ناڕەحەتی دەروونی بێت ئەگەر مرۆڤ بتوانێت پاک بێت، هیچی نییە پێویستی بە پیسبوون هەیە ڕەنگە مرۆڤ ئەوەندەی وابەستەی ژیان لە کوخێکی بچووکدا بێت، ئەوەندەش وابەستەی ژیانە لە کۆشکێکی گەورەدا گەورەترین هۆکار بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتنی ڕۆحی کۆشش و کۆڵنەدانە بەڕاستی دروێنە زۆرە، بەڵام کەم کەس ئامادەیە بیچنێتەوە! دونیاییەکان بەدوای بەخشش و نیعمەتەکانی خودادا دەگەڕێن، بەڵام داناکان بەدوای خودی بەخشەردا دەگەڕێن

هەرکەسێک ئارەزووی ئەوە دەکات ببێتە یۆگی دەبێت مێدیتەیشن بکات لەگەڵ لە خەو هەڵسان لە بەیانیاندا، یۆگی سەرەتا بیر لە خواردن ناکاتەوە بۆ ئەوەی جەستەی خۆراک بدات، بەڵکو ڕەگی هاوبەشی خودایی پێشکەش بە ڕۆحی خۆی دەکات پڕ لە ئیلهامبەخشی مێدیتەیشنی قووڵ، دەتوانێت هەموو ئەرکەکانی ڕۆژانەی خۆی بە خۆشی و پێشبینییەوە بەجێبهێنێت خودا ئەم زەوییەی دروستکردووە وەک چۆن بە مەبەست پلانەکەی ئەوەیە مرۆڤایەتی کار بکات بەرەو باشترکردنی جیهان ڕۆژئاواییەکان بەرەو ئەوپەڕی بەردەوام بەدوای ئاسوودەیی ماددی نوێ و باشتردا دەڕۆن، لە کاتێکدا ڕۆژهەڵاتییەکان مەیلیان بەرەو ئەوپەڕی ڕازیبوون بەو شتە هەیە کە هەیانە شتێکی خوازراو لە ڕۆحی ئیمپاڵسیفی ڕۆژئاوایی و ڕۆحی ڕۆژهەڵاتی بە ئەنقەستدا هەیە و دەبێت ڕێگایەکی ناوەڕاست لە نێوان ئەو دووانەدا بدۆزینەوە

مێدیتەیشن یۆگی دروست دەکات

بۆ دۆزینەوەی خودا پێویستە مرۆڤ هەموو بەیانی و ئێواران مێدیتەیشن بکات و هەرکاتێک بتوانێت لە ڕۆژدا جگە لەوەش گرنگە بۆ مێدیتەیتەری ئاواتخواز هەموو ڕۆژێکی هەفتە چەند کاتژمێرێک تەرخان بکات بۆ مێدیتەیشن ئەمە شتێکی ناعەقڵانی نییە هەندێک کەس ڕۆژانە چەند کاتژمێرێک بەدوای خولیاکانیاندا دەگەڕێن بەبێ ئەوەی ماندوو بن یان بێزار بن ئەوانەی ئارەزووی پێشکەوتنی ڕۆحی زیاتر دەکەن پێویستە کاتێکی زیاتر بۆ خودا تەرخان بکەن دەبێت وا لە خودا بکەین هەست بکات کە ئێمە لە هەموو شتێکەوە خۆشمان دەوێت کاتێک یەک... شارەزا دەبێت لە مێدیتەیشن و توانای قووڵبوونەوەی دەبێت لە هۆشیاری باڵاتر، مرۆڤ پێویستی بە پێنج کاتژمێر زیاتر خەوتن نابێت لە ڕۆژێکدا مرۆڤ دەتوانێت هەندێک کاتژمێر لە شەو و بەیانی زوو و جەژن بۆ خۆڕاگری و بیرکردنەوە لە خودا بەکاربهێنێت بەم شێوەیە، هەر کەسێک، تەنانەت سەرقاڵترین و سەرقاڵیترین کەسیش، دەتوانێت ببێتە یۆگی- ئەگەر ئارەزووی ئەوە بکات- بەبێ ئەوەی پێویستی بە عەمامە لەبەرکردن یان درێژکردنەوەی قژی هەبێت

شوێنەکانی پەرستن بریتین لە خانەکان، هەنگوینیش ئەو زانیارییە دڵنیایە کە مرۆڤ ڕۆحە و یەکە لەگەڵ خودا ڕاستە خودا لە هەموو شوێنەکانی پەرستشدا ئامادەیە، بەڵام تەنها چوون بۆ ئەو شوێنە پیرۆزانە بەس نییە بۆ ئەوەی خودا ڕازی بکات خۆی ئاشکرا بکات سەردانی زۆر بۆ شوێنەکانی پەرستن باشە، بەڵام ڕۆژانە مێدیتەیشن باشترە، و هەردووکیان پێویستە پێکەوە ئەنجام بدرێت چونکە چوون بۆ شوێنەکانی پەرستن بە ناچاری ئیلهام دەهێنێت، لە کاتێکدا مێدیتەیشنی ڕۆژانە دەبێتە هۆی پێشکەوتنی ڕۆحی زیاتر کاتێک دڵی گەڕان بەدوای گەرمیدا دەسووتێت و کاتێک دوای نوێژ نوێژ دەکات، خودا وەڵامی بانگەوازەکەی دەداتەوە

ئەم خۆپەرستییە نەلەرزاوە بۆ دۆزینەوەی ئەو پێویستە بۆ ئەوەی یۆگی بێت و لە هەمان کاتدا هاوسەنگ بێت لەگەڵ ڕۆح و داواکارییەکانی سەردەمدا، مرۆڤ دەبێت لە ماڵەوە مێدیتەیشن بکات، خۆی دیسپلین بکات، و هەموو ئەرکەکان بەجێبهێنێت لە خۆشەویستی و خزمەتکردن بە خودا گەورەترین ئارەزووی من دروستکردنی پەرستگا بۆ خودایە لە ڕۆحی مرۆڤەکاندا و شایەتحاڵی زەردەخەنە درەوشاوەکەی خودایە لەسەر ڕووخساری گەورەترین دەستکەوت لە ژیاندا بۆ مرۆڤە بۆ تەرخانکردنی پەرستگایەک بۆ خودا لەناو ڕۆحی خۆیاندا ئەمە بە ئاسانی دەتوانرێت بەدیبهێنرێت، و هەر بۆ ئەم مەبەستەشە کە خۆناسین هاتە جیهان هەرکەسێک

خودا لە ڕۆحیدا دادەنێت یۆگییە و دەتوانێت لەگەڵمدا بڵێت یۆگا بۆ ڕۆژهەڵات و باکوور و باشوور و ڕۆژئاوایە بۆ هەموو مرۆڤەکانە بەبێ جیاوازی ڕێگاکانی ئیلاهیات ڕێگای لاوەکین، لەکاتێکدا ڕێگای یۆگا ئەو ڕێگایە گەورەیەیە کە بەرەو کۆشکی یۆگا دەبات بەختەوەری ئیلاهی، کە کاتێک مرۆڤ گەیشتە دەستی، هەرگیز لێی دوور ناکەوێتەوە

سڵاوی خواتان لێ بێت

تۆوی ڕۆحی

ئەی پەروەردگار فێرم بکە کە ئازا و بوێر بم، بە ئیرادە و کۆڵنەدان، لە هەمان کاتدا خۆپارێزی و وریا بم

خودا لە دڵم و دەوروبەرمدایە، پاسەوانی و چاودێریم دەکات بۆیە تاریکی ترسەکە دەڕەوێنمەوە کە ڕووناکی ڕێنماییکەری خۆی لێم دەشارێتەوە و لە تاریکی هەڵەکاندا کۆسپم دەکات

*** .

ئێمە وەک ئەو کەسانە دەبین کە لەگەڵیان دادەنیشین و لەگەڵیاندا پەیوەندی دەکەین، نەک تەنها لە ڕێگەی گفتوگۆ و کارلێکەوە، بەڵکو لە ڕێگەی ئەو لەرزینە موگناتیسییە نەبینراوانەی کە دەردەچن کاتێک دەچینە ناو کێڵگە موگناتیسیەکەیانەوە، بە شێوەیەکی نائاگا کاریگەری موگناتیسیەکەیانمان لەسەرە بۆیە زۆر گرنگە ئەوانەی ئارەزووی گەشەکردنی ڕۆحی دەکەن، پەیوەندی لەگەڵ ئەو کەسانەدا بکەن کە مەیلی ڕۆحییان هەیە، بۆ ئەوەی هانیان بدرێت، حەماسەتەکەیان بپارێزن، و حەسرەتی خۆیان بۆ خودا پەروەردە بکەن

*** .

ئەوانەی تێڕوانینێکی ڕۆشنگەریان هەیە، گوڵەبەڕۆژەی حەقیقەت کۆدەکەنەوە و کاردەکەن بۆ ڕۆشنکردنەوە و جوانکردنی ڕۆحەکان بە سیفەتە بەرزەکان بۆ ئەوەی بچنە بەهەشتی حیکمەتەوە

*** .

خۆشەویستیت ئەی پەروەردگار بەسە بۆ هەموو شتێک

*** .

هەرچەندە خۆشەویستی گەردوونی لە پەنجەرە بچووکەکانی خۆشەویستی فرەلایەنەی مرۆڤەوە دەڕوانێتە دەرەوە، بەڵام ئەو ساتەی کە

پێت وایە بینیوتە، دەڕواتە پێشەوە و بەردەوام دەبێت لە جووڵەکردن تاوەکو دەتوانیت لە پەنجەرەی هۆشیاری گەردوونیتەوە تەواوی بوونەکەی ببینیت
*** .
باشترە ئێمە پێکەوە دابنیشین و بە عەقڵی کراوە و بە ڕێزگرتنی یەکترەوە بۆچوونەکانمان تاوتوێ بکەین، لەبیرمان بێت کە مرۆڤە ژیرەکان شەڕ ناکەن بەڵکو بە ئارامی و عەقڵانی گفتوگۆ دەکەن
*** .
پێویستە مرۆڤ خۆی و ئەندامانی خێزانەکەی ڕابهێنێت بۆ ئەوەی خۆی لە قسەکردن لەسەر کەسانی تر یان قسەی ناشرین لەسەریان بەدوور بگرێت و لەبری ئەوە سەرنجی لەسەر خۆ باشترکردن و ڕاستکردنەوەی هەڵەکانی خۆی بێت نابێت ڕقمان لە کەسانی دیکە بێت تەنها لەبەر ئەوەی جیاوازن لە ئێمە، یان لەبەر ئەوەی بۆچوونەکانیان جیاوازە لە بۆچوونەکانی ئێمە، هەروەها نابێت پێداگری لەسەر ئەوە بکەین کە باوەڕەکانی خۆمان تاکە بیروباوەڕەکانی خۆمان ڕاستن
*** .
ئەی کانیاوی خۆشەویستی، با هەست بکەین دڵمان پڕ بووە و تینوێتیمان بە زۆریی هەمیشە ڕژاوی خۆشەویستیت دەکوژێتەوە
*** .
مرۆڤ پێویستە زیاتر فێری گوێگرتن بێت نەک قسەکردن و بە هێمنی دابنیشێت و چێژ لە هاوڕێیەتی کەسانی تر وەربگرێت
*** .
کاتێک تیشکی خۆر لە ڕێگەی عەدەسەی گەورەکەرەوە لەسەر خاڵێکی بچووک چڕ دەکەیتەوە، گەرمی بەرهەم دەهێنێت و ئەو گەرمییەش دەتوانێت دار و قوماش و کاغەز و کەرەستەی دیکە ئاگر بکاتەوە
به هەمان شێوە کاتێک عەقڵ بە وردی تەرکیز دەکرێت، وزە چڕەکەی دەتوانێت خراپە و ڕەگی گومانەکانی پشت هەموو شکستێک بسوتێنێت و ڕووناکی حیکمەت بە درەوشاوەیی و درەوشاوەییەوە بدرەوشێتەوە
کاتێک عەقڵ لەگەڵ خودادا یەکدەگرێت کە سەرچاوەی هەموو چاکە و سەرچاوەی هەموو هێزێکی بەختەوەرە، ئاگاداری بوونی ئیلاهی دەبێت و خاوەنی هەموو توخمەکانی سەرکەوتنە ئەم توخمانە لە نزیکەوە پەیوەستن بە هێزی بێئەندازەی خوداوە، توانای دروستکردنی هۆکار و دەرفەتی نوێ بۆ سەرکەوتن لە هەر بوارێکدا هەیە
*** .

کاتێک توێکڵەکانی ئازار و سەرلێشێواوی لە دەوروبەرمدا دەکەونە خوارەوە، با من پەروەردگار هەست بە سەلامەتی و ئاسایش بکەم لە قەڵای داگیرنەکراوی ئامادەبوونی پارێزەرەکەتدا

*** .

خۆشەویستی سروودی دڵە کە ڕۆح بۆ خودا دەیڵێتەوە

*** .

تینوێتی درێژخایەنم تەنیا بە دەست لێدانی بەرەکەت بەسەر ڕۆحمدا دەکوژێتەوە، لە حەسرەتی تۆدا دەسووتێت زریانی نائومێدی هێور بووەتەوە، بای بێهیوایی هێور بووەتەوە و دڵۆپەکانی ئارامی تۆ هەموو ڕیشاڵی بوونمیان تەڕ کردووە، دڵم پڕ کردووە لە ڕازیبوون و ئێستا گۆرانی دەڵێم و ناوی پیرۆزت دەڵێمەوە

ئەی خودایە من بکە بە باڵندەیەکی بەهەشت کە تەنها لە خواردنەوە لە کانییە چارەسەرییەکانت کە لە ئاسمانەکانی پیرۆزترین ئامادەیی تۆوە لە هەموو شوێنێکدا دەڕژێن، چێژ وەربگرم

*** .

ڕاستییەکە سەرەتا وەک دڵۆپە تەنک و ڕوونەکانی شەبنەم [لە سەر گەڵای گوڵ] دێتە ئاگامان.

ڕۆڵی تۆ لە شانۆنامەی ژیاندا چەندە بچووک و زەلیل بێت، گرنگییەکەی یەکسانە بە ڕۆڵە گەورەکان لە ڕووی بەشداریکردن لە سەرکەوتنی شانۆنامەکەدا

*** .

با خودایە با بە ترس و ترسەوە سەیری یاساکانی فەزیلەت بکەم نەک بە ئاسوودەیی و خۆشەویستییەوە و با لەبیرم بێت کە فەزیلەت کە ڕەنگە سەرەتا پابەندبوون بە بنەماکانیەوە قورس بێت، لە کۆتاییدا تاجێکی خۆشی و ڕازیبوون دەخاتە سەر سەرم کاتێک یاساکانی پەیرەو دەکرێن

وە یارمەتیم بدە پەروەردگار، ئەو خراپەیەم لەبیر نەچێت کە لە سەرەتاوە بەڵێنی هەندێک چێژ و خۆشی دەدات، لە دوای خۆیدا خەم و نەهامەتییەکی زۆر دەهێنێت

*** .

خۆشەویستی مرۆڤ دەبێت فراوانتر و درێژبکرێتەوە بەرەو خۆشەویستی ئیلاهی

خۆشەویستی ئیلاهی هەوڵ دەدات لە ڕێگەی کەناڵ و دەربڕینی جۆراوجۆری خۆشەویستی هاوسەرگیری و دایک و باوک و خۆشەویستی هاوڕێیان بۆ یەکتر لە ڕۆحی مرۆڤدا خۆی دەربڕێت

پەیوەندییە فرە و هەمەچەشنەکانی ناو خێزان و کۆمەڵگا پاڵنەرێکی پێویستن بۆ پاککردنەوەی خۆشەویستی مرۆڤ لە پیسیەکان و گۆڕینی بۆ خۆشەویستی ڕۆحی پاک

دووپاتکردنەوەکان:

لەگەڵ بەرەبەیانی هەر ڕۆژێکدا، هەرکەسێک چاوم پێی دەکەوێت، شەپۆلی خۆشی دەبارێنم

من دەبمە تیشکێکی دەروونی تیشکی خۆر بۆ هەر کەسێک کە ڕێگاکەم دەبڕێت

مۆمی زەردەخەنە لە دڵی خەمناک و بەدبەختەکاندا داگیرسێنم

*** .

ئێمە قەدەر نەبووین لە وێرانبوونی ئارەزووە بێ بەرهەمەکان و نەهامەتیەکانی کاڵبوونەوەی هیواکاندا بژین یارمەتیمان بدە ئەی پەروەردگار، بۆ ئەوەی ئەو زنجیرانەی کە دەمانبەستنەوە بشکێنین و بە ئیرادەیەکی بێوچان ڕێگامان دروست بکەین، بە بیابانی سنووردارکردنەکاندا، بۆ خاکی نوێی بەختەوەر

*** .

پەروەردگار با هەست بە نزیکیی تۆ بکەم و هەست بە بوونی تۆ بکەم لە قووڵایی هەستەکانمدا، و با درک بەوە بکەم کە حیکمەتە ڕووناکەکەی تۆ تێگەیشتنم دەپارێزێت، و ژیانی من دەرکەوتنی ژیانی ناوازە و تاکەکەسی تۆیە

*** .

دڕندەیی نەخۆشییەکی ڕۆحییە و هەرکەسێک خۆی بخاتە کار و هەستێکی دڕندانە، ناخۆشی بەسەر خۆیدا دەهێنێت و زیان بە کۆئەندامی دەمارەکانی دەگەیەنێت

*** .

دڵ ناوەندی هەستە، مرۆڤ نابێت دەستکاری دڵی کەسێکی تر بکات

*** .

خودا سامانی ڕاستەقینەی منە و لە ڕێگەی ئەوەوە دەوڵەمەندم

*** .

سروشتی هاوسەنگ لە وشەکاندا:

خۆدیسیپلین

خۆشویستنی ئەوانی تر

میهرەبانی لەگەڵ ئاژەڵان

خۆشەویستی سیفەتە باشەکان

خۆشەویستی بۆ ئارامی و ئارامی

خۆشەویستی گەورەکان
نیشاندانی بەزەیی بە هەژاران و هەژاران و هاوکاری کردنیان
ڕاستگۆیی ئۆتۆماتیکی بەبێ گوێدانە دەرئەنجامەکانی
جێبەجێکردنی ئەرکەکە لە خۆشەویستی بۆ ئەرکەکە و ڕێزگرتن لێی
خۆشەویستی بۆ ڕاستودروستی و چاکسازی
چێژ وەرگرتن لە سەلیقەی ئەدەبی و ئەنجامدانی ئەوەی پێویستە بکرێت
ڕێزگرتن لە خۆ
خۆبەزلزانین
ڕەقە
هاوسۆزی
سوارچاکی
ئارامگری
لێبووردەیی
شوێنپێی ڕۆحە گەورەکان و عەقڵی ڕۆشنگەرەکان دەگرێتەوە
ڕاستگۆیی
لەشجوانی
دڵنەرمی
سادەیی و ڕوونی
هاوسەنگی
هەستی ڕۆحی
ڕازی بوون
خۆشەویستییەک بۆ پاکوخاوێنی جەستەیی و پاکی هزری
خۆنەویست و دوورکەوتنەوە لە لووتبەرزی
خۆشەویستی بۆ چاکە
دادپەروەری
بیرهێنانەوەی ئەو میهرەبانییەی کە بۆ ئەوانەی شایەنی ئەوەن
ڕێزگرتن لە شتە پیرۆزەکان
لە نامیلکەی: هێڵکاری دەروونی
*** .
هەستە ڕۆحییەکان دەتوانرێت بە ڕاهێنانی عەقڵ بۆ چێژوەرگرتن لە فەزیلەتەکانی بیرکردنەوە جوانەکان لە کایەی شاراوەی ناو مرۆڤدا ئەزموون بکرێت

ئەی پەروەردگار ئەو خۆشەویستییەی لە دڵی مرۆڤەکانەوە دەڕژێت، وەسوەسەی بۆ کردووم کە بەدوای سەرچاوەی خۆشەویستی پاکدا بگەڕێم لە تۆدا

لە بێدەنگی ڕۆحمدا، بە خۆبەزلزانینەوە سوجدە دەبەم لەبەردەم ئامادەبوونی هەموو شتێکدا، دەزانم کە تۆ هەمیشە ڕێنماییم دەکەیت لەسەر ڕێگاکانی خۆناسین

من بە دوای تۆدا دەگەڕێم خودای خۆم تا تۆ دەدۆزمەوە و کاتێک تۆم دۆزیەوە، بە سوپاسەوە هەموو ئەو نیعمەت و شتە باشانەی کە بەسەرمدا دەبەخشیت قبوڵ دەکەم

لە تەنیایی بیرکردنەوەکانمدا، تامەزرۆی گوێگرتن لە دەنگی تۆم، ئەی پەروەردگار، کابوسەکانی دەنگە توندەکانم لێ دەربکە کە هێشتا لە تاڵەکانی یادەوەریمدا خەریکی خۆدزینەوەن دەمەوێت بۆ هەمیشە لە ئارامیی ڕۆحمدا گوێ لە دەنگی ئارام و ئاوازدارت بگرم

. ***

ئەی پەروەردگار، با بارانی ڕەحمەتی تۆ بەسەر ڕۆحماندا بڕژێت و ئەو تاڵە نەفامییەی کە پێیەوە لکاوە بشوات، تا پاکی و شەفافیەتی خۆیان بەدەست بهێننەوە و بە ڕووناکی ئیلاهیی تۆ بدرەوشێنەوە

. ***

جا چ لە ئەشکەوتە شاخاوییەکاندا بێت یان لە ناوەڕاستی شەقامە قەرەباڵغەکاندا، یان لە جەنگەڵەکانی ژیانی مۆدێرن لە هەر شوێنێک بچین و لە هەر شوێنێک ڕوو بکەینەوە، ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا، باکوور و باشوور و لە هەموو شوێنێک، با ئەی پەروەردگار هەست بە نزیکیی تۆ بکەین تا دڵمان بە ئامادەیی پارێزەری تۆ دڵنیا بێتەوە

. ***

با وەک گوڵ و گوڵەبەڕۆژە بین، کاتێک بە هەڵە تێدەگەین، گەڵای ناسکی و میهرەبانی بڵاو بکەینەوە، چونکە بە خۆگرتن و هەڵسوکەوتی دروست تێدەگەین کە ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لە چاکەی گەورەتر

. ***

تا تێر لە ئاوی ئاشتی کە لە کانیاوی بارودۆخی لەبارەوە دەڕژێت و لە ئیرادەت بۆ هەبوونی تێڕوانینێکی ئەرێنی و هەڵوێستی بنیاتنەر بخۆرەوە

تەنها لە جل و بەرگی ڕەسەن و خواردنی بە تام و مۆبیلیاتی لوکس و لوکس و خۆبەخشی بەدوای خۆشیدا مەگەڕێ، چونکە ئەم شتانە دڵخۆشیت لە پشت ڕواڵەتەکانی دەرەوەدا دەخەنە تەڵەوە بەڵکو با خەیاڵت لە سەرووی شانشینی بیرۆکە بێسنوورەکانەوە هەڵبفڕێت

. ***

لە ڕاستیدا هەموو کەسێک، تا ڕادەیەک، بەدەست کێشەی توڕەییەوە
دەناڵێنێت، مەگەر گەیشتبێتە قۆناغێکی پێشکەوتووی هۆشیاری قۆناغێکی
ئیکستازی ڕۆحی یان حاڵەتێکی ئارام
توڕەیی – بە هەر فۆرمێک بێت – لە بێتوانایی بەدیهێنانی ئارەزوێکەوە
سەرچاوە دەگرێت لە غیابی خۆشی ناوەکیدا کە لە پەیوەندیی ڕۆحەوە بە
سەرچاوە ئیلاهییەکەیەوە سەرهەڵدەدات، مرۆڤ هەوڵدەدات لە ڕێگەی چێژە
هەستیارەکانەوە کە لە بنەڕەتدا ناخۆشن بە لەبەرچاوگرتنی نابەردەوامییان و
زۆرجار دەرئەنجامە ناتەندروستەکانیان
ئەو ئارەزووانە زۆرجار بێزاری و دواتر توڕەیی دروست دەکەن،
ئەمەش دەبێتە هۆی لەناوچوونی هۆشیاری ڕۆحی
کاریگەرترین ڕێگا بۆ زاڵبوون بەسەر توڕەییدا بریتییە لە
چارەسەرکردنی ڕەگ و ڕیشەی هۆکارەکەی: ئارەزووەکان تا ئارەزووەکان
زیاتر بن، بێزاری زیاتر دەبێت
مەحاڵە هەموو ئارەزووەکان بەدی بهێنین چونکە ئارەزووەکان تێرنەکراو
و بێ سنوورن تا زیاتر هەوڵبدەین بۆ بەدیهێنانی ئارەزوێک زیاتر وابەستەیی
دەبین و وابەستەبوونمان بەهێزتر دەبێت، ئازارمان زیاتر دەبێت لە
بێبەشبوونمان لە هەموو شتێک کە ئارەزووەکانمان تێر بکات و
ئارەزووەکانمان بەدیبهێنێت
*** .
سەرکەوتن، ژیانێکی ئاسوودە، چاککردنەوەی نەخۆشییە
چارەسەرنەکراوەکان، و کۆنترۆڵکردنی خووەکان هەموو ئەمانە دەتوانرێت
بەدەستبهێنرێت و بەدەستبهێنرێت
ئەگەر هەموو شێواز و هەوڵە مادییەکانت ماندوو کرد و بێسوودت بینی،
دەرگای ناوەوە بکەرەوە و هێزی ڕۆحی دەڕژێتە ژوورەوە و هەموو لاوازی و
شکست و بێزارییەک دەردەکات
ئەگەر لە مێدیتەیشن و تەرکیزکردنی قووڵ و بێدەنگدا داوای یارمەتی
خودا بکەیت، خەزنەیەکی نەبڕاوەی هێزی ڕۆحی دەدۆزیتەوە
خودا بێلایەنە و وەڵامی هەموو ئەو کەسانە دەداتەوە کە لە دڵەوە داوای
یارمەتی ئەو دەکەن
کاتێک خودام لەناو خۆمدا دۆزیەوە، لە هەموو شوێنێک دۆزیمەوە
من هەر لە منداڵییەوە حەسرەتێکی سەرسەختم بۆی هەبووە،
جارێکیش کە کوڕێکی گەنج بووم نامەیەکم بۆ نووسی بەڵێ نامەیەکم بۆ
خودا نووسی و بەم شێوەیە ناوم لێنا:
بۆ خودا لە بەهەشت" و منیش خستمە ناو سندوقی پۆستەوە"

کاتێک بۆ کەسێک دەنووسین، چاوەڕوانی وەڵام دەکەین کاتێک وەڵامێکم وەرنەگرتەوە، فرمێسکی زۆرم ڕشت بەڵام دواجار وەڵامەکە هاتە لام، نەک لە ڕێگەی وشەکانی چاپکراو لەسەر کاغەز، بەڵکو لە بینینێکی ڕووناکی سەرسوڕهێنەردا

هەموو کەسێک دەتوانێت وەڵامێک لە خودا وەربگرێت ئەگەر هەوڵەکە جددی بێت و هەوڵەکە بەردەوام بێت

ئەگەر پرسیارەکانت ئاراستەی خودا بکەیت و لە هەستێکی قووڵدا بیانپێچیتەوە و لە ڕێگەی پۆستی تێڕامانەوە بنێری، ئەوا بە ڕاستگۆیی و بە دڵنیاییەوە وەڵامەکەت دەست دەکەوێت

*** .

ئاشتی لە ناو ڕۆحەوە سەرچاوە دەگرێت؛ ژینگەی ناوەوەی بەختەوەرە کە بەختەوەری تێیدا گوڵ دەکات و گەشە دەکات

*** .

مرۆڤەکان بە ئامادەییەوە زۆرێک لە چەمکە وەهمییەکانی سنووردارکردن قبوڵ دەکەن بەبێ ئەوەی پرسیاری جددی بکەن، بەم شێوەیە ڕێگە بەو چەمکانە دەدەن ژیان و چارەنووسی خۆیان کۆنتڕۆڵ بکەن بیرمەندان بە ئاسانی دۆخی ئێستا قبوڵ ناکەن؛ بەڵکو هەوڵدەدەن بیگۆڕن و ئەمەش ڕێک ئەوەیە کە پێشکەوتنەکان دەکاتە مەمکین

*** .

بیرمەندان بیر لە دەوروبەری خۆیان دەکەنەوە و سەرسام دەبن بەو شتانەی دەیبینن لە نزیکەوە سەیر دەکەن و پرسیار دەکەن کە بۆچی شتەکان بە شێوەیەکی دیاریکراو ڕوودەدەن یان ڕوونادات

*** .

جگە لە خواردن و خەوتن و کارکردن، چاوەڕوان دەکرێت مرۆڤ شتێکی بەنرخ لەم ژیانە بەدەست بهێنێت

*** .

خۆپەرستی دەبێت بنبڕ بکرێت و ئەمەش بە چاندنی خۆبەخشی بەدەست بهێنرێت دەبێت گرنگی بە کەسانی دیکە بدەین و باشترین ڕێگە بۆ فێرکردنی ئەمە لە ڕێگەی نموونەی باشەوەیە

زەحمەتە لە سەردەمی خۆپەرستی و تەماحدا چێژ لە خۆشگوزەرانی و ژیانێکی ئاسوودە وەربگریت کاتێک دەتوانین بڵێین "نیعمەتی خودا بۆ من و بۆ تۆش"، ئەم دونیایە شوێنێکی باشتر دەبێت

*** .

کاتێک بە شەقامەکانی شاردا دەڕۆین، خۆمان دەبینینەوە کە دیوارەکان دەورە دراوین، بەڵام کاتێک سواری فڕۆکە دەبین، هەموو بەربەستەکان

نامێنن، و فراوانییەکی دابەشنەکراو دەبینین بە هەمان شێوە، کاتێک بەناو شارێکی داپڕان و بیری تەسکدا دەڕۆین، هەست بە قەتیسبوون دەکەین لەلایەن بیرۆکەی ڕەق و سنووردار و دۆگماتیکەوە بەڵام کاتێک سواری فڕۆکەیەکی کراوەیی و ئاسۆی فراوانتر دەبین، فەزایەکی بێسنووری مرۆڤ دەبینین برایەتی و خۆشەویستی

*** .

ئەو کەسەی لە ڕێڕەوی بەرزی خراپەدا دەخلیسکێت، هەست بە هیچ بەرەنگارییەک ناکات، بەڵام هەر کە هەوڵ دەدات بە گرتنەبەری یاسا ڕۆحییەکانی خۆبەدەستەوەدان لە دژی خووی زیانبەخش و مەیلی هەڵە بوەستێتەوە، بۆی دەردەکەوێت کە وەسوەسەی بێشومار بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەوڵەکانی و پووچەڵکردنەوەی هەوڵە بەرزەکانی بەئاگا هاتوون

*** .

هەندێک جار بیرکردنەوەکان لە وشەکان کاریگەرترن عەقڵی مرۆڤ بەهێزترین گواستەرەوە و وەرگر لە هەموویان ئەگەر بەردەوام بیرکردنەوە ئەرێنییەکان پەخش بکەیت، پڕ لە خۆشەویستی، ئەو بیرکردنەوانە کاریگەری ئەرێنییان لەسەر کەسانی دیکە دەبێت بە هەمان شێوە ئەگەر بیرکردنەوەکان پڕۆژە بکەیت کە بارگاوی بە ئیرەیی یان ڕق لێبوونەوە، ئەوانی دیکە ئەو بیرکردنەوانە وەردەگرن و بە بیرکردنەوە هاوشێوەکان وەڵام دەدەنەوە

لە خوای گەورە داواکارم بە هێز و نیعمەتەکانی پاڵپشتی هەوڵەکانتان بکات ئەگەر دوعاکە دڵسۆز بێت و نیەت پاک بێت ئەوا گۆڕانکاری خوازراو بە هاوکاری خودا ڕوودەدات

*** .

دەنگدانەوەکانی ساڵی ڕابردوو، بە خەم و پێکەنینەکانیەوە، کاڵ بوونەتەوە و ئێستا دەنگدانەوەی سروودی سەری ساڵ بە شێوەیەکی هاندەرانە گۆرانی دەڵێت، مژدەی هیوا دەدات و **چرپە دەکات** :

" ژیانت بە تەواوی داپڕێژەوە واز لە گژوگیاکانی ترسە کۆنەکان بێنە و لە باخچەی چۆڵکراوی ڕابردوو، تەنها تۆوی خۆشی و دەستکەوت و هیوا و بیرکردنەوە و کردەوەی باش و ئارەزووی بەرز و بەرز کۆبکەرەوە و ڕزگاری بکە".

لە خاکی شەبنەماوی هەر ڕۆژێکی نوێدا ئەو تۆوە بەهێزانە بچێنە و ئاویان پێبدە و ئاگاداریان بە تا گەشە دەکەن و ژیانت پڕ بکەن لە سوودە دەگمەنەکانی گوڵکردن

ساڵی نوێ بە چرپە دەڵێت:

" ڕۆح بەئاگا بکەرەوە، دیل لە خووەکان، و هانی بدە هەوڵی نوێ و سوودبەخش ئەنجام بدات هەرگیز لە هەوڵدان واز مەهێنە، و هەرگیز پشوو مەدە تا ئازادی هەمیشەیی بەدەست دەهێنیت و بەسەر کارمادا زاڵ دەبیت (دەرئەنجامەکانی هەمیشە ڕاوەدوونانی و بەدواداچوون بۆ کردارەکانی ڕابردوو)".

بە مێشکێکی تازە و سەرخۆش لە خۆشی هەمیشە نوێبووەوە، با پێکەوە شاد بین و دەست بە دەست بەرەو ئەو ماڵە ئاسمانییە بڕۆن کە جارێکی تر لێیەوە ناچینە دەرەوە

*** .

تووڕەیی و یادەوەری فیل

ئەوانەی ئارەزووی ئارامی ناوەوە دەکەن، دەبێت لەوە تێبگەن کە چۆن تووڕەیی دروست دەبێت و زۆرجار دەرئەنجامە ترسناکەکانی لێدەکەوێتەوە

بەهۆی لەدەستدانی هاوسەنگی ناوخۆیی بەهۆی تووڕەییەوە، خەڵکێکی زۆر بە پێچەوانەی ویستی خۆیانەوە بوونەتە تاوانبار و بکوژی خوێنڕێژ

ڕێگریکردن لە ئارەزووەکان عەقڵ کوێر دەکات کاتێک تەمی ئارەزووەکان دەستی بەسەر مێشکی مرۆڤدا دەگرێت، هەستەکانی لەدەست دەدات و بە شێوەیەک ڕەفتار دەکات کە ناشایستە بۆ مرۆڤێکی بەڕێز

لەدەستدانی عەقڵ ئەو تێگەیشتنە زگماکییە سەرلێشێواو دەکات کە هێزی بزوێنەری هەموو کردارێکی دروست و نیازپاکییە

کاتێک سوکانەکەی ئۆتۆمبێلی دەروونی مرۆڤ تێکدەچێت، بە ناچاری تووشی ڕووداو دەبێت و ڕەنگە خۆیان لە خەندەقێکی ئازار و نەهامەتیدا ببیننەوە

بۆ نموونە: مێردەکە بە خۆشحاڵییەوە ئۆتۆمبێل لێدەخوڕێت، لە ڕێگای پارکدا، ژنەکەی داوای لێدەکات ئاراستەی بگۆڕێت بۆ ئەوەی بچێتە ماڵی دایک و باوکی لەبری پارک، لێرەش دڵخۆشیەکەی دەگۆڕێت بۆ تووڕەیی

من ئەم نموونەیەم هەڵبژارد چونکە ڕووداوێکی باو و ئاساییە لە حاڵەتە ئاساییەکاندا، ئەنجامەکەی یان ڕەتکردنەوەی داوای ژنەکەیە یان ڕازیبوون بە ناڕەزایی و ناڕەزایی و ئەمەیە کە بە گشتی ڕوودەدات لە هەردوو حاڵەتەکەدا تووڕەیی دەست بەسەردا دەگرێت، کەشوهەوا گرژ دەبێت، و ئارامی تێکدەچێت

لە هەندێک حاڵەتدا تووڕەیی دەتوانێت ببێتە کارەسات بۆ ئەوانەی تووڕەیی توندوتیژیان هەیە تووڕەیی کاریگەری لەسەر بیرەوەری هەبێت، یان شۆفێرەکە لەبیری بکات کە بە وریاییەوە و بە وردی لێبخوڕێت، یان ڕەنگە کەمتەرخەم بێت لە چاودێریکردنی سیگناڵەکانی هاتوچۆ، لە ئەنجامدا پێکدادان یان خوا نەخواستە مردن

لە کۆتاییدا، تووڕەیی سوکانەکەی ئیرادە لە گالیسکی ژیاندا قفڵ دەکات و ڕێگری دەکات لە گەیشتن بە ئامانجە ماددی و ڕۆحییەکانی

یادەوەری فیلەکە:

ئەو فاکەڵتیەی کە پێی دەوترێت "بیرەوەری" دیاری خودایە بۆ مرۆڤایەتی و چ نیعمەتێکی گەورەیە! هەروەها یادەوەری بە ئاژەڵەکان دەدرێت؛ بەبێ ئەو، ناتوانن بەچکەکانیان بناسنەوە هەندێک لە ئاژەڵەکان خاوەنی یادەوەرییەکی نایابن، وەک ئەم چیرۆکەی خوارەوە سەبارەت بە فیلێک دەیسەلمێنێت

لە کاتێکدا فیلێکی زەبەلاح خەریکی گواستنەوەی دار بوو، وەک زۆرێک لە فیلەکانی ڕاهێنراو لە ڕۆژهەڵات دەیکەن، کوڕێک لێی نزیک بووەوە و بە دەرزییەک لە چەقۆکەیدا چەقۆی لێدا و ڕایکرد

ساڵێک دوای ئەو ڕووداوە تێپەڕی و هەمان فیل لە ڕێگادا ڕووبەڕووی هەمان کوڕ بووەوە ساتێکی تاڕادەیەک دەرفەت بوو بۆ فیلەکە بۆ ئەوەی تۆڵەی خۆی بکاتەوە بۆیە، چەقۆکەی بە دەوری کوڕەکەدا پێچایەوە و بە توندوتیژی فڕێیدا بۆ ئەودیوی ڕێگاکە بەم شێوەیە، ئاژەڵەکان یادەوەرییان هەیە

*** .

کاتێک دڵ پڕ دەبێت لە خۆشەویستی خودا و چاوەکان بە ڕووناکی ئەو ڕووناک دەبنەوە، موگناتیسی مرۆڤ لە سروشتدا دەبێتە ڕۆحی جیاوازییەکی زۆر هەیە لە نێوان موگناتیسی ڕۆحی، بە کاریگەرییە بەرزەکەیەوە، لەگەڵ موگناتیسی ئاژەڵیی، کە بە سۆز و غەریزە پاڵدەنرێت موگناتیسی ڕۆحی لەسەر بنەمای خۆبەخشی و سوودی ئەوانی دیکە دامەزراوە، لە کاتێکدا موگناتیسی ئاژەڵیی بەهۆی خۆپەرستی و ئیستغلالکردنی ئەوانی دیکەوە پاڵدەنرێت

*** .

مرۆڤ دەتوانێت پێشنیاری ئەرێنی بۆ خۆی بدات کە کاریگەریی سودبەخشی لەسەر عەقڵی نائاگایی دەبێت، ئەمەش لە بەرامبەردا کاریگەری لەسەر عەقڵی هۆشیار دەبێت پێشنیاری نەرێنی، جا خۆ دروستکراو بێت یان لە کەسێکی ترەوە، زیان بە مێشک دەگەیەنێت و پێویستە لێی دوور بکەوێتەوە

مرۆڤ ئامۆژگاری خۆیمان پێدەدات و دواتر جێمان دەهێڵێت بۆ ئەوەی بەرهەمی کردەوەکانمان بچنینەوە [کە ڕەنگە دەرئەنجامی ئامۆژگارییە [هەڵەکانی بێت.

ڕێگای خودا هەمیشە بەرەو بەختەوەری و چاکە دەبات

*** .

بە شەفافیەتی تێڕامانێکی قووڵ، ئەو ڕووناکی ئیلاهییە تەسلیمی دەکەم کە بەردەوام دەڕژێتە ناو قووڵاییەکانمەوە، خۆشەویستی و حەسرەتەکانم بۆ خودای گەورە بەرز دەکەمەوە
هەست بە بوونی تۆ دەکەم پەروەردگار لە قووڵترین چەقۆی بوونمدا و دەبینم لە باخچەی خۆشەویستیمدا گوڵ دەکەیت لە خۆشەویستی خۆتدا بمپۆشە و با لە بۆنە پیرۆزەکەتدا خۆشحاڵ بم
ئەی پەروەردگار ئارامم ببەخشە تا ڕۆحم پشوو بدات و تیشکی هیوا ببینێت لە پشت هەوری بێباکییەوە ڕووناکی دڵنیایی لە دڵمدا بدرەوشێتەوە تا هەست بە ئارامی و ئاسوودەیی ڕۆحی بکەم
*** .
با شکۆمەندیت بدرەوشێتەوە ئەی پەروەردگار و با نەزانی لە کەنارەکانی زەوی بۆ هەمیشە لەناو بچێت، هەروەها ململانێ و ئیرەیی تاریکی نەزانی بە ڕووناکی حیکمەتەکەت بڕەوێنە لاوازی بگۆڕە بۆ هێز و لاوازی بۆ ئیرادە، و عەقڵ و ڕۆح بە ڕووناکی چارەسەرکەرەکەت مەعمودیەت بکە
*** .
وەک چۆن تیشکی خۆر بە هەموو کەسێک دەبەخشرێت، لەگەڵ ئەوەشدا کەسانێک هەن کە پێیان باشترە لە تاریکیدا بژین، بە هەمان شێوە ڕووناکی حیکمەتی ئیلاهی لە هەموو شوێنێکدا لافاو دەبات، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێک هەیە لە پشت پەنجەرەی بیرکردنەوە تاریکەکانیانەوە سەیری جیهان دەکەن، پەڵەیان لە نەزانی
*** .
ئەی پەروەردگار، لە نەفامی و کاریگەرییەکانی و لە ترس و نیگەرانییەکان ڕزگارمان بکە و با لافاوی حیکمەتی تۆ هەموو داروپەردوو و پاشماوەکانی ژیانمان ببات
*** .
هەرکەسێک بزانێت لە ئێستادا چۆن بەختەوەر بێت، ڕێگەی خۆی بۆ لای خودا دۆزیوەتەوە
*** .
من کاپتنی کەشتیی بیری باش و ئیرادەی باش و چالاکییە بەرهەمدار و سوودبەخشەکانمم کەشتیی ژیانم بەڕێوەدەبەم، هەمیشە نیگاکانم لەسەر هەسارەی درەوشاوەی ئاشتی لە ئاسمانی تێڕامانە قووڵەکەمدا بۆ خودا جێگیر دەکەم
*** .

تا دڵخۆشبوون هەڵنەبژێرین، کەس ناتوانێت دڵخۆشمان بکات، و نابێت کەس تاوانبار بکەین لەسەر ئەوە و ئەگەر دڵخۆشبوونمان هەڵبژارد، کەس ناتوانێت ئەو بەختەوەرییەمان لێ بسەنێتەوە

*** .

پەتا و کارەسات و گۆڕانی توندوتیژی لە سروشتدا کە وێرانکاری و وێرانکاری و زیانی بەربڵاو دەهێنن، "فەرمانی ئیلاهی" نین ئەم کارەساتانە لە بیرکردنەوە و کردارەکانی مرۆڤەوە سەرچاوە دەگرن لە هەر شوێنێک هاوسەنگی ناسکی دونیا لە چاکە و خراپەدا تێکبچێت بەهۆی کەڵەکەبوونی شەپۆل و لەرزینە زیانبەخشەکان کە بەهۆی نیازی ناخۆش و هەڵە و وێرانکارییە بەربڵاوەکانی مرۆڤەوە دروست دەبێت ensue جیهان بەردەوام دەبێت لە بەدەست شەڕ و کارەسات و کارەساتەکانەوە تا مرۆڤایەتی بیرکردنەوە و ڕەفتاری کەموکوڕی خۆی ڕاست دەکاتەوە شەڕەکان وەک فەرمانێکی خودایی ڕوونادەن، بەڵکو بەهۆی خۆپەرستی ماددی بەربڵاوەوە ڕوودەدەن ئەگەر مرۆڤەکان خۆیان لە خۆپەرستی تاکەکەسی، پیشەسازی، سیاسی، ڕۆحی و نەتەوەیی ڕزگار بکەن، شەڕەکان بوونیان نامێنێت

کاتێک ڕۆحی ماددی هۆشی مرۆڤ داگیر دەکات و زاڵ دەبێت بەسەر بیرکردنەوەدا، تیشکی نەرێنی شەفاف دەردەدات هێزی کەڵەکەبووی ئەم لەرزینە نەرێنییانە زیانێکی زۆر بە هاوسەنگی کارەبایی سروشت دەگەیەنێت و دەبێتە هۆی بوومەلەرزە و لافاو و کارەساتی دیکە

خودا لێی بەرپرسیار نییە، پێش ئەوەی کۆنتڕۆڵکردنی سروشت ببێتە شتێکی مومکین، دەبێت بیرۆکەکانی مرۆڤ کۆنترۆڵ بکرێت

*** .

هەوڵ دەدەم تەنها لە خۆشەویستی بۆ خودا و ڕازیکردنی ئەو کارە بەرز و شایستە بکەم

*** .

دەبێت عەقڵ بە کۆڵی تێگەیشتنی دروست بکوڵێت چونکە خاکەکەی وشک و ڕەقە خاکەکە دەبێت بە ئامادەیی و قبوڵکردن تەڕ بکرێت و تۆوی ئیمان لە چەقۆکاندا بچێنرێت، پاشان بە ئیرادەیەک ئاو بدرێت کە هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ ئیرادەی ئیلاهیـ

*** .

مرۆڤی ئارامی سروشتیـ ئارامی خۆی دەپارێزێت و لە هەموو بارودۆخێکدا بە ئارامی دەمێنێتەوە هەروەها ڕێگە نادەن هەست و سۆزەکان کۆنتڕۆڵی بکەن و بەرەو بڕیاردانی خراپی ببەن

*** .

تۆ درەوشانەوەی ئەستێرەکان و وزەی ناو ئەتۆمەکان و میهرەبانی لە دڵەکاندا و جوانی لە حەقیقەتدا و گەورەیی لە ڕاستگۆیدا
بەرەکەتمان پێ ببەخشە ئەی پەروەردگار بۆ ئەوەی لە تەندروستیمان و خواستە فیکریەکانمان و ژیانی ڕۆحیماندا نیعمەتی تۆ لەسەرمان دەربخەین
یارمەتیمان بدە بۆ پڕکردنەوەی هێزی باڵای تۆ و حیکمەتە بێ سنوورەکەت و ڕەسەنایەتی بێ سنووری خۆت و با دان بەوەدا بنێین کە تۆ کانیاوی تەندروستی و زەریای ژیان و سەرچاوەی هەموو تێگەیشتن و مەعریفەییت
*** .
ئەی خۆشەویستی ئیلاهی، تۆ ئەو دەنگدانەوە نهێنییەی لە ئەشکەوتی دڵەکان و دەنگی هەستی بێدەنگەوە سەرچاوە دەگریت
تۆ جادووگەری نەبینراوی ڕۆحەکانیت، ئەو بریقەدارەی کە لە قووڵایی هاوڕێیەتییەوە سەرچاوە دەگرێت
تۆ فریشتەیەکی بەختەوەریت کە شیرینترین وشەکان بۆ ڕۆحەکان دەچرپێنیت
تۆ زمانی بێدەنگی خۆشەویستان و ئەو ڕەنگە نەبینراوەی کە بەکاری دەهێنن بۆ نووسینی پەیام لەسەر لاپەڕەی دڵیان
تۆ سەرچاوەی هەموو هەستە بەرزەکانیت و دڵت پەپولەی خۆی لە دڵی گەردوونیەوە وەردەگرێت
خۆشەویستی گفتوگۆیەکی بێدەنگی نێوان دوو دڵە و بەرزترین بانگەوازە بۆ گەڕانەوەی هەموو بوونەوەرە زیندوو و بێ گیانەکان بۆ ماڵی یەکگرتوویی گەردوونی
خۆشەویستی پەپولەی ژیانە
لە باخچەی گوڵکردنی ڕۆحیدا گەشە دەکات و لە پشت تاریکی وابەستەیی دەرەکییەوە دەخەوێت
کۆنترین و شیرینترین ڕەگی هەبووە، لەناو شووشەی دڵەکاندا پارێزراوە
خۆشەویستی ئەو ڕووناکییەیە کە دیواری تاریکی نێوان تاک و خێزان و نەتەوەکان دەشکێنێت
خۆشەویستی گوڵی هاوڕێیەتییە، لە کێڵگەی گەنج و پیردا گەشە دەکات و گەشە دەکات
خۆشەویستی دەروازەی بەهەشت و گۆرانی ڕۆحە چاکەکانە
*** .
ئەوانەی دەیانەوێت ژیانیان نوێ بکەنەوە، پێویستە سەرەتا ئەو شتە ئەرێنییانە دەستنیشان بکەن کە دەیانەوێت بیخەنە ناو ژیانیانەوە، دواتر

بەرنامەیەک دابنێن کە ڕۆژانە پابەندبن پێیەوە، لە ئەنجامی هێشتنەوەی بڕیارەکانیاندا هەست بە خۆشییەکی زۆر دەکەن
پابەندنەبوون بە خشتەی خۆ باشترکردن، ئیرادە لاواز دەکات و ئاستەنگ دەخاتە بەردەم پێشکەوتن
ئەوانەی خۆیان لەگەڵ نەزمی سروشتی ژیاندا دەگونجێنن، دەستکەوتی بەرهەمدار بەدەست دەهێنن هیچ یاسایەک ڕێگری لە مرۆڤ ناگرێت لە گۆڕان بۆ باشتر و بەدیهێنانی خواستە بەرزەکانی هیچ بەربەستێک ناتوانێت ڕێگری لە مرۆڤ بگرێت لە گەیشتن بە ئامانجە بەرزەکانی، مەگەر بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ دان بەو ئاستەنگانەدا بنێت و خۆیان قەناعەت پێبکەن کە ناتوانێت بەسەریاندا زاڵ بێت
. ***
لە هەر شوێنێک کەسانی تر هەوڵەکانی من لە چاکەکردندا بەرز دەنرخێنن، ئەوە ئەو شوێنەیە کە دەتوانم گەورەترین خزمەتگوزاری پێشکەش بکەم
. ***
خۆشەویستی ڕاستەقینە- خۆشەویستی دڵ و ڕۆح- دەرکەوتنی خۆشەویستی خوداییە خۆشەویستی ئیلاهی هەوڵدەدات لە ڕێگەی دڵ و ڕۆحی مرۆڤایەتییەوە خۆی دەربخات خودا فێری مرۆڤایەتی دەکات خۆشەویستی ئیلاهی لە ڕێگەی میدیای تەواوەتی خۆشەویستی مرۆڤەوە
. ***
کاتێک کەسێک دەناسیت و دەڵێت "چۆن؟ زۆر دڵخۆشم بە بینینی تۆ" لەکاتێکدا لە قووڵایی دڵەوە بە تەواوی ناڕەحەتن لە دەوروبەرت، یەکسەر هەست بە هەستی ناوەوەی دەکەیت و ناتەوێت قسەی لەگەڵ بکەیت یان لەگەڵیدا بمێنمەوە من ڕاستگۆییم پێ باشترە لە خۆنمایشکردن و دووڕوویی قسەی مرۆڤ هەموو شتێکە، و دەبێت سروشتی و ڕاستگۆ بێت و ڕێز لە قسەکەی بگرێت و پابەندی بەڵێن و پابەندبوونەکانی بە کەسانی ترەوە بێت
. ***
خودا سەرچاوەی هێزی دەروونی و حیکمەت و زۆرییە داوای لێبکە ڕێنماییت بکات بۆ ڕێگای ڕاست بۆ بەدەستهێنانی ئەو سەرکەوتنەی کە بەدوایدا دەگەڕێیت سەرەتا دڵنیابە لەوەی مەبەستەکەت دروستە، دواتر هێزت دەستدەکەوێت بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت
. ***
خۆشەویستی ئەو چەکە ڕۆحییەیە کە کۆتایی بە هەموو شەڕەکان دەهێنێت

*** .

ئیخلاس زۆر بەهێزترە لە درۆ و بوختان ئەگەر بتوانی لە قەڵای ئیخلاسدا خۆت بپارێزیت، ئەوا دەبیتە ئاغای شەرەف لە شانشینی خۆتدا

ڕاستی زاڵ دەبێت، تەنانەت ئەگەر کەسانی تر ستەمیان لێ کردبێت

حیکمەت ببەخشە بەو کەسانەی کە بەدوایدا دەگەڕێن، تا ئەو کاتەی ئارەزووی ڕۆشنگەرییان هەیە، هەموو هەوڵێک بدە بۆ ئەوەی بەرزببنەوە و سەرکەونە سەر پلیکانەی خۆناسین

بۆ خودا دەنگ و دەست و پێ و دڵ و جەستە و هەست و ئیرادە و هەموو شتێکم تەرخان کردووە و پیرۆز کردووە

*** .

ئازار تەنها لە جەستەدا سنووردار نییە؛ هەروەها ئازاری فیکری و ڕۆحی هەیە

مەحاڵە بیر لە خودا بکەیتەوە کاتێک عەقڵ پڕ بوو لە ئیرەیی و ترس و گومان لە خراپە، یان کاتێک مرۆڤ لە شەڕدایە لەگەڵ خۆیدا

ئێمە بەدەست دڵتەنگی و خەمۆکییەوە دەناڵێنین، بەدەست میزاج و حاڵەتە دەروونییە ناتەندروستەکانی دیکەوە دەناڵێنین، هەروەها بەدەست دڵەڕاوکێیەوە دەناڵێنین کە زۆربەیان ترسی بێ بنەمان لەسەر ئاستی ڕۆحی، بەدەست نەزانینی سروشتی نەمری ڕۆحمانەوە دەناڵێنین

*** .

ئەوانەی لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگن جوانییەکی هەناسەبڕکێ دەبینن و تامی شیرینییەکی باڵا دەکەن کە بە هیچ شێوەیەک ئەزموونی ناکرێ

کاتێک ڕۆحم بانگی تۆی کرد، هەورەکانی بێدەنگی تۆ تەقیەوە ئەی خودایە و بارانێکی ڕەحمەتی تۆ بە ڕژانی ڕژا تا بوو بە لافاوێکی ڕژاوی نیعمەتت تا بوو بە لافاوێکی ڕژاوی نیعمەتت ڕووباری پیرۆزت کەنارەکانی بوونمی گرتەوە و ڕۆحم خۆی خستە ناو ئاوی ئەبەدیەت و بڵقی ژیانی بچووکم لە زەریای هەموو دەوروبەرتدا تواوەتەوە بوون

- ڕاهێنەرەکەم فێری کردم کە چۆن چەقۆی حیکمەت بەکاربهێنم بۆ ئەوەی خۆم بکەم بە پەرستگایەک کە شایەنی ئامادەبوونی خودایی بێت

ئەگەر دەتەوێت ئامانجێکی بەرز بەدەست بهێنیت، سەرەتا بە داڕشتنی مۆدێلێکی دەروونی بۆی دەست پێبکە ئێستا دەتوانیت بە توندی هەر ئاراستەیەک لە هۆشیاریتدا جێگیر بکەیت ئەگەر بیرۆکەیەکی بەهێز لە مێشکتدا بچێنیت؛ ئەوا هەموو بوونت لەگەڵ ئەو بیرۆکەیەدا دەگونجێت و کردارەکانت لەگەڵیدا دەگونجێت

- خۆشەویستی و لێبوردەیی پێویستە بۆ هاوئاهەنگی و ڕێککەوتن خۆشەویستی هەموو ئەو شتانە یەکدەخات و خۆراکیان پێدەبەخشێت کە

سوودبەخشن و توانای گەشەکردنیان هەیە، لەکاتێکدا ڕق هەموو ئەو شتانە دابەش دەکات و لەناویان دەبات کە دەتوانرێت چاکبکرێنەوە

.***

ترس گەورەترین دوژمنی سەرکەوتنە چونکە ئارەزووی هەوڵدان لەناو دەبات، بەبێ ئەو حەزە مرۆڤ ناتوانێت سەرکەوتوو بێت

بێهێزی هزری و بێ هەوڵدان و نەبوونی کۆڵنەدان هەموویان بەربەستن لەسەر ڕێگای سەرکەوتن ئامانج نابێت خۆی سەرکەوتن بێت، بەڵکو ژیانێکی ڕاستگۆیە کە بەرەو سەرکەوتن دەبات تامەزرۆیی لە ڕادەبەدەر بۆ سەرکەوتن دەتوانێت بەربەستێک بێت هەوڵی داهێنەرانە بە پاڵپشتی ئیرادە و خواستی پتەو بۆ گەیشتن بە ئامانجەکە زۆر پێویستن بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن

.***

هەر بیرکردنەوەیەک کە هەمانە لەرزینێکی تایبەت دروست دەکات

کاتێک بە هەموو بوون و دەروون و ئەندامەکانتەوە بیر لە خودا دەکەیتەوە - و لە ناو خۆتدا چەندین جار چرپەی "ئەی پەروەردگار" دەکەیت، لەرزینێکی بەهێز دروست دەکەیت کە ئامادەیی خودایی دەهێنێتە ژیانتەوە

کاتێک درک بەوە دەکەین کە خودا خۆشەویستە هەمیشەییەکەی ئێمەیە و دۆستی بەردەواممانە، خۆشەویستی ئەو بۆ ئێمە لە هەموو خۆشەویستییەکی تر گەورەترە، هەست بە نزیکیی ئەو دەکەین و دەست لە ئامادەبوونی دەدەین، بۆیە دڵمان دڵنیا دەبێتەوە و هەست بە ئارامییەکی باڵای ڕۆحی دەکەین

کاتێک بیر لە خودا دەکەیتەوە و هەست بە زیادبوونی لێدانی خۆشی دەکەیت لە دڵت و لە هەموو جەستەتدا، و تەقینەوەی ئەو خۆشییە جارجارە بۆت دێت، ئەوە بزانە کە خودا وەڵامی حەسرەتەکانی دڵی داوەتەوە و ئەو هەستە بەختەوەریانەی کە ئەزموونی دەکەیت بەڵگەن بۆ ئەو وەڵامە

.***

کاتێک عەقڵ دەچێتە حاڵەتێکی هۆشیاری باڵاتر و دەست دەخاتە سەر ئامادەبوونی کۆی بێکۆتایی، دەزانێت کە لە بەرکەوتندایە لەگەڵ خودا و ئەزموونەکە شیرینە، بەڵام مەحاڵە بە وشە دۆخی ئەو پەیوەندییە دەرببڕێت کە لە دەرەوەی وەسفکردندایە

.***

من موگناتیسی خۆمم بەکارنەهێنا بۆ گەڕان بەدوای شتە مادییەکان، بەڵکو بەکاری هێنام بۆ ڕاکێشانی ئەو ئامادەییە ئیلاهییەی کە هەمیشەیی و لەناونەچووە

.***

ئەی پەروەردگار، قووڵترین حەسرەتەکانی دڵم پێ ببەخشە، با گوێم لە دەنگی پیرۆزت بێت لە قووڵایی ڕۆحمدا هەرگیز تۆ لەبیر ناکەم، خودای خۆشەویستم، نە بە ڕێگاکانی ژیاندا ناڕۆم بەبێ تۆ میوانی هەمیشەییم بم و لە پیرۆزگای ئارامی و شادی ڕۆحیمدا نیشتەجێ بم با دڵم لەگەڵ خۆشەویستیت لێبدات، و با بیرەکانم بە هاوئاهەنگی کاربکەن، تا بتوانم بەخشندەیی تۆ بم ئارامی و خۆشەویستی لەسەر ئەوانی تر و با بۆنی خۆشەویستی تۆ لە گوڵی دڵمەوە دەربچێت، ڕۆحەکان ڕابکێشێت کە بەدوای ئاشتیدا دەگەڕێن و بیانگەیەننە لای تۆ

*** .

ئەو دیمەنە شاخاویانەی لەسەر پەردەی شین کێشراون، میکانیکی سەرسوڕهێنەری جەستەی مرۆڤ، گوڵە ناوازەکانی پێکهاتوو، ئاغایەتی ڕۆحە باشەکان، بەرزی بیرکردنەوە بەرزەکان و قووڵایی خۆشەویستی، هەموویان دروستکەری سەرسوڕهێنەر و جوانی باڵامان بیردەخەنەوە

*** .

من هەموو هەوڵێک دەدەم و هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ ئەوەی خۆم و ئەوانی دیکە دەوڵەمەند بکەم بە خودا پێش هەموو شتێک خانووی حیکمەت دروست دەکەم لە نێوان باخچە هەمیشە سەوزەکانی ئاشتیدا، کە بە گوڵی فەزیلەتە ڕۆحییە نایابەکان پڕن

*** .

گرنگ نییە شەپۆلێکی بچووک بم یان گەورە، بە مەرجێک دەریای گەورەی ژیان پشتیوانم بکات

من بە قووڵی لە بیرکردنەوەدا قووڵ دەبمەوە تا نهێنی نهێنییەکان دەدۆزمەوە، و ڕووناکی تێگەیشتن - وەک مەشخەڵێک - چڕ دەکەمەوە بۆ ئەوەی پیرۆزترین ڕووخسارم بۆ دەربکەوێت

*** .

ڕووناکی تۆ لەناو من و دەوروبەرم و لە هەموو شوێنێکدا بدرەوشێتەوە

*** .

خۆشەویستی ئاگرێکی شاراوەیە کە بە فەرمانی خودایی زبری گەردوون دەتوێتەوە و دەیگۆڕێت بۆ ماددەیەکی نەبینراوی خۆشەویستی ئەبەدی

*** .

وەک چۆن خۆر ڕووناکی و گەرمی دەنێرێتە دەرەوە، بە هەمان شێوە تیشکی هیوا لە ڕۆحی هەژار و دەرکراوەکاندا بڵاو دەکەمەوە و حەماسەتێکی نوێ لە دڵی ئەو کەسانەدا دەچێنم کە پێیان وایە بێهیوان

*** .

پەروەردگار با خۆم و ئەوانی تریش بە ئاگری سووتێنەری ئیرەیی نەسوتێنم، بەڵکو با بە قەناعەت و ڕازیبوونەوە ئەو میهرەبانی و خۆشەویستییە قبوڵ بکەم کە شایەنیەتی لەلایەن ئازیزانمەوە
*** .
من لە پشت دیوارەکانی ویژدانی پاکی خۆمەوە سەلامەتم و دڵنیام ڕابردووی تاریکم سووتاندووە و تەنیا خەمی ئەمڕۆم، وە لە هیچی تر ناترسم جگە لە خۆم کاتێک هەوڵی فریودانی ویژدانم دەدەم
*** .
ئەمڕۆ ئاگر لە ڕیشەی نیگەرانی و ترسەکان دادەنێم و ئاگری خۆشی هەڵدەگرم تا پەرستگای ڕۆحی ناو خۆم ڕۆشن بکەمەوە
*** .
کەس ناتوانێت بە زمانێکی ناشرین یان ڕەفتاری بێباکانە تووڕەم بکات و کەسیش ناتوانێت بە چەپڵە لێدان و ستایش و دەستخۆشی کاریگەری لەسەرم هەبێت بۆ ئەوەی وا بیربکەمەوە کە من لە خودی ڕاستەقینەی خۆم گەورەتر و گرنگترم
*** .
ئەی پەروەردگار دڵم ئەوەندە فراوان بکە کە ئامادەیی پیرۆزت لەخۆ بگرێت و با بۆ هەمیشە لەگەڵ خۆشەویستیت لێبدات
*** .
ئەگەر توانای ئیرادەت بە دروستی بەکاربهێنیت، کارمای نوێت بۆ دروست دەکات، بەڵام زۆربەی خەڵک نایانەوێت بگۆڕدرێن و نایانەوێت هەوڵەکە بدەن، بۆیە لە بەرامبەر سەختییەکاندا دەڕووخێن و ناتوانن ڕووبەڕووی تەحەددیات ببنەوە
*** .
پەروەردگار یارمەتیم بدە جیاوازی بکەم لە نێوان بەختەوەری بەردەوامی ڕۆح و چێژە هەستیارە زوو تێپەڕەکان با خۆم لە چێژەکانی هەستی تێپەڕ نەخنکێنم، و یارمەتیم بدە هەستەکانم پاڵاوتە بکەم تا هەمیشە دڵخۆشم بکەن
*** .
تیشکەکانی مێشکم لە کایەی تەسک و سنووردار و سنووردارکردنی هەستەکان جیاکردەوە و ئازادم کرد بۆ ئاسۆکانی ڕۆح، بۆیە تێگەیشتنەکانم گەشەیان کرد و هۆشیاریم بە هەموو ئاراستەیەکدا بڵاوبووەوە
*** .
مرۆڤ نابێت هەست بە بێدەسەڵاتی یان گیرخواردن بکات ئەگەر خوو نەخوازراوەکانی هەبێت کە ئارەزووی شکاندنیان دەکات ئێستا دەرفەتێکە بۆ

زاڵبوون بەسەر ئەو خووانەدا بە چاندنی ئیرادەی ڕابردوو و پراکتیزەکردنی مێدیتەیشنێکی ڕێکوپێک و دروست
.***

ئەی مامۆستای ڕۆح و دڵەکان، تیشکی خۆشی کە لە ئاسمانی ئارامیی ناوەوەمدا بڵاودەبێتەوە، مژدەی نزیکبوونەوەی دەرکەوتنی پڕ بەختەوەری تۆیە
.***

ئەی پەروەردگار، زەردەخەنەی کەسانی متمانەبەخۆبوون و دڵنیاکراو دەکەمەوە، چونکە چ لەسەر ڕووی ئەم ژیانە هەڵدەفڕێم یان لە ژێر شەپۆلی مردندا دەخنکێم، لە دڵی ژیانی هەتاهەتایی تۆدا دەمێنمەوە، کە ئاسایش و پاراستن دابین دەکات و دەستی بەهێز و بەختەوەرەکەت بەردەوامم دەدات
.***

نەخۆشی و پیری و مردن ئەو سەختی و ئاستەنگانەن کە جەستە ڕووبەڕووی دەبێتەوە نەخۆشییە دەروونییەکان، لەگەڵ ئەوەشدا، لە ڕێگەی خەم و ترس و توڕەیی و ئارەزووی سەرکوتکراو و ناڕەزایی و ڕق و کینە و وەسوەسەی سۆزداریۍ و وروژاندنی دەمارەیی تاو و جۆرێک لە شێرپەنجەی دەروونی کە توانای دەروونی ئیفلیج دەکات مەترسیدارترین نەخۆشییە، بەڵام ئەوەیە نەخۆشی ڕۆح کە وەک نەزانی دەردەکەوێت، کە هەموو نەخۆشیەکانی تر لێیەوە سەرچاوە دەگرن و بڵاودەبنەوە
.***

نابێت ڕێگە بدرێت ئەو کانییەی ئایدیالیزمی بەرز کە خۆراک دەدات بە هەستەکانی خۆشەویستی و هەستە پاڵاوتەکانمان
.***

هەر شتێک کە لە دەرەوە سەرنجڕاکێشە، سەرنجڕاکێشی خۆی لە خودی ناوەوە وەردەگرێت و هیچ شتێک ئاوێنەی پاکی ڕۆح وەکو شێواندنی دەروونی وەک توڕەیی، خراپەکاری، ئیرەیی , و ڕق لەکەدار ناکات هەرکەسێک هەوڵی ڕزگارکردنی خۆی لەم ئاوێتانە بدات، نامۆیە بە سروشتی ڕۆح، ڕێگە دەدات ڕووناکی جوانی ناوەوە لە ناوەوە بدرەوشێتەوە
.***

دەبێت هۆشیاری لە کایەی فیزیکی سنووردارەوە بەرز بکرێتەوە بۆ ئاسۆی بێسنووری ئارامی لەناو ڕۆحدا
.***

ئەی ڕۆحی پاکی و بێتاوانی، ڕزگارم بکە لە ئارەزووە هەستیارە تێرنەکراوەکان، بۆ ئەوەی هەموو خولیای تەماحکار لە بڵێسەی حیکمەتدا ببنە خۆڵەمێش، و بە چەقبەستوویی و بە ئیرادەییەوە هەموو پاڵنەرێکی هەستەکان

ڕابگرم و لەگەڵ ویستی تۆدا بگونجێم، بە هاوئاهەنگی ئاوازە سادەکەم بژەنم، ئەرکە بچووکەکانم بەجێبهێنم و گۆرانی زەلیلەکانم بڵێم
پەروەردگار یارمەتیم بدە هەستەکانم تەنها بە شێوەیەکی دروست و عەقڵانی بەکاربهێنم، و پاڵاوتیان بکەمەوە بۆ ئەوەی بەشداربن لە بەختەوەری ڕاستەقینەمدا
***.
ئەو پۆڵایە حیکمەتەی کە لە ڕێگەی ئاگرە سووتێنەرەکانی ئەزموونەوە دەیردێنین شتێکی نایاب و سەرسوڕهێنەرە ژیان بە گۆڕینی کانزا بنەڕەتییەکانمان بۆ توخمە بەنرخەکان پاکمان دەکاتەوە بۆ ئەوەی بتوانین لەم ژیانەدا وەک ڕۆحێکی پاک وەک گەوهەر و ڕەق وەک پۆڵا و لە هەمان کاتدا نەرم و نیان و چەمانەوەی بێ ئەوەی لە ژێر فشارەکانی سەختی و تاقیکردنەوە سەختەکاندا بشکێنین، بژین
***.
هێزێکی شاراوە هەیە کە کاردەکات بۆ جێبەجێکردنی پلانێکی ئەخلاقی و ڕۆحی بۆ هێنانەدی ڕێکوپێکی و هاوئاهەنگی لە نێوان ئەوەی کە پێدەچێت ناتەبایی و ئاژاوە لە دروستکردندا بێت
***.
ئەی خۆشەویستە ئیلاهیەکەم، تۆ ئەو خۆشییە هەمیشەیی و هەمیشە نوێبووەوەی تۆ بەختەوەری ڕۆحیت و تۆ ئەو بەختەوەرییەی کە تامەزرۆیم
***.
نوێژ بۆ خودا بە حەسرەتێکی پڕ لە گەرمی و متمانەی ڕەها پێشکەش بکرێت و بە بێدەنگی و بە هێمنی وەڵامێکی شاراوەی دەدرێتەوە کە ئاسوودەیی دەهێنێت و گۆڕانکارییەکی خێرا لە ژیانی مرۆڤدا دەهێنێت
***.
یەکەم: دەبێت خۆشی هاوبەشی لەگەڵ خودا ئەزموون بکەین تا بتوانین بەراورد بکەین بە چێژە زەمینییە کەمترەکان ئەوا، ئارەزووەکان سروشتێکی باڵاتریان دەبێت ئارەزووی بێکۆتایە؛ هەر زوو ئارەزوویەک بەدیهات، ئارەزووی دیکە جێگەی دەگرێتەوە و هتد بەڵام کاتێک خودا دەدۆزیتەوە، هەموو ئارەزووەکانت بەدی دێن
***.
مرۆڤە بەخشندە و دڵسۆزەکان کە دیارییە بەخشندەکانت قبوڵ دەکەن و لەگەڵ کەسانی تردا بەشی دەکەن، تێگەیشتنیان فراوانتر دەکەن و لە ئامادەبوونی بەرەکەت نزیکتر دەبنەوە وەک چۆن هەموو ڕۆژێک دیاری و نیعمەتی بێشومار لە تۆ وەردەگرین، با لە ستایش و سوپاسگوزاریدا ڕوو لە تۆ بکەین ئەی بەخشەری هەموو دیاری و نیعمەتەکان

***.

تا لەگەڵم بیت پەروەردگار هیچ خراپەیەک بەسەرمدا نایەت چونکە لێم دوور دەخەیتەوە و لە زیان دەمپارێزیت

***.

کاروانی دوعاکانم بەرەو تۆ دەڕوات لێرە و لەوێ بەهۆی زریانی خۆڵ و نائومێدی بەربەست بووە بەڵام کاتێک لە دوورەوە وەحشەتی هاندانی بێدەنگی تۆ دەبینم، تازە دەبمەوە و هێزم نوێ دەبێتەوە، بۆیە هەوڵەکانم دوو هێندە دەکەم بۆ گەیشتن بە تۆ، تامەزرۆی ئەوەم کە لێوی تینووم لە بەهاری شادی تۆدا نوقم بکەم و بخۆمەوە تا دەکوژێنمەوە

***.

ئەی پەروەردگار، با تەنها چاکە و پاکی ببینم، و تەنها قسەی ئیلهامبەخش قسە بکەم با هەناسە بۆ بۆنی بۆنخۆشی خۆشەویستیت، لەگەڵ بۆنە ئاسمانییەکەی، و خواردنی سادە و تەندروست بخۆم، و ئەو بۆنە خۆشانە هەڵمژم کە تۆم بیردەخەنەوە با هەست بە دەست لێدانی بەرەکەتدارت بکەم

***.

لە باخچەی بەئاگاهاتنەوەی ڕۆحیدا، دڵۆپەکانی تەوبەی خۆمم کۆکردەوە و لەو فرمێسکانەی کە بۆ ئێوە ئازیزن، دڵم بە تەواوی پاک بووەوە

***.

ئەی خودایە چاوەکانم دیلن بە دیمەنە هەمیشە گۆڕاوەکانی ژیان و دیمەنە زیندووەکانی سروشت، بە گوڵە هەمەچەشن و فرەڕەنگەکانیان و هەورەکانی کە بە بێدەنگی بەسەر ئاسۆدا دەسوڕێنەوە چاوەکانی ڕۆحم بکەرەوە تا جوانی سەرسەختی تۆ لە هەموو ئەو شتانەی کە باش و جوانن ببینم، با هیچی تر لە بووندا نەبینم جگە لە تۆ

***.

با فەرشێکی نەرمی خۆناسین ببەستمەوە کە هەموو خۆشەویستەکانت لەسەری بڕۆن لە ڕێگەی بەئاگاهاتنەوەی ئەبەدی

***.

خودا ئێمە لەبیر دەکات تەنانەت کاتێک یادی ناکەین ئەگەر تەنانەت بۆ ساتێکیش دروستکراوەکان لەبیر بکات، هەموو شتێک لە بوون لەناو دەچێت جگە لە خودا کێ ئەم زەوییە دەپارێزێت کاتێک لە بۆشایی ئاسماندا دەسوڕێتەوە؟ کێی تر دەبێتە هۆی گەشەکردنی دار و گوڵکردنی گوڵ؟ بەڕاستی ئەوە خودایە کە دڵمان بە لێدان دەهێڵێتەوە ئەو کەسەیە کە خواردنەکانمان هەرس دەکات و خانەکانی ناو جەستەمان نوێ دەکاتەوە هەموو ڕۆژێک لەگەڵ ئەوەشدا چەند کەم کەس یادی دەکەنەوە و ئەو سوپاسگوزارییەی کە شایەنیەتی پێدەبەخشن!

*** .

پەروەردگار با بە خۆشەویستییەوە سەیری فەزیلەت بکەین و بزانین گوێڕایەڵی یاساکانی دروستکردنت تاجی ڕەحمەتی تۆ تاجی سەرمان دادەنێت

*** .

با بزانین ئەی پەروەردگار، کە تۆ کانیاوی تەندروستی و زەریای ژیان و سەرچاوەی هەموو تێگەیشتن و زانستیت لە نەزانی و کاریگەرییەکانی، لە ترس و نیگەرانییەکان ڕزگارمان بکات و لافاوی حیکمەتی تۆ هەموو وێرانکاری و وێرانکارییەکانی ژیانمان ببات

*** .

زۆرجار لە مێدیتەیشندا گوێم لە شیرینترین گۆرانییەکانی کەسانی نزیک لە تۆ دەگرت بۆ سەمفۆنیای ڕۆحی سەرسوڕهێنەر و بەرز بۆ تەواوکردنی پارچە گۆرانی کۆڕاڵی کچێنی هەستەکانی دڵم و سروودە زەقەکان کە حەسرەتی کۆنم بۆ تۆ و تامەزرۆیی گەشەسەندووم بۆ ناسینی تۆ وەرگێڕاوە

*** .

چێژ لە دیمەنە هەناسەبڕکێکانی بیرۆکەکان وەربگرە لە جیهانی نەبینراو و شاراوەی جوانی لەناو ڕۆحەکانتدا

لە نێوان ئەسکەندەر و یۆگیدا

ئیرادەی نەگۆڕ: چیرۆکی دۆزینەوەی جەمسەری باکوور

کێ بوو یەکەم مرۆڤ کە چاوەکانی پڕ بوون لە فرمێسک (و ڕەنگە لە خۆشی و سەرماش) بە بینینی جەمسەری باکوور بۆ یەکەمجار لە مێژوودا؟

ئەمە چۆن و کەی ڕوویدا؟ ئەوەش ئەوەیە کە لەم دێڕانەی خوارەوەدا هەوڵی بۆ دەدەین

بۆ چەندین سەدە مرۆڤەکان هەوڵیان داوە بگەنە ئەو ناوچە ساردەی جیهان و مێژوو هەرگیز سەرگەرمییەکی بوێرتر لەم هەوڵانە نەناسیوە، کە زۆرجار ژیانی خۆیان بەفیڕۆ دەچێت وردەکارییەکانی پێشکەوتنەکانیان بەرەو باکوور باس لە کارەساتەکانی قارەمانانە و هەروەها کارەساتەکان دەکەن

سەدان و ڕەنگە هەزاران ساڵ لەمەوبەر دانیشتوانی ناوچەکانی دەوروبەری دەریای ناوەڕاست پێیانوابوو جیهان وەک

دیسکێکی نەرم وایە کە بە ڕووبارێکی گەورە دەورە دراوە کە ناویان لێنابوو ئۆشنۆس

ئەوان زۆریان لەبارەی ناوچە دوورەکانی خۆیانەوە نەدەزانی، بەڵام چێژیان لە خەون بینین و بیرکردنەوە لەو شوێنە دوورانە دەبینی، وەک ئەوانەی ئەودیوی بەرزاییەکانی ئەلپ و بەڵکان

لەم ناوچانە قەڵەوی بۆ دروستکردنی برۆنز دەرهێنرا و کەهەب بۆ زێڕینگەریی و ڕازاندنەوە دەرهێنرا بەڵام زانیاری متمانەپێکراو سەبارەت بە باکوور کەم بوو، بۆیە شاعیران ئەرکی خۆیان گرتە ئەستۆ کە چیرۆکی سەرنجڕاکێش ببەستنەوە سەبارەت بەو شتانەی کە لەودیو شاخەکانەوە هەیە

شاعیری ئەفسانەیی و نەمرمان، هۆمەر، باسی سیمێرییەکانمان بۆ دەکات لە باکووری تەماوی، هەروەها باسی ئەو زەبەلاحانەمان بۆ دەکات کە لەوێ نیشتەجێن، کە ڕۆژەکان ئەوەندە کورتن کە شوانێک کە ئێواران دەگەڕێتەوە، چاوی بە شوانێکی دیکە دەکەوێت کە بەیانیان دەچێتە دەرەوە بۆ لەوەڕاندن چیرۆکەکانی تر باس لەوە دەکەن کە خەڵک شتێک لەبارەی جەمسەری باکوورەوە دەزانێت، بەڵام زۆربەی بیرۆکەکانیان لەبارەی جەمسەری باکوورەوە نادروست بووە، تەنانەت زۆرجار تەنانەت هەڵە بووە

بە تێپەڕبوونی کات، خەڵک هەوڵیاندا بگەنە جەمسەرەکان لە ساڵی ٥٠٠ پێش زایین، پیاوێک بە ناوی هامیلسیۆسی کارتاژ گەشتێکی گەورەی بۆ باکوور ئەنجامدا، گەیشتە ئێرلەندا و گەشتەکەی تۆمار کرد ئەمە یەکەم گێڕانەوەی متمانەپێکراو بوو هەوڵەکانی دواتر بەدوایدا هات، لەگەڵ خەڵکی سکاندیناڤی کە بە کەشتی بەسەر دەریا سەهۆڵینەکاندا دەڕۆیشتن و ئایسلەندایان دۆزیەوە لەوێشەوە، بەردەوام بوون لە گەڕان بەدوای زەوی و گەنجینەی زیاتردا

دەیان کەس هەن هەوڵیان داوە و شکستیان هێناوە ئێمە وردەکاری هەوڵەکانیان پشتگوێ دەخەین و دەچینە سەر یەکەم دۆزینەوەی جەمسەری باکوور

ڕۆبێرت ئێدوین پیری لە ساڵی ١٨٥٦ لە ویلایەتی پێنسیلڤانیا لەدایک بووە ئەندازیاریی خوێندووە و دواتر پەیوەندی بە هێزی دەریایی ئەمریکاوە کردووە هەستی بە حەزێکی بەهێز کردووە بۆ گەڕان بە ناوچە جەمسەرییەکان ئاگاداری هەموو ئەو مەترسی و پاشەکشانە بووە کە گەڕانکارانی پێش خۆی ڕووبەڕوویان بووەتەوە، بەڵام بڕیاریداوە بەردەوام بێت و لە قووڵایی دڵیدا دەیزانی کە لە ئیرادەی خۆی پاشەکشە ناکات

گەڕانەکەمان، پیری، هەوڵیدا هەموو شتێکی لە توانایدا بزانێت دەربارەی جەمسەری باکوور و بارودۆخی و وردەکارییەکانی دەوروبەری

لە ساڵی ١٨٨٦دا گەشتێکی کرد بۆ باکووری گرینلاند و دوای پێنج ساڵ گەشتێکی دووەمی ئەنجامدا، لێکۆڵینەوەی لە خەڵکەکە کرد، سەهۆڵبەندانەکانی بەزاند و سەلماندی کە گرینلاند کەنار دەریایەکی باکووری هەیە، بەمەش پێگەی خۆی وەک گەورەترین دوورگەی جیهان پشتڕاستکردەوە دوای دوو ساڵ، گەڕایەوە بۆ گرینلاند لە ساڵی ١٨٩٨، دەستی بە گەشتێکی چوار ساڵە کرد

ئێستا پێری هەستی بە ئامادەیی کرد بۆ ئەوەی خۆی بخاتە ناو نەزانراوەکانەوە لە ساڵی ١٩٠٢ دەستی بە گەشتە مەترسیدارەکەی کرد، بەڵام بەهۆی بارودۆخێکی پێشبینینەکراوەوە ناچار بوو بگەڕێتەوە لە ساڵی ١٩٠٥، جارێکی دیکە هەوڵیدا، ئەمجارەیان گەیشتە باکووریترین پانی لە کۆتاییدا، لە ساڵی ١٩٠٨، بە کەشتی هەڵمی ڕۆزڤێڵت ڕۆیشت، دواجار هەشتەمین گەشتەکەی تاجی سەرکەوتنی بەدەستهێنا و هاوڕێکانی دابەزین و سەگیان برد و بەرەو جەمسەرەکە ڕۆیشتن لە خاڵە جیاوازەکاندا هەندێک لە هاوڕێکانی لە دواوە دەبوون بۆ دانانی کەمپ و کۆکردنەوەی پێداویستییەکان بۆ گەشتەکەی گەڕانەوەی، هەروەها هاوکاریکردنیان

بە یاوەری خزمەتکارێکی ڕەشپێست و چوار ئێسکیمۆ، بە ڕزق و ڕۆزی پێویست بۆ چل ڕۆژ، بەردەوام بوو لە گەشتەکەی

پێری ماڵئاوایی لەو کەسانە کرد کە لە دوا وێستگەدا بەجێی هێشت و بەرەو جەمسەرەکە ڕۆیشت و لە ٦ی نیسانی ١٩٠٩دا گەیشتە ئەو جەمسەرە و دواجار لەسەر لوتکەی جیهان وەستا

پێش ئەوەی پیری بگاتە جەمسەری باکوور، کەشتیوانی ئەمریکی فرێدریک کوک تەلەگرامێکی لە دوورگەکانی شێتلاندەوە ناردووە و بانگەشەی ئەوە دەکات کە ساڵێک پێشتر گەیشتووەتە جەمسەری باکوور بەڵام کاتێک زاناکان لێکۆڵینەوەیان لە ئیدیعاکانی کوک کرد، بۆیان دەرکەوت کە درۆیە و نەگەیشتووەتە جەمسەری باکوور سەرەڕای ئەوەش دانیان بە هەندێک لە دۆزینەوەکانیدا ناوە لە ناوچەکەدا

پێری خاوەنی ئیرادەیەکی نائاسایی بوو، خۆی ناچار دەکرد بە بەردەوامی بڕوات سەرەڕای ئازارە زۆرەکانی پێیەکانی، لە ئەنجامی لەدەستدانی پەنجەکانی قاچی لە ساڵی ١٨٩٨ بەهۆی بەستەڵەکەوە، کە پێویستی بە بڕینی جەستەی هەبوو، بەڵام ئەم کەمئەندامییە نەبووە هۆی ئەوەی لە ڕۆیشتن (لەگەڵ هاوڕێ دڵسۆز و بەنرخەکەی، پیاوە ڕەشپێستەکە، ماتیۆ هێنسۆن) بە درێژایی ١٤٠٠ کیلۆمەتر (لە سەرووی... سەهۆڵ لە بارودۆخێکی زۆر سەختدا!) لە دەوری نوکی باکووری گرینلاند بۆ دروستکردنی نەخشەیەکی وردی ناوچەکە چ کارەساتێکی قارەمانێتییە!

هێشتا پێری بە یەکێک لە ئازاترین و ئیرادەترین پیاوەکان دادەنرێت لە گەیشتن بە ئامانجەکاندا

لەم چوارچێوەیەدا ئیمامی عەلی (خوا لێی ڕازی بێت) دەفەرموێت:

" کەواتە پێویستە بەئەمەک و ماندوونەناس، ئامادەکاری و ئامادەیی، و ڕزق و ڕۆزی خۆتان زیاد بکەن"

سڵاوی خواتان لێ بێت

لە نێوان ئەسکەندەر و یۆگیدا

چیرۆکی سەرنجڕاکێش هەیە کە بە وردی لەلایەن مێژوونووسانی یۆنانی و کەسانی دیکەوە تۆمارکراون کە لە هەڵمەتەکەیدا بۆ هیندستان یاوەری یان شوێنکەوتووی ئەلێکساندەر بوون دکتۆر مەککرێندڵ ئەم باسانەی وەرگێڕاوە بۆ ئەوەی ڕۆشنایی بخاتە سەر هیندستانی کۆن یەکێک لە لایەنە سەرنجڕاکێشەکانی فەتحە شکستخواردووەکەی ئەسکەندەر،

حەز و ئارەزووی قووڵی بووە بۆ فەلسەفەی هیندستان و لە کۆمەڵگەی یۆگی و پیاوە خواپەرستەکان کە جارجارە ڕووبەڕووی بووەتەوە، کە بە شێوەیەکی ڕاستەقینە لەگەڵیاندا ڕووبەڕووی بووەتەوە لەگەڵ گەیشتن بە تاکسیلا لە باکووری هیندستان، جەنگاوەرەکەی یۆنانی ئۆناسکریتۆسی شاگردی قوتابخانەی یۆنانی دیۆجینیس نارد بۆ ئەوەی وەستای دەروێشی هیندی داندامووسی بۆ بهێنێت کە ئەوکات لە تاکسیلا دەژیا

ئۆنیسکێرتیۆس دوای ئەوەی شوێنی حەشاردانی خۆی لە دڵی دارستانەکەدا دۆزیەوە بە دونداموسی وت:

" سڵاو و ئاشتی، ئەی مامۆستای براهیمییەکان! ئەسکەندەری کوڕی خوداوەندی گەورە زیوس و وەستای هەموو دروستکراوەکان، داوات لێدەکات بچیتە لای ئەگەر وا بکەیت پاداشتێکی بەخشندەت پێدەبەخشێت، بەڵام ئەگەر ڕەتتکردەوە سەرت دەبڕێت".

یۆگی بە هێمنی ئەم بانگەوازە فەرزەی قبوڵ کرد، بەزەحمەت سەری لە جێگاکەی کە لە گەڵا دروستکرابوو هەڵگرت و وەڵامی دایەوە:

" وە منیش کوڕی خوداوەند زیوسم، ئەگەر ئەسکەندەر بێت من داوای هیچ شتێک ناکەم لەوەی ئەسکەندەر هەیەتی، چونکە من ڕازیم بەو شتانەی کە هەم، لە کاتێکدا دەیبینم بەبێ ئامانج لەگەڵ پیاوەکانیدا بەسەر ئاو و خاکدا دەجووڵێت و هەرگیز کۆتایی بە سەرگەردانییەکەی نییە".

" بڕۆ بە ئەسکەندەر بڵێ کە خودا بەتەنها ئەو ئاغایەیە کە شایەنی هەموو عیبادەت و ڕێزێکە ئەو پاشای باڵایە کە هەرگیز فەرمان بە خراپەکارییەکی ترسناک ناکات چونکە دروستکەری ڕووناکی و ئارامی و ژیان و ئاوە و دروستکەری جەستەی مرۆڤ و ڕۆحی مرۆڤەکانە بۆ لای ئەو هەموو مرۆڤەکان دەگەڕێنەوە کاتێک مردن ئازادیان دەکات، بۆ ئەوەی چیتر ملکەچی خراپەکانی نەخۆشی نەبن".

پیاوی دانا بە گاڵتەجاڕییەکی بێدەنگەوە درێژەی بە قسەکانی دا:

" ئەلکساندەر خودا نییە چونکە بە دڵنیاییەوە تامی مردن دەکات و چۆن کەسێکی وەک ئەو دەبێتە وەستای وجود لە کاتێکدا هێشتا نەچۆتە سەر تەختی گەردوونی ناوەوە، نە بە زیندووی نەچووەتە ناو کۆتایی، نە ڕێگای خۆر بەسەر ناوچە بەرفراوانەکانی زەویدا دەزانێت، لەوەش زیاتر، گەلانی دراوسێش هیچیان لێی نەبیستووە؟!"

دوای ئەم سەرزەنشتە، کە بە توندترین هێرش دادەنرێت بۆ سەر گوێی (پەروەردگاری جیهان)، پیرۆزەکە بە گاڵتەجاڕیەوە زیادی کرد: ئەگەر کۆلۆنیەکانی ئێستای ئەسکەندەر بەشی تێرکردنی تەماحەکەی نەکەن، با لە ڕووباری گەنجس بپەڕێتەوە و وڵاتێکی فراوان دەدۆزێتەوە کە بتوانێت هەموو پیاوەکانی لەخۆبگرێت”.

" ئەوەی ئەسکەندەر پێشکەشم دەکات و ئەو دیاریانەی کە بەڵێنی پێدەدات بێ بەهان لای من ئەو شتانەی کە بەڕاستی بەهایان پێدەدەم و بەسوود یان بەنرخی دەزانم ئەم درەختانەن کە لێیانەوە شوێنی نیشتەجێبوونم دروست دەکەم، ئەم ڕووەکە گوڵاویانەی کە ڕزق و ڕۆزی ڕۆژانەم بۆ دابین دەکەن، هەروەها ئەو ئاوەی کە تینوێتیم دەکوژێنێتەوە هەموو کەلوپەلەکانی تر، کە بە وردبینییەکی زۆرەوە کۆکراونەتەوە، بارگرانییەکن بۆ خاوەنەکانیان، جگە لە خەم و پەشیمانی هیچی تریان unenlightened people ...بەجێدەهێڵێت، بەشی سەبارەت بە من، بە ئارامی لە نێوان گەڵا و چیمەنی دارستاندا پاڵکەوتووم و بەو پێیەی هیچم نییە بە ئاگا بمێنێتەوە، بە باشی دەخەوم، چێژ لە خەوێکی شیرین و ئارام وەردەگرم ئەگەر شتێکم هەبوایە کە پێویستی بە پاسەوانی و وریایی هەبوو، ئەوە پشووەکەم تێکدەدا و لە چێژی خەو بێبەشم دەکرد زەوی هەموو شتێکم بۆ دابین دەکات کە پێویستم پێیانە، هەروەک چۆن دایکێک بۆی دابین دەکات کۆرپە بە شیرەوە لە هەر شوێنێک بمەوێت دەسوڕێمەوە، و هیچ نیگەرانییەکم نییە کە کێشەم بۆ دروست بکات یان ژیانم تێکبدات"

تەنانەت ئەگەر ئەسکەندەر سەرم ببڕێت، نەیدەتوانی ڕۆحم لەناو ببات سەرم کە دوای مردن بێدەنگ دەبێت و جەستەم کە

وەک جلێکی دڕاو دەبێت، لەسەر ئەو زەوییە دەمێنێتەوە کە لێی دروستکراون

سەبارەت بە من، وەک ڕۆحێک، دواتر بەرەو خودا بەرز دەبمەوە، کە جەستەی لەبەر کردین و لەسەر ئەم زەوییە داینایین تا بۆی بسەلمێنین- لە کاتێکدا لێرەین- ئایا ئێمە ملکەچی ویستی ئەو دەبین و بە گوێڕایەڵی ئەو دەژین و کاتێک لەبەردەمیدا دەوەستین، ئەو داوای حسابێک لە کارەکانمان دەکات ئەو دادوەرە داپەروەرە کە هەموو خراپە و گوناە و سەرپێچییەک مەحکوم دەکات، کە تاوانەکانی... ستەملێکراو دەبێتە سزا بۆ ستەمکار

با ئەسکەندەر ئەم هەڕەشەیە بەکاربهێنێت بۆ ترساندنی ئەوانەی تەماحی سەروەت و سامان دەکەن یان لە مردن دەترسن چەکی ئەسکەندەر لاوازە بەرامبەر یۆگیەکان

ئێمە پارەمان خۆشناوێت و نە لە مردنیش ناترسین بڕۆ پێی بڵێ کە دونداموس پێویستی بە هیچ شتێک نییە کە تۆ هەتبێت، هەربۆیە ڕەتیدەکاتەوە بێتە لات بەڵام ئەگەر پێویستت بە دونداموس بوو، ئەوا خۆت وەرە بۆ لای” ئەسکەندەر بە سەرنجێکی قووڵەوە وەڵامی یۆگییەکەی لەسەر زمانی ئۆنێسیکریتۆس وەرگرت، و هەستی بە ئارەزووی زیاتر کرد بۆ بینینی دونداموس، کە – سەرەڕای ڕووتی و پیرییەکەی – لە ناویدا داگیرکەرێکی شارەکان و ملکەچکەرێکی وڵاتەکانی زیاتر لە هاوتاکانی دۆزیەوە

's Diary: ژیاننامەیەک

لەلایەن پارامهانسا یۆگاناندا

هەندێک تێڕوانینێکی ڕۆحی
بۆ مامۆستای دانا پارامهانسا یۆگاناندا

خودا ئازادی هەڵبژاردنی پێبەخشیوین و ویژدانێکی لە ناو خۆماندا داناوە بۆ ئەوەی جیاوازی بکەین لە نێوان چاکە و خراپەدا، هەروەها لە نێوان ئەوەی کە سوودی هەیە و ئەوەی زیانبەخشە

کاتێک هەست دەکەین هێزی ڕۆحی چالاکە لە بوونماندا، هەست دەکەین کە بەرەو پێشەوە دەڕۆین و پێشکەوتن بەدەست دەهێنین، بۆیە متمانەمان بە خودا و بە خۆمان زیاد دەکات و زەبری سەختییەکان کەم دەبێتەوە بۆ ئەوەی بتوانین بە متمانە و ئاسوودەیی و هاوسەنگییەوە بە شێوەیەکی بنیاتنەر مامەڵەیان لەگەڵدا بکەین

سروشتی ڕاستەقینەی ئێمە ڕۆحە، کە جەوهەرەکەی ئارامی و ئارامی و ئارامییە ئەم توخمە پیرۆزانە لەناو ئێمەدان و بەشێکی دانەبڕاون لە بوونە ڕۆحیەکەمان

زۆرجار مرۆڤەکان باس لەو فشارانە دەکەن کە هەستی پێدەکەن و ئەو فشارە دەروونییەی کە لەژێر قورسایی زۆرێک لە داواکارییەکاندا تووشی دەبن، بەڵام نابێت ڕێگە بەخۆمان بدەین ببنە نێچیری هەر جۆرە سەختییەک، هەروەها پێویستە هەمیشە ئەوەمان لەبیربێت کە خودا ئەوەندە هێزی پێبەخشیوین کە بتوانین مامەڵە لەگەڵ هەموو ئەو تەحەددایانە بکەین کە ڕووبەڕوومان دەبێتەوە

خودا لە دڵەکانتاندا بهێڵنەوە کاتێک بە ڕێگاکانی ژیاندا دەڕۆن پێیەکانت لەسەر زەوی و سەرت لە سەرووی هەوری نەفامی لە ئاسۆکانی خۆری حیکمەتی ئەبەدیدا بهێڵەرەوە

کاتێک توانای چێژوەرگرتن لە ژیان و بەشداریکردن لە چالاکییە وەرزشییە تەندروستەکاندا لەدەست دەدەین، لەوە جددیتر و دەمارگیرتر دەبین لەوەی کە پێویستە تەنانەت ئەگەر کەش و هەوا تەمومژاوی و تەمومژاویش دەرکەوێت، دەبێت باوەڕمان بپارێزین کە خۆر جارێکی دیکە هەڵدێتەوە و ئەوانەی لەسەر ڕێگای ڕاستن دەگەن، گرنگ نییە دوورییەکە چەندە درێژ بێت و شوێنی مەبەست چەندە دوور بێت

لە خۆنەویستیدا هێزی ڕۆحی ڕاستەقینە و گەورەیی پەرۆشی و قووڵایی خۆشەویستی و شکۆمەندی ڕازیبوون و ملکەچبووندایە

ئەو کەسەی کە ئیرادەیەکی بەهێزی هەیە لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگە و چاوەڕێی ئەوە ناکات هەسار و ئەستێرەکان زەردەخەنەی خۆیان بەسەریدا ببەخشن بەڵکو وەک نەیزەکی کونکەر درێژە بە گەشتەکەی دەدات، کاریگەری لەسەر ئەستێرەی ڕێنمایی خودا نەبێت کە خۆری خۆرەکانە و پەروەردگاری یاسا و ڕۆحەکانە

مرۆڤ نابێت لەسەر دۆڕان و شکست دانیشتبێت، بەڵکو دەبێت دووبارە و دووبارە هەوڵبدات، هەرچەندە هەوڵی شکستخواردوو هەبێت و چەندە تاڵ بێت

ئەی دۆستایەتی چەند بەرزی و خاکەکەت چەند بەپیت و پیرۆزە! خۆشەویستی خۆراک و دڵسۆزی خواردنەوەتە

ئێمە هاتووین بۆ ئەم جیهانە بۆ ئەوەی پەرە بە خۆمان بدەین و بەدواداچوون بۆ توانا ڕۆحییەکانمان بکەین، نەک خۆمان بخەینە ناو دەریا تاریکەکانی وەهمەوە کە مەترسی بێشومار لەخۆدەگرێت

شیرینترین چێژ لە بووندا هەستکردنە بەوەی کە لە حزووری خودادا سەلامەت و دڵنیاین

وەرزی شکست باشترین و گونجاوترین کاتە بۆ چاندنی تۆوی سەرکەوتن شکست دەبێت لە ڕەگ و ڕیشەی خۆیەوە بنبڕ بکرێت و کێڵگەکانی ژیان بە کۆشش و ئیرادە بچێنرێن و بە تۆوی چاکە بچێنرێن بۆ ئەوەی دروێنەیەکی پڕ لە بەرفراوان بچێنرێت ان شاءالله

کەم کەس هەیە بارودۆخەکانیان شی بکاتەوە و بڕیار بدات کە ئایا بەرەو پێشەوە یان دواوە دەڕوات وەک مرۆڤێکی بەخشراو بە تێگەیشتن و حیکمەت و تێگەیشتن، گەورەترین ئەرکمان ئەوەیە کە حیکمەت و تێڕوانینەکانمان بە ڕێگای دروست بەکاربهێنین

هیچ **مرۆڤێکی ڕۆحی ڕاستەقینە ناتوانێت بەبێ سەرکەوتنی ماددی کار بکات و خەمی ماددی کەس ئەوەندە سەرسەخت نییە کە ڕێگری بکات لە بیرکردنەوە لە خودا و تەرخانکردنی کاتە پێویستەکان بۆ تێڕامان و خزمەتکردن و ئەرکە ڕۆحییەکان**

مرۆڤ دەبێت لەگەڵ هەموو بیرکردنەوە و هەست و تێڕوانینەکانیدا بژی و وریا و ئاگاداری هەموو ئەو شتانە بێت کە لە دەوروبەریدا دەگوزەرێت، هەروەک فۆتۆگرافەرێکی لێهاتوو کە چاوەڕێی گونجاوترین دەرفەت دەکات بۆ گرتنی نایابترین وێنەی دڵخۆشکەرترین دیمەنەکان

هەموو مرۆڤێک خاوەنی توانای بەکارنەهێنراوە هەموو ئەو هێزەی هەیە کە پێویستی پێیەتی عەقڵ خۆی هێزێکی باڵایە و دەبێت لە خوو و چەمکە بەسەرچوو و سنووردارەکان ڕزگاری بێت

با لەبیرمان بێت تا هەستی "خۆ" زاڵ بێت، مەیلێک هەیە بۆ دوورکەوتنەوە لە خودا، بەو گریمانەیەی کە ئێمە ئەوەندە هێز و حیکمەتمان هەیە کە بەبێ پشتیوانی لەسەر دوو پێی خۆمان بوەستین و لەسەر خۆمان کێشەکانمان چارەسەر بکەین

ترسمان لەوە هەیە ئەگەر ملکەچی ویستی خودا بین، خۆشبەختی لەوەدا نەدۆزینەوە کە خودا بۆمان دەنێرێت، ئەمەش نیشانەی لاوازی ئیمانە بەڵام درەنگ یان درەنگ، ناچار دەبین ڕوو لە خودا بکەین و هەموو مرۆڤێک ئەم ڕاستییە لە ژیانی خۆیدا دەدۆزێتەوە، ئەگەر تا ئێستا نەیدۆزیبێتەوە

دەبێت بە متمانەیەکی تەواوەوە ڕوو لە خودا بکەین و بە سادەترین زمان – زمانی دڵ – بە ڕاشکاوی و ئینتیمی قسەی لەگەڵ بکەین و داوای لێبکەین یارمەتیمان بدات بۆ ئەوەی بەدوایدا بگەڕێین و پشتی پێ ببەستین بۆ ئەوەی دڵمان ئارام بکاتەوە و لە ناڕەحەتی و بێزاری و لە هەموو شتێک ڕزگارمان بکات کە ڕەنگە لە ڕێگامان بوەستێت و هەوڵی دوورخستنەوەمان بدات لە مەبەستی ڕۆحیمان

ڕێگە مەدە خۆت ببیتە قوربانی دونیا و تەڵەکانی دەبێت کۆنتڕۆڵی ژیانت بکەیت و هێزی ناوەوەت بەئاگا بهێنیتەوە و کەشتی ژیانت بەرەو بەندەری سەلامەت ڕابکێشیت

کاتێک عەقڵەکان تۆز و خۆڵی نەزانی دەلەرزێنن و ئەو کۆت و بەندانە دەشکێنن کە دەسەڵاتەکانیان دەبەستنەوە، توانای داهێنان و کارلێکی ئەرێنی لەگەڵ ژیاندا زیاتر دەبن

ئەگەر مرۆڤێک لەخۆی بەهێزتر خەبات نەکات، ئەوا بەهێز نابێت بەهەمان شێوە کاتێک بە بوێری و هێزی ڕۆحی ڕووبەڕووی سەختییەکان دەبیتەوە، بەهێزتر و خۆڕاگرتر دەبیت

وا مەزانە لاواز و بێتوانایت لە ڕووبەڕووبوونەوەی بارودۆخی ژیان، هەرچەندە سەخت یان سەخت بن خودا هێزی بەخشیویت بە زاڵبوون بەسەر هەموو تەحەددایەکی ڕۆژانەدا لەبیرت بێت هەرچەند سەختییەکانت گەورە بن، ئەوەندە هێزت هەیە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیان خودا لەگەڵتدایە و پشتیوانت دەکات تا ئەو کاتەی باوەڕت پێی هەیە و خۆڕاگر بیت لەگەڵ ورەی ئازاکان لە شەڕی ژیاندا

کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤایەتی پێگەی خۆی دیاری بکات و بڕیار لەسەر ئەو ڕێگایە بدات کە دەبێت بیگرێتەبەر: یان بەرەو ئاژاوە و وێرانکاری یان بەرەو ئەو ئایدیاڵە گەردوونییە باڵاانەی

که ئایینە ئیبراهیمییەکان بانگەشەیان بۆ دەکەن بۆ ڕزگارکردنی ڕۆح و جیهان لە ئازار و بەڵا ئەگەر مرۆڤایەتی ڕۆڵی خۆی وەک پێویست بگێڕێت , و بە بنەماکانی چاکە و خۆشەویستی و ئەخلاقی فەزیلەت ڕێنمایی بکرێت، ئەوا بە دڵنیاییەوە تاریکی بەرز دەکاتەوە و تاریکی بڕەوێتەوە

تۆ هێزی بەرز و بەهرە بەنرخەکانت هەیە کە لە قووڵایی بوونەکەتدا خەوتوون، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بەکاریان ناهێنیت بەرەو ئاسۆکانی ژیانێکی پاڵاوتە بڕۆن کە دەستکەوت و خۆشی و ئاشتی تێدابێت

کاتێک کەسێک پێم دەڵێت ناتوانم ئەم کارە یان ئەو کارە بکەم، باوەڕم پێی نییە، چونکە هەرچی مەبەستی بێت دەتوانێت بیکات ئەگەر خۆی بۆ ئامادە بکات

بینیم بە کۆڵی تاقیکردنەوە و تەنگانە خاکی ڕۆحم دەکوتیت، تۆوی حیکمەتت لە چەقۆکانیدا بڵاودەکردەوە بەردەوام بووم لە ئاودانی ئەو تۆوانە و کاتێک خۆری ڕەحمەتی تۆ بەسەریاندا دەدرەوشایەوە، گەشەیان کرد و گەشەیان کرد، دروێنەیەکی پڕ لە بەرەکەتی ڕازیبوون و تێربوونیان هەڵگرت

کرمی ئاوریشم تار بە دەوری خۆیدا دەخولێنێتەوە لە ناو کۆلۆکەدا پێش ئەوەی وەک پەپوولە لەو کۆکۆنە دەربچێت، زۆرجار خۆی دەبینێتەوە کە مردووە لەناو ئەو زیندانە ئاوریشمییەی کە دروستی کردووە ئەمە بۆ مرۆڤیش دەگونجێت پێش ئەوەی باڵی تێگەیشتنیان گەشە بکات، تارەکانی ترس و دڵەڕاوکێ و نەزانی بەدەوری خۆیاندا دەبەستنەوە تا نەخۆشی لێدەدات و کاتژمێری ڕۆشتن دەگاتە... بەم شێوەیە کۆتایی دێت

زۆرجار خۆمان دەبینینەوە لە زیندانێکی دروستکراوی خۆماندا گیری خواردووە چی ئەم هەموو ئازارە بەدوای خۆیدا دەهێنێت؟ بیرکردنەوە و شێوازە کەموکوڕیەکانی ژیانی خۆمان، چونکە پێش ئەوەی بیر بکەینەوە مامەڵە دەکەین دەبێت خۆمان لە بیری تووڕەیی و خۆپەرستی ڕزگار بکەین، هەروەها لە ژیانێک کە بێ دیسپلین و ناتەبایە لەگەڵ خواستە باڵاکانمان هەموو ئەوانەی کە تەماحی ڕۆحییان هەیە دەبێت هەمیشە وزەی خۆیان بە لێشاوی و ڕۆحیان بەهێز ڕابگرن لە ڕێگەی بیرکردنەوەی ئەرێنی و گەشبینی و کاری بەرهەمدارەوە

نەترسان واتە باوەڕبوون بە خودا و پاراستنی، و باوەڕبوون بە دادپەروەری و حیکمەت و میهرەبانی و خۆشەویستی و بوونی لە هەموو شوێنێک

لە دەرەوەی خودا هیچ پاراستن و ئاسایشێک نییە دەبێت بە تەواوی ڕوو لە ئەو بکەین ئەگەر ئارەزووی ئاسایش و ئارامی دەروونیمان هەبێت

ئەوانەی تەنها بیر لە ئاسایش و ئاسوودەیی خۆیان دەکەنەوە، پێویستییەکانی ئەوانی دیکە لەبیر دەکەن یان پشتگوێ دەخەن، لە ڕاستیدا خەریکی داوای ئەو هەژارییەن کە ڕۆژێک دەبێتە چارەنووسی ئەوان

ئەوانەی خۆیان بە سامانەکەیانەوە دەچەسپێنن لەبری ئەوەی بۆ کارە چاکەکان بەکاری بهێنن، لە ژیانی دوای مردنیاندا خۆشگوزەرانی بۆ خۆیان ناهێنن؛ بەڵکو هەژار لەدایک دەبن، بەهۆی ئارەزوو و ئارەزووی دەوڵەمەندەکانەوە دەجوڵێن بەڵام ئەوانەی کە زۆری خۆیان لەگەڵ ئەوانی تردا هاوبەش دەکەن، لە هەر شوێنێک بچن خۆشگوزەرانی و زۆری بۆ خۆیان ڕادەکێشن

کاتێک دەبەخشیت بەو کەسانەی کە شایەنی ئەوەن بە ئامادەییەوە، بۆت دەردەکەوێت کە خودا هەمیشە لەگەڵتە و هەرگیز جێت ناهێڵێت، وە پێویستت بە هیچ شتێک نابێت بە یارمەتی و خەمخۆری ئەو بۆیە متمانەت بە خودا بکە و یارمەتیەکەی بۆت دێت و چاودێری ئەو دەتگرێتەوە

ئەی خۆشەویست، شاراوەی ئیلاهی، تۆ کانیاوی خۆشەویستی کە لە دڵی هاوڕێیەتییەوە دەڕژێت و تۆ ئەو تیشکە گەرمانەی کە گوڵەبەڕۆژەی هەستەکان دەکەیتەوە بۆ گوڵەبەڕۆژەی تازەی دڵسۆزی و بیری شیعری ناسک

ئێمە هەموومان گواستەرەوە و وەرگری مرۆڤین: تۆ لە ڕێگەی دڵتەوە کە ناوەندی هەستە، بیری ئەوانی تر وەردەگریت، وە بیرکردنەوەکانی خۆت لە ڕێگەی چاوی ڕۆحییەوە دەگوازیتەوە (لە پێشەوەی نێوان برۆکان)، کە ناوەندی فۆکەس و ئیرادە ئەنتێنەکەت لە مێشکدایە، ناوەندی هۆشیاری و تێگەیشتنی باڵاتر و ئینتێستیڤە

گریمان تۆ لە ماڵەکەت دووریت و دەتەوێت بزانیت لەوێ چی ڕوودەدات ئەگەر هەستەکانت زۆر ئارام بن و مێشکت بێدەنگ بێت، ئەوا دەتوانیت هەست و بیرکردنەوەی خێزانەکەت لە ماڵەوە ئینتێستی بکەیت

کاتێک توانایەکی زۆرت هەیە بۆ تەرکیزکردن، بیرکردنەوەکانت دەتوانن بچنە ناو هەر شوێنێکەوە و هەستەکانت بارگاوی دەبن بە وزەی ژیانی

هەموو شتێک لە گەردووندا لە وزە یان لەرزین پێکهاتووە لەرزینی قسەکردن دەرکەوتنێکی چڕترە یان دەربڕینێکی چڕترە لە لەرزینی بیرکردنەوە بیری هەموو مرۆڤەکان بەناو ئەسێرەکەدا شەپۆل دەدەن چونکە بیرکردنەوە خاوەنی پلەیەکی لەرزینێکی بەرزە، هێشتا ئاشکرا نەبووە خۆشبەختانە ئێمە بیری هەموو مرۆڤەکان نازانین!

بە فشاردان یان سوڕاندنی دوگمەکانی ڕادیۆ (و بە ڕێگەی تر لەم ڕۆژانەدا)، دەتوانیت گوێت لە ئاواز و دەنگی جیاواز بێت ئەگەر هۆشیاری سروشتی لەناو چینەکانی ئیتەردا نەبوایە کە شەپۆلەکانی ڕادیۆ لە ڕێگەیەوە دەڕۆن بۆ وەرگرەکەت، ئەوا بە یەکجار گوێت لە هەموو دەنگە پەخشکراوەکان دەبوو

خودا ئیتەری دروست کردووە و ئیلهامبەخش بووە بۆ عەقڵی مرۆڤ بۆ داڕشتنی ئامرازەکانی گواستنەوە و وەرگرتنی لەرزینەکان لە ڕێگەی ئەم ناوەندەوە شەپۆلەکانی ڕادیۆ بۆ بڵاوبوونەوەیان پشت بە ئیتەر دەبەستن و بۆ گواستنەوە و وەرگرتن پشت بە کارەبا دەبەستن ئەم شەپۆلە ڕادیۆییە لەرزینانە بیرۆکەن کە لە ڕێگەی بۆشایی ئاسمانەوە دەگوازرێنەوە بۆ هەر وەرگرێکی دەنگدانەوە

کاتێک لە کەسێکی ئازیزەوە نزیک دەبیتەوە، هەست بە بیرکردنەوەکانی دەکەیت، بەڵام ڕەنگە نەتوانیت هەست بە بیرکردنەوەکانی کەسێکی دوور بکەیت، مەگەر خاوەنی تێگەیشتنێکی هەستیاری زۆر گەشەسەندوو نەبیت ئەوانەی بە بەردەوامی تەکنیکەکانی تەرکیز و مێدیتەیشن پراکتیزە دەکەن، هەست بە ئارامییەکی قووڵ دەکەن و بیرکردنەوەکانیان لە ئەنجامی ئەم پراکتیزەیە زیاتر پاڵاوتە دەبێت، ئەمەش وایان لێدەکات هەست بە بیرکردنەوە و مەبەستی کەسانی دیکە بکەن تەنانەت لە دووریشەوە!

سەردانکەرێک پرسیاری کرد: ئایا حیکمەتی پیرۆزەکان لە ئەنجامی وەرگرتنی نیعمەتێکی تایبەت لەلایەن خوداوە نییە؟

مامۆستا #پارامهانسا لە وەڵامدا وتی:

" نەخێر ئەو ڕاستییەی کە هەندێک کەس خاوەنی زانستێکی کەمتر پیرۆزن لە هەندێکی تر، بەو مانایە نییە کە خودا ڕەوتی

نیعمەتەکەی بۆ مرۆڤایەتی سنووردار دەکات یان سنووردار دەکات بەڵکو لەبەر ئەوەیە کە زۆربەی خەڵک ڕێگری لە ڕۆیشتنی ڕووناکی هەمیشە درەوشاوەی ئەو دەکەن و ڕێگری دەکەن لە درەوشاوەیی لە ڕۆحیاندا."

یەکێک لە شاگردەکان وتی: دەچمە گردەکان بۆ ئەوەی تەنها لەگەڵ خودا بم.

مامۆستا پاراماهانسا لە وەڵامدا وتی:

" لە ڕووی ڕۆحییەوە پێشناکەویت ئەگەر ئەم کارە بکەیت مێشکت لە ئێستادا بێتوانایە لە تەرکیزکردنێکی قووڵ لەسەر ڕۆح بیرکردنەوەکانت زۆربەی کات بە دەوری یادەوەری مرۆڤەکان و چێژە دونیاییەکاندا دەسوڕێنەوە، تەنانەت ئەگەر خۆت لە ئەشکەوتێکی قەڵاداردا جیابکەیتەوە ڕاستگۆیانە و دڵسۆزانە ئەرکەکانی ژیانت بە مێدیتەیشنی ڕۆژانە باشترین ڕێگایە"

فلاشەکانی ڕۆحی

ئایا ئامانجێکی هاوبەش و گشتی لە پشت کردەوەی دانیشتوانی ئەم دونیایەوە هەیە؟

ئایا پێویستییەکی هاوبەش هەیە کە هەموومان ناچار بکات هەنگاو بنێین؟

شیکارییەکی سادە بۆ پاڵنەر و ئامانجەکانی مرۆڤ دەریدەخات کە هەزار و یەک ئامانج هەیە، هەندێکیان ڕاستەوخۆ و هەندێکیان ناڕاستەوخۆ، بەڵام ئامانجی کۆتایی گەیشتن بە بەختەوەرییەکی ڕەها یان بەختەوەری دەمێنێتەوە

ئامانجی سەرەکی مرۆڤ دوورکەوتنەوەیە لە ئازار و خواست و گەیشتن بە بەختەوەرییەکی درێژخایەن ئایا دەتوانین بۆ هەمیشە ئازارەکان نەهێڵین و بمانەوێت و بەختەوەرییەکی بەردەوام بەدەست بهێنین بابەتێکی ترە بەڵام واقیع دەریدەخات کە ئێمە بە جددی و بەردەوام هەوڵدەدەین بۆ دەربازبوون لە ئازار و ئازار و گەیشتن بە چێژ یان بەختەوەری

بۆچی مرۆڤ وەکو کەسێکی سەرەتایی لە پیشەیەکی دەستیدا کاردەکات؟

چونکە دەیەوێت ببێتە کەسێکی شارەزا لە یەکێک لە بوارەکانی کاردا

بۆچی ناچارە ئەو کارە بکات؟

چونکە ئەوە ڕێگەی پێدەدات پارە پەیدا بکات؟
وە بۆچی دەبێت پارە پەیدا بکات؟
چونکە دەتوانێت بە بەدەستهێنانی پێداویستییە کەسی و خێزانییەکانی خۆی دابین بکات
وە بۆچی دەبێت ئەو پێداویستیانە دابین بکرێن؟
چونکە لێکۆڵینەوەیەکی لەو شێوەیە یارمەتیدەرە بۆ نەهێشتنی ئازار و بەدەستهێنانی دڵخۆشی
بۆیە دەبینین کە جێبەجێکردنی پێویستییەک، ڕزگاربوون لە ئازار، چ جەستەیی بێت یان دەروونی، هەرچەندە کەم بێت یان توند، و گەیشتن بە بەختەوەری ئامانجی کۆتاییمان پێکدەهێنن
پێویست ناکات زیاتر لە هۆکاری گەیشتن بە بەختەوەری بپرسین، چونکە هیچ وەڵامێک بۆ ئەوە نییە و ئەوەش ئامانجی کۆتایی ئێمەیە
کەواتە سروشتی کار یان تەماحەکانمان هەرچییەک بێت- دەستپێکردنی کارێک، پارە پەیداکردن، بەدواداچوون بۆ هاوڕێیەتی، نووسینی کتێب، بەدەستهێنانی زانست، بەڕێوەبردنی شانشینی، بەخشینی ملیۆنان، دۆزینەوەی وڵاتان، ئاواتەخوازی ناوبانگ، یارمەتیدانی کەمدەرامەتان، یان ئارەزووی بوون بە خۆشەویستی چاکەی مرۆڤایەتی- ئەگەر بە مەبەستی ڕاستەقینەی خۆمان بکۆڵینەوە و لە مێشکدا بیهێڵینەوە، گەڕان بەدوای خودادا دەبێتە واقیعێکی لۆژیکی و واقیعی، چونکە خودا ئەو بەختەوەرییە کە هەوڵی بەدەستهێنانی دەدەین و ڕۆحمان تامەزرۆییەتی
* * *
ئەگەر کەسێک بە دەمامکێک دەموچاوی داپۆشێت، هێشتا دەتوانی بزانیت کە مرۆڤێک لەوێ بووە بە هەمان شێوە سروشت وەک پەردەیەکی گەورە وایە، بە ئامادەبوونی ئیلاهی ئاوساوە خودا لە پشت پەردە و دەمامکی سروشتەوە ئامادەیە، بەڵام مرۆڤایەتی نیگایەکی زوو تێپەڕ و ڕووکەش دەکات و شکست دەهێنێت لە هەستکردن بە بوونی ئەو بوونەوەرەی کە لە پشت پەردەی سروشتەوە شاراوەتەوە
مرۆڤ بەبێ یارمەتی ئیلاهی بە دڵنیاییەوە شکست دەهێنێت چونکە هێز و حیکمەت بۆ سەرکەوتن لە شەڕی ژیاندا لە سەرچاوەی بێ سنوورەوە سەرچاوە دەگرێت

کاتێک لە مێدیتەیشنێکی بێدەنگ و بێدەنگ و بە وردی دادەنیشێم، هەست بە لەرزێکی خۆشی دەکەم لەناو بوونمدا و گوێم لە چرپەی خودا دەبێت کە دەڵێت "من لێرەم".

ئەو عەقڵەی خودا پێی بەخشیوین دەروازەی ئاسمانە: دەروازەی دەرەوەی شانشینی خۆیەتی، بەڵام خەڵک وەک پێویست بەکاری ناهێنن

پێویست ناکات چاوەڕێ بکەین تا زەوی بەجێدەهێڵین بۆ ئەوەی عەقڵمان بەکاربهێنین بۆ گەڕان بەدوای خودادا؛ کاتەکە ئێستایە، شوێنەکەش لێرەدایە ئەوانەی کە لە کاتێکدا لەسەر ئەم زەوییە مێشکیان بەکارناهێنن بۆ گەڕان بەدوای نهێنییەکانی ژیان و نهێنییەکانی بوون هەرگیز لە هیچ شوێنێکی تر نایاندۆزنەوە

* * *

هەموو مرۆڤێک دەربڕینی هێزی بێکۆتایی خودایە و دەبێت هەندێک لایەنی ئەو دەسەڵاتە پیشان بدات لە هەموو شتێکدا کە بە ئەنجام دەگەیەنێت

ئەوانەی هەوڵدەدەن بە ئاگادارییەوە پەیوەندی لەگەڵ خودادا بکەن، کە هۆکاری یەکەم یان جوڵێنەری یەکەمی بوونە، لە چارەسەرکردنی نهێنی ژیان نزیکترینن

کاتێک دەتەوێت شتێک دروست بکەیت، تەنها پشت بە سەرچاوە دەرەکییەکان مەبەستە، بەڵکو سەرەتا قوڵ بکەرەوە لە خۆتدا و بە دوای سەرچاوە بێکۆتاکەدا بگەڕێ هەموو شێوازە کردارییەکانی سەرکەوتن، هەموو داهێنانە بەسوودەکان بۆ مرۆڤایەتی، لەرزینە مۆسیقییە پاڵاوتەکان، دەقە پیرۆزەکان لە ئەرشیفی خودادا تۆمار دەکرێن

ئەوانەی خودا پشتگوێ دەخەن هێڵی ژیانی خۆیان دەبڕن

ئیرادەی مرۆڤ مۆلیدەی گەورەی وزەیە و بە بەکارهێنانی هێزی ئیرادە و ئارەزووی دەستپراگەیشتن بە سەرچاوە ڕاستەقینەکانی وزە، مرۆڤ دەتوانێت بە خێرایی پەیوەندی بە دابەشکەری بێکۆتایی هێزەکانی ناوەوە بکات

ئەوانەی ئارەزووی ئەنجامدانی کاری ڕۆژانەیان نییە، هەست بە کەمی وزە دەکەن، لە کاتێکدا ئەو کرێکارە بەئەمەک کە بە جۆش و خرۆشەوە کاردەکات، جەستە و مێشکی بە ڕەوتی گەردوونی بارگاوی دەکاتەوە

* * *

ئەرکی مرۆڤە ئاواتەخوازی ئامانجە بەرزەکان بێت خەمخۆری بە شتە بێ بایەخ و بێسوودەکان بەفیڕۆدانی وزەی دەروونی بێمانایە

دەبێت گژوگیاکان لە باخچەی عەقڵەوە هەڵکەندرێت و بە گوڵی خۆشەویستی ئیلاهی بڕازێنرێنەوە بۆ ئەوەی ئەو خودا جوانە بۆ خۆی ڕابکێشێت کە جوانی خۆشدەوێت

باخچە **بۆ ئەوەی لە خاکی حیکمەتدا بە گەشەکردن بمێنیتەوە، دەبێت ژیان سادە بکەیتەوە و ئاڵۆزییەکان لاببەیت بە بە ئەنجامگەیاندنی هەموو شتێک بە عەقڵێکی تەرکیزکراو و سەرقاڵنەکراوەوە، دەتوانیت چالاکییەکانت شی بکەیتەوە، ئەوەی گرنگ و جەوهەرییە هەڵیبژێریت و ئەوەی ڕووکەش و ناپێویستە فڕێی بدەیت کاتێک ئەرکێک تەواو بوو، دەتوانیت مێشکت لێی بکشێنیتەوە و بەکاریبهێنیت بۆ بەدواداچوونی ئاواتێکی داهێنەرانەی تر**

* * *

زۆرجار مرۆڤەکان لەکاتی ئەنجامدانی کارێکدا بیر لە شتێکی تر دەکەنەوە، هەروەها نازانن ڕێگایەکی دروست بۆ ئەوەی مێشکیان لەسەر ئەو کارە چڕبکەنەوە کە ئەنجامی دەدەن

دەبێت فێربین بیر لە یەک شت بکەینەوە لە یەک کاتدا بە هەموو توانا دەروونییەکانمانەوە دەبێت سەرنجی تەواومان تەنها لەسەر ئەو یەک شتە بێت

مرۆڤ نابێت بێباک بێت، بێ حەماسەت و هەستکردن بەدیهێنانی شتەکان بە تەمبەڵی و بێباکانە دەبێتە هۆی لەدەستدانی زیندوویی و لە ئەنجامدا شکست و ناخۆشی مرۆڤ نابێت تەنها ئامێرێکی دەروونی خۆبەردەوامکەر بێت وەک ئاژەڵێک کە لەسەر غەریزە کاردەکات

هەڵەیەکی گەورەیە مرۆڤ خۆی بەئاگا نەهێنێتەوە و توانای دەرونی خۆی چالاک نەکات خودا ئەو توانایانەی بە ئێمە بەخشیوە و دەیەوێت بە ژیرانە بەکاریان بهێنین و بە تەواوی ئاگاداری هەموو کارێک بین

هەروەها پێویستە پێش ئەنجامدانی هەر کارێک بە وردی بیربکەینەوە و مێشکمان بە شێوەیەک بەکاربهێنین کە یارمەتیدەرمان بێت بۆ گەشەکردن و بەدیهێنانی یەکێتی جەوهەریمان لەگەڵ دروستکەری گەورە هەموو شتێک کە

دەیکەین دەبێت لەسەر بنەمای ئیستدلالێکی دروست و پلانی ژیرانە بێت
* * *
مەتافۆرێک هەیە بۆ گالیسکەیەکی ئەسپ ڕاکێشراو کە لەلایەن شۆفێرێکەوە لێدەخوڕێت کە کۆنتڕۆڵی ئەسپەکان دەگرێت ئەم مەتافۆرە نوێنەرایەتی ڕۆح دەکات کە لە گالیسکە فیزیکییەکەدا دەکێشێت کە ئەسپەکانی هەستەکان ڕایاندەکێشن بیرکردنەوە کۆتەکان دەگرێت، و ئیرادەی هۆشیار ڕێنمایی دەکات خاوەنی گالیسکەکە گرنگییەکی سەرەکی هەیە، بەدوایدا شۆفێر و ئەو کۆتانەی کە پێویستن بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەسپەکان، پاشان ئەسپەکان خۆیان، و لە کۆتاییدا... گالیسکە بە هەمان شێوە ڕۆح لە پێش هەموو شتێکەوەیە، بەدوایدا ئیرادەی هۆشیار دێت، پاشان بیرکردنەوە کە کۆنتڕۆڵی کۆنتڕۆڵەکان دەکات، پاشان ئەسپەکان و دواجار جەستە
ئەو عەقڵە دونیاییەی کە جەستەیەکی لاواز لە ژیاندا بەڕێوەدەبات، ڕێگە دەدات پاڵنەرە بێ ئیدارەییەکانی بە شێوەیەکی بەربڵاو ڕابکەن لەبری ئەوەی پێکهاتەی جەستەیی خۆی بەهێز بکات و هەستەکانی پاڵاوتە بکات بە بەکارهێنانی کۆنتڕۆڵکردنی خۆ و بە تێگەیشتنێکی زگماکی بەرەو ئامانجە ڕۆحییەکەی کە هەموو ئەم شتانە بۆی بوونیان هەیە، ئاراستەیان بکات
لە کاتێکدا بە درێژایی ڕێگا زبر و دڕکاوییەکانی هەستەکاندا دەڕوات، گالیسکەی ژیانی دەشکێنێت و ون دەبێت
ئەو گەڕان بەدوای خۆناسینەدا، باش دەزانێت کە گرنگترین مەبەست لە ژیاندا گەڕانی جددییە بۆ بەختەوەریی ڕۆحی کە لە قووڵایی ڕۆحدا شاراوەتەوە، لە هەمان کاتدا فێردەبێت، پەرە بە هێزە شاراوەکانی دەروونی یان دەروونی خۆی بدات و هەستەکانی پاڵاوتە بکات بۆ ئەوەی بەردەوام بێت لە ڕۆیشتن بە ڕێگاکانی پێشکەوتن بەرەو ئامانجە خوازراوەکە، هەوڵدەدات خۆی بەدوور بگرێت لە کەوتنە ناو تەڵەکانی ئازاری جەستەیی و دەروونییەوە
بە واتایەکی تر شاگرد لە ڕێگای دروست تێدەگات کە بەهۆیەوە دەتوانێت گەشەکردنی ڕۆحی لە هەموو ڕوویەکەوە و لە هەموو ئاستەکاندا بەدەستبهێنێت

سەبارەت بە مرۆڤی دنیای وەهمیی، تەنیا خەمی تێرکردنی ئارەزووە جەستەییەکانی و دڵخۆشکردنی ئیحتیازاتە، بە پشتگوێخستنی ئەرکەکەی بەرامبەر بە پەرەپێدانی توانا دەروونی و ڕۆحییەکانی

* * *

تێکچوونی دەمارەکان چارەسەر دەکرێت ئەوانەی بەدەست ئەم تێکچوونانەوە دەناڵێنن، دەبێت بارودۆخەکەیان شیبکەنەوە و ڕزگاریان بێت لەو هەست و سۆزە تێکدەرانە و بیرکردنەوە نەرێنییەکان کە وردە وردە خەریکە لەناویان دەبەن

شیکاری بابەتیی کێشە کەسییەکان و پاراستنی ئارامی لە هەموو بارودۆخ و بارودۆخەکاندا کلیلی چاکبوونەوەی حاڵەتە دەمارییە درێژخایەنەکانن ئەوانەی بەدەست دەمارگیرییەوە دەناڵێنن، دەبێت لە بارودۆخەکەیان تێبگەن و بزانن کە نیشتەجێبوون لەسەر بیرکردنەوە نەرێنییەکان هۆکاری بنەڕەتی **ناهاوسەنگی و بێتواناییانە لە ڕووبەڕووبوونەوەی ژیاندا**

جەستەیەکی ئارام و ئارام دەمارەکان ئارام دەکاتەوە و ئارامی دەروونی دەهێنێت

-

تێبینی: ئەمە بەو مانایە نییە کە نابێت ڕاوێژ بە پسپۆڕانی ئەم بوارە بکەیت، لێرەوە ئەم ڕوونکردنەوەیە

* * *

مرۆڤ لە سەردەم و شوێنی جیاوازدا، لە ڕێگەی عەقڵەوە، بیرۆکەی زۆری لەبارەی ژیان و ڕۆحەوە بەدەستهێناوە

بۆ نموونە، کاتێک ئەندامێکی خێڵێکی سەرەتایی تووشی سەرئێشە دەبێت، خێزانەکەی وا بیردەکەنەوە کە ڕۆحی لە جەستەی ڕزگاری بووە، بۆیە بانگەوازی پزیشکی جادووگەر دەکەن کە ڕۆحەکەی بۆ بگەڕێنێتەوە پزیشکەکە دەچێتە دارستان بۆ گەڕان بەدوای ڕۆحەکەدا، کە دەیدۆزێتەوە و لەگەڵ خۆیدا دەیهێنێتەوە ناو سندوقێک و دەیخاتەوە ناو سەری نەخۆشەکە، سەرئێشەکەش بەپێی باوەڕە باوەکە نامێنێت

لە کولتوورێکی تردا "پژمین"ی کەسی نەخۆش بە دانانی قەڵغان (ئاسنی کێشراو بە خاڵی تیژ) لە جەستەیدا دەکرێت بۆ ئەوەی لە کاتی پژمیندا ڕۆحی دەرباز نەبێت، بەڵکو بە قەڵغانەکانەوە دەگیرێت!

هەروەک چۆن هەندێک کەس بەهۆی شێوازە کەموکوڕییەکانی بیرکردنەوە سەبارەت بە دەروونی مرۆڤ گەیشتوونەتە ئەنجامێکی هەڵە، هەندێکی دیکەشیان گەیشتوونەتە - لە ڕێگەی تێگەیشتنێکی ڕاستەقینەوە - تێگەیشتنێکی جیاوازتر و دەوڵەمەندتر و دروستتر

ئێمە دەزانین کە ڕۆح هەمان هەناسە نییە چونکە هەندێک کەس هەن بۆ ماوەیەکی زۆر لە کۆمادا ماونەتەوە بەبێ ئەوەی هەناسە بدەن، بەمەش دەیسەلمێنن کە ڕۆح ناتوانرێت لە هەناسەدا قەتیس بکرێت ڕۆح لە هەناسە بەرزترە و لە هەموو حاڵەتێکی تری جەستە بەرزترە

مرۆڤ باوەڕی بەوە هەبێت کە ڕۆحە یان نا، یاسای گەردوونی هێشتا داوا دەکات سروشتی ڕۆحی خۆی ئاشکرا بکات

بەبێ گوێدانە بارودۆخی کار یان ژیانی مرۆڤ، هەرکاتێک زیرەکییەکەی بە شێوەیەکی داهێنەرانە و بەرهەمدار بەکاربهێنێت، هۆشیارییەکەی گەشە دەکات و فراوانتر دەبێت هەموو کارێکی بنیاتنەر یارمەتیدەرە بۆ گەشەکردنی مرۆڤ و تێگەیشتنی مرۆڤ فراوانتر دەکات

* * *

من خوێندنەوەم خۆشدەوێت، بەڵام بەزەحمەت دەتوانم دوو لاپەڕە بخوێنمەوە پێش ئەوەی بانگم بکرێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ شتێکی تردا و هەر بۆیەش خوێندنەوەم بە مێدیتەیشن گۆڕیوە

لەگەڵ قووڵایی قووڵایی ڕۆحمدا، ڕووناکی درەوشاوە دەردەکەون و گەورەترین خۆشی بەیانی دەبێت، خۆشییەک کە بە درێژایی ڕۆژ یاوەریم دەکات ئەمە ئەوەیە کە لە ژیانمدا ئەزموونی کردووە و هەموو ئەوانەی کە لە چرپەی ڕۆح و حەسرەتی دڵدا لەگەڵ پەروەردگاری پیرۆزدا پەیوەندی دەکەن، ئەزموونی دەکەن

کات زۆر بەنرخە بۆ بەفیڕۆدان خودا دەیەوێت ئێمە هاوسەنگ بین هەرکەسێک ڕێگە بدات ژیانی ناهاوسەنگ بێت بە یاسای گەردوونی سزا دەدرێت

ئەگەر بە سادەیی بژیت، ڕۆژانە وەرزش بکەیت، کتێبی بەنرخ و سوودبەخش بخوێنیتەوە، و خووی بیرکردنەوەی ڕۆژانە لە خودادا چێنیت، هەستەکانت بە خۆشی دەچن، ڕەوتی ژیانی

بەناو خوێنتدا دەڕژێن و خانەکانی جەستەت پڕ دەبن لە سووکایەتی و وزەیەک کە پێشتر ئەزموونی نەکردبێت هەموو ئەو زانستەی کە تامەزرۆییت لە ڕۆحی ناو خۆتەوە وەردەگریت

ژیانم هەمیشە بەم شێوەیە بووە لە ماوەی بیست ساڵدا بیست کتێبم نەخوێندووەتەوە شانازی پێوە ناکەم، وە ئەگەر بەدەستهێنانی هۆشیاری ڕۆحی خودایی لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە نەبوایە، بە تەواوی نەزان دەبووم

کاتێک سەیری کتێبێک دەکەم، بۆم دەردەکەوێت کە ئەو ڕاستیانەی کە تێیدایە پێشتر لەلایەن خوداوە بۆم ئاشکرا کراوە

هەموو بیرۆکە و ڕاستییە بەرزەکان لە خودای زاناوە سەرچاوە دەگرن و ئەگەر بیری لێ بکەیتەوە، ڕاستەوخۆ حیکمەتەکەی وەردەگریت

بۆیە خوێندنەوەی کتێبی باش باشترە لە بەفیڕۆدانی کات لەسەر چالاکییە بێ ئەنجامەکان، لە خوێندنەوەش باشترە تێڕامان و دامەزراندنی هۆشیارییە بۆ حەقیقەتی ڕەها کە خودایە

* * *

زۆر کەس هەن کە بەردەوام دەخوێننەوە بەڵام ناتوانن شتێکی بەنرخت پێشکەش بکەن باشترین ڕێگە بۆ خوێندنەوەی کتێبێک ئەوەیە کە بیر لە ناوەڕۆکەکەی بکەیتەوە و بزانیت چۆن ڕەنگە بۆ ژیانی خۆت بگونجێت

هەروەها گرنگە کە تێگەیشتن بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی هەموو شتێک کە دەیخوێنیتەوە بە کوێرەوەری قبوڵ نەکەیت ئەوەی دەیخوێنیتەوە دەبێت دەروون و لۆژیکت ڕازی بکات بۆ ئەوەی کتێبەکان بەڕاستی شایەنی خوێندنەوە بن، پێویستە بیرکردنەوەت هان بدەن، دواتر هەست بە گەشەکردن و فراوانبوونی مێشکت دەکەیت

ئەوانەی ناخوێننەوە یان ڕەنگدانەوەیان نییە، بەڵام ژیانێکی ڕووکەش و بێ ئامانج و بێ مانا دەژین، هیچ تێگەیشتنێکی قووڵ پەرە پێنادەن یان هەندێک مەعریفە بەدەست ناهێنن

هاوئاهەنگی وامان لێدەکات لەگەڵ ئەو هێزە ئیلاهییەدا بگونجێن و هاوئاهەنگ بین کە ئیلهامبەخشە بۆ بیرکردنەوەمان و بە ڕووناکی ئیلهامبەخشە باڵاکان بەسەر مێشکماندا دەدرەوشێتەوە

مێدیتەیشن ڕێگەی گەیشتن بە خودی باڵاترە

مرۆڤەکان ئەگەر نەخوێننەوە هەڵە لەخۆیان دەکەن، بەڵام تێڕامان تەنانەت لە خوێندنەوە باشترە {بۆ گەلێک کە تێڕامان دەکات}
* * *
هاوسەنگی لە هەموو لایەنەکانی ژیاندا پێویستە باشترە کە ماددە خوێندنەوەی بەسوودەکان بە ئاسانی لەبەردەستدا بمێننەوە و لە کاتی پشوودا لێیان بخوێنینەوە گرنگترینی ئەم ماددانە کتێبی ڕۆحین، دواتر بەرهەمی زانستی، هەندێک مێژوو، فەلسەفە، ئەدەبیاتی جدی، ژیاننامەی کەسایەتییە گەورەکان، سەفەرنامە و هەر شتێکی تر کە بتوانێت ئاسۆی مرۆڤ فراوانتر بکات و ئیلهامێکی قووڵ دابین بکات
کتێب دەتوانێت هاوڕێی دڵسۆز بێت و ئەگەر هەڵبژاردنەکەت کوالیتی بەرز بێت، ئەوا سوودی زیاتری لێ وەردەگریت
ڕەنگە لە سەرەتادا تێگەیشتن لە جەوهەری فێرکارییە ڕۆحییەکان و بیرۆکەی بیرمەندە گەورەکان قورس بێت، بەڵام دوای ماوەیەک، خۆت دەبینیتەوە کە بیر لە نووسینەکانیان دەکەیتەوە و خەریکی بیرکردنەوەکانیان دەبیت هەست دەکەیت شتێکی بەنرخت دەستکەوتووە، چونکە هەموو ئەو کەسە ژیرانە حیکمەت و زانستەکانیان لە گەنجینەی بێکۆتایی حیکمەتی خوداوە وەرگرتووە، بیرۆکەیەک کە ڕەنگە لە هەموو ژیانتدا هەرگیز بە بیرتدا نەهاتبێت
* * *
گوڵ و گوڵەبەڕۆژە جوان و زیندوون، بەڵام لە پشتیانەوە باخچەیەک لە جوانی و شکۆمەندییەکی بێئەندازە گەورەتردایە هەرچەندە ئەم باخچەیە لە سەرەتادا بە تەواوی شەفافە و هەستکردن بە سەختە، بەڵام ئەگەر بتوانیت لە ڕێگەی دەروازەی چاوی ڕۆحییەوە بچیتە ناو ڕەهەندی ڕۆحییەوە، ئەوا دەتوانیت ئەو کایە ئەسمانییە بگەڕێیت و لە سەرسوڕهێنەرەکانیدا شاد بیت
من لەو کایە نەرمەدا دەژیم کە سیفەتە ناوازەکان و بیرکردنەوە ناسک و ناسکەکان لە هەر گوڵێکی زەمینی یان گوڵەبەڕۆژە شیرینتر و بۆنخۆشترن لەوێ، هەنگی مێشکم بەردەوام ڕەگی ئامادەیی خودایی دەخواتەوە
کاتێک ئێمە سەرنجمان بەرەو ناوەوە ئاراستە دەکەین، و زیاتر و زیاتر لەو جیهانە شاراوەی ناو خۆماندا دەژین، بۆمان

دەردەکەوێت کە سیفەتە ڕۆحییەکانمان فۆڕمی تایبەت وەردەگرن کە وەک پەنجەرەیەک کاردەکەن کە لە ڕێگەیانەوە شیرینی خودا هەست پێدەکەین کە لە وەسف و خەیاڵ تێدەپەڕێت

* * *

هەرکەسێک ئەم قسانە ببیستێت یان بیخوێنێتەوە دەزانێت کە من ڕاستی دەڵێم

ئەگەر هەموو ئەو هێزانە پیشان بدەم کە خودا پێی بەخشیووم، خەڵک نەک لە خۆشەویستی خوداوە، بەڵکو لەبەر موعجیزە ڕوویان لێدەکردم بەڵام من ئارەزووی ئەم جۆرە شاگردییە ڕووکەشانە ناکەم ئەوان نەک بە هێز، بەڵکو بە خۆشەویستی خودا ڕابکێشرێن، و ئەوەش ئامانجی ژیانمە

ئەگەر نەهاتبام بۆ ناسینی خودا، بەم شێوەیە قسەم نەدەکرد و هەموو کەسێک دەتوانێت بێتە ناسینی ئەگەر بیەوێت

من هەوڵ نادەم بە ڕاکێشانی هەست و سۆز و سۆز و سۆز و سۆز و سۆز و سۆز و سۆز و سۆز و سۆز و هەست و سۆزەکانیان، مرۆڤەکان ڕابکێشم، بەڵکو قسە لەگەڵ مێشکیان دەکەم و ئاڕاستەی لۆژیک و تێگەیشتنیان دەکەم ئیمانی کوێر بێسوودە مرۆڤ دەبێت ئەو تواناکانی تێگەیشتن کە خودا پێی بەخشیوە چالاک بکات و شتەکان بە بەهای ڕووکەش قبوڵ نەکات، بەڵکو لە هۆکار و کاریگەری و لۆژیکی پشت ئاراستە و پراکتیزە ڕۆحییەکانی تێبگات

ئەگەر هەزار دەمم هەبوایە، هەموو شتێکم لەگەڵیاندا قسەم دەکرد لەسەر خودا و گرنگی ڕووکردنە لای و ناسینی

* * *

خودا داوای لە مرۆڤ ناکات تاریک بێت، غەمگین، وێرانە، یان ڕوخسار ڕوخسار بێت ئەمە تێگەیشتنێکی دروست نییە لە خودا، هەروەها ڕێگەیەکی دروست نییە بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی ئەو تا مرۆڤ زیاتر ئاشتی ئەزموون بکات، زیاتر دەتوانێت هەست بە بوونی ئیلاهی بکات تا دڵخۆشی مرۆڤ گەورەتر بێت، زیاتر هاوئاهەنگی لەگەڵ خودادا دەبێت ئەوانەی خودا دەناسن دڵخۆشن چونکە خودا سەرچاوەی گەورەترین شادییە

مرۆڤەکان هەوڵدەدەن بەختەوەری لە مەی و سێکس و پارەدا بدۆزنەوە، بەڵام لاپەڕەکانی مێژوو پڕن لە چیرۆکی هیوا

شکاوەکانیان و خەونە بەدی نەهاتووەکانیان ئەو کاتەی لە میدیتەیشندا بەسەرم بردووە ژیانی منی بە شێوەیەکی ناباوەر بەرهەمدار کردووە

ڕێنمایی و حیکمەتی خودایی لە ئیکستازی ڕۆحیدا نیشتەجێیە

کاتێک مرۆڤ هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ خودا، ئەگەر بە بێ مەبەست هەڵەیەکیش بکات، دەزانێت چۆن هەڵەکە ڕاست بکاتەوە، وە ئەگەر بۆچوونێکی نادروست دەرببڕێت، خودا ڕاستی دەکاتەوە و ڕاستی دەکاتەوە لەبەر خۆشەویستی بۆ شاگردەکەی

* * *

دەبێت هاوسەنگییەک لە نێوان مەعریفەی ڕۆحی و زانستە سروشتییەکان دروست بکرێت بەبێ ئەم هاوسەنگییە، تاک و گەلان لە نێو نەهامەتی وماڵوێرانیدا دەچنە بەر کۆسپ ئەگەر سەرکردەکانی جیهانی مۆدێرن لە ڕووی ڕۆحییەوە ڕۆشنبیر بوونایە و پێکەوە کاریان بکردایە، دەیانتوانی لە ماوەی چەند ساڵێکدا شەڕ و هەژاری لەسەر زەوی بنبڕ بکەن

هۆشیاری ڕۆحی واتە ئاگایی مرۆڤ لە بوونی ئیلاهی لەناو خۆیدا و لە هەموو زیندەوەرانی تردا

ئەو هۆشیارییە بە تەنیا دەتوانێت جیهان ڕزگار بکات و بەبێ ئەو، هیچ ئومێدێک بۆ ئاشتی نابینم با مرۆڤایەتی لە خۆیەوە دەست پێ بکات، چونکە کات زۆر بەنرخە بۆ ئەوەی بەفیڕۆ بدرێت

ئەرک پێویستی بەوەیە کە بەشداری خۆمان بکەین بۆ هێنانی شانشینی خودا بۆ سەر زەوی

زۆرێک دوودڵن لە گەڕان بەدوای خودادا، لە ترسی ئەوەی ژیان تاریک و خەمناک بێت، بێجگە لە جوانی و شادی بەڵام پێچەوانەکەی ڕاستە! ئەو خۆشبەختییە پاکەی کە ئەوانەی بەڕاستی خودا دەناسن بە هاوئاهەنگییەکی تەواو لەگەڵیدا دەیدۆزنەوە، لە دەرەوەی قسەیە

شەو و ڕۆژ لە حاڵەتی خۆشی ڕۆحیدام ئەو شادییە خودایە، و ناسینی ئەویش واتای داپۆشینی هەموو خەمەکان و ناشتنیان بێ پەشیمانی

* * *

مرۆڤ لە ماوەی مانەوەی کاتی لێرەدا گرنگییەکی زۆر بەم دیمەنە دەدات بەڵام نابێت زۆر سەرقاڵ بێت بەو دیمەنە و ڕووداوە بێکۆتاییانەی، چونکە ئەگەر وا بکات، خۆی لە خودا دوور

دەخاتەوە، کە بەردەوام هەوڵدەدات، بە هەموو شێوەیەک و بە هەموو شێوەیەک، لە خەمی گەورەی خۆی بۆ ئێمە و خۆشەویستییە بێئەندازەیەکەی بۆ ئێمە، بۆ لای خۆی ڕابکێشێت

هەموو ئەو موعجیزانە دەخاتە بەردەممان کە ئارەزووی بینینی دەکەین: سەرسوڕهێنەرەکانی گەشەکردنی شتەکان و ڕێکخستنی بێکۆتایی وردی سروشت

لە پشت گوڵ و گوڵەبەڕۆژەیە و هەرکەسێک بە دڵسۆزیەوە بەدوایدا بگەڕێت، بە ناچاری دەیدۆزێتەوە

زانایانی سروشت لە ڕێگەی نوێژی کوێرەوە نەگەیشتنە دۆزینەوەکانیان، بەڵکو بە پەیڕەوکردنی یاساکانی زانستی ئەزموونی بە هەمان شێوە هەرکەسێک بە دڵسۆزی و بەجدی یاساکانی زانستی ڕۆحی جێبەجێ بکات، خۆکارانە خودا لە تەنیشت خۆیان دەبینێتەوە

کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤ چاوە ڕۆحییەکانی بکاتەوە و بزانێت دۆزینەوەی خودا پێویستی بە خواستێکی پڕ لە گەرمی و بەردەوام و ڕەچاوکردنی وردی یاساکانی خودا هەیە

* * *

خودا بە بێدەنگی لە دەرگای دڵمان دەدات، بانگمان دەکات بۆ لای خۆی، بەڵام زۆربەی مرۆڤەکان ئامادە نین بگەڕێنەوە لەگەڵ ئەوەشدا، کاتێک جیهان لەبەردەم چاویاندا تاریک دەبێت ، و تێکەڵ بە کێشە دەبن یان دەکەونە نێچیری نەخۆشییەوە، پەلە دەکەن لە دوعاکردن لێی و داوای یارمەتیی ئەو دەکەن

ئەوانەی لە کاتی خۆشی و خۆشگوزەرانیدا پەیوەندیی هاوئاهەنگی و هاوئاهەنگی خۆیان لەگەڵ خودا بەهێزتر دەکەن، کاتێک پێویستیان پێی دەبێت، خودا لە تەنیشت خۆیان دەبیننەوە بەڵام ئەوانەی دوادەخەن لە پەروەردەکردنی ئەم پەیوەندییە، خۆیان مەحکوم دەکەن کە بە تەنیا ڕووبەڕووی سەختییەکانیان ببنەوە و لەگەڵ تاقیکردنەوەکانیاندا ململانێ بکەن تا دەتوانن - بە حیکمەت و ملکەچییەکی تەواوەوە - ڕوو لە هاوڕێ هەمیشەییەکەیان بکەن و لە دەرگای بەخشندەی ئەو بدەن

لە نێو ئەو جەماوەرە زۆرەی مرۆڤایەتیدا، زۆر کەم کەس بەڕاستی بەدوای خودادا دەگەڕێن کوان ئەوانەی دوو سەد ساڵ لەمەوبەر پێیان وابوو ئەم زەوییە هی خۆیانە؟ هەموویان نەماون و ڕەنگە تەنها چەند کەسێکی کەم، ئەوانەی ڕوویان لە خودا کردووە و خۆیان ناسیوە، هەرگیز بەڕاستی لە واقیعی ژیان

تێگەیشتوون کەچی هەر نەوەیەکی یەک لە دوای یەک ئەم ژیانە بە ڕاستەقینە دەزانێت!

* * *

پێش ئەوەی هەر مرۆڤێکی تر لەگەڵمان بێت کێ لەگەڵمان بوو؟ خودا وە کاتێک ئەم زەوییە بەجێدەهێڵین کێ لەگەڵمان دەبێت؟ خودا و هیچ کەسێکی تر بەڵام ئەستەمە بتوانین ئەوکات بناسینەوە مەگەر هەوڵبدەین بۆ ناسینەوەی ئێستا ئەگەر بە دڵسۆزی و بە قووڵی بەدوای خودادا بگەڕێیت، ئەوا دەیدۆزیتەوە، وە دڵنیاییشت کە هەمیشە لەگەڵتە بەهێزتر دەبێت نیگەرانی و وەهمەکان جێت دەهێڵن، و هەرگیز جارێکی تر فریو نادرێیت

هەموو شتێک کە لە بووندایە وەسوەسەیەکە بۆ ڕاکێشانی مرۆڤایەتی لە خودا بەڵام خودا زۆر سەرنجڕاکێشترە لە هەر وەسوەسەیەکی زەمینی ئەگەر تەنانەت وردەکارییەکیش لێی وەربگریت، ئەوا درک بەم ڕاستییە دەکەیت و دەتوانیت لە ڕێگەی نوێژ و تێڕامانێکی ڕۆحی و ئیرادەی نەگۆڕەوە بیدۆزیتەوە

* * *

ئەو پەرستگایەی خودا زۆر خۆشی دەوێت، پەرستگای ئارامی و ئارامی ناوەوەیە بۆ شوێنکەوتووانی، لەوێدا بۆ مێدیتەیشن و گفتوگۆکردن دەچنە ژوورەوە، جیهان و نیگەرانییە بێکۆتاکانی بەجێدەهێڵن

نابێت بەم کاروانە هەمیشە گۆڕاوەی مرۆڤایەتی سەرسام بین لەگەڵ بەردەوامبوونی کاروانی زەمەن لە گەشتەکەیدا، دواجار تێدەگەیت کە تۆ بەشێکی دانەبڕاویت لە بوونە گەورەکەدا کاتێک مرۆڤ پەرستگایەکی جوانی و ئارامی ڕۆحی لەناو خۆیدا دادەمەزرێنێت، ئەوا دەتوانێت هەست بە بوونی خودا بکات و هەست بە نزیکیی ئەو بکات ئەگینا وەهمەکانی جیهان زۆرن، هەمیشە ئامادەن، و ئەو نیگەرانییەکان دڵمان پڕ دەکەن

هەریەکەمان درەنگ یان درەنگ لەم زەویە وەردەگیرێن، هەربۆیە دەبێت ئێستا لە ئامانجی ژیان تێبگەین ئامانجی بنەڕەتی ئەزموونی مرۆڤ لەم دونیادا ئەوەیە کە هانمان بدات بۆ گەڕان بەدوای مانای ژیاندا ناسینی خودا بکە بە ئامانجی خۆت، و بزانە کە گەڕانێکی جددی و دڵسۆزانە بۆ نهێنی ژیان، لە زۆر سەختی ڕزگارت دەکات و لە ترسی جۆراوجۆر ڕزگارت دەکات

ترس لە مردن، شکست، ناڕەحەتی، یان خەم، ترس و دڵەڕاوکێیەکی گەورە لە مرۆڤدا بەئاگا دەهێنێتەوە کاتێک مرۆڤ

ناتوانێت یارمەتی خۆی بدات و خێزان و هاوڕێکانی ناتوانن هیچ هاوکارییەک پێشکەش بکەن، نائومێدی بەسەریدا زاڵ دەبێت، و دونیاش بۆیان تاریک دەردەکەوێت بەڵام پێویست ناکات بگاتە ئەو حاڵەتە ئەگەر بە درێژایی تەمەنیان بیر لە خودا بکەنەوە و پەیوەندییەکیان لەگەڵدا بپارێزن، ئەوا لە کاتی سەختی و ڕۆژە سەختەکاندا دەیبینن لە نزیکەوە

* * *

ئەگەر زۆربەی خەڵک کەسێکیان بە ناسەرنجڕاکێش زانی، پێویستە خۆیان بپشکنن لەوانەیە هەندێک تایبەتمەندی کەسایەتی هەبن کە جێگەی سەرنجن ڕەنگە زۆر قسە بکەن، مەیلی دەستوەردانیان لە کاروباری کەسانی دیکەدا هەبێت، یان مەیلیان هەبێت بە کەسانی دیکە بڵێن چییان لەگەڵدایە و چۆن دەبێت ژیانی خۆیان بژین، بەبێ ئەوەی هیچ پێشنیارێک بۆ باشترکردنی خۆ قبوڵ بکەن ئەمانە تەنها چەند نموونەیەک لە تایبەتمەندییە دەروونییەکانن کە دەتوانن وامان لێبکەن ناسەرنجڕاکێش بن هەندێکی تر

باوەڕبوون بە خودا و هەبوونی ئیمان بە خودا دوو شتی جیاوازن باوەڕ بێ بەهایە مەگەر ئەزموونی بکەین و پێی بژین ئەو باوەڕەی کە دەگۆڕێت بۆ ئەزموون دەبێتە ئیمان، و باوەڕێکی نەگۆڕ ناتوانرێت پووچەڵ بکرێتەوە یان دژایەتی بکرێت چونکە قەناعەتێکی ئینتێستیڤ و نەلەرزاوە بە حەقیقەت هێزێکی گەورەیە، و ئەنجامەکانی دەستبەجێ و سەرسوڕهێنەرن ئیمان بە وردبینییەکی ڕەها کاردەکات و هیچ بوارێک بۆ ناهێڵێتەوە هەڵە

* * *

لە چاوی مرۆڤدا تەواوی مێژووی ژیانی خۆی هەڵکەوتووە و ناتوانرێت لێی بشاردرێتەوە کە دەزانن بیخوێننەوە چاوی ڕۆحی و چاوی دونیایی چاوی خیانەتکار و فێڵباز و چاوی شەهوەت هەیە هەرچی مرۆڤ دەیکات لە چاوەکانیدا تۆمار دەکرێت و ئەگەر من شیکاری بۆ ئەوە بکەم کە تێیدا دەیبینم، خەڵک سەریان سوڕدەمێنێت لە تێگەیشتنی من

پێویستە خۆمان لەو کردەوانە بەدوور بگرین کە عەقڵ پیس دەکەن و ڕۆح گەندەڵ دەکەن کردەوەی نادروست لەرزینێکی دەروونی نەرێنی یان خراپەکارانە دروست دەکات کە لە ڕواڵەت و کارەکتەری مرۆڤدا ڕەنگ دەداتەوە لەبری ئەوە پێویستە

سەرقاڵی کردارێک بین و بیر لەو بیرکردنەوانە بکەینەوە کە پەروەردەی ئەو سیفەتە ئەرێنیانە بکەین کە ئارەزووی دەکەین ئەوانەی ئەم ڕاستیانە لەبەرچاو دەگرن ژیانیان بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر جوان دەبێت

* * *

هاوڕێی ڕاستەقینە بە دەگمەن بە هەڵە لێمان تێدەگەن دەتوانیت ڕاشکاوانە لەگەڵ هاوڕێیەکدا قسە بکەیت بەبێ ئەوەی بە هەڵە تێبگەیت، بەڵام هاوڕێیەتییەک ناتوانێت گەشە بکات و گەشە بکات تا ئەو کاتەی هیچ ئاماژەیەک یان داواکارییەک لە یەکێکەوە بۆ ئەوی دیکە هەبێت

هاوڕێیەتی تەنها لەسەر بناغەی سەربەخۆیی و یەکسانی ڕۆحی بنیات بنرێت بۆیە پێویستە کارلێکەکانی نێوان هاوڕێیان لەسەر بنەمای ئەم بنەمایە و لە ژێر ڕۆشنایی ئەم ڕاستییەدا بێت ئەگەر خراپ مامەڵە لەگەڵ کەسێکدا بکەیت هەرگیز شیرینی هاوڕێیەتییەکەی ئەزموون ناکەیت

زۆرن ئەوانەی بەبێ هاوڕێ بە ڕێگاکانی ژیاندا دەڕۆن ناتوانم بیهێنمە پێش چاوم کە چۆن توانیویانە بەردەوام بن!

هاوڕێی ڕاستەقینە بە دەگمەن بە هەڵە لە ئێمە تێدەگەن، ئەگەریش تێگەیشتن، ئەوە تەنها بۆ ماوەیەکی کورتە ئەگەر کەسێک خیانەت لە متمانە و دڵسۆزیت بکات، بەردەوام بە لە پێدانی خۆشەویستی و تێگەیشتنەکەت وەک ئەوەی هیچ ڕووی نەدابێت، هەروەک چۆن دەتەوێت متمانە و دڵسۆزی لە بەرامبەردا وەربگریت

بەڵام ئەگەر ئەو کەسە بەردەوام بوو لە ڕەفتارکردن بە سووکایەتی و ڕق و کینە بەرامبەرت، و بەردەوام شەق لە دەستی درێژکراوی هاوڕێیەتی بەرامبەری دەدات، ئەوا باشترە بۆ ماوەیەک دەستت بکشێنیتەوە

* * *

هەر یەکێک لە ئێمە درەنگ یان زەوییە دەبرێت و هەر بۆیە دەبێت ئێستا درک بە ئامانجی ژیان بکەین

ئامانجی کۆتایی ئەزموونی مرۆڤ لێرەدا هاندان و هاندانی گەڕانە بە دوای مانا و ئامانجی ژیاندا ئەم سەفەرە مرۆڤایەتییە نابێت گرنگییەکی ناڕەوا بدرێت لەگەڵ کاروانی زەمەن لە ڕەوتی خۆیدا، لە کۆتاییدا تێدەگەین کە ئێمە بەشێکین لە

بوونێکی گەورەتر، هەر بۆیە، دەبێت زانینی خودا بکەینە ئامانجی کۆتاییمان
ترس لە مردن، شکست، ناڕەحەتی، یان خەمە ئازاربەخشەکان، ترس و دڵەڕاوکێیەکی گەورە لە مرۆڤدا بەئاگا دەهێنێتەوە
کاتێک مرۆڤ ناتوانێت یارمەتی خۆی بدات، وە کاتێک خێزانەکەی نەتوانێت هاوکاری پێشکەش بکات، باری دەروونییەکەی ئیرەیی پێناچێت بەڵام خودا واز لەو کەسانە ناهێنێت کە باوەڕیان پێی هەیە و متمانەیان بە توانای خۆی هەیە بۆ یارمەتیدانیان
پێش ئەوەی هیچ مرۆڤێک لەگەڵمان بێت، خودا لەگەڵمان بووە و کاتێک ئەم زەوییە بەجێدەهێڵین، خودا لەگەڵمان دەبێت
بەڵام ناتوانین خودا بناسین تا ئێستا هەوڵ نەدەین و دڵسۆزانە هەوڵ بدەین پەیوەندی لەگەڵیدا بکەین و لێی نزیک ببینەوە
* * *
لەساڵانی سەرەتای ژیانمدا بەدەست هەستیارییەکی زۆرەوە دەناڵێنم و لە ئەنجامدا من ئەو کەسە بووم کە زۆرترین ئازارم هەبوو
پرۆسەی ئەشکەنجەدانی خۆ بوو لەبەر ئەوەی من زۆر هەستیار بووم، وا پێم وابوو کە ئەوانی تر چێژ لە دڵتەنگکردنم و دزینی ئارامی دەروونیم وەردەگرن
مەهێڵە کەس ئارامیت لێ بسەنێتەوە
بێزاری من تەنیا بەهۆی گاڵتەجاڕی و گاڵتەجاڕی کەسانی دیکەوە نەبوو؛ هەروەها لە هەستیاریمەوە سەرچاوەی گرتووە بەرامبەر بە سەرنجەکانیان بۆم دەرکەوت کە تا زیاتر لەگەڵ ڕەخنەگرەکانمدا موناقەشە بکەم، ئەوان زیاتر چێژیان لێ وەردەگرن
لە کۆتاییدا بڕیارمدا کە کەس ناتوانێت ئارامی ناوەوەم لەناو ببات، لە دڵی خۆمدا گوتم: "با ئەوەندەی دەیانەوێت ڕەخنە بگرن، بەڵام چیتر گرنگی بە ڕەخنەکانیان نادەم".
وە ڕێک ئەوە بوو من بەتەواوی چاوپۆشیم لە کۆمێنتە نادادپەروەر و ئازاربەخشەکانیان کرد، وەک ئەوەی بوونیان نەبێت وردە وردە، ئارەزووی گاڵتەکردنیان بە من نەما و بوونە هاوڕێم؛ تەنانەت هەندێکیان شوێن پێی منیان گرت

بێهودەیە هەوڵ بدەیت داوای میهرەبانی و ڕێز لە کەسانی تر بکەیت؛ بەڵکو دەبێت خۆمان شایستەی ئەوە بین
ئەگەر لەگەڵ کەسانی دیکەدا دڵسۆز بین و ڕێزیان لێبگرین و میهرەبانی و سۆزیان بەرامبەر بکەینەوە، هەمیشە بە ڕێزەوە مامەڵەمان لەگەڵ دەکەن
نابێت بە هەستیاری ئەوپەڕی خۆمانەوە نیازپاکیی ئەوانی تر لە بەرامبەرمان ئیفلیج بکەین کاتێک بە شێوەیەکی بنیاتنەر ڕەخنەمان لێدەگرن، بەڵکو پێویستە هاوکاری هەموو کەسێک بکەین کە هەوڵی یارمەتیدانمان دەدات
***
ئەم دونیایە هەمیشە تووشی گرفت و گێژاوی دەبێت، مرۆڤ لەبری ئەوەی تەسلیمی ترس و دڵەڕاوکێ بکات، ڕوو لە خودا بکات و ئارامی و ئاسایش و سەلامەتی بەدەستبهێنێت، نەک تەنها بۆ خۆی بەڵکو بۆ ئازیزانەکانیشی کە خودا خستوویەتییە ژێر چاودێری خۆیەوە
نابێت زۆر وابەستەی خەونەکانی ئەم ژیانە زوو تێپەڕ بین، بەڵکو لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگییەکی نزیک بین
لە دەرەوەی خودا لە هیچ شوێنێک ئاسایش نییە دەبێت پەیوەندیمان بە خوداوە بناسین بۆ ئەوەی یەکجارەکی و بۆ هەمیشە خۆمان لە وەهمەکان ڕزگار بکەین
بە تێڕامان لە خودا هەست بە ئامادەبوونی خۆشی ئەو دەکەین و لە کابوسەکانی ژیان ڕزگارمان دەبێت
***
ڕاهێنانێک بۆ ئارامکردنەوەی جەستە و هێورکردنەوەی دەروون:
ماسولکەکانی جەستەت بە شێوەیەکی مامناوەند توند بکەرەوە بە بەکارهێنانی هێزی ئیرادە بە هێزی ئیرادە، هێزی ژیان ئاراستە بکە (لە کاتی پرۆسەی گرژبوونی ماسولکەکاندا) بۆ ئەوەی جەستە یان هەر بەشێکی جەستەت بە چالاکیی لافاو بکات
هەست دەکەم وزەکە دەلەرزێت، پەپولەی هەیە، جەستە بارگاوی دەکاتەوە و بە زیندوویی زیندوو دەکاتەوە
ئارام بگرە و هەست بە هەڵکشانی ژیان و وزە بکە کە بە خانە و شانەکانی جەستەتدا دەڕژێت

هەست دەکەم تۆ جەستە نیت، بەڵکو ئەو ژیانەی کە جەستە دەپارێزێت

هەست بەو ئارامی و ئازادی و زیادبوونی ئارامییە بکە کە لەگەڵ پراکتیزەکردنی ئەم ڕاهێنانەدا دێت

* * *

ئەگەر هۆشیاری ئیلاهی ڕێنماییت بکات، تەنانەت ئەگەر داهاتوو تاریکیش دەرکەوێت، هێشتا شتەکان باشتر دەبن و شکست ناهێنیت تا ئەو کاتەی لە ژێر ڕۆشنایی خودادا بڕۆن و بە ڕێنماییەکانی ئەو ڕێنمایی دەکرێیت

دەبێت ڕزگارمان بێت لەو بیرۆکەیەی کە خودا بە هەموو هێزە سەرسوڕهێنەرەکانییەوە لە ئاسمانەوە دوورە، ئێمە لاوازین و لە ژێر کۆمەڵێک سەختی و کێشە لەسەر ئەم زەوییە نێژراوین

با لەبیرمان بێت کە ئێمە تەنیا نین، لە پشت ئیرادەی مرۆڤایەتیمانەوە ئیرادەی گەورەی خودایی هەیە و هەرکەسێک بە دڵسۆزی و دڵسۆزانە بەدوای یارمەتیدا بگەڕێت، بە دڵنیاییەوە وەریدەگرێت

* * *

هەموو شتێک لە گەردووندا بەیەکەوە گرێدراوە و پەیوەندییەکی نزیک بە ئەوانی دیکەوە هەیە

لە ڕێگەی بەکارهێنانی دروستی عەقڵی مرۆڤەوە کە لەلایەن خوداوە بەخشراوین، تێدەگەین کە هەموو ژیان بەستراوەتەوە بە عەقڵی باڵا

ڕەنگە هەندێک جار وا بیر بکەینەوە کە ئێمە یارییەکین لە دەستی چارەنووسدا، بەڵام کاتێک هۆشیاریمان لە دەرەوەی فۆرمە سنووردار و وەهمییەکان ئازاد دەکەین و ڕادەی هۆشیاری و تێگەیشتنمان تاقی دەکەینەوە، ئاگادار دەبین کە لەناو ئێمەدا پریشکێکی هێزی ئیلاهی هەیە کە هەموو ژیان دروست دەکات و بەردەوامی پێدەدات، و چاوەڕێی بەئاگابوونەوە دەکات

* * *

کۆمپلێکسی کەمتەرخەمی لە هۆشیارییەکی شاراوە لە لاوازییەکی ڕاستەقینە یان هەستپێکراوی لەدایک دەبێت

له هەوڵێکدا بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو لاوازییە، ڕەنگە
هەندێک کەس پەنا بۆ پۆشینی قەڵغانێکی غروری درۆ ببەن و
خۆیان بە بێهودەیی پفکێنن
ئەوانەی هۆکاری ڕاستەقینەی پشت ئەو حاڵەتە دەروونییە
نائاساییە نازانن، لەوانەیە بڵێن کەسەکە کۆمپلێکسێکی
باڵادەستی هەیە
هەردوو ئەم کۆمپلێکسانە ئاماژەن بۆ ناتەبایی ناوەکی و
وێرانکەرن بۆ خۆ گەشەکردن ئەوان لە خەیاڵ و بێبایەخکردنی
واقیع لەدایک بوون، و هیچ پەیوەندییەکیان بە سروشتی ڕۆحی
بەهێزەوە نییە
پێویستە متمانە بەخۆبوون لەسەر بناغەکانی دەستکەوتە
ڕاستەقینەکان و ئەو درککردنە دامەزرێت کە ڕۆحی ڕۆشنبیر
هیچی کەم نییە چونکە دەوڵەمەندە بە خودا
* * *
١ :کۆئەندامی دەمار دوو ئەرکی هەیە.
کۆئەندامی دەمار ڕێگەمان پێدەدات کارلێک لەگەڵ جیهاندا
بکەین یۆگەکانی کۆن بۆیان دەرکەوتووە کە سیستەمی
دەماریش خزمەت بە بەستنەوەی مرۆڤ بە خوداوە دەکات
هێزی ژیان لە جەستەی مرۆڤدا بەزۆری بەرەو دەرەوە
دەڕژێت، لە مێشک و بڕبڕەی پشتەوە لە ڕێگەی دەمارەکانەوە بۆ
هەستەکان و ئەزموونە هەستیارە دەرەکییەکانیان
کاتێک ئەو هێزە ژیانە کۆنتڕۆڵ دەکرێت – لە ڕێگەی
مێدیتەیشنەوە – لێشاوی خۆی بەرەو ناوەوە پێچەوانە دەکاتەوە
لەبری ئەوەی بەرەو دەرەوە، و هۆشیاری لەگەڵ خۆیدا
ڕادەکێشێت بۆ ئەو میحوەرانە یان ناوەندە شەفافانەی کە
تێگەیشتن و زانینی ڕۆحی بۆ خودا تێیدا نیشتەجێیە
دەمارگیری- کە بریتییە لە هاندانی زیادەڕۆیی لە
دەمارەکاندا- هۆشی جەستەیی سنووردار دەکات، لە کاتێکدا
ئارامی هۆشیاری خودایی ڕادەکێشێت
کاتێک مێدیتەیشن دەکەیت و وزەی دەماری دەرەکی
دادەخەیت و خۆت ئارام دەکەیتەوە، هێزی ژیان لە هەستەکانەوە
دەکشێتەوە بۆ ناوەندەکانی هۆشیاری ڕۆحی، دواتر پەیوەندییەک
لە نێوان کۆئەندامی دەمارەکانت و هۆشیاری باڵاتردا دروست
دەبێت، بۆیە هەست بە بوونی ئیلاهی دەکەیت و دەبیتە ناو خاکی
ڕووناکی ئەودیوی ڕووبەری خەو و بێهۆشی

* * *

زۆرێک ئارەزووی تازەیی گەنجی دەکەن، وەک چۆن بە جۆرێک یان جۆرێکی تر هەمووان بەدوای "کانیاوی گەنجی ئەبەدی"دا دەگەڕێن، بەڵام گەنجی چییە؟

مەرج نییە هەموو گەنجان گەنج بن، وەک چۆن هەندێکیان بەڕاستی تەواو پیرن و زۆر لاوازتر دەردەکەون لە تەمەنی ڕاستەقینەی خۆیان بە پێچەوانەوە، هەندێک کەسی بەساڵاچوو هەن کە سەرەڕای تەمەنیان گەنجی خۆیان دەپارێزن ئەوان مێشکیان تیژ دەهێڵنەوە، زیندوویییان لە ڕۆحە وزەبەخشەکانیانەوە دەڕژێتە جەستە و دەموچاویان و خوێنیان بە خۆشی وجودەوە دەچڕێت

بە پێچەوانەوە، کەسانی نەرێنی، مەزاج، خەمۆک، ڕەخنەگر و بێهیواکەر هەن، وەک ئەوەی کۆچی دواییان کردبێت – تەمەنتان درێژ بێت

هیچ بیانوویەک نییە بۆ حاڵەتە دەروونییە چەواشەکارەکان پێویستە هەمیشە ئەرێنی و گەشبین و پڕ لە ژیان و وزە و قەدرزانی نیعمەتەکانی خودا بین و نوقم بین لە ناو جەنجاڵی گەنجی ڕۆحیدا **کە لە قووڵایی بوونمانەوە سەرچاوە دەگرێت**

* * *

خوشک و براکانم لەم جیهانەدا، تکایە لەبیرتان بێت کە خودا یەکە و هەموومان ئەندامی یەک خێزانی گەردوونین بۆیە دەبێت ڕێگەی بنیاتنەر بگرینەبەر بۆ یارمەتیدانی یەکتر- لە ڕووی ماددی، ئەخلاقی، دارایی و ڕۆحییەوە- بۆ ئەوەی ببنە هاوڵاتی نموونەیی ئەم زەوییە

ئەگەر هەر تاکێک لە کۆمەڵگەیەکی هەزار کەسیدا پەنا بباتە بەر فێڵکردن و فێڵکردن و شەڕکردن بۆ دەوڵەمەندکردنی خۆیان لەسەر حیسابی ئەوانی تر، هەریەکەیان ٩٩٩ دوژمنی دەبێت بەڵام ئەگەر هەر کەسێک هەوڵی هاوکاری و کارکردنی لەگەڵ ئەوانی تردا بدا، نەک دژی ئەوان، هەریەکەیان ٩٩٩ دۆستی دەبوو

بەهەمان شێوە ئەگەر هەموو وڵاتان لە خۆشەویستییەوە هاوکاری یەکتریان بکردایە زەوی ئارام دەبوو و دەرفەتی زۆر بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی هەمووان و بەرزکردنەوەی خۆشگوزەرانییان زۆر دەبوو

* * *

ئەوانەی گەیشتوونەتە ڕۆشنگەری ڕۆحی، سیفەتە ئایدیاڵەکانی هەردوو پیاوسالاری و مێینەیی بەرجەستە دەکەن کاتێک مرۆڤ هاوسەنگییەکی تەواو لە نێوان عەقڵ و سۆزدا بەدەست دەهێنێت، یەکێک لە گرنگترین وانەکانی فێربووە کە بۆی هاتۆتە ئەم زەوییە مرۆڤ دەبێت درک بەوە بکات کە سروشتی جەوهەرییەکەی ڕۆحییە نەک جەستەیی

کاتێک ژن و پیاو تەنها وەک ئامرازێک بۆ تێرکردنی ئارەزووەکانیان سەیری یەکتر دەکەن، مەترسی لەناوبردنی هاوسەنگی و لەدەستدانی بەختەوەری ڕاستەقینەیان لەسەرە پیاو دەبێت وا لە ژنێک بکات هەست بکات کە تەنها بۆ بەدیهێنانی ئیرادە هەستیارەکانی لەگەڵیدا نییە، بەڵکو وەک هاوبەش و هاوڕێیەک کە بەهای پێدەدات و ڕێزی لێدەگرێت و بە دەربڕینی جوانترین و قووڵترین ماناکانی ژیان دەزانێت ژنێکیش، پێویستە سەیری پیاوێک بکات لە... بە هەمان شێوە

کاتێک ژن و مێرد بە خۆشەویستییەکی پاک و دڵسۆزانە یەکتریان خۆشدەوێت، ئەوا لە ئاستی جەستەیی و دەروونی و ڕۆحیدا یەکسانییەکی تەواو ئەزموون دەکەن

کاتێک بە شێوەیەکی پاڵاوتە خۆشەویستی خۆیان دەردەبڕن، ئەنجامەکەی یەکێتییەکی سەرکەوتوو و خۆشبەختی نوێ دەبێتەوە

* * *

کاتێک مرۆڤ لە ژیاندا ناخۆشە، بە توندی ئاگاداری ئەوە دەبێت لە قووڵایی دڵیدا تەنها یەک ڕێگای ڕاستەوخۆ هەیە بۆ بەختەوەری و ئەویش لە ڕێگەی پەیوەندیکردنە لەگەڵ خودا

خودا هەرگیز واز لەو کەسانە ناهێنێت کە متمانەیان پێی هەیە، هەروەها ئەو کەسانەش بێهیوا ناکات کە خۆشیان دەوێت

ئەوانەی تێگەیشتنی ڕۆحییان هەیە دەتوانن ڕێگاکە بخەنە ڕوو و ئاماژە بە بەربەست و تەڵەکان بکەن، بەڵام پێویستە گەڕانی جدی خۆیان هەوڵەکە بدەن و مەوداکە ببڕن هاوئاهەنگی ڕۆحی لەگەڵ ئەو کەسانەی کە پەیوەندییەکی ڕاستەقینەیان لەگەڵ خودا هەیە سوودی ڕۆحی پێشکەش بەو کەسانە دەکات کە ئارەزووی ئەوە دەکەن ڕێگاکە بڕۆن و بگەنە ئامانجی خوازراو

* * *

ئارامی دەروونی

لەکاتی سووتانی نیگەرانییەکان گەرمی خۆیان لەدەست دەدەن
ئارامی سەرهەڵدەدات، ئارامی و ئارامی دەهێنێت
ماستی سپی بەلەمی ژیانە
پڕە لە هەوای خۆشی بەردەوام، دوور لە وروژاندن
بۆیە بە نەرمی بەلەمەکە پاڵ دەنێت بەسەر ڕووی دەریاچەی ئەلریدا
ئارامی ڕەوتی نەرمی ڕازیبوونە بەرەو دەریای ئارامی، دەست لێنەدراوی شەپۆلی نیگەرانییە ئەوە چەتری ڕۆحە، بەسەر دەروون و دڵی مرۆڤدا بڵاوبووەتەوە بۆ پاراستنی خۆشییەکانی ژیانی، چ بچووک و چ گەورە، لە بارانەکانی ترس و دڵەڕاوکێ
ئەو نۆتە ئاسمانییەیە کە لە لیرەی ژیانەوە سەرچاوە دەگرێت ئەوە خوێی پیرۆزە لەسەر مێزی ژیان، ئەو سپرایەی کە لە شلەمەنیەکانی دەستکەوتەوە دەفڕێت و ئەو مەزاج و مەزاجێکی سەرسوڕهێنەرە و ئارامە کە شانشینی ڕۆح بە هاوئاهەنگی و هاوسەنگی بەڕێوەدەچێت
ئارامی تەنیا بۆ پاشەکشەی جیاواز نییە
هەروەها هیچ دەربازبوونێک لە ئاژاوە و ژاوەژاو نییە
بەڵکو لەو شوێنەدا دێت کە دڵەکان پێشوازی لێدەکەن
وە لەو شوێنە دەمێنێتەوە کە ڕۆحەکان ئاسوودەیی لە ناویدا دەدۆزنەوە
بێ گوێدانە کات و شوێن
گوڵێکی ناسک و ناسکە
بەرگەی دەست لێدانی زبر ناگرێت
بەڵکو دەژی و گوڵ دەکات و گەشە دەکات
ئەگەر بە ئاوی تازە و پاک ئاو بدرێت
ئارامی دەریاچەیەکی هێمن و هەست و سۆزە
دوور لە چرچ و لۆچی خەم
ئەو کچەی کە فرمێسکی ترس دەڕێژێت
بۆ بچووکترین ئاماژە بە دڵەڕاوکێ و ناڕەحەتی
کاتێک لاپەڕەی ڕۆحی ئارام داپۆشرا
چینێک لە بەفری سپی پاک و گەشاوە:
بەفری ئارامی و ئارامی دەروونی
زریانەکانی ترس و زریانەکانی نیگەرانی زاڵ نابن
تێکدانی ئارامی و ئارامی

لە ژێر ئەم چینە ڕەق و بریقەدارەدا
بۆ ئەم درەوشاوەییە بەختەوەرو درەوشاوەیە
* * *
هاوڕێیەتی پاکترین شێوەی خۆشەویستی خودایی
چونکە لە هەڵبژاردەی ئازادی دڵ لەدایک بووە
بە غەریزەی خێزانی بەسەرماندا ناسەپێنرێت
هاوڕێی تەواو هەرگیز لە ڕێگاکان جیا نابنەوە
هیچ شتێک ناتوانێت پەیوەندی سۆز و خۆشەویستی برایانەیان بپچڕێنێت
گەنجینەی هاوڕێیەتی بەنرخترین موڵک و ماڵە
چونکە هاوڕێیەتی ڕاستەقینە لەگەڵ ڕۆحدا تێکەڵ بووە
لە دەرەوەی سنووری ئەم دونیایە
هەموو ئەو هاوڕێیانەی کە پەیوەندی سۆزداریمان لەگەڵدا هەیە
جارێکی تر لە ماڵی ئاسمانیدا چاویان پێیان دەکەوێت
چونکە خۆشەویستی ڕاستەقینە هەرگیز نامرێت
* * *
زۆرێک دێنە سەر ڕێگای ڕۆحی، بەڵام ئەوانەی تا کۆتایی خۆڕاگر دەبن، تامی بەختەوەری ڕۆحی دەکەن و چێژ لە ئارامی ڕاستەقینە وەردەگرن
شاگردە دڵسۆزەکان - کە درک بەوە دەکەن کە ڕێگا تاریک و قوڕاوییەکانی جیهان بەرەو نائومێدی و بێزاری دەبەن - ڕوو لە خودا دەکەن و بە هەموو دڵسۆزییەکەوە بەدوایدا دەگەڕێن و هیچ گومانێکیان نییە لە توانای ڕزگارکردنی و دڵنەواییيان
گەڕانکار وەڵامێکی بەرجەستە لە خوداوە وەربگرێت یان نا، متمانەی پێی لەدەست نادات، بەڵکو لە قووڵایی ڕۆحیدا بەردەوام دەبێت لە پاڕانەوە بۆی، دڵنیایە لەوەی کە گوێی لە پاڕانەوە دەبێت و لە کاتی گونجاودا وەڵامی بانگەوازی دڵ دەداتەوە
* * *
زانست سەلماندی کە هەموو تەنۆلکەیەکی ماددە لەناونەچووە، هەروەها هەموو شەپۆلێکی وزە لەناونەچووە
ئەمەش بۆ خودی مرۆڤ یان جەوهەری ڕۆحی نەمریشی دەگرێتەوە

مادده گۆڕانکاری بەسەردا دێت و ڕۆحی مرۆڤ ئەزموونی گۆڕانی ئەزموون دەکات

گۆڕانی کۆتایی پێی دەوترێت مردن، بەڵام مردن یان گۆڕانی فۆرم جەوهەری ڕۆحی ناگۆڕێت و لەناو نابات

***

ئەی پەروەردگاری گەردوون و خۆشەویستەکەی دڵەکان، خەمخۆری تۆ یاوەریمان بێت با بزانین کە تۆ تاکە پاشای ئیلاهییت، لەسەر تەختی ئاواتەکانمان دانیشتوویت

لەودیو دەروازەی ژیان و مردن، تۆ ئەی پەروەردگار تاکە ئامانج و ئامانجی باڵایت

تۆ ژیانی ڕاستەقینەیت و هیچ شتێک بەبێ تۆ بوونی نییە

خۆشبەخت بن بۆ ئەوەی چاکە ببینین و چاکە ببیستین و بیری ئیلهامبەخش و سوودبەخش بیر بکەینەوە

خۆبەزلزانەکان گەورەکانی جیهانن

پێویستە گەڕان بەدوای خودادا خۆی بگەڕێت، وەک چۆن کەس ناتوانێت ئەو زانستەی پێبدات؛ بەڵکو دەبێت کار بکات بۆ بەدەستهێنانی خەڵاتی کۆتایی

کاتێک گەڕانێک بڕیارێکی پتەوی دەدات بۆ دۆزینەوەی خودا و ئەو ئیرادەیە لەگەڵ تێڕامانێکی جددی تێکەڵ دەکات، ئەوا دەیدۆزێتەوە

کاتێک دەستت لە ئامادەبوونی ئیلاهی دەدەیت، یاسای هۆکار و کاریگەری تێدەپەڕێنیت

ئەو بەختەوەرییەی مرۆڤ خەیاڵی دەکات و بەدوایدا دەگەڕێت، لە خودادا دەدۆزرێتەوە و ئەوانەی لە پەیوەندیدان لەگەڵیدا، ئەوانەن کە بەڕاستی دڵخۆشن

بەرەکەتمان پێ ببەخشە پەروەردگار، بۆ ئەوەی لە ژیانماندا پلەی یەکەمت پێ بدەین و ڕێگە نەدەین تاقیکردنەوەکانی دونیا لە دڵماندا ڕکابەری خۆشەویستیت بکەن

با دڵمان بۆ خۆشەویستی ئیلاهی بکەینەوە تا بچێتە ناو ژیانمانەوە و پڕیان بکات لە ڕووناکی و بە گوڵەبەڕۆژەی بەختەوەری بیانپرازێنێتەوە

هەر کارێکی چاکە کە دەیکەین وەبەرهێنانێکی براوەیە بۆ هەمیشە

لە پشت هۆشیاری سنووورداری مرۆڤەوە هێزی بێکۆتایی خودا هەیە

ژیانێکی سادە ئازادی دەبەخشێت
کاتێک بیرکردنەوەکان ئارام دەبنەوە، دەکرێت لە ڕێگەی ڕادیۆی حەسرەتەوە گوێ لە بەرنامەی خودایی بگرین و کاتێک خاوەنی دڵسۆزی دەبین، کەسانی دڵسۆز بۆ لای خۆمان ڕادەکێشین و لە ڕێگەی ئەوانەوە، چاکە و خۆشەویستی خودا ئەزموون دەکەین
* * *
تەمەنت گرنگ نییە، ئەگەر بڵێیت "دەتوانم" گەنجیت
ئەو عەقڵەی خودا پێی بەخشیوین ئامرازێکی بەهێزە و دەیەوێت بۆ چاکەکردن بەکاری بهێنین
تا زیاتر لەناو خۆمدا بیر لە خودا بکەمەوە، بوونی ئەو لە جیهانی دەوروبەرمدا بە ڕوونیتر بۆم دەردەکەوێت
* * *
ئەی پەروەردگار بەرەکەتمان پێ ببەخشە و وامان لێبکە بە خۆشەویستییەکی گەورە تۆمان خۆش بوێت
بۆ ئەوەی تامی بوونی ئێوە ببینین و لەلایەن ئێوەوە سەرسام بین
هەموو ڕۆژێکی ژیانمان
بۆ ئەوەی دونیا و وەسوەسەکانی نەتوانن خاوەنی دڵمان بن
یان سەرقاڵمان بکەن و نەهێڵن بیر لە ئێوە بکەینەوە
بەرەکەتمان پێ ببەخشە تا هەموو ڕۆژێک لە ڕووناکی و ئارامی تۆدا بژین
ئێمە تامەزرۆی ئێوەین و بە تامەزرۆییەوە چاوەڕوانی پەیوەندیتانین
لەبری ئەوەی تامەزرۆی شتە دونیاییەکان بن کە هیچ هەمیشەییەکیان نییە
ڕەوتی ژیانمان بەرەو ئێوە ئاڕاستە بکەن
بۆ ئەوەی کاتێک خوو و عادەتە خراپەکان هەوڵ بدەن
بۆ ئەوەی خاوەندارێتیمان بکات و هۆشیاریمان بە کۆت و بەندەکانی ئەم دونیایەوە ببەستێتەوە
بیرۆکەکانمان بە خێرایی بەرز بۆتان دەفڕن
دونیا پەروەردگار دڵەڕاوکێ لەناو ئێمەدا دروست دەکات
لەکاتێکدا تۆ مێدیتەیشن دەکەیت
ئاسایش و ئارامی بۆ ڕۆحمان دەهێنێت
تۆ ژیانی ئێمەیت

وە تۆ خۆشەویستمانیت
وە شیرینی بوونی ئێمە
بە قووڵترین پەرۆشیەوە کڕنۆش بۆ تۆ دادەنێین
ئەی پەروەردگاری دڵمان
داواتان لێدەکەین ژیانمان پڕ بکەن لە خۆشەویستی خۆتان
وە بۆ ئەوەی خۆت پیشانمان بدەیت
وە بۆ هەموو فۆلۆوەر و خۆشەویستانت
بودا و خۆشەویستەکەی: مامۆستا #پارامهانسا
وتاری زیاتر لەلایەن مامۆستا

پارامهانسا یۆگاناندا

لەم لینکەی خوارەوە:

wwwswaidayogacom

لە هیندستان بودا بە جەستەیەکی خودایی دادەنرێت نزیکەی پێنج سەد ساڵ پێش عیسا مەسیح ژیاوە و کوڕی پاشایەکی هیندی بووە

باوکی گاوتاما (کە دواتر بە بودا ناسرا، بە واتای "ڕۆشنبیر") هەر لە لەدایکبوونەوە بە هەموو شتێکی گرانبەها و جوانییەکەوە کوڕە شازادەکەی دەورە داوە، بە خۆبەخشییەکی بێسنوور باری کردۆتە سەری، دەوترێت ئاهەنگی هاوسەرگیری گاوتاما ئەوەندە شایستە و ئیسرافی بووە کە شانشینییە کۆنەکان هەرگیز شایەتحاڵی هاوشێوەی نەبوون

بەم شێوەیە گاوتاما گەورە بوو و گەیشتە پیاوەتی، پێی وابوو جیهانی دەوروبەری شوێنی بۆنە و بۆنە و بۆنە و ڕووداوە خۆشەکانی هەمیشەیی و بێکۆتایە

بەڵام شازادە گاوتاما تامەزرۆی دۆزینەوەی جیهانی ئەودیوی دەروازەکانی کۆشک و باخچە گەشاوەییەکان بوو ڕۆژێک، بە پۆشینی جلوبەرگەوە لەگەڵ شۆفێری گالیسکەکەیدا چووە دەرەوە بۆ ئەوەی جیهان بە چاوی خۆی ببینێت

گەنجە قۆزەکە تووشی شۆک بوو و کاریگەرییەکی قووڵی لەسەر بوو کاتێک بۆ یەکەمجار لە ژیانیدا پیرە پیاوێکی پیر و

لاواز و کەسێکی دیکەی بینی کە دوا هەناسەی دەدا، هەروەها تەرمی بێ گیانیشی بینی

سەیری جەستە تەندروست و زیندووەکەی کرد و لە فڕۆکەوانەکەی پرسی ئایا جەستەی ئەویش ڕۆژێک پیر دەبێت و شی دەبێتەوە و پریشکی ژیانی لەدەست دەدات فڕۆکەوانەکە بە دوودڵی وەڵامی دایەوە:

"ئەی شازادە، هەموو جەستەی مرۆڤەکان تووشی نەخۆشی و لاوازی و پیربوون دەبن، بۆیە چارەنووسیان مردنە"

شازادەی گەنج بە بیستنی ئەمە، دەستی کرد بە ڕەچاوکردنی جددی وەهمەکانی ژیانی زەمینی شەوێک، لە کاتێکدا هاوسەرەکەی و کوڕە تاقانەکەی خەوتبوون، گاوتاما چاوێکی کۆتایی لێیاندا و بە چاوی پڕ لە فرمێسکەوە، کۆشکەکەی بەجێهێشت و بەدوای ئەو ڕاستییەدا ڕۆیشت کە بۆ هەمیشە مرۆڤایەتی لە خەم و ئازار ڕزگار دەکات و تێگەیشتنێکی ڕاستەقینە لە نهێنی ژیان و مردنیان پێدەبەخشێت

شازادە چەندین جۆری زاهید و خۆبەدەستەوەدانی ئەنجامداوە دەوترێت حەوت ساڵ لە ڕۆژووگرتن و پراکتیزە ڕۆحییەکانی تردا بەسەر بردووە لە کۆتاییدا لەکاتی مێدیتەیشن لە ژێر دارێکی بانی (هەنجیر) لە ناوچەی بۆد گایا لە هیندستان، ڕۆشنگەرییەکی تەواوەتی بەدەستهێنا

پاشان دەستی کردەوە بە خواردنی ئاسایی بۆ ئەوەی جەستەی خۆراک بدات و بنەماکانی بەزەیی و خۆشەویستی یەکسان بۆ هەموو زیندەوەران- مرۆڤ و باڵندە و ئاژەڵ لە سەرانسەری هیندستاندا بڵاوکردەوە هەروەها ئامۆژگاری کرد کە وابەستەبوون بە شتە دونیاییەکانەوە نەبێت بە هیوای گەیشتن بە نیرڤانا، یان ئەو حاڵەتەی داپڕان کە ڕۆح لە جەستەبوونەوە ڕزگار دەکات

دواتر شوێنکەوتووانی فێرکارییەکانی لە سەرانسەری هیندستان و ژاپۆن و چین و ناوچەکانی دیکەی جیهان بڵاوکردەوە

بارودۆخی نیرڤانا، یان نەبوونی دووانەیی، زۆرجار بە هەڵە تێگەیشتوون وەک لەناوبردنی خود بەڵام ئەوەی مەبەستی بودا بوو، لەناوبردنی کەسایەتی سنووردار یان خودی درۆینە بوو ئەم کەسایەتییە تەسکە دەبێت لەناوببرێت بۆ ئەوەی ڕۆحی نەمر بتوانێت ڕزگاری لە سووڕی گەڕانەوە بۆ جەستەی مرۆڤ بەدەستبهێنێت

دوکتورینی لەناوبردنی بودایی کە بە ئامانجی ژیانیان زانی، دواتر لە هیندستان بە عەقیدەی سوامی شانکارا، دامەزرێنەری نەزمی سوامی لە هیندستان جێگیرکرا، کە فێری کرد کە ئامانجی ژیان گەیشتن بە یەکگرتنی هۆشیاری بەختەوەرانە لەگەڵ ڕۆحی گەردوونیدا بەبێ لەناوچوونی خۆئاگاداری

مامۆستا بودا و شاگردەکانی بێ شوو بوون لەکاتی گەشتکردنیان لە هیندستان ڕووداوێکی سەیر بەسەر بودادا هات کە شاگردەکانی سەریان لێ شێوا و هەندێکیان گومانیان لە هەڵسوکەوتی مامۆستاکەیان کرد

لە کاتێکدا بودای گەورە لە سێبەری دارێکدا لەگەڵیان پشوو بوو، ژنێک لێیان نزیک بووەوە و بە شێوەیەکی بەرگە نەگیراو بەلای جەستە و دەموچاوی بودادا ڕاکێشرا، کە درەوشاوەییەکی نائاسایی لێدەهاتەوە ئەو لە یەک کاتدا عاشقی بوو بە سۆزەوە زەق بووەوە، بە باوەشی کراوە پەلە دەکات بۆ لای بۆ ئەوەی لە باوەشی بگرێت و ماچی بکات، هاوار دەکات، "ئەی خۆشی و ڕووناکی ژیان، دڵم لە خۆشەویستی بۆ تۆ لێدەدات!"

شاگردەکان سەریان سوڕما کاتێک گوێیان لە وەستاکەیان بوو وەڵامی وەسوەسەکارەکەی دایەوە و وتی: ئازیزم، منیش تۆم خۆشدەوێت بەڵام ئێستا دەستم لێ مەدە، چونکە هێشتا کاتی نەهاتووە.

لە وەڵامدا وتی: تۆ دەڵێیت 'خۆشەویستی من' و لەگەڵ ئەوەشدا دەستت لێبدەم قەدەغە دەکەیت!"

بودای گەورە لە وەڵامدا وتی: دڵنیابە خۆشەویستەکەم، کە دواتر دەستت لێدەدەم، بەڵام ئێستا نا و دەیسەلمێنم کە چەندە خۆشم دەوێیت".

بۆی دەرکەوت کە ئەو کچە بە قسەکانی قەناعەت پێنەکراوە، زیادی کرد: "متمانە بە قسەکانم بکە خۆشەویستەکەم، هەرگیز گومانیان لێ مەکە دواتر، کاتێک خۆشەویستەکانت کە ئێستا عاشقی تۆن، جێیان هێشتوویت، منیش دێم بۆ لات".

خوێندکارەکانی بە بیستنی ئەم چیرۆکە ڕۆمانسیانە لە ئاغاکەیانەوە سەریان لێ شێوا و هەندێکیان پێیان وابوو کە بەڕاستی مامۆستاکەیان کەوتووەتە داوی ئەو ئیغراکردنەوە

ساڵانێک دوای ئەو ڕووداوە، لە کاتێکدا بودا لەگەڵ شاگردەکانی مێدیتەیشن دەکرد، لەناکاو هاوار دەکات: "دەبێت بچم، چونکە خۆشەویستە ئیغراکردنەکەم بانگم دەکات ئێستا پێویستی بە منە، و دەبێت ئەو بەڵێنەی پێم دابوو جێبەجێ بکەم".

هەر کە ئەم قسانەی گوت، هەستا و ڕایکرد و شاگردەکانیش بە دوایدا ڕایانکرد لە هەوڵێکی بێهیوادا بۆ ئەوەی لە تاقیکردنەوەی وەسوەسەکارەکە ڕزگاری بکەن

لە کۆتاییدا مامۆستای گەورە و شاگردەکانی گەیشتنە هەمان ئەو دارەی کە ساڵانێک پێشتر چاوی بەو وەسوەسەکارە کەوتبوو چییان لە ژێر ئەو دارە بینی؟

هەمان ژنیان بینی کە لەسەر زەوی پاڵکەوتبوو، جەستە جوانەکەی پڕ بوو لە کۆکە و پڕ بوو لە چڵکی بۆن ناخۆش و چەقەڵ

شاگردەکان لەرزین و یەکسەر لێی دوورکەوتنەوە، بەڵام بودا بە دڵە ناسک و خۆشەویستییە قووڵەکەیەوە لە تەنیشتی دانیشت و جەستەی خراپبووی بەرزکردەوە و لەسەر چەناگەی داینا و لە گوێیدا چرپەی کرد:

" خۆشەویستەکەم، هاتووم بۆ ئەوەی بیسەلمێنم کە چەندە خۆشم دەوێیت، وە بۆ جێبەجێکردنی بەڵێنەکەم کە دەستت لێدەدەم زۆر چاوەڕێم کردووە بۆ ئەوەی خۆشەویستی دڵسۆزەکەم بۆت بسەلمێنم خۆشم دەوێی کاتێک هەموو کەسێکی تر واز لە خۆشویستنت دەهێنێت و دەستت لێدەدەم

کاتێک هاوڕێکانت - ڕۆژانی شکۆمەندی - نایانەوێت دەستت لێبگرن".

کاتێک ئەو قسانەی گوت، یەکسەر لە بارودۆخە نەگبەتەکەی چاکی کردەوە و داوای لێکرد کە بچێتە ناو بنەماڵەی شاگردەکانیەوە و ئەویش بە ئیرادەیەکی بێوچان و خۆشییەکی بێئەندازە وەڵامی داواکارییەکەی دایەوە!

سڵاوی خواتان لێ بێت

دووپاتکردنەوەکان بۆ چاکبوونەوەی گشتی

لەسەر تەختی هەموو هەستێک، هەموو بیرکردنەوە و ئیرادەیەک،

ئەی پەروەردگار تۆ دادەنیشیت و چاودێری بوونم دەکەیت

تۆ بیرکردنەوە و ئیرادە و هەستیت

تۆ ڕێنمایی دەکەیت هەموو بیرکردنەوە و ئیرادە و هەستێک ئاراستە دەکەیت

بۆ ئەوەی بەپێی ڕێنماییەکانتان مامەڵە بکەن

وە شوێن ڕێنماییەکانت بکەوە

وە ببە بە نموونەی خۆت

لە پەرستگای هۆشیاریدا ڕووناکی هەیە

ڕووناکی تۆ چارەسەرکەری گەورەیە

ئەوەی چاوەکانم پێشتر بینیویانە، ئێستا دەیبینم

ئێستا پەرستگاکەم ڕووناک بووەتەوە، تاریکییەکی تێدا نییە!

خەوم لێکەوت و خەونم بە وێرانبوونی پەرستگاکە بینی

لەگەڵ میحوەرەکانی ترس و نەزانی، و ئاگری دڵەڕاوکێ

تەنها لە خەو هەڵساندم کە پێکهاتەکە وەک خۆی ببینم نەک لە وێرانە!

دەمەوێت بتپەرستم، دەمەوێت بتبینم

لە بوونمدا، لە ئەستێرەکاندا

لە خانەکانی لەشدا، بە شێوەیەکی ڕێکوپێک کاردەکەن

هەموو کەموکورییەکی جەستە ڕاست دەکاتەوە و چاکی دەکاتەوە

ئای چەند تامەزرۆی ئەوەم بتپەرستم

من لە جەستەم و لە دەوروبەرم و لە هەموو بووندا دەتبینم

تۆ هەمووی بوونیت

خۆشەویستی من بۆ تۆ ئەی پەروەردگار بێ سنوورە!

پەروەردگار، ویستی تۆ لە ڕێگەی منەوە کاردەکات

ئیرادەی من پریشکی ڕووناکی تۆیە

لەناو مندا ڕووناکی دەدرەوشێتەوە و تاریکی پاڵ دەنێتە دواوە

من بەنیازم و دەمەوێت

کار دەکەم و بنیات دەنێم

مەهێڵە ئیگۆکەم ڕێنماییم بکات

بەڵکو تۆ ئەو کەسەی کە دەرهێنان دەکەیت

وە تۆ ئەو کەسەی کە گوێی لێدەگرم

من لە ڕێگەی ئیرادەیەوە بەدی دێنم

چالاکیەکی بێ وەستان

بۆیە ئیرادەم بەهێز بکە ئەی پەروەردگار

بە ئیرادەی گەورەی خۆت

ئەی پەروەردگار با ببینە

وەک منداڵە بچووکە بێتاوانەکان

وەک ئەوانەی چێژ لە شانشینی ئاسمان وەردەگرن

خۆشەویستی تۆ لەناو ئێمەدا کامڵییە

وە وەک چۆن تۆ کامڵیت

بەم شێوەیە ئێمە تەندروستین، چ لە ڕووی جەستەیی و چ لە ڕووی دەروونییەوە

تۆ لە هەموو شوێنێکدایت و کامڵبوون لە ئامادەبوونتدا نیشتەجێیە

ڕووناکی تۆ لەناو جەستەدا دەدرەوشێتەوە

خانەکانی تەندروستن بە وەرگرتنی لە ڕووناکی تۆ

با درک بەوە بکەم کە تۆ لە مێشکمدا دەژیت

لەگەڵ ڕۆح و بوونم

لەگەڵ هەر ئەتۆمێکی جەستەم

با درک پێبکەم!

ئەی ژیانی من، تۆ کامڵیت، تۆ هەموو شتێک لەخۆدەگرێت

تۆ لە دڵی مندایت و لە مێشکمدایت

بە چاو و ڕووخسارم و جەستەم

تۆ ئەو کەسەی کە پێم دەجوڵێنیت بۆ ئەوەی بڕۆم

هەردووکیان دەنگیان هەیە

هێزی ئێوە پشتیوانی ئێوەیە؛ چالاکییەکەت هێزی تۆیە

من ناکەوم چونکە ئێوە پشتگیریم دەکەن

من ناکەوم چونکە

پشت بە هێزی تۆ دەبەستم!

تۆ لە قوڕگمدایت

تۆ لە سکی من و لە پەردەکانمدایت

هەموو ئەندامێک بە ڕووناکی دەدرەوشێتەوە

لە بڕبڕەی پشتمدا تۆ دەچریت، تۆ دەدرەوشێنیتەوە

بارگاوییەکی بەهێزی هەیە، بە تەواوی تەندروستە

تۆ بە دەمارەکانمدا دەڕۆیت، وزەی پاک

ئەو بە تەواوی باشە

لە دەمارەکانمدا لە خوێنبەرەکانمدا دەڕژێت

تۆ ئاگرێکیت کە هەموو پیسییەک دەخۆیت

جەستە لە هەموو نەخۆشییەک پاک دەکاتەوە

وەک چۆن تۆ خۆشەویستی منیت، منیش خۆشەویستەکەتم

هەست بە بوونی تۆ دەکەم لە مێشکمدا

لەگەڵ ڕەوتی ژیاندا دەچڕێت

با خەیاڵم لە هەموو سنوورێک زیاتر هەڵبفڕێت

با لە هەموو ناوچەیەکدا بەبێ بەربەست و سنووردارکردن بفڕێت

ئەگەر بیر لە نەخۆشیەکان بکەمەوە لەوانەیە خۆم نەخۆش ببم

کاتێک بیر لە تەندروستی دەکەمەوە هەست بە چاکبوونەوە دەکەم

هەموو ساتێک، هەموو کاتژمێرێک، هەموو ڕۆژێک

هەست بە بەهێزی دەکەم، هەست بە تەندروستی دەکەم

هەست بە خۆشی و وزە و خۆشی دەکەم

لە خەودا بینیم کە نەخۆشم

لە خەو هەڵسام و پێکەنینم کاتێک دۆزیەوە

فرمێسکەکانم لە پێڵوی چاوەکانمدا دەڕژێن

ئەمانە فرمێسکی شادییە نەک فرمێسکی خەم

من زۆر تەندروست و تەندروستم

سەرەڕای خەونی نەخۆشی

ئای خوایە با هەست بە خۆشی تۆ بکەم

وە تۆ و ئامادەبوونتم خۆشدەوێت

جا گوێڕایەڵ بم یان سەرسەخت

من بۆ هەتا هەتایە بە خۆشەویستت دەمێنمەوە پەروەردگارم

با هەست بکەم کە هەمیشە تەندروستم

وە من لە ژیانمدا دڵخۆشم

با دڵخۆشیت پڕ بکەمەوە

با تێبگەم ئەی هەموو زانا

بۆ ئیرادەی ژیرەکەت!

خۆ شیکردنەوە: کلیلی ژیانێکی بەختەوەر

مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

وەرگێڕان: مەحمود عەباس مەسعود

با واز لە سنووری ئیگۆ بهێنین و بەناو چۆڵەوانییە فراوان و بێسنوورەکانی پێشکەوتنی ڕۆحیدا سەرگەردان بین وەک کاروانی زەمەن، کە هەمیشە بە درێژایی ڕێگاکانی ژیاندا

دەڕۆین، کاروانی ڕۆحیش دەبێ بە درێژایی ڕێگاکانی فراوانبوونی کۆتایی بەرەو بەربەستی ڕۆحی ئیلاهی گەشت بکات

دەستپێشخەری بۆ بەجێگەیاندنی گرنگترین ئەرکەکانی ژیان زۆرجار لە ژێر داروپەردوو و پاشماوەی خووەکانی مرۆڤدا نێژراو دەمێنێتەوە مرۆڤ دەبێت خۆی لە کاریگەریی خنکێنەری ئەم خووانە ڕزگار بکات و دەست بکات بە چاندنی تۆوی ئەو سەرکەوتنەی مرۆڤ تامەزرۆییەتی لە خاکی ژیانی خۆیدا ژیان بەها و بایەخ بەدەست دەهێنێت کاتێک جەوهەریترین و بنەڕەتیترین ئەرک بە ئەنجام دەگەیەنین: دۆزینەوەی مانا و بەهای ڕاستەقینەی بوونی خۆمان

مرۆڤ دەبێ لەوە تێبگات کە ئەم وێنانە گەردوونییە دینامیکیانەی ژیان بەبێ عەقڵ پێشکەش ناکرێن هەموو ڕۆژێک دیمەنی نوێ دەبینین، و هەموو ڕۆژێک وانەی نوێ دەهێنێت کە دەبێت بە تەرکیزکردن لەسەر ئامانجی کۆتایی بوونی مرۆڤ فێری بین: ناسینەوەی ئەو مەزنەی کە لە پشت پەردەی ژیانەوە شاراوەتەوە

ملیۆنان کەس هەرگیز خەریکی خۆ شیکردنەوە نابن لەڕووی دەروونییەوە، دەتوانرێت بە بەرهەمە ئۆتۆماتیکیەکانی ژینگەکەیان بچوێنن ژیانیان بە سەرقاڵی نانی بەیانی، نیوەڕۆ، ئێوارە، کار، خەوتن، و چوون لێرە و ئەوێ بۆ گەڕان بەدوای کات بەسەربردن و کات بەسەربردن بەسەر دەبەن نازانن بەدوای چیدا دەگەڕێن، بۆچی بەدوایدا دەگەڕێن، یان بۆچی بەختەوەرییەکی تەواو و ڕازیبوونی هەمیشەییان بەبێ... خۆشیکاری، مرۆڤەکان وەک ئۆتۆماتیکی دەمێننەوە، بەپێی بارودۆخی ژینگەکەیان بەڕێوەدەبرێن خۆشیکاری دروست کاریگەرترین ڕێگایە بۆ پێشکەوتن و پەرەپێدانی تواناکانی مرۆڤ

خۆ شیکردنەوە دەبێت بە ڕاستگۆیی و دەستپاکییەوە ئەنجام بدرێت باشترین ڕێگا بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە ئەوەیە مرۆڤ ڕۆژانە بیرکردنەوە و ئاواتەکانی بنووسێتەوە، ڕێگەی پێدەدات بەبێ ڕازاندنەوە یان خۆنمایشکردن ڕووبەڕووی خودی ڕاستەقینەی خۆی ببێتەوە زۆربەی مرۆڤەکان بۆ باشتر

ناگۆڕدرێن چونکە شکست دەهێنن لە بینینی کەموکوڕیەکانی خۆیان

هەر مرۆڤێک بەرهەمی ژینگە و بۆماوەیی خۆیەتی کەسێک کە لە وڵاتێکی دیاریکراودا لەدایک بووە، تایبەتمەندییە جیاوازەکانی ئەو وڵاتە پیشان دەدات کەسێک لەدایک بووە لە چین یان وڵاتێکی ڕۆژئاوایی بە ئەگەرێکی زۆرەوە سیفەت و سیفەتەکانی پەیوەست بەو وڵاتانە پیشان دەدات ئەو ژینگەیەی کە تاک تێیدا دەژی دەرئەنجامی هۆکارە بۆماوەییەکانە: ئەو سوود و ئارەزووانەی کە لە ژیانی پێشوودا بەدەستیان هێناوە ئەو تایبەتمەندیانەی لە جەستەی ڕابردوودا بەدەستیان هێناوە، دەبنە هۆی ئەوەی کە... لەدایکبوونی تاک لەناو ئەو خێزانە یان ژینگەیەی کە خۆی تێیدا دەبینێتەوە

کاتێک دەربارەی خێزانە بەناوبانگەکان دەخوێنینەوە، زۆرجار تێبینی ئەوە دەکەین کە منداڵی مرۆڤە گەورەکان مەرج نییە لە هەمان ئاستی فیکریدا بن وەک دایک و باوکیان ئەم شکستە بایۆلۆژی و بۆماوەییە لە مرۆڤدا گومان و پرسیار دروست دەکات: بۆچی هەمان ئەنجام لە ژیانی مرۆڤدا نادۆزینەوە کە لە شانشینی ڕووەک و ئاژەڵدا تێبینی دەکەین، کە ڕەگەزە باشەکان بەزۆری ڕەگەزی باش بەرهەم دەهێنن؟ پێویستە قووڵببینەوە لە کارکردنی ناوەوەی ژیانی مرۆڤدا بۆ گەڕان بەدوای وەڵامەکەدا

نائاسایی نییە منداڵێک لە خێزانێکی تایبەتمەند لە ئەدەب و زانستدا بدۆزیتەوە کە بە هیچ شێوەیەک هیچ حەزێکی لە ئەدەبدا نەبێت ڕاستە لە ژینگەیەکی ئەدەبیدا لەدایک بووە و گەورە بووە لە نێو ئەدەبدۆستان، لەگەڵ ئەوەشدا هەمان مەیلی هاوبەشی نییە بۆچی و چۆن ئەم جۆرە پارادۆکسانە ڕوودەدەن؟ ژینگە و بۆماوەیی ڕوونکردنەوەیەکی لۆژیکی بۆ ئەم دیاردەیە پێشکەش ناکەن بەڵام لە پشت هەموو ئەم هۆکارانەدا ڕاستی لەدایکبوونەوە هەیە ئێمە لە خێزانێکی دیاریکراودا لەدایک دەبین بەهۆی لێکچوونێکەوە لە هەندێک تایبەتمەندیدا بەڵام هەر ئەندامێکی خێزانەکە تاکێکی سەربەخۆیە، لەگەڵ سیفەتەکانیدا کە لە ژیانی ڕابردوویانەوە هێنراوە لەبەر ئەم هۆکارە، سەرەڕای هەندێک لێکچوونی بایۆلۆژی و بۆماوەیی لە نێوان

ئەندامانی خێزانەکەدا، هەر کەسێک لە کەسایەتی و کەسایەتیدا جیاوازە لە کەسانی دیکە

مرۆڤ لە خێزانێکی دیاریکراو و لە ژینگەیەکی کۆمەڵایەتی یان نەتەوەیی دیاریکراودا بە هۆکاری دیاریکراو هەڵدەبژێرێت کە بە کردارەکانی ڕابردووی خۆی دیاری دەکات لەم ڕوانگەیەوە مرۆڤ تەلارسازەکەی چارەنووسی خۆی و پلاندانەری چارەنووسی خۆیەتی مرۆڤ دەتوانێت پێشبینی، تا ڕادەیەکی دیاریکراو، پێشبینی بکات کە لە ژیانی داهاتوودا دەبێتە چی لە ژیانی داهاتوویدا بە شیکردنەوەی ئارەزوو و خووە دیارەکانی لەم ژیانەدا

لێرەدایە کە گرنگی خۆ شیکردنەوە بۆ گەشەی ڕۆحی گیرۆدەی خوێندنەوەی ڕۆمانی کارەساتبارن، بە زانری دڵخوازی خۆیان دەزانن و هەست دەکەن تا کۆتایی ژیانیان بەردەوام دەبن لە چێژوەرگرتن لێیان بەڵام ئەگەر خۆیان شیکاری بکەن، بۆیان دەردەکەوێت کە زۆرجار تووشی خەمۆکی و تووڕە دەبن لە خوێندنەوەی بەردەوامی ئەم جۆرە ئەدەبیاتە بەهۆی ئەم خەمۆکییەوە، ڕەنگە بیانەوێت خووەکەیان بشکێنن و لەبری ئەوە خوویەکی خوێندنەوەی کتێبی ڕۆحی بچێنن کە ئیلهامبەخشن بۆ بیرکردنەوەکانیان و خۆراکیان بە هەستەکانیان دەدات بە بیرۆکەی دروست و بەرز ئەگەر ئەم گۆڕانکارییە بکەن، بۆیان دەردەکەوێت کە ژیانیان ڕێڕەوێکی نوێی نایابی گرتووەتەبەر بەهۆی تێگەیشتنێکی هۆشیارانە و ئیرادەی بەهێزەوە

ڕاستە ئەگەر بمانەوێت دەتوانین زۆر بەخێرایی خۆمان بگۆڕین، بەڵام گۆڕینی نەخش و خووی ساڵان پێویستی بە هەوڵی ڕاستەقینە و ئیرادەیەکی بەهێز هەیە

بۆ بنبڕکردنی خوویەکی ڕەگداکوتاوی قووڵ، دەبێت هەموو هێزەکانی ئیرادە بە ئاراستەی پێچەوانەدا کۆبکرێنەوە تا ئەو خووە خراپە بێلایەن دەکرێت و دەسەڵاتەکەی پووچەڵ دەکرێتەوە زۆربەی خەڵک سەبر و کۆڵنەدانی پێویستیان نییە بۆ ئەمە بەڵام مرۆڤ دەبێت درک بەوە بکات کە ئەوەی مرۆڤ دروستی کردووە یان کردوویەتی دەتوانرێت بسڕدرێتەوە یان پووچەڵ بکرێتەوە

کاتێک خۆت شی دەکەیتەوە، ئارەزووی بەهێزت هەبێت بۆ نەهێشتنی خاڵە لاوازەکانت و ببیتە ئەو کەسەی کە مەبەستت لێیەتی هەست بە بێهیوایی یان بێزاری مەکە کاتێک ئەو کەموکوڕیانە دەدۆزیتەوە کە خۆشیکاری ڕاستگۆیانە تیشکی دەخاتە سەر؛ بەڵکو بە دەرفەتێک بزانە بۆ ئەوەی بزانیت چی پێویستی بە چارەسەرکردن هەیە لە کەسایەتیتدا

تیۆرێک سەریهەڵداوە کە بانگەشەی ئەوە دەکات کە بیرکردنەوە بەرهەمی ڕژێنەکانی ناوپۆشی دەرەقییە ئەم چەمکە بێ بنەمایە گۆشت و ئێسک ناتوانن بیرکردنەوە بەرهەم بهێنن عەقڵ تەلارسازێکی وەستای هەموو شتەکانە، چ گشتی و چ تایبەتە هەروەک چۆن ئاو لە ڕێگەی ساردبوونەوە دەبێتە سەهۆڵ، بیرکردنەوە لە ڕێگەی چڕبوونەوە فۆڕمی فیزیایی وەردەگرێت هەموو شتێک لە گەردووندا لە فۆڕمی فیزیاییدا بیردەکرێتەوە تەنانەت ئەندامی ڕیخۆڵدا دەرکەوتنێکی فیزیکی مۆدێلێکی بچووکە لە... بیرۆکە

باری جەستەیی و دەروونی کەسێک لە نزیکەوە تێکەڵاون بۆ نموونە تێبینی ئەوە کراوە کە تاکەکانی تووشبوو بە نەخۆشی جگەر زۆرجار تووشی تووڕەیی و ناڕەحەتی دەبن کاتێک کەسێک تووشی دەردانی زەرداو یان تێکچوونی کارکردنی جگەر دەبێت، لەوانەیە هەست بە مەیلی پێکەنین نەکات یان دڵخۆش بێت لەگەڵ هەموو کەسێک کە چاوی پێی دەکەوێت لەبری ئەوە، لەوانەیە هەست بە توڕەیی و تووڕەیی بکات بیرکردنەوە و هەستەکانی لە ژێر کاریگەری بارودۆخی جەستەیی

کاتێک ئەندامەکان زیانیان پێدەگات، کاریگەری نەرێنی لەسەر هێزی دەروونی دەبێت، ئەمەش لە بەرامبەردا لاواز دەبێت ئەوانەی زۆر گۆشت دەخۆن زۆرجار تووشی توڕەیی و توڕەبوون دەبن ئەگەر کەسێک تەنها ئاوی ترێ بۆ ماوەی هەفتەیەک بخوات، هەست بە تازەبوونەوە و هاوئاهەنگی لەگەڵ هەمووان دەکات

زۆر خواردن و خواردنی خۆراکی نەگونجاو بڕێکی زۆر ژەهر لە جەستەدا دروست دەکات و دەیهێڵێتەوە، کە بێ گومان کاریگەری نەرێنی لەسەر دەروون دەبێت، وای لێدەکات سست و بێهێزی، و بە ئاسانی توڕە بێت بەڕۆژووبوونی پچڕپچڕ لەسەر

ئاوی ترێ یان ئاوی پرتەقاڵ یارمەتی پاککردنەوەی جەستە دەدات، کە لە بەرامبەردا یارمەتیدەرە بۆ بوژاندنەوەی مێشک و وزەبەخشین بۆی هەفتەی ڕۆژێک، وە هەندێک جار بۆ ماوەی سێ ڕۆژ لە یەک کاتدا (لەکاتی خواردنەوەی ئاو و شەربەت لە کاتی ڕۆژوودا)، دەرکەوتووە کە یارمەتی پاککردنەوەی جەستە دەدات لە ژەهر و پاشەڕۆ کەڵەکەبووەکان بەڕۆژووبوون بۆ ماوەی زیاتر لە سێ ڕۆژ لە یەک کاتدا پێویستە لە ژێر چاودێری پزیشک یان پزیشکی پسپۆری ڕۆژوودا ئەنجام بدرێت

جارێک پیاوێکی حەفتا ساڵانم ناسی کە جلی سوکی لەبەردا بوو، پاڵتۆی نەبوو، جۆرابێکی نەبوو، هەرچەندە زۆر سارد بوو دڵنیای کردمەوە کە بە هیچ شێوەیەک هەست بە ساردی ناکات! جەستەی بە کەشوهەوای سارد ڕاهاتبوو عەقڵ زیاتر کاریگەری لەسەر جەستە هەیە لەوەی جەستە کاریگەری لەسەر دەروون هەبێت، هەرچەندە توخمە کیمیاییەکانی جەستە بەردەوام کاریگەرییان لەسەر دەروون هەیە

(تێبینی: لێکۆڵینەوەی جددی لەسەر کاریگەری خۆراک و خۆراک لەسەر تەندروستی دەروونی ساڵانێکی زۆر بوو پێش ئەوەی پارامهانسا ئەم تێبینییە بکات ئەو کەسانەی لە هەژاریدا گەورە بوون و لە خۆراکی دروست بێبەش بوون بە دڵنیاییەوە گەشەی دەروونی تێکچوو و وەڵامدانەوەی خاوتریان نیشان دا جگە لەوەش، زانست نیشانی داوە کە هەندێک جۆری شێتی [کە تا ئێستاش بە چارەسەرنەکراو دادەنرێت] بەشێوەیەکی بەرچاو باشتر بووە لەگەڵ بەکارهێنانی سادەی ڤیتامینەکان هەروەها، هۆکارەکانی لە هەندێک جۆری خەمۆکی، دڵەڕاوکێ و هەستەکانی تر دەتوانرێت بگەڕێتەوە بۆ ناهاوسەنگی توخمە کیمیاییەکان لەناو جەستەدا)

لە کاتێکدا عەقڵ کاریگەرییەکی بەرچاوی لەسەر جەستە هەیە، شتێکی ناژیرانەیە کە جەستە پشتگوێ بخات مرۆڤ پێویستە خواردنی تەندروست لە پێشینەی خۆیدا بێت بەسەر خواردنی ناتەندروستدا ئەگەر بارودۆخەکان داوات لێکرد لەگەڵ ئەو کەسانەدا بژیت کە تووڕەت دەکەن، واباشە ناوبەناو ژینگەکەت بگۆڕیت بەڵام لەوەش باشتر لە هەموو ئەمانە ئەوەیە کە باری دەروونی خۆت بگۆڕیت بۆ ئەوەی بە کردارەکانی

کەسانی دیکە بێزار نەبیت خۆت بگۆڕە، و دەتوانیت بە ئارامی بژیت و بەختەوەری لە هەر شوێنێک

جیهان بە گشتی وەک پەناگەیەکی دەروونی وایە هەندێک کەس بەدەست ئیرەیی و ئیرەیی دەناڵێنن، هەندێکی تر بەدەست توڕەیی و ڕق و شەهوەتەوە دەناڵێنن ئەوان قوربانی خوو و سۆزەکانیانن بەڵام دەتوانیت ئارامی لە ژینگەکەتدا دروست بکەیت خۆت شیبکەرەوە هەستەکان کاردانەوەی دیاریکراویان لە دەروون و جەستەدا هەیە ئیرەیی و ترس وا دەکات ڕووخسار کاڵ دەربکەوێت، لەکاتێکدا خۆشەویستی وا دەکات درەوشاوە بێت کاتێک دەتوانیت ئارام بیت، هەمیشە دەبیت خۆشحاڵ

مرۆڤ هەوڵی چاندنی هەر فۆرمێکی خود بدات، دەبێت هەوڵ بدات بۆ شیکردنەوەی سروشتی ڕاستەقینەی خۆی و پەرەپێدانی باشترین سیفەتەکانی مرۆڤ لەوانەیە خاوەنی ناسنامەیەکی ئەخلاقی، ئەخلاقی، نیشتمانپەروەرانە، هونەری، یان کارگێڕی بێت و هتد ئەگەر ئامانجی هاوتەریببوون بێت لەگەڵ بەرزترین ئایدیاڵە ئەخلاقییەکان، ئەوا دەبێت بە دەستپاکی بژین و خاوەنی نیازپاکی و نیازێکی خێرخوازانە بن بەرامبەر بە هەمووان ئەمە جەوهەری ڕەفتاری فەزیلەت شانازییە کە ئەوانەی خۆیان ڕەوا دەبینن پاڵدەنێت بۆ ڕەخنەگرتن و ئیدانەکردنی لاوازەکانی دەوروبەریان بەڵام ئەوانەی خاوەن سیفەت و ڕۆحی تێگەیشتوون هاوسۆزی ئەوانی ترن و مەحکومیان ناکەن بەهۆی ئەو هەڵانەی کە لە نەزانی و هەڵە حوکمدان سەرچاوە دەگرن

ئەوانەی مەیلی ماتریالیستییان هەیە زۆرجار بەبێ پێویست ئازار دەچێژن ئەم جۆرە مرۆڤانە دەبێت فێری خۆبەدەستەوەدان بن، ئەگینا وەک پارچە جوڵاوەکانی جیهانی فیزیکی وان، پابەندن بە کێشانی ژمارەیەکی دیاریکراو لە جگەرە لە ڕۆژێکدا و خواردنی تایبەت بخۆن سەرئێشەیان دەبێت ئەگەر بیری قاوە یان نانخواردنی نیوەڕۆیان کرد و تەنها دەتوانێت لەسەر دۆشەکێک بخەوێت کە تایبەتمەندی تایبەتی هەبێت لەکاتێکدا ئاسوودەیی باشە، مرۆڤ نابێت ڕێگەیان پێبدات خۆی کۆیلە بکات هاوسەنگی شتێکی جەوهەرییە و تا مرۆڤ هاوسەنگی لە سروشتە دەروونی و جەستەیی و ڕۆحییەکانیاندا نەکات، مرۆڤ بەختەوەری نازانێت

ناژیرانە ڕێگە بدرێت سروشتی ماددی زاڵ بێت بەسەر حیکمەت و تێگەیشتنی مرۆڤدا وشەی کۆتایی و بڕیاری کۆتایی دەبێت هەمیشە هی ویژدان و تێڕوانین بێت

ژیانێکی سادە و بیرکردنەوەیەکی بەرز دەبێت ئامانجەکانی مرۆڤایەتی بێت دەبێت هەموو توخمەکانی بەختەوەری لەناو خۆماندا هەڵبگرین ئەمە لە ڕێگەی مێدیتەیشن و ڕێکخستنی هۆشیاریمان لەگەڵ خۆشی ڕۆحی هەمیشە نوێبووەوە دەکرێت خودا بەختەوەرییەکی گشتگیرە، و بە هاوئاهەنگی لەگەڵ ئەو، هەست بە خۆشی و تامی شیرینی ئەو دەکەین هەرگیز نابێت بەختەوەری خۆمان بە ڕەهن بکەین بۆ هیچ کاریگەرییەکی دەرەکی هەر ژینگەیەک کە تێیدا دەژین یان کار دەکەین، دەبێت ئارامی ناوەوەمان لە کاریگەرییەکانی بپارێزین خۆت شی بکەرەوە و ببیتە ئەوەی کە دەبێ بیت و دەتەوێت چی بیت خەڵک بە دەگمەن فێری خۆکۆنتڕۆڵکردنی ڕاستەقینە دەبن؛ بەڵکو کارگەلێک دەکەن کە زیان بە خۆشگوزەرانی خۆیان دەگەیەنن و لەگەڵ ئەوەشدا پێیان وایە دڵخۆشن! بەڵام بەختەوەرییان وەهمییە کلیلی ڕاستەقینەی بەختەوەری و سەرکەوتن لە ئەنجامدانی ئەو کارانەدایە کە دەتەوێت بیکەیت چونکە ئەرکی تۆیە، وە خۆبەدوورگرتن لە ئەنجامدانی کاری زیانبەخش چونکە دوورکەوتنەوە لێیان باشترە

نابێت مێشکت بە چەندین نیگەرانی و بەرژەوەندییەوە سەرقاڵ بکەیت هەڵسەنگاندنیان بۆ بکە بۆ ئەوەی بزانیت کە ئایا بەڕاستی گرنگن یان نا کات بەنرخە و نابێت بەفیڕۆ بدرێت خوێندنەوەی یەک کتێبی سودبەخش دەتوانێت زۆر زیاتر لە سەیرکردنی فیلم خۆشگوزەرانیت باشتر بکات زۆرجار دەڵێم "ئەگەر بۆ ماوەی یەک کاتژمێر بخوێنیتەوە، بۆ دوو کاتژمێر بنووسە ئەگەر بۆ ماوەی دوو کاتژمێر بنووسیت، بۆ ماوەی سێ کاتژمێر بیربکەرەوە ئەگەر بۆ ماوەی سێ کاتژمێر بیر دەکەیتەوە، تەواوی کاتەکە مێدیتەیشن بکە"

بۆ هەر شوێنێک بچم، هەمیشە ئارامی و ئارامی ڕۆحی خۆم دەپارێزم دەرزی کۆمپاس هەمیشە ئاراستەی باکوور دەکات بە هەمان شێوە، مێشک هەمیشە دەبێ بەرەو جەمسەری شادی

ڕۆحی ئاراستە بکرێت؛ ئەوا کەس ناتوانێت ئارامیت تێکبدات و هاوسەنگیت تێکبدات

پێویستە مرۆڤ هەوڵبدات هەموو ڕۆژێک باشتر بێت لە کۆتا ڕۆژ، ئەگەرنا لەوانەیە لە ڕووی تەندروستی و ئارامی ناوەوە و بەختەوەرییەوە پاشەکشە بکات بۆچی؟ چونکە ئەوان هەوڵی پێویست نادەن بۆ کۆنترۆڵکردنی بیرکردنەوە و کردارەکانیان مرۆڤ خووەکانی خۆی دروست دەکات، و دەتوانێت بیگۆڕێت ئەگەر خۆت بینی تووشی بیرکردنەوەی نەرێنی بوویت، خۆت بە کەسانی باش دەورە بدەیت، کتێبی باش بخوێنەرەوە، و مێدیتەیشن بکە گۆڕینی هاوەڵەکانت، ئەگەر پێویست بوو، دەتوانێت کاریگەری ئەرێنی لەسەر ژیانت هەبێت

کاتێک بڕیار دەدەیت گۆڕانکاری بۆ باشتر بکەیت، ئەوەت لەبیربێت کە کۆمپانیایەکی باش و کاریگەرییە ئەرێنییەکان زۆر گرنگن و پێویستن بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت کاریگەری ژینگە- باش یان خراپ- بەهێزترە لە هێزی ئیرادە، بۆیە ئەمە لەبەرچاو بگرە کاتێک مامەڵە لەگەڵ کەسانی دیکە دەکەیت

خۆ شیکردنەوەش بۆ باشترکردنی خود پێویستە ئەگەر بتوانی بە بوێرانە و چاونەترسی خۆت شیبکەیتەوە، ئەوا دەتوانیت بەرگەی شیکاریی ئەوانی تر بگرێت و ڕەخنەکانیان کاریگەری لەسەر تۆ نابێت

ئەوانەی لەسەر کەموکوڕیەکانی ئەوانی تر نیشتەجێن نێچیرن جیهان پڕە لە خراپە، بۆیە مرۆڤ نابێت نە خراپە قسە بکات، نە بیر لە خراپە بکاتەوە، نە خراپە بکات بەڵکو دەبێت مرۆڤ وەک گوڵەبەڕۆژە بێت، بۆنی میهرەبانی و نیەتی پاک و خۆشەویستی برایانە بڵاوبکاتەوە با خەڵک هەست بکەن کە تۆ هاوڕێیەکی ڕاستەقینەیت، بیناکارێک، نەک وێرانکەرێک ئەگەر ئارەزووی ئەوەت هەیە لە خۆت باشتر بیت، شیکاری بکە خۆت و سیفەتە بەرزەکانی ناوەوە بچێنە ڕۆحێکی میهرەبانتر لە وشەکان بە قسەکردنتر باسی خاوەنەکەی دەکات، چونکە لەرزینێکی ناوازە دەردەدات کە ئەوانی تر هەستی پێدەکەن و لێی تێدەگەن بەبێ هەڵە بیر لە ڕووناکی بکەرەوە، و تاریکی نامێنێت دیراسە و بیرکردنەوە و ئەوەی لە تواناتدا بێت بیکە بۆ

یارمەتیدانی ئەوانی تر و بارگرانی نیگەرانی و ئازار و ترس و نادادپەروەری لەسەر شانیان هەڵبگرە

زۆر کەس بەبێ ئامانج بەناو ژیاندا سەرگەردانن، بەبێ ئامانجێکی ڕوون مەبەستەکەت پێناسە بکە و کار بکە بۆ گەیشتن پێی کات تەرخان بکە بۆ خۆڕاگری و نوێژی تایبەت زۆر شتی ئیلهامبەخش چاوەڕێی دۆزینەوەن، لەگەڵ ئەوەشدا زۆرجار کات و وزەی خۆمان لە بابەتە بێ بایەخەکاندا بەفیڕۆ دەدەین بەختەوەری نایەت مەگەر سەرنجمان لەسەر حیکمەتی کەسایەتییە گەورەکان بێت و بە ڕووناکی ئەوان ڕێنمایی نەکەین بیرۆکەکانیان لە کتێبە ڕۆحییەکانی تردا دەبینرێت و نووسینەکان بۆ یارمەتیدان و ڕێنماییکردنمان

چێژ وەرگرتن لە چێژەکانی ژیان باشە، بەڵام جێگرەوەی ژیانی ناوەوە و تێڕامانێکی خۆڕاگری نییە، چونکە بەختەوەری پەیوەستە بە تێڕامان و بە ناسینی عەقڵی گەورە لە ڕێگەی بیرۆکەکانیانەوە کە لە کتێبەکاندا پارێزراون، هەروەک چۆن پەیوەستە بە دەورەدانی خۆت بە کەسانی باش و بەڕێزەوە

تەنیایی بۆ ئەو کەسانە چێژبەخشە کە تێڕامانیان خۆشدەوێت، بەڵام ئەوە مانای ئەوە نییە خۆت لە خەڵک دوور بخەیتەوە یان خۆت داببڕیت کاتێک ئارەزووی پەیوەندی کۆمەڵایەتیت هەیە، بە هەموو دڵەوە، بە هەموو خۆشەویستی و هاوڕێیەتییەکەتەوە ئەوە بکە، بۆ ئەوەی هاوڕێکانت ئاسوودەیی لە ئامادەبوونتدا بدۆزنەوە و هەمیشە بەوپەڕی چاوەڕوانییەوە چاوەڕێی بینینی تۆ و چێژوەرگرتن لە کۆمەڵگە باشەکەت بکەن

سڵاوی خواتان لێ بێت
مەترسی کاریگەر

پارامهانسا یۆگاناندا

چوومە ناو دەروێشخانەکە و بە شانازییەوە سەبەتەیەک سەوزەواتی پێشکەش بە مامۆستاکەم سیری یوکتسووار کرد و گوتم:

" ئەمە دیارییە بۆ تۆ کاکە! ئەم شەش کەلەرمە گەورەیە بە دەستی خۆم چاندم و بە درێژایی قۆناغەکانی گەشەکردنیان بە "ناسکی دایکێک بۆ منداڵە کۆرپەکەی گرنگیم پێدا.

سری یوکتیسوار بە زەردەخەنەیەکی سوپاسگوزارەوە وەڵامی دایەوە "سوپاس تکایە لە ژوورەکەتدا بیهێڵەرەوە؛ سبەی "پێویستم پێی دەبێت بۆ ژەمێکی ئێوارەی تایبەت.

تازە گەیشتبووم بە شاری پوری بۆ ئەوەی پشووی هاوین لە دەروێشخانەی کەنار دەریای مامۆستاکەم بەسەر بەرم ئەم پاشەکشەیە دوو نهۆمییە و دڵخۆشە ڕووی لە کەنداوی بەنگال کردووە و لەلایەن مامۆستاکەوە بە یارمەتی شاگردەکانی دروستکراوە

بەیانیەکەی زوو لە خەو هەڵسام، بەهۆی هەوای خوێی دەریا و سۆز و خۆشەویستییە ئارامەکەی دەروێشەکەوە تازە بوومەوە گوێم لە مامۆستاکە بوو کە بە دەنگە ئاوازەکەی بانگم دەکرد، بۆیە چاوێکم لە کەلەرمەکان کرد کە پڕ بوون لە خۆشەویستی و سۆز و پاشان بە وریاییەوە لە ژێر جێگاکەمدا ڕێکمخست

مامۆستا وتی: با بچین بۆ سەیرانگا" ئەویش بە پێشەوە ڕۆیشت، منیش لەگەڵ کۆمەڵێک خوێندکاری گەنج بەدوایدا ڕۆیشتم مامۆستاکە بە سەرزەنشتەوە سەیری ئێمەی کرد و وتی:

" تکایە بە دوو ڕیز بڕۆن، هەنگاوەکانتان هاوئاهەنگ بن "لەگەڵ یەکتر

پاشان بەو شێوەیەی کە گوێڕایەڵی بووین، پشکنینی بۆ کردین و دەستی کرد بە خوێندنەوەی شتێک بە کاریگەری:

ئەی کوڕان بەهێز بن و بە ڕیزبەندی ڕێک و پێک ڕێپێوان بکەن!

سەرسام بووم بەو نەرمییەی کە مامۆستا توانی لەگەڵ هەنگاوە بەڕێزەکانی خوێندکارە گەنجەکانیدا بگونجێت

مامۆستا سەیری چاوەکانی کردم و وتی: بوەستە! دەرگای پشتەوەی دەروێشەکەت داخستووە؟

منیش لە وەڵامدا گوتم: "پێموایە کاکە".

سێری یوکتسووار بۆ چەند خولەکێک بێدەنگ بوو، زەردەخەنەیەکی بێهێز و نزیک لە سەرکوتکراو یاری بە لێوەکانی دەکرد، پاشان لە کۆتاییدا وتی:

" نا، من چاوپۆشیم لەوە کرد کە نابێت مێدیتەیشنی پیرۆز بکرێتە بیانوویەک بۆ پشتگوێخستنی ئەنجامدانی ژەمە جەستەییەکان".

پێم وابوو گاڵتە دەکات، بەڵام زیادی کرد: "شەش کەلەرمەکەت بەم زووانە دەبنە پێنج".

وەک مامۆستا ڕێنماییمان کردبوو گەڕاینەوە، کاتێک لە شوێنی ڕێوڕەسمەکە نزیک بووینەوە وتی:

" ساتێک چاوەڕوان بە سەیرکە موکوندا (پارامهانسا)، بەلای چەپتەوە ئەودیوی حەوشەکە بەرەو ڕێگاکە کەسێک بەم زووانە دێتە ئەوێ و دەبێتە هۆکاری سزاکەت".

بێزاری خۆمم لەم تێبینییە ناڕوونانە شاردەوە لەناکاو، گوندنشینێکم بینی لەسەر ڕێگاکە بە شێوەیەکی سەیر سەما دەکات و بە قۆڵەکانی بە شێوەیەکی بێمانا ئاماژەی دەکرد نزیک بووم لە کنجکاوی لێم دام و بە وردی سەیری ئەو دیمەنە تەواو گاڵتەجاڕانەم کرد هەر کە پیاوەکە خەریک بوو لە چاومان ون بێت، سری یوکتوار وتی: "ئێستا دەگەڕێتەوە".

گوندنشینەکە یەکسەر ڕێڕەوی خۆی گۆڕی و بەرەو پشتەوەی دەرویشەکە ڕۆیشت دوای ئەوەی ڕێگایەکی شۆستەیی بەزاند، لە دەرگای پشتەوە کە من قوفڵم نەکردبوو، چووە ناو بیناکەوە، هەروەک چۆن مامۆستاکەم ڕێنماییم کردبوو پاش ماوەیەکی کەم، دەرکەوت کە یەکێک لە کەلەرمە بەنرخەکانی منی هەڵگرتبوو، شانازییەکەی دیار بوو کاتێک بە هەوایەکی کەرامەت و ڕێزەوە ڕۆیشت

ئەم دیمەنە کۆمیدییە کە تێیدا وەک قوربانییەک دەرکەوتم، ڕێگریم نەکرد لە ڕاوکردنی دزەکە، کە بە خێراییەکی تووڕەییەوە بەدوایدا ڕۆیشتم بەزەحمەت گەیشتبووم بە نیوەی

ڕێگاکە کاتێک سری یوکتیسوار بانگی کردم، لە سەر تا پێ لە پێکەنین دەلەرزی و داوای لێکردم بگەڕێمەوە لە نێوان تەقینەوەکانی خۆشیدا، ئەو ڕوونیکردەوە:

" ئەو کەسە هەژارە ئارەزووی کەلەرمی دەکرد بۆیە پێم وابوو ئازاری نییە یەکێک لە کەلەرمەکانت بەدەستبهێنێت کە تۆ بە باشی پارێزگاریت لێ نەکردووە!"

بەپەلە چوومە ژوورەکەم و بۆم دەرکەوت کە دزەکە سەوزەخۆرە، چونکە دەستی نەداوەتە ئەڵقە زێڕینەکانم، نە کاتژمێرەکەم، نە پارەکەم، کە هەموویان لەسەر بەتانییەکە پەرش و بڵاو بوون بەڵکو لە ژێر جێگاکەدا خۆی خزاندبوو بۆ سەبەتەی شاراوەی کەلەرم، ئارەزووی دڵی بەدیهێنابوو

ئەو ئێوارەیە داوام لە سری یوکتوار کرد ئەو ڕووداوەم بۆ ڕوون بکاتەوە، کە بێ هەندێک تایبەتمەندی سەرلێشێواو نەبوو مامۆستاکە هێواش هێواش سەری لەقاند و وتی:

" تێدەگەیت کە ڕۆژێک دێت زانست بەم زووانە کۆمەڵێک یاسای نەناسراو دەدۆزێتەوە"

چەند ساڵێک دواتر، کاتێک لەناکاو سەرسوڕهێنەرەکانی ڕادیۆ بەسەر جیهانێکی سەرسامییەوە بەیانیان هاتەوە، پێشبینی مامۆستاکە بیرهاتەوە بیرۆکە کۆنەکان سەبارەت بە فەزا و کات بۆ هەمیشە لەناوچوون، چونکە ئێستا یەک ماڵ نییە، هەرچەندە بچووک بێت، کە بەهۆی زۆری کەناڵە جیهانییە ڕادیۆییەکان (و مانگی دەستکرد)ەوە نەگەیشتنە تەنانەت زەقترین عەقڵەکانیش پێش بەڵگەی ڕەتنەکراوی یەکێک لە مرۆڤایەتییەکان کراوەتەوە و فراوانتر بوون پێناسەکردنی تایبەتمەندییەکان: کۆی بوون

چیرۆکی کۆمیدی کەلەرم دەتوانرێت بە بەراوردکردنی لەگەڵ ڕادیۆیەک تێبگەین مامۆستاکەم گواستەرەوە و وەرگرێکی تەواو بوو بیرکردنەوەکان هیچ نین جگە لە لەرزینە ورد و ئەسیریەکان هەروەک چۆن ڕادیۆیەکی هەستیار بەرنامەیەکی دیاریکراو لە نێوان هەزاران کەسەوە هەڵدەگرێت کە لە هەموو شوێنێک پەخش دەکرێن، بە هەمان شێوە سری یوکتیسواریش وەرگر بوو بۆ یەک بیرکردنەوە- بیرکردنەوەی ئەو گەمژەیەی کە

وەسوەسەی کەلەرمی هەبوو- لە نێو مرۆڤە بێشومارەکاندا بیرکردنەوەکان لەم جیهانەدا پەخش دەکران کاتێک بەرەو کەنار دەریاکە دەڕۆیشتین، مامۆستا هەستی بە ئارەزووی گوندنشینە سادەکە کرد و یەکسەر کاری کرد بۆ بەدیهێنانی چاوی پیرۆزی مامۆستاکەم پیاوەکەی بینی کە سەما دەکات پێش ئەوەی قوتابییەکان بیکەن لەبیرکردنی دەرگای دەروێشەکەم بیانوویەکی گونجاوی بە مامۆستاکە بەخشی بۆ ئەوەی لە یەکێک لە ڕووەکە خۆشەویستەکانم بێبەشم بکات بەم شێوەیە، سری یوکتیسوار، کە وەک یەکێک لە ڕووەکە خۆشەویستەکان بێبەشم بکات وەرگر، هەروەها وەک گواستنەوە کاری دەکرد لەم ڕۆڵەدا مامۆستا توانی ڕێنمایی گوندنشینەکە بکات بۆ پێچەوانەکردنەوەی هەنگاوەکانی و بچێتە ژوورێکی دیاریکراو بۆ بەدەستهێنانی یەک کەلەرم

تێڕوانین ڕێنوێنی ڕۆحە و بەڕاستی لە مرۆڤدا خۆی دەردەخات لە ساتەکانی ئارامیدا نزیکەی هەموو کەسێک ئەزموونی ئینتێزی ناوەوەی ڕوون نەکراوەی کردووە یان توانیویەتی بە شێوەیەکی کاریگەر بیرکردنەوەکانی بگەیەنێتە کەسێکی تر

عەقڵی مرۆڤی دوور لە سەرقاڵکردنەکانی دڵەڕاوکێ توانای ئەنجامدانی هەموو ئەرکە ئاڵۆزەکانی ڕادیۆی هەیە: گواستنەوە و وەرگرتنی بیرکردنەوەکان، و فلتەرکردنی بیرکردنەوە نەخوازراوەکان هەروەک چۆن هێزی گواستنەوەی وێستگەیەکی ڕادیۆ پەیوەستە بە بڕی کارەبای کە بەکاری دەهێنێت، کاریگەری عەقڵی مرۆڤیش وەک ڕادیۆیەک بەندە بە ئیرادەی هەر تاکێکەوە

هەموو بیرکردنەوەکان بۆ هەمیشە لە گەردووندا بە چەقۆ دەمێننەوە لە ڕێگەی تەرکیزێکی قووڵەوە، مامۆستایەکی ڕۆشنگەر دەتوانێت بیرکردنەوەکانی هەر مرۆڤێک بگرێت و بخوێنێتەوە، زیندوو یان مردوو بیرکردنەوەکان لە سەرچاوەیەکی گشتگیرن، نەک تاکەکەسی، ڕاستییەکان ناتوانرێت دروست بکرێن بەڵکو دەدۆزرێتەوە بیرکردنەوە درۆکان- بچووک یان گەورە- لە توانایەکی ناتەواوەوە سەرچاوە دەگرن بۆ تێگەیشتن ئامانجی یۆگا ئەوەیە کە مێشک بێدەنگ بکات تا بتوانێت گوێی لە

کەسی بێدەنگ بێت ڕێنمایی دەنگی ناوەوە، بەبێ شێواندن و سەرلێشێواوی

ڕادیۆ و تەلەفزیۆن دەنگ و وێنەی ئەوانی دیکەی دووریان لە یەک کاتدا هێنایە ناو ماڵی ملیۆنان کەسەوە ئەمە یەکەم ئاماژەی زانستی بوو کە مرۆڤایەتی ڕۆحێکی گەردوونییە هەرچەندە سوبژێکتیڤی کوێرانە بە هەموو شێوەیەک هەوڵی زاڵبوون و دەستبەسەرداگرتنی جەوهەری مرۆڤایەتی دەدات، بەڵام جەستەیەکی قەتیس نییە لە خاڵێکی دیاریکراو لە بۆشاییدا، بەڵکو ڕۆحێکی بوونی گشتگیرە

لەم بارەیەوە چارلز ڕۆبەرت ڕیشێت، خاوەنی خەڵاتی نۆبڵ لە بواری فیزیۆلۆژیدا، ئەمانەی خوارەوەی نووسیوە؛

" بەڕاستی سەیر و جێی سەرنجە کە دیاردە سروشتییە ئەگەری نەخوازراو هێشتا ڕوودەدەن کاتێک دامەزراو دەبن، زیاتر سەرسامان ناکەن لەوەی کە زانست لە سەدەی ڕابردوودا سەرسامان دەکات ئەو دیاردانەی ئێستا بە ئامادەیی قبوڵیان دەکەین وا بیردەکرێتەوە کە واز لە سەرسامکردنمان دێنن چونکە بوونەتە شتێکی تێگەیشتوو بەڵام ئەمە وا نییە ئەگەر چیتر سەرسامان نەکەن، ئەوە لەبەر ئەوە نییە کە ئێمە لێیان تێدەگەین، بەڵکو لەبەر ئەوەیە کە ئاشنا بوون ئەگەر بمانەوێت بە هەموو شتێک سەرسام بین." تێنەگەیشتن، ئەوا پێویستە سەرسام بین بە هەموو شتێک: بە بەردێک کە فڕێدراوەتە هەوا، بە ئاکۆرنێک کە گەشە دەکات و دەبێتە دارێکی گەورەی بلوط، بەهۆی فراوانبوونی جیوە لە کاتی گەرمکردنەوە، و بەهۆی ڕاکێشانی ئاسن لەلایەن موگناتیسییەکەوە".

دەشڵێت: زانستی ئەمڕۆ ئاڵۆز نەماوە ئەو ڕاستییە سەرسوڕهێنەر و چاوەڕواننەکراوانەی کە نەوەکانمان دەردەخەن، ئێستا لێمان نزیکن و چاویان لێمانە، ئەگەر بڵێین، هەرچەندە نایانبینین بەڵام بەس نییە بڵێین نایانبینین: نامانەوێت بیانبینین، چونکە هەر کە ڕاستییەکی چاوەڕواننەکراو و نائاشنا دەرکەوت، هەوڵدەدەین بیخەینە چوارچێوەی گشتیی زانستی قبوڵکراوەوە، و بەدەستی دەهێنین توڕە ئەگەر کەسێک بوێری ئەوەی هەبێت دوای ئەوە تاقیکردنەوە بکات!"

سەرچاوە: ڕۆژنامەی یۆگی: ژیاننامە

تۆم بینی کە خۆت شاردەوە

چاوم لە گوڵێک بوو و نوێژم کرد، یەکسەر تۆم بینی، ئەی ڕۆحی ئیلاهی، لەناویدا شاردبوویتەوە بۆنی ئامادەیی تۆی دەردەکرد، گەڵاکانی بە بێتاوانیی گوڵاوی تۆ ڕەنگ بوون و دڵی بە زێڕی حیکمەتەکەت دەدرەوشایەوە

وە بینیم هێزی سەرتاسەری تۆ پشتگیری لە لقە باریکەکەی و گەڵا سەوزە گەشاوەکانی دەکرد سەبارەت بە نهێنییەکانی ژیان و ئەبەدیەت، بینیم لەناو تۆزی ڕەگدا خەوتوون، و دەست لێدانی بێکۆتایی تۆ ئیلهامبەخش بوو بۆ هەنگەکە و هەوکردنی مەمکی، بۆیە دەستی کرد بە قووتدانی شیرینیەکەت

زانیاریم پێ بدە لەسەر سەرسوڕهێنەرەکانی دروستکردنت و نهێنییە بێکۆتاکانت بۆم ئاشکرا بکە، کە تەنانەت لە بچووکترین گژوگیاکانیشدا شاراوەن کە لە کەناری ڕێگاکەدا گەشە دەکەن

چرپە لە ئەبەدەوە

ڕامکردنی سروشتی مرۆڤ یان زاڵبوون بەسەر سیفەتە زیانبەخشەکاندا

پێناسەکردنی میزاج ئاسان نییە، بەڵام دەزانین چییە کاتێک لە حاڵەتێکی وروژان و توڕەییدایت، ڕەفتارەکانت ئاسایی نین، و تۆ ئەو کەسە نیت کە پێویستە بیت لە ئەنجامدا، هەست بە ناڕەحەتی و کشانەوە دەکەیت و چی لەوە گەمژانەترە کە کەسێک لە ڕێگەی کردار و کاردانەوەکانیەوە ببێتە هۆی ناخۆشی بۆ خۆی؟

کەس حەزی لە نەهامەتی نییە ئایا مرۆڤ جارێکی تر کە لە بارێکی مەزاجێکی تەمومژاویدا دەبێت، نابێت خۆی شیبکاتەوە؟ ئەگەر وا بکەن، دەبینن کە خۆبەخشانە خۆیان بەدبەخت دەکەن کاتێک لە دۆخێکی ئاوا تاریکدان، کەسانی دیکە لە دەوروبەریان هەست بە ناڕەحەتی خۆیان دەکەن و خۆیان لە کۆمپانیاکەیان بەدوور دەگرن

مرۆڤ بۆ هەر شوێنێک بچێت، بێ وشە زۆر قسە دەکات، چونکە باری دەروونی گشتییەکەی لە چاوەکانیدا ڕەنگ دەداتەوە و هەرکەسێک سەیری بکات هەست بەو نەرێنییە دەکات کە

لێیەوە سەرچاوە دەگرێت بە بینینی ئەو هەستە تاریک و
خراپەکارانەی کە لە چاوەکانیدا ڕەنگ دەدەنەوە، ئەوانی دیکە
دوور دەخرێنەوە، پێیان باشە خۆیان لەو لەرزینە نائارامکەرانە
دوور بخەنەوە، سەرەتا دەبێت توڕەیی لە ئاوێنەی دەروون
دووربخرێتەوە پێش ئەوەی ڕەنگدانەوەی لە چاوەکاندا
بسڕدرێتەوە

لەم دونیایەدا مرۆڤ لە خانوویەکی شووشەییدا دەژی، بەر
کەسانی دیکە دەکەوێت، توانای خۆنمایشکردن یان
خۆنمایشکردنی نییە بۆیە دەبێت ژیانێکی سروشتی بژی بۆچی بە
شێوەیەک ڕەفتار نەکات کە ڕێز و سەرسامی بۆ بەدەستبهێنێت؟
بۆچی ئاغای لە چاوەکانیدا و خۆشی لە ڕووخساریدا نەبینێت؟
هەموو سیفەتە باش و فەزیلەتەکانی مرۆڤ لەناوەوە شاراوەن،
لە ژێر چینێکی تاریکی و نەهامەتیدا

نەک هەر کەسانی تر سەرنجی ڕەفتارەکانی دەدەن، بەڵکو
چاودێری ڕەفتارەکانی ئەوانیش دەکات لەبەر ئەوەی مەیلی
ئەوەی هەیە خۆی بەراورد بکات بە کەسانی تر لە ئەنجامی
بەردەوام چاودێریکردنی دەوروبەری، دەکەوێتە نێچیری ناخۆشی
دەروونی یان لەوانەیە تووشی ناڕەحەتی و کێشە بێت بەهۆی
ئەو سەختییە بەردەوامانەی کە لەم جیهانەدا ڕووبەڕووی
دەبێتەوە زۆرجار میزاج لە ئەنجامی کاریگەرییە ژینگەییەکانەوەیە
هەریەکەمان بە شێوازی جیاواز کاریگەری جیهانی دەوروبەرمان
دەبێت بەڵام نابێت ڕێگە بدەین خۆمان بۆ ئەوەی بەهۆی
بارودۆخی دەرەکییەوە خۆمان بەدەست خەمۆکییەوە بدەین و
بۆچی دەبێت باری کاریگەرییە کێشەدارەکانی دەوروبەرمان
هەڵبگرین؟

هەندێک کەس پەنا دەبەنە بەر نمایشکردنی هەست و سۆزی
نەرێنی بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی کێشەیەک یان دۆخێک نەبنەوە
لەگەڵ ئەوەشدا ئەم ڕەفتارە نەرێنیانە نە هەڵاتنن و نە تۆڕێکی
سەلامەتی سۆزدارین سروشتییە جارجارە بۆ ماوەیەکی کاتی
خۆت بخەیتە ژێر دڵتەنگی و خەمۆکییەوە، بەڵام نابێت ڕێگە
بدرێت ئەم هەستانە کۆنتڕۆڵت بکەن

هەموو سیفەتێکی کەسایەتی هۆکارێکی بنەڕەتی
دیاریکراوی هەیە بۆ نەهێشتنی سیفەتێک، دەبێت هۆکارەکەی
چارەسەر بکرێت زۆر گرنگە ڕۆژانە وەستان و بیرکردنەوە،
پشکنینی بیرکردنەوە و پاڵنەرەکانت بۆ تێگەیشتن لە کەسایەتیت

و فێربوونی ڕێگای دروست بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیدا و ڕاستکردنەوەی ئەگەر زیانبەخش بوو لەوانەیە خۆت لە حاڵەتێکی بێباکیدا ببینیتەوە، ئامادە نەبیت هەر پێشنیارێک لەلایەن کەسانی دیکەوە لەبەرچاو بگرێت لەم دۆخەدا، زۆر گرنگە هەوڵێکی هۆشیارانە بدەیت بۆ... چاندنی ئەزموونی ئەرێنی و سەرنجڕاکێش ئاگاداربە لە بێباکی، کە ڕێگری لە پێشکەوتن دەکات و هێزی ئیرادە ئیفلیج دەکات

یان ڕەنگە مرۆڤ بەهۆی نەخۆشییەوە دڵسارد بێت و بێهیوا بێت، پێی وایە بێتوانایە لە وەرگرتنەوەی تەندروستی خۆی لەم حاڵەتەدا پێویستە بنەماکانی ژیانێکی تەندروست بەکاربهێنرێت بۆ دروستکردنی ژیانێکی تەندروست و بەرهەمدار لەسەر بنەمای ئەخلاقی و ئەخلاقی جگە لەوەش پێویستە مرۆڤ لە نوێژدا ڕوو لە خودای گەورە بکات بۆ ئەوەی باوەڕێکی زیاتر بە هێزی چاکسازییەکەی بچێنێت

ئەگەر مرۆڤ خۆی قەناعەت پێکردبێت کە شکستخواردووە و ناتوانێت لە هیچ شتێکدا سەرکەوتوو بێت، ئەوا پێویستە کێشەکە شی بکرێتەوە و ڕوون بکرێتەوە کە ئایا هەموو هەوڵێکی پێویستی داوە یان نا

خودا هەموو گەردوون بەڕێوە دەبات، تا دەگاتە بچووکترین و وردترین وردەکاری، مرۆڤایەتیش بە وێنەی خۆی دروست دەبێت بۆیە ناتوانین بیانوو یان پاساو بۆ شکست بهێنینەوە مەترسە لە کار، گرنگ نییە چەندە قورس بێت، چونکە کارکردن جەستە "بەهێز دەکات" و زیان بە کەس ناگەیەنێت بەڵام مرۆڤ دەبێت فێری کارکردن و بیرکردنەوە بە ئارامی بێت کاتێک هەم وزە و هەم ئارام بیت، دەتوانیت ئەوەی دەتەوێت بە ئەنجام بگەیەنیت، چونکە مێشکت ئەوەیە ڕوون

جگە لەوەی هەوڵی پێویست بۆ سەرکەوتن، زۆربەی خەڵک لە ڕووی دەروونیشەوە ناچالاکن ئەوان کاتێکی زۆر بە بیرنەکردنەوە بەسەر دەبەن هەندێک ئەم پشوودان و ئیسراحەتە لەبەرچاو دەگرن بەڵام لە ئیسراحەتێکی ڕاستەقینەدا، دەروون هەم چالاکە و هەم ئارامە لەو ساتە بێدەنگانەدا، ڕەنگە مرۆڤ بیر لە خودا بکاتەوە، ڕوانگەیەکی جوان، یان ئەزموونێکی چێژبەخش کارێکی دەروونی ئەرێنی و ئارام تازەگەری و وزەبەخشە بەڵام زۆر کەس سەریان لێ شێواوە هەوڵی داهێنەرانە لەگەڵ فشار و کارکردن لە دۆخێکی گرژ و دەمارگیریدا

بیرکردنەوەی داهێنەرانە باشترین دژە ژەهری میزاجی ناتەندروستە ئەم میزاجانە دەست بە هۆشیارییەوە دەگرن کاتێک مرۆڤ لە حاڵەتێکی نەرێنی یان شڵەژاندایە کاتێک عەقڵ خاڵی دەبێت لە بیرکردنەوەی ئەرێنی، خاوەنەکەی تووشی خەمۆکی دەبێت و بارگرانی دەبێت بە نیگەرانی و لەگەڵ خەمۆکی و نیگەرانیدا شەیتان دێت، کە لە بیرکردنەوەی ئەو کەسەدا نیشتەجێ دەبێت و کۆنترۆڵی تەواو بەسەر خانەخوێدا دەردەبڕێت!

بۆیە هاوڕێکەم کار لەسەر پەرەپێدانی بیرۆکەی داهێنەرانە بکە کاتێک سەرقاڵی کاری جەستەیی نیت، شتێکی داهێنەرانە لە مێشکتدا بکە سەرقاڵی بهێڵەرەوە بۆ ئەوەی کات نەمێنێت بۆ ئەوەی لەسەر سترێس و دڵەڕاوکێ بمێنیتەوە

بیرکردنەوەی داهێنەرانە سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەرە، وەک ژیان لە جیهانێکی تردا هەموو کەسێک پێویستە ئەم توانایە بچێنێت من بە دەگمەن لە ڕێگەی یەک وشەی وتارەکانمەوە بیردەکەمەوە- و ئەمەش یەکێکە لەوانە- پێش ئەوەی پێشکەشیان بکەم بەڵام هەر کە قووڵ بوومەوە بۆ بابەتەکە، ڕۆحم دەست دەکات بە قسەکردن لەگەڵم لەسەر شتە سەرسوڕهێنەرەکان کاتێک بە شێوەیەکی داهێنەرانە بیردەکەیتەوە، هەست بە جەستە یان هەستە کێشەدارەکان ناکەیت، چونکە لەو ساتانەی کە تێیدایت هاوئاهەنگی لەگەڵ ڕۆحی خودایی

زیرەکی ئێمە بە وێنەی ئەو زیرەکییە ئیلاهی و داهێنەرە لە قاڵب دەدرێت کە لە ڕێگەیەوە هەموو شتەکان مومکینن ئەگەر لەو هۆشیارییەدا نەژین، دەبینە کۆمەڵێک سیفەتی ئاڵۆز لە ڕێگەی بیرکردنەوەی ئەرێنی و داهێنەرانە، بەسەر ئەو سیفەتانەدا زاڵ دەبین جگە لەوەش، لە ڕێگەی بیرکردنەوەی داهێنەرانە، وەڵام و چارەسەر بۆ هەموو پرسیارەکانی خۆمان و پرسیار و کێشەکانی ئەوانی دیکە دەدۆزینەوە

تووڕەیی خراپ وەک شێرپەنجە وایە، ئارامی ناوەوە دەقرتێنێت ئەمەش ڕێک هۆکارێکە بۆ ئەوەی ئەوانەی تووڕەیی توندیان هەیە ناتوانن لە سەختی و کێشەکانیان ڕزگاریان بێت

بارودۆخی مرۆڤ چەندە ناخۆش بێت، نابێت ملکەچی نائومێدی بێت دەتوانێت لە بیرکردنەوەکانیدا سەرکەوتن بەدەست بهێنێت کاتێک مرۆڤێکی تووڕەیی ناجێگیر شکست دەهێنێت، دەستەکانی بەرز دەکاتەوە و دان بە شکستدا دەنێن بەڵام ئەوەی

کە مێشکی بە نەشکاوی دەهێڵێتەوە، سەرکەوتووی ڕاستەقینەی شەڕی ژیانە، تەنانەت ئەگەر جیهانی دەوروبەری وەک گڕکانێک تووڕە بێت

ئایا مرۆڤ دەیەوێت زیندانی بکرێت یان ئازاد بێت؟ کاتێک خۆیان زۆر بە توندی لەگەڵ میزاجەکانیان سنووردار دەکەن، بێ توانا دەبن لە بەردەوامبوون لە ڕووبەڕووبوونەوەی تەحەددیاتی ژیان کاتێک ڕێگە بە باری دەروونی نەرێنی دەدەن کە مێشکیان هەور بکات، ئیرادەیان لاواز دەبێت و ئیرادەیان دەلەرزێت مەیلە میزاجییەکان مێشک لە تەمێکی سەرلێشێواوی و سەرلێشێواویدا دەپۆشن، حوکمدانی دروست تێکدەدەن و هەموو هەوڵەکان بێهودە دەکەن

مرۆڤ دەتوانێت بەسەر تووڕەییدا زاڵ بێت، هەرچەندە توند و ناخۆش دەرکەوێت یەکەم، دەبێت بڕیار بدەن کە چیتر زەق و زەق نابن و ئەگەر سەرەڕای ئیرادەیان گۆڕانی باری دەروونی ڕوویدا، پێویستە شیکاری بکەن بۆ ئەوەی تێبگەن کە چۆن خۆی خزاندووە و شتێکی بنیاتنەر لەو بارەیەوە بکەن

جگە لەوەش، نابێت هیچ شتێک بە بێباکانە ئەنجام بدرێت، بەڵکو بە وردبینی و فۆکۆسی دەروونی قووڵ دەبێت ئێمە خەریکی چالاکییە داهێنەرەکان بین چونکە خودا توانای بێ سنووری پێبەخشیوین چ پاساوێک هەیە بۆ تەسلیمبوون بە شکستی دەروونی بە خۆبەخشین بە بیرکردنەوە لاوازکەر و ناتەندروستەکان؟ مرۆڤ دەبێت خۆی لە حاڵەتە دەروونییە وێرانکەرەکان ڕزگار بکات کە وەک سوکان لەسەر تایەی پێشکەوتنی ڕاستەقینە کاردەکەن مەگەر تایەکان لە سوکانەکانی گرتن ڕزگار نەبن، جوڵە و پێشکەوتن مەحاڵە هەموو بەیانیەک خۆت بیر بخەرەوە کە خودا لەگەڵتە، و هەر سەختییەکت هەبێت، هێزی زاڵبوونت هەیە بەسەریاندا تۆ میراتگری حەقی هێزەکانی ڕۆحی باڵایت، و هەربۆیە، تۆ بەهێزتریت لە بارودۆخەکان و گەورەتر لە ڕووداوەکان

کوڕێکی گەشاوە و زیرەک چێژ لە ڕووبەڕووبوونەوەی کێشە ئاسانەکان نابینێت؛ چێژ لە سەختەکان وەردەگرێت بەڵام زۆر کەس لە تەحەددیاتی ژیان دەترسێن من هەرگیز لێیان نەترسام، چونکە هەمیشە دوعام کردووە "خوای گەورە هێزت لەناومدا زیاد بکە لە بیرکردنەوەیەکی ئەرێنیدا بمهێڵەرەوە بۆ

ئەوەی بە یارمەتی تۆ هەمیشە بتوانم بەسەر سەختییەکانمدا زاڵ بم".

بەشێوەیەکی بنیاتنەر بیر لە کێشەیەک بکەرەوە تا ئیتر ناتوانی بیربکەیتەوە کاتێک من مامەڵە لەگەڵ کێشەیەکدا دەکەم، تا دوورترین ئاست دەچمە سەر هەموو هەنگاوە مومکینەکان بۆ چارەسەرکردنی، تا دەتوانم بە ڕاستگۆیی و دڵسۆزانە بڵێم: "هەموو هەوڵێکم داوە و ئەمە تەنها شتێکە کە دەتوانم بیکەم" پاشان کێشەکە لەبیر دەکەم

کەسێک کە لەسەر کێشەکان دانیشتووە، تووڕە دەبێت و بە ئاسانی ناڕەحەت دەبێت لەم کارە دوور بکەوەرەوە کاتێک کێشەیەک سەرهەڵدەدات، لەبری ئەوەی سەرنجت لەسەری بێت، بیر لە هەموو ڕێگەیەکی مومکین بکەرەوە بۆ چارەسەرکردنی ئەگەر خۆت بینی کە ناتوانیت بە ڕوونی بیربکەیتەوە، نیگەرانییەکانت بەراورد بکە بە کێشە هاوشێوەکانی ڕووبەڕووی کەسانی دیکە و لە ئەزموونەکانیان فێرببیت بۆ دەستنیشانکردنی ڕێگاکانی شکست و ئەوانەی بۆ سەرکەوتن ئەو هەنگاوانە هەڵبژێرە کە زۆرترین لۆژیکی و واقیعی دەردەکەون، و پابەندبە بە جێبەجێکردنی ئەوان تەواوی کتێبخانەی گەردوون لەناو تۆدا هەڵگیراوە هەموو شتێک کە دەتەوێت بزانیت پێشتر هەیە بۆ ئاشکراکردنی ئەمە، تەنها پێویستە بیرکردنەوەیەکی داهێنەرانە و داهێنەرانە بکەیت

تووڕەیی توند تێگەیشتن مات دەکات و هەستەکان ڕەقتر دەکات، وا دەکات مرۆڤ مەحاڵ بێت لەگەڵ کەسانی تردا ڕێکبکەوێت ژیانی ماڵەوە دەبێت پەناگەیەک بێت، بەڵام تووڕەییە توندەکان دەیکەنە دۆزەخێکی کارەساتبار مێردێک دێتەوە ماڵەوە بۆ ئەوەی ژنەکەی لە بارێکی خەمۆکدا ببینێتەوە، وا دەکات پەیوەندی لەگەڵیدا مەحاڵ بێت یان لەوانەیە بە مەزاجێکی ناشرینەوە بگەڕێتەوە، وا دەکات مەحاڵ بێت لەگەڵیدا قسە بکات بەهۆی تووڕەیی توندەوە کاتێک ئەندامێکی خێزانەکەت لە تووڕەیی یان بێباکانە دەکوڵێت، یەکسەر کاریگەری تووڕەییەکەیان دەبێت یان ڕەنگە سەردانی کەسێک بکەیت کە پڕە لە خۆشی، تەنها بۆ ئەوەی بزانیت کە مشتومڕ و ئازاربەخشە، لە یەک کاتدا دڵخۆشیەکەت دەکاتە فرمێسک و وا دەکات حەزت لە تۆڵەسەندنەوە بێت لە جۆرەکاندا مەهێڵە تووڕەیی کەسانی تر زیانت پێ بگەیەنێت

ئاسانە بەدوای تۆڵەکردنەوەدا بگەڕێیت، بەڵام
پێشکەشکردنی خۆشەویستی باشترین ڕێگایە بۆ هێورکردنەوەی
تووڕەیی ئەوانی تر و دوورکەوتنەوە لە زیانەکانیان ئەو
خۆشەویستییە دەبێت پاک بێت، چونکە کاتێک لە دڵەوە سەرچاوە
دەگرێت، کاریگەرییەکی ئەفسوناوی هەیە
نابێت لەسەر دەرئەنجامەکانی دانیشتن، تەنانەت ئەگەر
خۆشەویستیمان لەگەڵ بێباکیدا بەرەوڕوو بێتەوە خۆشەویستی
بەهێزترە لە ڕق و کاریگەرییەکەی بەهێز و سەرسوڕهێنەرە
ئایا دەزانی کە باخچەیەکی شایستە لەناو ڕۆحتدایە؟
باخچەیەکی سەرسوڕهێنەری بیرکردنەوە، بۆنخۆشی
خۆشەویستی و میهرەبانی و تێگەیشتن و ئارامی- باخچەیەک کە
جوانی و خۆشییەکەی لە هەموو گوڵە زەمینییەکان و گیای
بۆنخۆشدا تێدەپەڕێت تۆ گوڵێکی بۆنخۆش دروست دەکەیت
هەرکاتێک کەسێک بە هەڵە لێت تێبگات لە تووڕەییدا، و تۆ
بەردەوام خۆشەویستی پێشکەش دەکەیت ئایا بۆنی ئەو
خۆشەویستی و تێگەیشتنە لە هەموو گوڵێکی سروشتی زیاتر
خۆڕاگر و پاکتر نییە؟ بۆیە هەمیشە لەبیرت بێت کە مێشکت
باخچەیە، و بە بیری پاک و پیرۆز بە جوانی و بۆنخۆش
بیهێڵەرەوە ڕێگە مەدە ببێتە تاڵاوێکی قوڕاوی پڕ لە سیفەتە
قێزەونەکانی ڕق ئەگەر گوڵی ئارامی و خۆشەویستی بچێنیت،
پڕ لە بۆنی ئاسمانی، هەنگی هۆشیاری ڕۆحی بەرەو باخچەکەت
ڕادەکێشرێت هەروەک چۆن هەنگ تەنها ئەو گوڵانە دەگەڕێت کە
شیرینترینیان دەردەکەن هەنگوین، هەروەها خودا سەردانت
دەکات کاتێک ژیانت پڕ دەبێت لە بیری شیرین و گوڵاوی بڕیار
بدە کە ڕێگە نادەیت گژوگیا زیانبەخش و خراپەکانی خراپە و
تووڕەیی لە باخچەی سیفەتە ڕۆحییە باشەکانتدا گەشە بکات تا
زیاتر ئەو سیفەتە پیرۆزانە بچێنیت کە وەک گوڵی گوڵکردن وایە،
خودا زیاتر ئامادەیی پیرۆزی خۆی لەناو خۆتدا ئاشکرا دەکات
دەقەکانی حیکمەتی ڕۆژهەڵات دەڵێن، ئەو کەسەی کە لە
بەرامبەر هەردوو دۆست و دوژمندا ئارام و پێکهاتەدارە،
کاریگەری دووانەی گەرمی و ساردی، چێژ و ئازاری لەسەر
نەبێت، زۆر ئازیزە بۆ خودا بە پێشکەشکردنی خۆشەویستی
بەردەوام بەو کەسانەی کە سروشتێکی توند و دڕندەیان هەیە،
ئارامی بۆ ئەوانەی کە لە ترس و دڵەڕاوکێدا تووشی کێشە بوون
و بارگرانییان لەسەرە، شیرینی بۆ ئەوانەی کە تووڕەیی تاڵیان

هەیە، خۆشی بۆ ئەوانەی کە بارگرانییان لەسەرە نەهامەتی و بەدبەختی و بە دانانی نموونەیەک بۆ ئەوانەی لە ڕێگاکانی هەڵە و گوناهدا لادەدەن، بە هێشتنەوەی مێشکت بە سەرقاڵی کارە سوودبەخش و داهێنەرەکانەوە، بەسەر سیفەتە نەرێنییەکاندا زاڵ دەبیت.

زۆرجار دەڵێم "ئەگەر یەک سەعات دەخوێنیتەوە دوو سەعات بنووسە؛ ئەگەر دوو سەعات نووسیت سێ سەعات بیربکەرەوە؛ ئەگەر سێ کاتژمێر بیرت کردەوە، بەردەوام مێدیتەیشن بکە".

خودا سەرچاوەی هەموو بەختەوەرییە، و دەکرێ لە ژیانی ڕۆژانەماندا بگەینە ئەو بەڵام مرۆڤ زۆرجار خۆی بەو شتانە سەرقاڵ دەکات کە دەبنە هۆی ناخۆشی مێدیتەیشن باشترین ڕێگایە بۆ نەهێشتنی خووی خراپ و ژیان لە جیهانێکی سەرسوڕهێنەردا- جیهانێکی وەک ئەو جیهانەی کە حەکیمێکی گەورە درکی پێکرد کاتێک وتی "ئەی پەروەردگار، من گۆرانیم دەوتەوە ناوی پڕ بەختەوەری تۆ و خۆمم لە تۆدا لەدەستدا کاتێک گەڕامەوە بۆ ئەم هۆشیارییە، بۆم دەرکەوت کە جەستە کۆنەکەم بەجێهێشتووە بۆ ئەوەی خۆم لە جەستەیەکی نوێدا ببینمەوە کە تۆ پێت بەخشیم!"

چیرۆکێکی هاوشێوە لە هیندستان هەیە سەبارەت بە پیرۆزێکی تر گەنجێک تازە مردبوو و تەرمەکەی دەبردە سەر ئاگرەکە لەکاتێکدا خەریک بوو ماتەمگێڕەکان ئاگرەکە داگیرسێنن، لەناکاو پیاوێکی پیر دەرکەوت، بەڕاکردن و هاوار دەکات، "وەستە! ئاگرەکە داگیرسێنە! من ئەو لاشەیە بەکاردەهێنم!" هەر کە ئەم قسانەی کرد، لاشەی پیرەمێردەکە بە مردوویی کەوتە سەر زەوی، لە کاتێکدا گەنجەکە لە کۆمەڵەی ئاگرکردنەوەکە هەستا و بە پەلە بەرەو دارستانەکە ڕۆیشت پیرە پیاوەکە پیرۆزێکی گەورە بوو و نەیدەویست بە گەڕانەوە بۆ ژیان لە جەستەی بێ گیان لە منداڵێکی تازەلەدایکبوودا پەرستنەکەی ببڕێت، بۆیە بڕیاریدا جەستەی گەنجەکە بەکاربهێنێت بۆ بەردەوامبوون لە پراکتیزە ڕۆحییەکانی.

زۆر شتی سەرسوڕهێنەر هەیە دەربارەی ژیان و مردن چاوەڕێی دۆزینەوەن مێدیتەیشن ئەو ڕێگایەیە کە دەبێت بە هاوئاهەنگی لەگەڵ سروشتی ئیلاهیمان و بەگوێرەی خودا بژین

مردن مرۆڤایەتی دەترسێنێت چونکە خودای لە ژیانمان دوور خستووەتەوە
هەموو شتە ئازاربەخشەکان پڕمان دەکەن لە ترس و ترس چونکە ئێمە دونیامان خۆشدەوێت بەبێ ئەوەی لە مانا و مەبەستەکەی تێبگەین بەڵام کاتێک خودا لە هەموو شتێکدا دەبینین، ترس نامێنێت ئێمە هەمیشە لە ژیان و لە مردنیشدا "لەدایک دەبین" بە هەمان شێوە لە ڕاستیدا مردن ناوێکی هەڵەیە چونکە شتێک نییە بە ناوی مردن کاتێک ژیان ماندوو دەبێت، پۆشاکی ئەستووری گۆشتمان دەڕێژین و دەگەڕێینەوە بۆ جیهانی نەرم و نیان و ئەسمانی
مردن واتە کۆتایی گالیسکەیەک کە بەشەکانی شکاوە گالیسکەیەکی مردووە چونکە گەیشتووەتە کۆتایی بەڵام ڕۆحی نەمر ناتوانێت لەناو بچێت هەموو شەوێک، لەکاتێکدا ئێمە دەخەوین، ڕۆح لە جەستەی ئەسیریدا دەژی، بێ ئاگا لە جەستەی فیزیکی ئەگەر لەدەستدانی هۆشی جەستەیی بە مانای مردن بووبێت، ڕۆحەکە دەمرێت کاتێک دەخەوین بەڵام ئێمە کاتێک دەخەوین دەمرین، هەروەها هۆشیاری بە تەواوی لەدەست نادەین، بیرمان دێتەوە کە upon لە خەو هەڵسان، چونکە خەومان ئارام بووە یان ناڕەحەت بە هەمان شێوە دوای مردن نامرین
ئەوانەی ڕێگە دەدەن مێشکیان ڕەق بێت، بەڕاستی مردوون بۆ چارەسەرکردنی نهێنی ژیان، دەبێت ڕۆژانە لەدایک ببیتەوە ئەمەش واتە هەوڵدان ڕۆژانە بۆ باشترکردنی خۆت بە جۆرێک لە جۆرەکان لە سەرووی هەموو شتێکەوە دەبێت لە خودا بپاڕێینەوە کە حیکمەتمان پێ ببەخشێت، چونکە لەگەڵ حیکمەتدا هەموو شتێک دێت
تێگەیشتن و بیرکردنەوەی داهێنەرانە و کردارە بنیاتنەر و سودبەخشەکان دەبێت چێنرێن بۆ باشترکردنی خۆمان و سوودگەیاندن بە کەسانی دیکە هەرکەسێک ئاواتەخوازە بچێتە ناو شانشینی خوداوە دەبێت ڕۆژانە بە باشترین شێوە یارمەتی کەسانی دیکە بدات بە پەیڕەوکردنی ئەم ڕێگایە، مرۆڤ چێژێکی زیندوو ئەزموون دەکات کە سیفەتە نەخوازراوەکان دەڕەوێنێتەوە ئەم خۆشییە هەروەها نیشاندەرێکی بێ هەڵەیە بۆ پێشکەوتنی دەروونی و جەستەیی و ڕۆحی ئاستە باڵاکان بێ

گومان دەبن گەیشتوە، چونکە ئەمە ئەو ڕێگایە کە بەرەو شانشینی خودا دەبات

دەبێت هەموو هەوڵێک بدرێت بۆ زاڵبوون بەسەر میزاجدا، چونکە مرۆڤ هەر کە هەست بە خەمۆکی و خەفەتبار دەکات، تۆوی هەڵە لە خاکی خۆیدا دەچێنێت

خۆبەخشین بە خووی زیانبەخش مردنێکی وردە وردە بەڵام هەوڵدان بۆ هەستکردن بە دڵخۆشی و گەشبینی هەموو ڕۆژێک، سەرەڕای هەموو تاقیکردنەوە پڕ لە کێشە و ناڕەحەتییەکان، ئاماژەیە بۆ لەدایکبوونەوەیەکی شکۆمەندانە مەگەر ئەم لەدایکبوونەوەی مرۆڤە نەگۆڕێت بۆ لەدایکبوونەوەیەکی ڕۆحی بەرز، مەحاڵە مرۆڤ نوێ ببێتەوە؛ بە چەقبەستوویی دەمێننەوە

میزاج درمییە وە لە کاتی نیگەرانی و خەمۆکیدا، دەتوانێت کاریگەری نەرێنی لەسەر توێژە گەورەکانی دانیشتووان هەبێت مرۆڤ نابێت ڕووداوە بەدبەختەکانی ژیان زۆر بە جددی وەربگرێت باشترە کەمێک پێبکەنیت نەک خەمباری و ماتەمینی بۆ هەر بەدبەختییەک کە ڕەنگە بێتە سەرت

گەشبین بیت و هەمیشە هەوڵی زەردەخەنە بدەیت زۆر نایاب و سەرنجڕاکێشە

کاتێک مرۆڤ ئازایەتی، شادی، یان هەریەکێک لە سیفەتە ئەرێنییەکان پیشان دەدات، دووبارە لەدایک دەبێتەوە، واتە هۆشیاری نوێ دەبێتەوە بە نیشاندانی سروشتی ڕاستەقینەی ڕۆحی خۆی

وە ئەوەش لەدایکبوونی ڕۆحی نوێیە کە شایستەمان دەکات بۆ بینین و چوونە ناو شانشینی ئاسمان

سڵاوی خواتان لێ بێت

هاوڕێیەتی: بناغەکان و بەرگەگرتن

دۆستایەتی بەرزترین دەربڕینی مرۆڤە بۆ خواستی خودا بۆ نیشاندانی خۆشەویستی خۆی بۆ مرۆڤایەتی

خودا لە ڕێگەی باوک و دایکەوە بەزەیی و ناسکی بە منداڵی تازە لەدایکبوو دەبەخشێت هەستەکانیان بەرامبەر بە کۆرپە زگماکی و غەریزەییە، چونکە خودا بڕیاری داوە کە دایک و باوکمان نەتوانن خۆیان بپارێزن و خۆشیان نەویستین هاوڕێیەتی، کەواتە، وەک دەربڕینێکی پاکی خۆشەویستی بێ مەرجی خودا بۆ ئێمە دێتە لام

دوو نامۆ یەکتر دەبینن، و بە ئارەزووی دەستبەجێ و دڵسۆزانە، دەیانەوێت یارمەتی یەکتر بدەن ئایا تا ئێستا ئەم دیاردەیەتان شی کردووەتەوە؟ ئەم ئارەزووە خۆبەخۆ و یەکترییە بۆ هاوڕێیەتی ڕاستەوخۆ لە یاسای پیرۆزی ڕاکێشانەوە سەرچاوە دەگرێت کردەوەکانی هاوڕێیەتی یەکتر و بەهێزکراوی نێوان دوو ڕۆحی ژیانی ڕابردوو وردە وردە پەیوەندییەکی ڕۆحی دروست دەکەن کە بە شێوەیەکی بەرگرینەکراو لەم ژیانەدا پێکەوەیان دەکێشێت- لە هەر شوێنێکدا بن

مەگەر ئەم پاڵنەرە بە خۆپەرستی و سەرنجڕاکێشان بۆ ڕەگەزی بەرامبەر پیس نەبێت، پاک و بێگەردە بەڵام بەداخەوە زۆرجار بەهۆی ڕەچاوکردنی ناپاکەوە تێکدەچێت

هاوڕێیەتی وەک گوڵێکی شەبنەماوی لەسەر درەختی هەستە سۆزداریەکانمان دەگوڵێت و دەڕوێت و بە ئارەزووی گەندەڵ و ڕقاوی و ڕەفتارە خۆپەرست و قۆرخکارییەکان پیس دەبێت

ئەگەر جۆرێکی تری پێو بدەیت لە ڕەگی درەختێک، میوەکەی کەم و چەقۆکێش دەبێت بە هەمان شێوە کاتێک کەسێک بە هەستی خۆپەرستانە خۆراکی درەختی هاوڕێیەتی دەدات، پاڵنەرە ناشایستەکانی بەرهەمی ئەو هاوڕێیەتییە دەشێوێنن و تێکدەدەن حەزکردن بە کەسێک تەنها لەبەر ئەوەی دەوڵەمەندە یان کاریگەرە و دەتوانێت شتێکمان بۆ بکات ناتوانرێت پێی بڵێین هاوڕێیەتی بە هەمان شێوە، ڕاکێشانی بۆ کەسێک بەهۆی دەموچاوە جوانەکەیەوە هاوڕێیەتی نییە کاتێک ئەو ڕووخسارە سۆز و خۆشەویستی گەنجی و سەرنجڕاکێشی خۆی لەدەست دەدات، "هاوڕێیەتی" بەهەڵم دەبێت و دەبێتە شتێکی ڕابردوو

ڕاستە هاوڕێیەتی لە هەموو شوێنێکدا سەختە بدۆزرێتەوە هەندێک کەس کە ڕۆژانە دەیانبینیت و هەرگیز بەڕاستی نایانناسیت ئەوانی تر هەست دەکەیت لە نزیکەوە دەیانناسیت هەرچەندە هەرگیز نەتبینیون مرۆڤ دەبێت فێربێت و ئەو ئینتێزیۆنە ناوەکییە وردە بچێنێت

چاوەکانت بە کراوەیی بهێڵەرەوە لە هەر شوێنێک بیت، وە ئەگەر هەستت بە ڕاکێشانی سۆزداری ڕاستەقینە بەرامبەر کەسێک کرد، پێویستە هاوڕێیەتی لەگەڵ ئەو کەسەدا بەهێزتر بکەیت چونکە لە ژیانێکی پێشووەوە هاوڕێی تۆ بووە

زۆر هاوڕێ هەن کە لە ژیانی ڕابردووەوە ناسیومانە، بەڵام ئەو هاوڕێیەتیانە پێنەگەیشتوون یان نەگەیشتوونەتە تەواوی تواناکانیان باشترە لەسەر بناغە هەبووەکان بنیات بنێن نەک لەسەر ڕیشاڵی ناسیاوییە زوو تێپەڕەکان هەڵکەنین ئاسانە وا بیر بکەیتەوە کە هاوڕێی زۆرت هەیە تا ئەو کاتەی ئازار یان زیانت پێدەگەیەنن، نائومێدییەکی تاڵت بەجێدەهێڵێت

(پەیوەندی لەگەڵ کەسانێک بکە کە بە زیرەکییان جیا دەکرێنەوە، و هاوڕێکەت هەڵبژێرە لەنێو ئەوانەی خاوەن ئەخلاقی باشن)

زۆر کەس هەڵەی هەڵبژاردنی هاوڕێ دەکەن چونکە بە ڕواڵەتی ڕووکەش فریو دەدرێن تاکە ڕێگا بۆ جیاکردنەوەی هاوڕێی ڕاستەقینە بریتییە لە بیرکردنەوە و داواکردن لە خودای گەورە لەگەڵیان یەکبخات دەبێت هەولبدەیت هاوەڵ بدۆزیتەوە بە شێوەیەکی پاک و پیرۆز ئەمەش واتە پاککردنەوەی هۆشیاری خۆت لە هەموو بیرکردنەوەکان سەبارەت بە جوانی جەستەیی یان هەر ڕواڵەتێکی تر کە بە هۆکاری جەوهەری دەزانیت هەستەکانت بەرامبەر بە کەسانی تر دیاری دەکات ئەگەر ئەمە بکەیت، ڕۆژێک، بە فەزڵی خودا، لە هەر شوێنێک بیت، دەتوانیت هاوڕێی دڵسۆز لە دەوروبەرت بدۆزیتەوە، هەروەها خودا یەکدەخاتەوە، تەنانەت ئەگەر تەنها لە ڕووی ڕۆحییەوە بێت، لەگەڵ هاوڕێ دوورەکان، چونکە هەستە پاکەکان ملکەچی یاساکانی مادده نین و بە کات و شوێنەوە بەستراو نین هەست بە خۆشەویستی خودا دەکەیت لە ڕێگەی ئەو ئامرازە مرۆییە خۆبەزلزانانەوە کە بەرەنگاری نابنەوە بەڵکو ڕێگە بە خۆشەویستییەکەی دەدەن بەناویاندا بڕژێت پاک و ڕوون لە پاکی دڵەوە نیعمەتەکانی پیرۆز دێت هاوڕێیەتیتان بۆ بکەن و ڕووناکی خۆیان بەسەرتاندا بدرەوشێننەوە

مەحاڵە هاوڕێی ڕاستەقینە ڕابکێشێت، تا سیفەتی مرۆڤ لە خۆپەرستی و سیفەتە نەخوازراوەکان پاک نەکرێتەوە گەورەترین هونەری هاوڕێیەتی و هاوڕێیەتی بریتییە لە ڕەفتارکردن بە ئاغایەتی و ڕێزگرتن واتە ڕۆحی بوون، پاک لە پاڵنەر و مەبەست، خۆنەویستبوون، دوور لە وەهم و وەهمەکان، و دەستکردن بە بنیاتنانی بینای گەورەی هاوڕێیەتی لەسەر ئەو بناغانەی کە لە مێژە دانراون

بە ژیانی خۆت، هیچ شتێک لە هەموو ژیاندا نییە

چاوەکانم دڵخۆش دەبن بە هاوڕێیەک کە ڕازی دەبێت

وە هەر هاوڕێیەک کە سۆز و خۆشەویستی لە پێناو خودادا نەبێت

متمانەم بە سۆز و خۆشەویستی ئەو نییە

دۆستایەتی و سۆز لە هەموو پەیوەندیە مرۆڤایەتییەکاندا ئامادەبێت: لە نێوان دایک و باوک و منداڵ، لە نێوان ژن و مێرد، لە نێوان ژن و پیاو، لە نێوان ژن و ژن، و لە نێوان ژن و پیاودا وەک خوشک و برا پاک و دوور لە کۆت و بەند و مەرج کاتێک هەست بە ئارەزووی ئەوە دەکەیت کە لەگەڵ کەسانی تردا بیت، ئەوەی هەستی پێدەکەیت ئامادەیی خودایە

هاوڕێیەتی پاڵنەرێکی ئیلاهییە خودا تەنها لە ڕێگەی دایک و باوک و چەند خزمێکەوە گرنگی بە منداڵە مرۆییەکانی نادات؛ هاوڕێیانیش دەڕەخسێنێت تا

دەرفەتمان پێببەخشن بۆ دەربڕینی خۆشەویستی پاک و دڵسۆز لە قووڵایی دڵمانەوە
مرۆڤ تا کەموکوڕی مرۆڤ کەمتر بێت و سیفەتە فەزیلەتییەکانی زیاتر بێت، هاوڕێی زیاتری دەبێت پێغەمبەران و کەسایەتییە گەورەکان هاوڕێی هەمووان بوون و بۆ ئەوەی وەک ئەوان بین، دەبێت خۆشەویستیمان لە پەڵەی خۆپەرستی پاک بکەینەوە
کاتێک دەتوانین کەسانی تر بە سۆز و خۆشەویستی خۆمان ڕازی بکەین
وە کاتێک لە ڕێگەی تاقیکردنەوەکانی کات و تاقیکردنەوەکانی ترەوە دڵنیا دەبینەوە
کەسێک بەڕاستی لە دڵەوە خۆشی دەوێت
وە ئێمەش هەمان هەستمان هەیە بەرامبەر بەو کەسە
نەک بۆ قازانجی کەسی، بەڵکو تەنها بۆ هەستکردن بە پەپولەی هاوڕێیەتی
ڕەنگدانەوەی خودا دەبینین و هەست بە بوونی خودا دەکەین
وە گوێمان لە دەنگی خودا دەبێت لەو دۆستایەتییە پڕ بەختەوەرەدا
نابێت ڕێگە بدەین سۆز و خۆشەویستیمان لە یەک کەسدا قەتیس بمێنێتەوە، بەڵکو پێویستە بناغەکانی ئەم سۆز و خۆشەویستییە پیرۆزە لە کەسانی دیکەی ئایدیالی بەرزدا بەهێزتر بکەین
ئەگەر هەوڵ بدەیت – خودا بتپارێزێت – هاوڕێیەتی لەگەڵ کەسێکی نیەتی خراپ دروست بکەیت، بێ هیوا دەبیت سەرەتا هاوڕێیەتی کەسە باشەکان بکە، پاشان بەردەوام بە لە بڵاوکردنەوەی هەستی دۆستایەتی بۆ کەسانی تر تا هەست بە سۆز و سۆز و خۆشەویستی دەکەیت بەرامبەر بە هەموو کەسێک و دەتوانیت بڵێیت "من هاوڕێی هەموو کەسێکم".
پێغەمبەرە گەورەکان هەستیان بە خۆشەویستی بەرامبەر کەسانی دیکە دەکرد، بۆیە بە جوانی لێیان خۆشبوون و هانیان دەدا خەڵک لە تاوانەکان خۆشبن و خۆیان لە تۆڵەسەندنەوە بە شێوەی ماددی بەدوور بگرن
هاوڕێیەتی ڕاستەقینە خۆشەویستییەکی پیرۆزە، چونکە ڕاستگۆ و پاک و ڕاستەقینە و بەردەوامە
فەیلەسوفێکی ڕۆحی بە جوانی وەسفی هاوڕێیەتی دەکات کاتێک دەڵێت:
"بەرزترین پەیمان کە دەتوانین لەگەڵ هاوڕێکانمان بیکەین ئەوەیە بڵێین: با حەقیقەت بۆ هەمیشە لە نێوانماندا بێت چەند جوانە بڵێم دەربارەی فڵان کەس: پێویست ناکات من چاوم پێی بکەوێت، قسەی لەگەڵ بکەم، یان بۆی بنووسم بۆ ئەوەی هاوڕێیەتی خۆم بۆی بسەلمێنم و پێویست ناکات

دیاری بنێرین بۆ ئەوەی هاوڕێیەتیمان پشتڕاست بکەینەوە و یەکتری لەبیر بکەین چونکە متمانەم پێی هەیە و پشتی پێدەبەستم وەک چۆن پشت بە خۆم دەبەستم لە هەر شوێنێک بێت و هەرچۆنێک بێت".

دەتوانین بە ئازادی و بە ئاشکرا لەگەڵ هاوڕێکانمان قسە بکەین بەبێ ئەوەی ئەوان بە هەڵە لێمان تێبگەن بەڵام هاوڕێیەتی ناتوانێت گەشە بکات و گەشە بکات تا ئەو کاتەی هیچ ئاماژەیەک، لێدوانێک، یان داواکارییەک لە یەکێکەوە بۆ ئەوی دیکە هەبێت

هاوڕێیەتی تەنها لەسەر بناغەکانی ئازادی و یەکسانی ڕۆحی بنیات بنرێت بۆیە دەبێت بە پێی ئەو ڕووناکییە پیرۆزە مامەڵە لەگەڵ هەموو کەسێکدا بکەین، دانان بەوەی کە هەموو مرۆڤێک بە وێنەی خودا دروستکراوە ئەگەر خراپ مامەڵە لەگەڵ کەسێکدا بکەیت، هەرگیز شیرینی هاوڕێیەتییەکەی ئەزموون ناکەیت

زۆرن ئەوانەی بەبێ هاوڕێ بە ڕێگاکانی ژیاندا دەڕۆن ناتوانم بیهێنمە پێش چاوم کە چۆن دەتوانن بەردەوام بن لە سەفەرەکەیان

هاوڕێی ڕاستەقینە بە دەگمەن بە هەڵە لە ئێمە تێدەگەن و ئەگەر وایان کرد، ئەوە تەنها بۆ ماوەیەکی کورتە ئەگەر کەسێک خیانەت لە متمانە و دڵسۆزیت بکات، بەردەوام بە لە پێدانی خۆشەویستی و تێگەیشتنەکەت وەک ئەوەی هیچ ڕووی نەدابێت، هەروەک چۆن بە هیوای وەرگرتنی تێگەیشتن و خۆشەویستی لە کەسانی تر

بە ڵام ئە گە ڕ ئە و کە سە بە شێوە یە ک بە ڕدە وام بوو لە هە ڵسوکە وتنە وە کە ئاماژە بە سوکایەتی و ڕق و کینە بە ڕامبە ڕت دە کات، و بە ڕدە وام بوو لە شپە ڕە دانی دە ستی هاوڕێیە تی بە ڕامبە ڕ درێژکراوە وە ، ئە وا باشترە دە ستت بکشێنیتە وە تا ئە و ڕە فتارە کانی ڕاست دە کاتە وە و شایستە ی شە ڕە فە ی هاوڕێیە تی دە بێت

هاوڕێیەتی دەبێت لە ماڵەوە دەست پێبکات ئەگەر کەسێک لە خێزانەکەتدا دۆزیەوە کە بە تایبەتی لەگەڵتدا بگونجێت، سەرەتا کار لەسەر چاندنی ئەو پەیوەندییە بکە پاشان، ئەگەر هەستت کرد کە کەسێک لە نێو ناسیاوەکانتدا ڕاکێشراویت کە بەهاکانی هاوشێوەی هەیە، هەوڵبدە ئەو هاوڕێیەتییە بەهێز بکەیت

پێویستە هەموو ئارەزووە خۆپەرستەکان و هەستە شەهوەتییەکانی ناو هاوڕێیان نەمێنن پێویستە پەیوەندی دۆستانە لەگەڵ کەسانی باش بەهێزتر بکرێت تا زیاتر بیربکەیتەوە زیاتر هاوڕێکانی ڕابردووت دەناسیتەوە ڕەنگدانەوەی بیرەوەرییە خەوتووەکانی ئەو هاوڕێیانە بەئاگا دەهێنێتەوە کە لە ڕابردووی دووردا دەیانناسیت و خۆشت دەویستن

زۆر کەس هەن کە سەرەتا لە دیدێکی ڕۆحیدا بینیم و دواتر ناسیم

هاوڕێیەتی هێزێکی گەورەی گەردوونییە کاتێک ئارەزووی هاوڕێیەتیت بەهێزە، و تەنانەت ئەگەر کەسێکی نامۆ هەبێت کە لە ڕووی ڕۆحییەوە هاوئاهەنگ بێت لەگەڵت، تەنانەت لە جەمسەری باشووریشدا، موگناتیسی هاوڕێیەتی بە جۆرێک لە جۆرەکان لە یەکتر نزیکتان دەکاتەوە

خۆپەرستی بە تەنیا هێزی ئەوەی هەیە موگناتیسی یەکگرتوویی لەناو ئێمەدا لەناو ببات

ئەو کەسەی تەنیا بیر لە خۆی دەکاتەوە، بناغەکانی دۆستایەتی تێکدەدات و دەستکاری بەها پیرۆزەکانی دەکات

ئەم کەسانە بێتوانان لە ڕاکێشانی هاوڕێیان چونکە ناتوانن ئاسۆکانیان فراوان بکەن و نیعمەتەکانی ژیان لە باوەش بگرن خودا بە خێزانێک بەرەکەتی پێبەخشیویت هاوڕێی من بۆ ئەوەی سەرەتا فێر بیت چۆن کەسانی تر خۆشبوێت و دواتر هەمان ئەو خۆشەویستییە بۆ هەمووان درێژ بکەیتەوە

ئازیزانمان لە ڕێگەی مردن و بارودۆخی ترەوە لێمان وەرگیراون، بۆ ئەوەی فێربین نەک تەنها مرۆڤەکان لە پەیوەندییە مرۆییەکاندا خۆشبوێت، بەڵکو خودی خۆشەویستیمان خۆشبوێت- ئەو خۆشەویستییەی کە خودایە، لە پشت هەموو دەمامکەکانی مرۆڤەوە ئامادەیە و بە خۆشەویستی ئیلاهی، دەتوانین هەموو کەسێکمان خۆشبوێت وەک دەرکەوتنی جیاوازی پەروەردگاری گەردوون

هاوڕێیەتی واتە وەبەرهێنانی خۆشەویستیمان بەبێ بەرژەوەندی خۆ لە ژیانی هاوسەرگیریدا، پابەندبوونی سێکسی هەیە، لە ژیانی خێزانیشدا، غەریزەی بۆماوەیی هەیە بەڵام لە هاوڕێیەتیدا، هیچ پابەندبوونێک یان ناچارکردنێک نییە، هیچ شوێنێک بۆ زۆرەملێکردن یان ناچارکردن بە هیچ جۆرێک نییە بەڵکو سۆزێکی خۆبەخۆیە کە لە دڵەوە سەرچاوە دەگرێت و بە مەرجەکانەوە پابەند نییە جگە لە مەرجی دڵسۆزی، کە بەبێ ئەو هیچ هاوڕێیەتییەک ناتوانێت بەرگە بگرن ئەم حاڵەتە بەرپرسیارێتی هەردوو هاوڕێکەیە، چونکە دوو کەسی دەوێت بۆ تانگۆ!

با خۆشەویستی خۆمان بدەین بە هەمووان با دوعا بکەین تا هاوڕێکانی ڕابردوومان ببینین، و دۆستایەتیمان لەگەڵیان پتەوتر بکەین تا دواجار تێبگەین و شایستەی دۆستایەتی خودا بین

تا لە ڕێگەی ڕۆحی سۆز و هاوئاهەنگیەوە منداڵەکانی خودامان خۆش نەوێت، ناتوانین هەست بە خۆشەویستی پەروەردگاری مرۆڤایەتی بکەین

نامۆ ناناسم وە چ خۆشی و شادییەکی گەورەیە!

تەنانەت کەسێک کە خۆی بە دوژمنی خۆم بزانێت ناتوانێت وا لە من بکات هەست بکەم کە ڕقم لێیەتی

کاتێک ئەو بەئاگاهاتنەوەیە دێت هەست بە خۆشەویستی هەمووان دەکەیت
ئەو خۆشەویستییەی هەستی پێدەکەیت بەرامبەر بە بوونەوەرەکانی خودا هەرگیز بۆ هەمیشە نامرێت بەڵکو گەشە دەکات و زیاد دەکات تا لە خۆشەویستی هاوڕێیاندا هەست بەو خۆشەویستییە ئیلاهییە دەکەیت کە لە دڵی خوداوە لە ئاسمانەوە سەرچاوە دەگرێت

سڵاوتان لێ بێت هاوڕێیانی ئازیزمان

گەشەکردنی بیرەوەری

مرۆڤەکان بوونەوەرێکی ناوازەن بەهۆی توانای یادەوەرییەوە، کە لە هەموو بوونەوەرەکانی تر جیایان دەکاتەوە هەموو ڕۆحێک تامەزرۆی ئەوە دەبێت کە لەخۆوە بەدوای سەرچاوە ئیلاهییەکەیدا بگەڕێت لە ڕێگەی یادکردنەوەی نائاگایی سەرچاوە پیرۆزەکەیەوە ئەمە پەرەسەندنی وردە وردەی هەموو شتێک لە گەردووندا ڕوون دەکاتەوە بەپێی پلانی ئیلاهی، هەموو ڕۆحێک، لەگەڵ بەدەستهێنانی جەستەیەکی مرۆڤ- لەوانەش گەشەسەندوو مێشک و سیستەمی دەمار- لە کۆتاییدا خاوەنی ئەو ئامرازانەیە کە بە ئاگادارییەوە یەکێتی جەوهەری خۆی لەگەڵ خودایی لەبیر بکات

یادەوەری ئەو توانایەیە کە لە ڕووی دەروونییەوە ئەزموونەکانمان بەبیر دێنینەوە؛ بەبێ ئەو تێگەیشتنمان لە ژیان لەبیر دەچوو و دەبوو ڕۆژانە سەرلەنوێ دەست پێ بکەینەوە، هەروەک منداڵی بچووک کەسێک کە مێشکی لەدەستداوە و لە ئەنجامدا یادەوەرییەکەی وەک منداڵێک ڕەفتار دەکات

هیچ بەها و گرنگییەکی نییە لە ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان ئەگەر نەتوانین لەبیرمان بێت و بیژینەوە ئێمە فێردەبین بە پشکنینی بیرکردنەوە و هەست و پاڵنەرەکانمان، هەروەها بە شیکردنەوەی کردارەکانی ڕابردوومان بەها و گرنگی مرۆڤ لە یادەوەرییەکی دروستدایە

بۆ نموونە "سامی" بیری دێتەوە کە هەموو بەیانیەک کاتێک لە خەو هەڵدەستێت سامییە و لە ڕێگەی بیرهێنانەوە ئەزموونەکانی ژیانی بە ناوی سامیەوە دەبەستێتەوە کاتێک دەمانەوێت ئەزموونێکی ڕابردوو بەبیر بهێنینەوە، یان کاتێک پێویستمان پێی بووەوە، دەتوانین لە ڕێگەی عەقڵی

نائاگایی خۆمانەوە وەریبگرینەوە بە بیرهێنانەوەی ئەوەی کە کردوومانە یان ئەوەی پێشتر بەسەرمان هاتووە، دەتوانین هەر ئەرکێک کە پێویستی بە کارامەیییەک هەبێت کە پێشتر فێری بووین یان پراکتیزەمان کردبێت بە ئەنجام بگەیەنین هەروەها دەتوانین جیاوازی بکەین لە نێوان ئەوەی کە پێویستە بیکەین و ئەوەی پێویستە لێی دوور بکەوینەوە، بەپێی دۆخەکە

عەقڵی نائاگایی هەمیشە ورییایە، هەموو ئەزموونەکانی مرۆڤ لە ڕۆژدا تۆمار دەکات و تەنانەت لە کاتی خەویشدا بەردەوام دەبێت لە کارەکانی، وەک چاودێرێکی شەوانە چاودێری جەستە دەکات لەکاتی بەئاگابوونەوەدا، مرۆڤ هەمیشە دەزانێت کە ئایا خەوەکەی ئارام و پشوودرێژ بووە یان نا هێزی یادەوەری عەقڵی نائاگایی یەکێکە لە تواناکانی هۆشیاری ئیلاهی هەمیشە وریا و بەختەوەر

تۆوی ئەو هۆشیارییە لە هەموو ڕۆحێکدا دەچێنرێت، چونکە ڕۆح، بە سروشتی خۆی، تێدەگات کە بۆ هەتاهەتایی لە خودادا دەژی یادەوەری تۆوی ئەبەدییە؛ ئەگەر پەروەردەی بکەین و پەرەی پێبدەین، دەتوانین هەموو ڕووداوەکانی ئەم ژیانە و ژیانی ڕابردوومان بە هەمان شێوە لەبیر بکەین

وەک مرۆڤ دەتوانین هەموو ئەو تاقیکردنەوانە لەبیر بکەین کە لەم ژیانەدا ڕووبەڕوومان بووەتەوە کەواتە بۆ ناتوانین هەموو ئەو تاقیکردنەوە ڕۆحییانە لەبیر بکەین کە ڕۆحمان ڕووبەڕووی بووەتەوە؟

یادەوەری دوو سروشتی هەیە: یادەوەری مرۆڤ، کە هەموو ئەزموونەکانی ئەم ژیانە دەهێنێتەوە یاد، یادەوەری پیرۆز، کە ئەزموونەکانی ڕۆح لە ڕێگەی هەموو جەستەبوونەوەکانییەوە بیردەخاتەوە زۆربەی مرۆڤەکان تەنها ئاشنای یادەوەری مرۆڤن بەڵام بۆچی یادەوەری پیرۆزمان بە خەوتوو و وەستاوە، لە خەوێکی قووڵدا ون بووە؟

هەندێک کەس توانای وەبیرهێنانەوەی کۆمەڵێک ئەزموونی بەرفراوانیان هەیە: مرۆیی و ڕۆحی هەندێکی تر ناتوانن بە ڕوونی تەنانەت نوێترین ئەزموونەکانیشیان بەبیر بهێننەوە

یادەوەری ئاست و پلەی هەیە بەپێی توانای دەروون بۆ تێگەیشتن پەروەردە، تەرکیزی دەروونی، بیرکردنەوە و هەموو ئەزموونە یادگارییەکان پێویستن بۆ پەرەپێدانی یادەوەرییەکی باش مرۆڤ بەبێ پەرەپێدانی یادەوەری، مرۆڤ ناتوانێت

تێگەیشتنێکی دەوڵەمەند و هەمەلایەنە بەدەستبهێنێت ئەگەر کەسێک تاقیکردنەوەیەک ئەنجام بدات و دواتر لەبیری بکات، ئەوا بەها و گرنگی ئەو تاقیکردنەوەیە لەدەست دەدات

بە باشترکردنی کوالیتی یادەوەریمان، دەتوانین بەهێزی بکەین تا ئەو ڕادەیەی کە بتوانین هەموو شتێک لەبیر بکەین، لەوانەش سەرچاوەی ئاسمانیمان و بە بەئاگاهێنانەوەی یادەوەری پیرۆزمان- بۆ ئەوەی بتوانین هەموو ئەزموونەکانی جەستەبوونەکانی ڕابردوومان، هەروەها سروشتی ڕۆحی نەمرمان بەبیر بهێنینەوە- دەگەینە نەمریی

هەڵوێستی دروست و ڕاهێنانی جەستەیی گونجاو سوودبەخشە بۆ پەرەپێدانی هێزی یادەوەری لەم سەردەمەدا کە کاری دەستی جێگەی ماشێن لە کار و لایەنە جۆراوجۆرەکانی ژیاندا گیراوەتەوە، مرۆڤەکان بوونەتە کەسی دانیشتوو و زۆر پێویستیان بە وەرزشی ڕێکوپێک هەیە بۆیە ئامرازی وەرزشی ئۆتۆماتیکی پەرەی پێدراوە بۆ بەکارهێنان لە ماڵ و باڵەخانەکاندا

لە کاتی وەرزشکردندا، زۆر گرنگە مێشکت لەسەر وزەی ژیانی چڕ بکەیتەوە بۆ ئەوەی گەورەترین سوودەکانت چنین بەس نییە بە سادەیی ماسولکەکانت کشانی و گرژ بکەیت؛ دەبێت ئەو هێزە ژیانییە بەئاگا بهێنیتەوە و ئاراستەی بکەیت کە هێز و زیندوویی جەستەت دابین دەکات

هەندێک خۆراک هەیە بۆ مێشک سوودبەخشە، هەندێکی تر بۆ ماسولکە و دەمارەکان، هەندێکی تریش بۆ گەشەکردنی جەستەیی و پاراستنی ئەندام و بەشە جیاوازەکانی جەستە بۆ بەرزکردنەوەی بیرەوەری پێویستە مرۆڤ ئەو خۆراکانە بخوات کە هێزی مێشک زیاد دەکات بۆ نموونە خواردنی گوێز و بادەمی وردکراو تێکەڵ بە چەند دڵۆپێک لیمۆ یان ئاوی پرتەقاڵ پێش خەوتن دەتوانێت بیرەوەری باشتر بکات

هەروەها یۆگییەکان دەڵێن کە شیر و پەنیر خۆراکی مێشک بەهێزکەرن ئەوان پێشنیاری ئەوە دەکەن کە لە کاتی ماندوێتی و دڵەڕاوکێدا مرۆڤ تێکەڵەیەک لە شەربەتی یەک یان دوو لیمۆ لە پەرداخێک ئاودا بخواتەوە و سەری بە ئاوی سارد بشوات و هەروەها بیڕێژێتە سەر دەمیان، لە نێوان برۆکانیان، لەسەر کونەکانی لووتیان، و لە گوێیاندا لە ئەنجامدا دەمارەکان ئارام دەبنەوە، مێشک ئارام دەبێتەوە، و یادەوەرییەکی باش دەبێت لە خەو هەڵسا

پێویستە دووربکەونەوە لە زیادەڕۆیی لە خواردنی خۆراکە چەورەکان، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی دروستبوون و کۆبوونەوەی چەوری لە خوێنبەرەکانی سەر ڕووی مێشکدا

ڕۆحناسانی هیندستان دەڵێن گۆشتی بەراز و گا زیان بە تەندروستی مرۆڤ دەگەیەنن ئەم دوو جۆرە گۆشتە ڕێژەیەکی بەرزی ترشی یوریکیان تێدایە جگە لەوەش دەوترێت هەردوو گۆشتی بەراز و گا بیرەوەرییان لاوازە خواردنی گۆشتەکەیان، ئەوان بانگەشەی ئەوە دەکەن، ڕەنگە لە ڕاستیدا توانای جەستەیی و دەروونی مرۆڤ بەرز بکاتەوە

یادەوەری لە ڕێگەی پراکتیکەوە باشتر دەکرێت نادروستە بڵێین پیاوێک کە لە لەدایکبوونەوە لە ڕووی جەستەییەوە لاوازە هەرگیز ناتوانێت بەهێز بێت هەمیشە ئەگەر و توانای بەدەستهێنانی شتە گەورەکان لە هەموو لایەنەکانی ژیاندا هەیە

دەبێت بزانین چۆن بەدوای ڕێگای ڕاست و ڕێگای دروستدا بگەڕێین

هەندێک لە پزیشکان دەڵێن کەسێک کە کەمئەندامی دەروونی بۆماوەیی هەبێت بۆ هەتا هەتایە هەر بەو شێوەیە دەمێنێتەوە بەڵام دەرکەوتووە کە دەتوانرێت زۆرێک لە لاوازییە دەروونییەکان لە ڕێگەی ڕاهێنانەکانی تەرکیزکردنی دەروونییەوە تێپەڕێنرێت لێکۆڵینەوە لەم بوارەدا لە ڕۆژئاوا سنووردار بووە، هەر بۆیەش زۆرێک لە دەروونناسەکان بە باشی شارەزا نین لەو شێوازانەی تەرکیزکردنی قووڵ کە لەلایەن یۆگا گەورەکانی هیندستانەوە چەند سەدەیەک لەمەوبەر فێرکراون

ڕێگا دروستەکان بۆ پەرەپێدانی تەرکیز بۆ زۆربەی کەسەکان نادیارە تواناکانی دەروونی لە ئێستاوە ئامادەن بەڵام گەشەنەکردوون شکستهێنان لە چاندنی توانا دەروونییەکانی مرۆڤ و وەرگران دەبێتە هۆی کێشەی جددی هاوشێوەی جەستە مێشک پێویستی بە وەرزشێکی دروست هەیە بۆ تەندروستی و چالاکی و زیندوویی

بۆیە پەرەپێدانی یادەوەرییەکی باش پێویستی بە وەرزشی جەستەیی و خواردنی خۆراکی تەندروست و بیرکردنەوەی ئەرێنی دروست هەیە

هەوڵبدە شتە تایبەتەکان وەبیر بهێنیتەوە و خەریکی بینینی دەرونی ببینە سەیری شتێک بکە، دیمەنێک، یان دیمەنێکی جوان، پاشان هەوڵبدە ئەو وێنەیە لە مێشکتدا دروست بکەیتەوە

هەوڵدان بۆ بیرهێنانەوەی ئاوازەکانی گۆرانی و سروودەکان، و وتنەوەیان لە ڕووی دەروونییەوە، هەروەها یارمەتیدەرە بۆ پەرەپێدانی یادەوەری
هەر کارێک بە هۆشیاری قووڵ و سەرنجڕاکێش ئەنجام بدرێت، یادەوەری بەرز دەکاتەوە
شیعر و مۆسیقا خاوەنی کوالیتییەکی سۆزداری ناوازەن هەمووومان بە ئاسانی قووڵترین خەم و گەورەترین خۆشییەکانی ژیانمان بیردەکەینەوە بۆچی؟ چونکە هەستی پشت ئەو ئەزموونانە چڕ بوو هەر شتێک هەستی پێبکرێت بە چڕی یادەوەری بەهێز دەکات جگە لەوەش ئاوازدانانی شیعر و ڕاهێنانە دەروونییەکانی وەک زیادکردن و کەمکردنەوەش ڕێگەی نایابن بۆ پەرەپێدانی یادەوەری و فۆکۆسی دەروونی
بۆ بەرزکردنەوەی توانای یادەوەری، دەبێت هەموو شتێک بە فۆکۆسی قووڵی دەروونی ئەنجام بدرێت زۆربەی مرۆڤەکان بە عەقڵێکی سەرگەردان ئەرکەکانیان ئەنجام دەدەن، لە ئەنجامدا بۆشاییەکی بەرفراوان لە نێوان کردار و بیرکردنەوەکانیاندا دروست دەبێت هەر ئەمەش وایکردووە هیچ شتێک زۆر بە باشی بیرناچێتەوە ئەگەر مرۆڤ بیەوێت شتێک لەبیر بکات، ئەوا دەبێت بە هۆشیاری و هۆشیاری تەواوەوە ئەو کارە بکات
بۆ ئەوانەی خودایان خۆشدەوێت بیرکردنەوە لە ئەرکەکانیان لەکاتی جێبەجێکردنیدا ڕێگرییان لێناکات لە هەمان کاتدا بیر لە خودا بکەنەوە بەڵام لە کاتی مێدیتەیشندا پێویستە مرۆڤ تەنها بیر لە خودا بکاتەوە پێویستە ئاماژە بەوە بکرێت کە یادەوەری بەهێز دەبێت و توانای تێگەیشتنی فراوانتر دەبێت لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە
مێدیتەیشن چییە؟ یەکگرتنە لەگەڵ ڕۆحی گەردوونی، تێپەڕاندنی هەموو سنووردارکردنی مرۆڤ، و هەوڵدان بۆ ئەوەی لەبیرت بێت کە مرۆڤ ڕۆحە نەک جەستە کاتێک مێدیتەیتەر هەوڵی هۆشیارانە دەست پێدەکات بۆ ئەوەی خۆی بە ڕۆحی نەمرەوە ببەستێتەوە لەبری ئەو جەستەیەی کە تەنها بۆ یەک ژیان تێیدا نیشتەجێیە، زۆرێک لە ئەزموونەکانی ژیانی ڕابردووی بەبیر دێنێتەوە و لە کۆتاییدا بیری دێتەوە کە لە دڵی خوداوە سەرچاوەی گرتووە
لە خودادا یادەوەری هەموو ژیانی مرۆڤ و ژیانی هەر تاکێک هەیە کاتێک مرۆڤ لەگەڵ خودی ڕۆحی خۆیدا هاوئاهەنگ

بێت، سەردەمە تێپەڕبووەکان و هێزە لەبیرکراوەکانی خودی
ئیلاهی نەفەوتاو لە هۆشی خۆیاندا سەرهەڵدەدەنەوە
مێدیتەیشن واتە بیرهێنانەوە کە مرۆڤ جەستەیەکی فانی نییە
بەڵکو ڕۆحێکی نەمرە: یەک لەگەڵ خودا

لە ڕۆژدا مەیلی ئەوەمان هەیە کە خۆمان وەک مرۆڤێکی
سنووردار بیر بکەینەوە، بەڵام لە شەودا لە کاتی خەوی قووڵ و
بێ خەوندا بارودۆخی مرۆڤایەتی خۆمان لەبیر دەکەین

لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە دەتوانین بە هەوڵی خۆمان، ئەگەر
بۆ ماوەیەکی کاتیش بێت، لە وابەستەییە زەمینییەکان ڕزگارمان
بێت دەتوانین دەستبەرداری هۆشیاری جەستەیی بین و لەبیرمان
بێت کە ئێمە ڕۆحی ئیلاهین ئەوانەی کە لەم پراکتیزەدا خۆڕاگر
دەبن، دەبنە وەستای خۆیان و ڕێبەری ڕاستەقینە

خودا یادەوەری پێبەخشین تا هەموو ئەو شتانە دروست
بکەین و لەبیرمان بێت کە باش و بەرزن خراپ بەکارهێنانی
یادەوەری زیانێکی بێئەندازە بە مرۆڤایەتی دەگەیەنێت

کەسێک کە بەهۆی ئازارێکی ڕابردووەوە ناڕەزایی و ڕق و
کینە بەرامبەر بە کەسێکی دیکە هەڵدەگرێت، خەریکی خراپ
بەکارهێنانی یادەوەرییەکەیە لەگەڵ ئەوەشدا هیچ شتێکی خراپ
نییە کە ئەزموونە ناخۆشەکان بیربخاتەوە بۆ ئەوەی لێیان فێربێت
بەم شێوەیە مرۆڤ کارەکانی ڕابردووی شی دەکاتەوە و خۆی لە
دووبارەکردنەوەی هەمان هەڵەکان دەپارێزێت کە لێکەوتەی تاڵ
و ئازاربەخشی لێکەوتەوە

بیرکردنەوە درۆینەکان نابێت دووبارە سەردانیان بکرێنەوە،
چونکە ئەوکات زیاتر لە مێشکدا دەمێننەوە خودا یادەوەری
پێبەخشیوین بۆ ئەوەی وانە و ئەزموونە ئەرێنییەکانی ژیان بە
زیندووی بهێڵینەوە بیرکردنەوە درۆینەکانی ڕابردوو پێویستە بە
دوورکەوتنەوە لە بیرهێنانەوەیان بڕەوێنرێنەوە ئەگەر بە زۆر
ڕێگەی خۆیان بخەنە ناو مێشکەوە، دەبێت ڕەتی بکەینەوە
میوانداری یان پێشوازیکردنیان لێبکەین

دووپاتی دەکەینەوە: نیشتەجێبوون و دووبارە هاشکردنی
ئەزموونە خراپەکان خراپ بەکارهێنانی ئەو یادەوەرییەی خودا
پێی بەخشیوین لەبری ئەوە مرۆڤ دەبێ بڕیار بدات
یادەوەرییەکانیان تەنیا بۆ بیرکردنەوە ئەرێنییەکان و ئەزموونە
بەرزەکان بەکاربهێنێت، و هەموو یادەوەرییە ناخۆش و
ڕقاویەکان لە مێشکی خۆی دووربخاتەوە

دەبێت هەموو ئەو شتانە ببینین، ببیستن، تام بکەین، دەستیان لێبدەین، هەستیان پێبکەین و ئارەزووی هەموو ئەو شتانە بکەین کە باشن، تەندروستن، دەنگدارن و سوودبەخشن و دەبێت ئەزموون و تاقیکردنەوە خۆشەکان لە خەزنەی یادەوەریی خۆماندا بپارێزین

ئەو کەسەی هەست بە هەست و سۆزی خۆش بکات و بیری بەرزی بیر بکاتەوە و تەنها لە سروشتدا چاکە ببینێت و مرۆڤەکان تەنها شتە باشەکان لەبیر دەکەن

یادەوەریمان وەک دیارییەکی پیرۆز پێدراوە بۆ ئەوەی مەشقی بیرهێنانەوەی شتە باشەکان بکەین تا دواجار بتوانین گەورەترین چاکەمان لەبیر بکەین کە خودایە

لە کاتێکدا کە لە هەموو شتێکدا چاودێری چاکە و ڕاستودروستی دەکەین، ڕۆژێک بۆمان دەردەکەوێت کە هێزی ئیلاهی شاراوە هەموو ئەو کرانەوە بچووکانەی بیرکردنەوە و هەست و هەستەکان دەشکێنێت و بڵاویان دەکاتەوە کە لە ڕێگەیانەوە تەنها چرپەی جوانی و هاوسەنگی ئیلاهیمان لە دروستکردندا بینیوە و لە پەنجەرەی هۆشیاری ڕۆحییەوە چاکەی تەواو و کامڵبوونی ڕەها دەبینین

داواکارین لە خودای گەورە یارمەتیمان بدات، بڵێسەی هەمیشەیی یادەوەری پیرۆز بەئاگا بهێنینەوە و هەڵبگیرسێنەوە تا تاریکی لەبیرچوونەوە و کەمتەرخەمی دەسوتێنێت، بۆ ئەوەی لەبیرمان بێت کە ئێمە لەگەڵ ڕۆحی خودا و خۆشەویستییە گشتگیرەکەیدا یەک بووین و ئێستاش یەکین

ئەگەر بەیانیان یادی خودا بکەیت
نیوەڕۆ و ئێواران
هەست بە وزە و دڵخۆشی دەکەیت
وەک هەڵۆیەک لە ئاسماندا بەرز بکەرەوە
کاتەکانت بە ئاسوودەیی بەسەر دەبەیت
وە وەک بۆنێک لەسەر هەوا هەڵدەگیرێت
متمانەت بە خالق تیژترین چەک
خۆت بە دڵنیایی و هیوا چەکدار بکە
ئەگەر بەدوای خودادا بگەڕێیت، سەرچاوەی ڕاستودروستی

دەوڵەمەند دەبێت، نەخێر دەبێتە
دەوڵەمەندترینی دەوڵەمەندەکان
ڕاستییەکی سەلمێنراو

مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

وەرگێڕان: مەحمود عەباس مەسعود

قسەکانم بە گومانەوە ڕەت مەکەنەوە پێش ئەوەی میتۆدەکە بۆ خۆتان تاقی بکەنەوە لەوانەیە بێزار بن لە بیستنی چەندین تیۆری کە هیچ کاریگەرییەکیان لەسەر ژیانتان نییە ئەوەی من دەیڵێم تیۆری نییە، بەڵکو ڕاستییەکی سەلمێنراوە و هەوڵدەدەم بیرۆکەیەکتان پێ بدەم کە لە ڕاستیدا دەتوانرێت چی تاقیبکرێتەوە

من بەختەوەر بووم کە ساڵانێکی زۆر لەمەوبەر ئەم ڕاستییە زانستییە لە یەکێک لە حەکیمە گەورەکانی هیندستان فێربووم ڕەنگە بپرسیت بۆچی هانتان دەدەم و سەرنجتان بۆ ئەم ڕاستیانە ڕادەکێشم ئایا هیچ پاڵنەرێکی خۆپەرستانەم هەیە؟ وەڵامی من بە هیچ شێوەیەک نییە تەنها شتێک کە دەمەوێت ئەوەیە کە ئەم ڕاستیانەتان پێشکەش بکەم، بە هیوای ئەوەی لە بەرامبەردا خۆشییەکی پاک وەربگرم بۆ یارمەتیدانی تۆ بۆ دۆزینەوەی خۆشی خۆت لە پراکتیزەکردنیان و ئەزموونکردنی بەختەوەرییەکانیان

ئێستا دەبێت سوود لە هەندێک لایەنی فیزیۆلۆژی وەربگرم بۆ ئەوەی لانیکەم تێگەیشتنێکی گشتی لە پرۆسەکە بەدەست بهێنم ئاماژە بە کارکردنی ناوەندە سەرەکییەکان یان میحوەرەکان و ئەو تڕواندنی کارەباییە دەکەم کە لە مێشکەوە - لە ڕێگەی ئەم ناوەندانەوە - بۆ ئەندامە هەستیارەکانی دەرەوە و ناوەوە دەڕژێت، بە زیندووی و زیندوویان دەهێڵمەوە

شەش ناوەندی سەرەکی هەن کە لە ڕێگەیانەوە کارەبای ژیانی یان کارەبای ژیان دەگوازرێتەوە بۆ تەواوی سیستەمی دەمار ئەم ناوەندانە بریتین لە:

1 سەنتەری مێدولا

2 سەنتەری ملی ڕەحم

3 ناوەندی پشتەوە

4 سەنتەری کەمەر

5 سەنتەری ساکراڵ

6 سەنتەری کۆکسیجیاڵ

مێشک دابەشکەری کارەبایی باڵایە (ناوەندی باڵا)، و هەموو ناوەندەکان بەیەکەوە گرێدراون و لە ژێر کاریگەری ناوەندی باڵا (خانەکانی مێشک) کاردەکەن خانەکانی مێشک تڕواندنی ژیانی (یان کارەبا) لە ڕێگەی ئەم ناوەندانە یان ئەکسۆنەکانی کڕکڕاگەوە دەنێرن، کە لە بەرامبەردا بارگەی کارەبایی خۆیان دەخەنە ناو دەمارە پەیوەندیدار و گواستراوەکانەوە کە ئەرکی ئیمپاڵسە هەستیارەکان و هەستەکانی دەست لێدان و بینین و هتد

ئەم تڕواندنی کارەباییە کە لە مێشکەوە دەردەچێت، خوێنی ژیانی جەستەی فیزیکییە (لەوانەش ئەندامەکانی ناوەوە و دەرەکی) لە ڕێگەی ئەم ناوەندە کارەباییەوە زانیارییە هەستیارەکان دەگوازرێنەوە بۆ مێشک، ئەمەش دەبێتە هۆی دەستپێکردنی پرۆسێسکردنی بیرکردنەوەکان

ئەگەر ڕۆح بیەوێت ڕەوتی ڕاپۆرتە تێکدەرەکانی هەستەکانی جەستە بوەستێنێت (کە یارمەتیدەرە لە سەرهەڵدانی لوپەکانی بیرکردنەوە بەیەکەوە گرێدراو)، دەبێت کۆنتڕۆڵی تڕواندنی کارەبایی بکات و ڕۆیشتنی خۆی لە تەواوی کۆئەندامی دەمارەوە بۆ حەوت ناوەندی سەرەکی (بە مێشکیشەوە) پێچەوانە بکاتەوە، بۆ ئەوەی بەم شێوەیە بتوانێت پشوویەکی تەواو بە ئەندامەکانی دەرەوە و ناوەوە بدات

لە کاتی خەوتندا پەیوەندییە کارەباییەکانی نێوان مێشک و ئەندامە هەستیارەکان بەشێکی دەبڕدرێن، ئەمەش ڕێگری دەکات لە گەیشتن بە هەستە ئاساییەکانی وەک بیستن و دەست لێدان بە مێشک لەبەر ئەوەی ئەم پچڕانە تەواو نییە، هەر هاندەرێکی دەرەکی بەهێزی پێویست دەتوانێت ئەم پەیوەندییە کارەباییە

دووبارە دابمەزرێنێتەوە، ڕێگە بە هاندەرەکە دەدات بگاتە مێشک و کەسەکە بەئاگا بهێنێتەوە بەڵام لە کاتی خەوتندا، تڕواندنی کارەبایی بەردەوام دەڕژێتە ناوەوەی ئەندامەکان- دڵ، سییەکان و ئەوانی تر- کە بە زیندووی و کارکردنیان دەهێڵنەوە

لەبەر ئەوەی چالاکی کارەبایی لەش لە کاتی خەودا بەتەواوی کۆنترۆڵ ناکرێ، هەستەکانی جەستەیی وەک ناڕەحەتی و نەخۆشی و هاندەرە دەرەکییە بەهێزەکان دەتوانن خەوتووەکە تێک بدەن بەڵام بە بەکارهێنانی شێوازێکی زانستی دروست، دەتوانین لە یەک کاتدا و بە تەواوی هەردوو ئەرکی ناوەوە و دەرەوەی جەستە کۆنتڕۆڵ بکەین- ئەمە لوتکەی پراکتیزە بەڵام بەدەستهێنانی کۆنترۆڵی تەواو ڕەنگە پێویستی بە چەندین ساڵ مەشقی تایبەتمەند هەبێت

وەک چۆن ئەندامە دەرەکییەکان دوای خەوتن تازە دەبنەوە کە پشوودانێکە بۆ جەستە، بە هەمان شێوە ئەندامەکانی ناوەوە زۆر تازە دەبنەوە لە ئەنجامی پراکتیزەکردنی ئەم شێوازە زانستییە، و هێزیان زیاد دەکات، ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ درێژکردنەوەی تەمەن

وەک چۆن لە خەو ناترسین نەک هەستەکانمان بە خەوتوو بمێننەوە و بێتوانا لە کارکردن، بە هەمان شێوەش نابێت دوودڵ بین لە پراکتیزەکردنی مردنی هۆشیارانە، واتە پشوودان بە ئەندامەکانی ناوەوەمان ئەوکاتە مردن لە ژێر کۆنترۆڵی ئێمەدا دەبێت، بۆ ئەوەی کاتێک بۆمان دەرکەوت ئەم خانووە فیزیکییە وێران بووە و جێگەی نیشتەجێبوون نەبووە، دەتوانین بە ئارەزووی خۆمان و بە هۆشیارییەکی تەواوەوە بەجێی بهێڵین دواین دوژمن کە زاڵ بێت مردنە"".

دەتوانین ئەم شێوازە بەم نموونەیەی خوارەوە نیشان بدەین:

ئەگەر ئاڵوگۆڕی سەرەکی تەلەفۆن لە شارێکدا وایەر کرابێت بۆ ناوچە جیاوازەکانی شار، پەیوەندیکەرانی ئەو بەشانە دەتوانن بە بەردەوامی پەیوەندی بە ئاڵوگۆڕی ناوەندییەوە بکەن لە ڕێگەی ئەو کارەبایەی کە بە وایەرەکاندا دەڕژێت، بەبێ گوێدانە بەڕێوەبردن یان کۆنترۆڵکردنی ئاڵوگۆڕەکە بەڵام ئەگەر

ئاڵوگۆڕی تەلەفۆنی سەرەکی بیەوێت ئاڵوگۆڕە جیاوازەکان بپچڕێنێت، دەتوانێت سویچی سەرەکی کارەبا بکوژێنێتەوە، بەمەش ڕۆیشتنی کارەبا بۆ بەشە جیاوازەکانی شارەکە دەوەستێت

به هەمان شێوە، شێوازی زانستی پرۆسەی پێویستمان بۆ دابین دەکات بۆ ڕاکێشانی جەریانی ژیانی- کە بەسەر تەواوی جەستەماندا دابەش بووە- بۆ ناوچە ناوەندییەکانمان، واتە بڕبڕەی پشت و مێشک ئەم ڕێگایە بە موگناتیسیکردنی بڕبڕەی پشت و مێشک کاردەکات، کە حەوت ناوەندی وزەی سەرەکی لەخۆدەگرێت لە ئەنجامدا، هێزی ژیانی دابەشکراو لە سەرانسەری جەستەدا ڕادەکێشرێت و لە ڕێگەی بڕبڕەی پشتەوە بۆ مێشک دەگوازرێتەوە و دەگوازرێتەوە لەگەڵ گەیشتن بە مێشک، هەستی پێدەکەین و ئەزموونی دەکەین وەک ڕووناکی لەم حاڵەتەدا خودی ڕۆحی توانای ئەوەی هەیە خۆی لە سەرقاڵکردنی جەستەیی و دەروونی ڕزگار بکات

خودی ڕۆحی بەهۆی ڕاپۆرتە تەلەفۆنییە هاتووەکانەوە - بە پێچەوانەی ویستی خۆیەوە - لە دوو چین لە "خەڵک"ەوە تێکدەچێت: چینێکی بەرز (بیرکردنەوە) و چینێکی نزم (هەستی جەستەیی) بۆ ئەوەی پەیوەندی لەگەڵ ئەم دوو چینەدا بپچڕێنێت، دەبێت ئەو کارەبایەی کە لە ڕێگەی وایەرەکانی تەلەفۆنەوە دەڕژێت بۆ پاتری ناوەندی ڕابکێشێت بە کوژاندنەوەی سویچی کارەبایی (واتە بە مەشقکردنی مێدیتەیشن) تا بتوانێت چێژ لە ئارامی و... ئازادی

سەرنج بەڕێوەبەر و دابەشکەری سەرەکی وزەیە، بەرپرسە لە گواستنەوەی تڕواندنی کارەبایی ژیانی لە مێشکەوە بۆ دەمارەکانی هەستیاری و جوڵەیی بۆ نموونە کاتێک مێشێکی بێزارکەر تەقە دەکەین، هێزی سەرنج بەکاردەهێنین بۆ ناردنی تڕواندنی کارەبایی بۆ دەمارە جوڵاوەکان، لە ئەنجامدا جوڵەی دەستە خوازراوەکە دێتە ئاراوە کە ئەمە باس دەکەم بۆ ئەوەی بیرۆکەیەک بدەم لەسەر هێزی سەرنج، کە بەهۆیەوە دەتوانرێت تڕواندنی کارەبای ناو لەش کۆنتڕۆڵ بکرێت و ئاراستەی دەمارە جوڵاوەکان بکرێت ئەو ناوەندانەی پێشتر باسمان کرد

لێرەدا حەز دەکەم باسی ئەو حاڵەتانە بکەم کە کۆنترۆڵی تەواوەتی تڕوانی بایۆئێلکتریکی پەیڕەو دەکەن لە سەرەتادا کەسەکە هەستێکی زۆر سەرنجڕاکێش ئەزموون دەکات بەهۆی موگناتیسیکردنی بڕبڕەی پشتەوە بەڵام مەشقی بەردەوام و درێژخایەن دۆخێکی بەختەوەری هۆشیار دەهێنێتە ئاراوە کە وروژاندنەکە لە هۆشیاری جەستەیدا نکۆڵی دەکات

ئێمە ئەم حاڵەتە بەختەوەرییەمان بە ئامانجی کۆتایی و پێویستی گەردوونیمان وەسف کردووە، چونکە تێیدا هەست بە ئاگایی ڕاستەقینەی خودا یان بەختەوەری دەکەین و هەست بە فراوانبوونی هۆشیاری خۆمان دەکەین تا زیاتر ئەم حاڵەتە ئەزموون بکەین، تاکایەتیمان (خۆی بچووک یان ئیگۆمان) زیاتر کەم دەبێتەوە و هەڵدەوەشێتەوە، هەروەها بە خێرایی زیاتر لە هۆشیاری گەردوونی نزیک دەبینەوە و پەیوەندییەکی ئینتیمی و ڕاستەوخۆمان لەگەڵ خودادا هەیە

ئایین، لە ڕاستیدا، جگە لە لەناوبردنی خودی تاکەکەسیمان لەناو هۆشیاری گەردوونیماندا، هیچی تر نییە بۆیە لەم حاڵەتە بەختەوەرانەدا، بەسەر پلیکانەی ئیماندا سەردەکەوین، کەشوهەوای خنکێنەری هەستەکان و گێژاوی بیرکردنەوە بەجێدەهێڵین و دەچینە ناو کایەکانی بەختەوەری ئیلاهییەوە

لە ڕێگەی ئەم میتۆدەوە درک بە ڕاستییە گەردوونییەکان دەکەین، وە کاتێک ئەم حاڵەتە بەختەوەرە دەبێتە واقیعی - لە ڕێگەی پراکتیزەکردنی بەردەوامەوە - بەردەوام خۆمان لە ئامادەبوونی پەروەردگاری پیرۆز لەناو خۆماندا دەبینینەوە، و ئەرکەکانمان بە شێوەیەکی باشتر ئەنجام دەدەین بەبێ ئەوەی سەیری بەرهەمی کارەکە بکەین، بۆیە زیاتر گرنگی بە ئەرکەکان دەدەین نەک خودی خۆمان (ئیگۆ) و هەستەکانی چێژ و ئازار کە ئەو ئیگۆیە بەرهەمی دەهێنێت

لە فێرکارییەکانی هەموو ئایینەکاندا- مەسیحییەت و ئیسلام و هیندۆسییەت- ڕاستییەکی بنەڕەتی هەیە: تا مرۆڤ جەوهەرەکەی وەک ڕۆحێک- سەرچاوەی بەختەوەرییەک نەناسێت- ئەوا بە بیرکردنەوەی سنووردارەوە بەستراو دەمێنێتەوە و ملکەچی یاسا بێ چەواشەکار و لێبوردنەکانی سروشت دەمێنێتەوە زانینی سروشتی ڕاستەقینەی ئەوان

ئازادی ئەبەدی دەهێنێت ئێمە ناتوانین خودا بناسین تەنها بە ناسینی خۆمان نەبێت، چونکە جەوهەری سروشتی ئێمە ئەوەیە هاوشێوەی ئەو مرۆڤەکان بە وێنەی خودا دروست بوون لە ڕێگەی پراکتیزەکردنی بە پەرۆش و دڵسۆزی مێدیتەیشنی زانستی ڕاستەقینە، خۆت دەناسیت- واتە تێدەگەیت کە ڕۆحێکی بەختەوەریت- و دەگەیتە ئەوەی خودا دەناسیت

شێوازەکانی مێدیتەیشنی ڕۆحی هەموو ئامرازە پێویستەکانی ناسینی خودا لەخۆدەگرێت ئەوان سەرنجیان لەسەر جیاوازی ئایین و بیروباوەڕەکان نییە چونکە هەندێک لەو جیاوازیانە سەرلێشێواوی لە بیرکردنەوەی مرۆڤەکاندا دروست دەکەن

باڵادەستی مێدیتەیشنی زانستی بەسەر شێوازەکانی تردا لە پەیوەندییەکی نزیک و کرداری ڕاستەوخۆیدایە لەگەڵ هەر ئەو شتەی کە بە خودی سنووردارمانەوە دەبەستێتەوە: وزەی ژیان لەبری ئەوەی ئەم وزەیە ئاڕاستە بکاتەوە، واتە کەناڵی بکاتەوە بۆ ناوەوە و تێکەڵکردنی لەگەڵ هێزەکانی فراوانبوون و فراوانبوونی ڕۆحدا، بەرەو دەرەوە دەڕژێت و جەستە و دەروون لە جووڵەی بەردەوامدا دەهێڵێتەوە، دەبێتە هۆی تێکچوون بۆ خودی ڕۆحی لە شێوەی هەستە فیزیکییەکان و بیرکردنەوە زوو تێپەڕەکان

چونکە وزەی ژیان بەرەو دەرەوە دەڕژێت، هەستەکان و بیرکردنەوەکان وێنەی ڕۆحی پاک و ئارام دەشێوێنن ئەم میتۆدە فێرمان دەکات کە چۆن وزەی ژیان ئاراستە بکەین بۆ ناوەوە بۆیە شێوازێکی ڕاستەوخۆ و دەستبەجێیە، ڕاستەوخۆ دەمانباتە هۆشی ڕۆح: بۆ هۆشیاری بەختەوەری خودا، بەبێ ئەوەی پێویستمان بە هیچ میدیایەکی تر بێت

ئەم شێوازە بریتییە لە ڕێکخستن و ئاراستەکردنی ڕەوتی وزەی ژیان بە ڕێکخستن و ڕێکخستنی یەکێک لە دەرکەوتە ناسراوەکان کە ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە خودی وزەی ژیانەوە هەیە

شایەنی باسە هەموو ڕێبازە ئایینییەکانی جیهان پێشنیاری بەکارهێنانی میتۆدێکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ، ئاماژە یان

ڕاشکاو دەکەن، بۆ کۆنترۆڵکردنی ڕەوتی وزەی ژیان و پێچەوانەکردنەوەی ئاراستەکەی بۆ ئەوەی لە جەستە و دەروون تێپەڕێنین و بە زانینی جەوهەری سروشتی و سروشتی جەوهەرەکەی، ڕۆح بناسین

بوونی ژیان لە مرۆڤدا مانەوەیە، نەبوونیشی لەناوبردنە بۆیە ئەو شێوازەی کە مرۆڤ ڕێنمایی دەکات بۆ کۆنترۆڵکردنی ڕاستەوخۆی ژیان باشترین ڕێگایە

پیاوە داناکانی نەوە و وڵاتی جیاواز شێوازێکیان پێشنیار کردووە کە لەگەڵ عەقڵ و بارودۆخی ئەو کەسانەدا بگونجێت کە لە نێوانیاندا ژیاون هەندێکیان جەختیان لەسەر نوێژ و هەندێک هەست و هەندێک کردار و هەندێک خۆشەویستی و هەندێکیان عەقڵ یان بیرکردنەوە و تێڕامان بوون بەڵام پاڵنەرەکانیان وەک یەک بوون

هەموویان دووپاتیان لە پێویستی تێپەڕاندنی هۆشیاری فیزیکی کرد بە پێچەوانەکردنەوەی ڕەوتی وزەی ژیان بەجۆرێک کە بەرەو ناوەوە بڕوات هەروەها جەختیان لەسەر پێویستی خۆناسین و دەرکەوتنی لە پشت پەردەوە کرد، هەروەک چۆن وێنەی خۆر بە ڕوونی و دیار لە ئاوی هێمن و ئارامدا دەردەکەوێت هەموویان جەختیان لەسەر ڕەوایەتی و کاریگەریی شێوازی مێدیتەیشن کردەوە، بەبێ ئەوەی پێویستی بە هیچ ناوەندێکی دیکە هەبێت

هەروەها پێویستە ئاماژە بەوە بکرێت کە پراکتیزەکردنی ئەم شێوازە ڕێگری لە گەشەکردنی هێزی دەروونی یان جەستەیی ناکات، هەروەک چۆن وەک بەربەستێک لە بەردەم چالاکییە کۆمەڵایەتییە سودبەخشەکاندا ناوەستێت کە بە ناسکترین و پاڵاوتەترین هەست و پاڵنەرە بەرزەکانی تایبەت بە خزمەتکردنی مرۆڤایەتی ئاراستە دەکرێن

لە ڕاستیدا ئێمە بانگەشە و پێشنیاری گەشەسەندنی گشتگیرانەی تاک دەکەین، چونکە ئەم گەشەکردنە بە ناچاری ئاسانکاری دەکات بۆ پراکتیزەکردنی ئەم ڕێگایە نەک ڕێگری لێبکات تاکە مەرج ئەوەیە کە ڕێبازەکە تێبگەین و بە پەرۆشەوە

پراکتیزە بکرێت، و هەموو کردار و ئاواتەکان ئەو کاتە لە بەرژەوەندی گەڕان دەبێت

خاڵی جەوهەری لەم شێوازەدا تێگەیشتنێکی دروستە لەو وزەی ژیانەی کە جەستەی مرۆڤ بەردەوام دەکات و بە زیندوو و وزەی دەهێڵێتەوە

دووپاتکردنەوەی کورت لەسەر چاکبوونەوە

ئەی پەروەردگار، ڕووناکی پیرۆزت لە پێغەمبەران و پیرۆزەکان و حەکیمانەکانی هەموو ئایینەکانەوە دەدرەوشێتەوە و لە منیشەوە ئەم ڕووناکی پیرۆزە لە هەموو خانە و شانەکانی جەستەمدا ئامادەیە و بە نیعمەتی تۆ تەندروست و باشم

ئەی چالاکیی گەردوونی هۆشیار

تۆ لەناو مندا زیندووی!

خۆراکە ڕەق و شل و گازیەکان بە هێزی خودا دەگۆڕدرێن بۆ وزەی زیندوو

بۆ پشتگیری لە جەستەم

ئەی پەروەردگار خانەکانی جەستەم لە ڕووناکی پێکهاتوون

لە جەوهەری تۆدایە، چونکە تۆ ڕۆحی کامڵبوونیت

ئەو کاتە سەلامەتە، چونکە تۆ سەرچاوەی چاکبوونەوەیت

جەوهەرەکەی ڕۆحە، تۆش ڕۆحیت لە گەردوونی فراواندا

وە ئەبەدییە چونکە تۆ سەرچاوەی بوونیت

چونکە تۆ مانای ئەبەدییت

هەست بە نوێبوونەوە و بەهێزبوون و وزە دەکەم

چالاکییەکانت پڕ بووە لە ژیان

وە جەستەم بەناودا دەڕژێت

هێزی چارەسەری ڕۆح

من ڕووناکییەک دروست بووم

لە جەوهەری پاکی خوداوە

هەمیشە هەست بە تەندروستی دەکەم

چونکە لەناو مندایە

هێزی ئەو لەوێیە

لە هەموو بەشێکی جەستەدا

گەدە بەهێزە چونکە ڕووناکی ئەوی تێدایە

چارەسەرکەری هەموو نەخۆشییەک!

من بە دڵنیاییەوە دەزانم کە هەموو نەخۆشیەکان، بە شێوە جۆراوجۆرەکانیان، بەهۆی...

سەبارەت بە پشتگوێخستنی ڕێسا تەندروستییەکان بە خۆراکی تەندروست نەخۆشییەکە لەناو دەبەم

وەرزشی دروست و بیرکردنەوەی دروست و نیازی باش

ئەی پەروەردگار ڕووناکی تۆ لە هەموو ئەتۆمێکی جەستەمدا ئامادەیە

لە هەر یەکێک لە خانەکانمدا

لە هەموو خانەیەکی خوێندا،

وە هەموو دەمارێکی جەستەم

لە مێشک و شانەکانمدا

بۆیە تەندروستی و گوزەرانم باشە

چونکە تۆ لە مندا دەژیت، و تۆ هێزی چارەسەرکەریت

ڕووناکی و خۆشگوزەرانی خودا گۆشە تاریکەکانی نەخۆشییە جەستەییەکانم دەگرێتەوە

ڕووناکی چاککەرەوەی ئەو لە هەموو خانەکانی جەستەمدا دەدرەوشێتەوە

کەواتە دەنگە چونکە ڕووناکی ئەوی تێدایە

بە هەمان شێوە، کامڵبوونی ئەو

جەختکردنەوەیەکی تایبەت لەسەر هێزی بیرکردنەوە

بیردەکەمەوە و دەزانم کە چالاکییەکەم دەست پێدەکات

لە مێشکەوە بۆ جەستە

ڕشاندنی ڕووناکی بەپەلە دێتە پێشەوە

لە ڕەگی شانەکانمەوە

وە لە مێشکمەوە دەڕژێت

بۆ خانە و دەمارەکان

وە لە بڕگەکاندا دەست پێدەکات

ڕەوتی هێزی چارەسەرکردن

لە بڕبڕەی پشتەوە

وەک فۆم یان وەک سپرا

بۆ خۆراکدان بە خانەکانی لەش

تەندروستییەکی پاک!

ئەی پەروەردگار من تۆ دەپەرستم

لە هەموو شتێکی باشدا

وە من ڕاستودروستی تۆ دەبینم

لە هەموو بیرۆکەیەکی گەشاوەدا

دەسەڵاتی ڕەهای تۆ چارەسەری هەموو نەخۆشییەک

لەناومدا ئامادەیە، بۆیە هەست بە ماندوێتی ناکەم

ڕووناکی چاککەرەوەت بدرەوشێتەوە

لە تاریکی نەزانی قووڵەوە

لە هەر شوێنێک ڕووناکی هەبێت، کامڵبوون و پاکی هەیە

لە هەست و ئیرادە و بیرکردنەوەدا

کەواتە هەستەکانم لەگەڵ ئیرادە و بیرکردنەوەکانمدا ئاراستە بکەن

بۆ ئەوەی بە حیکمەت و حوکمێکی دروستەوە شوێن ڕێنماییەکان بکەوێت

هەموو ڕۆژێک بەدوای خۆشی ڕۆحی ناو خۆمدا دەگەڕێم

نەک لە ڕێگەی چێژەکانەوە

خودا چاودێری بیرکردنەوەکانم دەکات و ڕێنماییان دەکات بۆ....

جیهانی ئاسایش و ئاسۆی ئاشتی

مێشکم لە هەموو ترسێک پاک دەکەمەوە

زانینی ئەوەی کە خودا پشتگیریم دەکات و ڕێنماییم دەکات

ڕێگاکەم ئاسان دەکات

وە شتەکانم بۆ ئاسان دەکات

لە هەموو بارودۆخ و بوارێکدا

متمانەی ڕەهای من بە خودا چارەسەرە

وە سوود و شیفام لێی هەیە

سڵاوی خواتان لێ بێت

حیکمەت و تێگەیشتنە ڕۆحییەکان
مرۆڤ دەبێت ئاغای خۆی بێت و بەو پێیە مامەڵە بکات، نەک بە ڕۆتین و ئیحراج بەڵکو بە ئیرادەی ئازاد و حیکمەت پاڵنەر بێت

ماف و توانای مرۆڤە کە بەهەشتی خۆی دروست بکات و چێژی لێ وەربگرێت چونکە خاوەنی هەموو ئامرازەکانە بۆ بەدەستهێنانی ئەمە، چونکە خودا توانای ئەوەی پێبەخشیوە کە مێشکی بەرەو ئەو ئاراستە بکات و بیناسێت

گەورەترین شت لە ژیاندا ئەوەیە لە قەڵای ویژدانی ڕوون و ئارامدا بژیت

مرۆڤ بە چڕکردنەوەی مێشکی لەسەر خودا و دوعاکردن لە دڵەوە، دەتوانێت ئەزموونی ئامادەبوونی پڕ لە بەرەکەتی ئەو بکات
* * *
جەختکردن:
ڕووناکی خودا پڕم دەکات و لە ڕێگەی منەوە دەدرەوشێتەوە، هەموو نەخۆشییەک بنبڕ دەکات و تەندروستی و خۆشگوزەرانیم پێدەبەخشێت ڕووناکی ئیلاهی ئەو لە هەموو خانەکانی جەستەمدا دەدرەوشێتەوە، هەر بۆیە جەستەم تەندروستە و باشم
* * *
لەو ڕۆژەدا کە بنەچەی ئاسمانی خۆتت لەبیرە، هۆشیاریت لە ماڵە ئیلاهییە گەورەکەی ڕۆحدا لەدایک دەبێتەوە

وا دیارە عەقڵ و ئیرادەی مرۆڤ لە ژێر خاکی نەفامیدا نێژراون، مەگەر زێڕی حیکمەت [لە کانگای ڕۆح] دەرنەهێنرێت و نەتوێتەوە و شێوەی کەرەستەی دەروونی تیژ نەدرێت، مەحاڵە ئەو ڕووەکی خراپەی کە لە باخچەی ئاگایی مرۆڤدا گەشە دەکات، بپردرێت و بنبڕ بکرێت

شاخە مەزن و شایستە، میکانیکی سەرسوڕهێنەری جەستەی مرۆڤ، گوڵەبەڕۆژە و گوڵە تازە و زیندووەکان، فەرشی سەوزی چیمەن، گەورەیی ڕۆحە بەرزەکان و بەرزی بیرکردنەوە پاڵاوتەکان

وە قووڵایی خۆشەویستی، هەموو ئەمانە خودامان بیردەخاتەوە کە سەرچاوەی هەموو ئاغایەتی و گەورەیی و جوانییە

* * *

تەرکیزکردنی دەروون کلیلی بەئاگابوونەوە و چالاککردنی هێزی شاراوەی ناو مرۆڤە تەرکیزکردن واتە چڕکردنەوەی بیرکردنەوە لەسەر یەک خاڵ هۆکاری سەرەکی زۆرێک لە شکستەکان نەبوونی تەرکیزکردنە دەتوانرێت سەرنجدان بە چرای دەستی بچوێنرێت؛ کاتێک تیشکەکەی بەسەر ناوچەیەکی فراواندا بڵاودەبێتەوە، چڕییەکەی لاواز دەبێت بەڵام ئەو تیشکە بەهێز و ڕوون دەبێتەوە کاتێک سەرنجی لەسەر خاڵێکی دیاریکراو دەبێت ئەوانەی بیری ناوازەیان هەیە زۆر سەرنجیان لەسەرە، خاوەنی توانای چڕکردنەوەی هەموو وزەی دەروونی خۆیان لەسەر یەک شت لە یەک کاتدا

* * *

خۆشەویستی ڕاستەقینە- خۆشەویستی دڵ و ڕۆح- خۆشەویستی خوداییە ئەم خۆشەویستییە ئیلاهییە هەوڵدەدات لە ڕێگەی دڵ و ڕۆحی مرۆڤایەتییەوە خۆی دەربخات

شەپۆلەکان ئەوەندە دوورن لەسەر ڕووی زەریاکە کە هەرگیز لە کەناردا ناشکێن و بیرکردنەوەیەک لە پیرۆزگای بێدەنگیدا هەیە کە زۆر قووڵە بۆ ئەوەی دڵ بیڵێت

تێگەیشتن هاوسەنگی نێوان عەقڵی ئارام و ویژدانێکی ڕوونە

هونەری کارکردن بە شێوەیەکی دروست لەوەدایە کە بتوانیت بە هێواشی یان خێرا کار بکەیت بەبێ ئەوەی ئارامی ناوەوەت لەدەست بدەیت

ئێمە ناتوانین شتێک فێرببین کە نازانین مەگەر شتێکی ترمان هەبێت بۆ بەراوردکردنی لەگەڵیدا بەم شێوەیە خودا لە ڕێگەی میدیای تەواوەتی خۆشەویستی مرۆڤەوە خۆشەویستی خودایی مرۆڤایەتی فێر دەکات

هەمیشە دەرزی کۆمپاسی سەرنجەکانت بەرەو باکووری موگناتیسی خۆشی ڕۆحی ئاراستە بکە، ئەو کاتە کەس ناتوانێت هاوسەنگیت تێکبدات

باوەڕت بە خودا بەهێز بکە و متمانەت بەوە هەبێت کە ئەو کەسەی تۆی دروست کردووە ڕزق و ڕۆزیت بۆ دابین دەکات و دەتپارێزێت

ئەو کەسەی بە ڕاستگۆیی دەڕوات خودای خۆشدەوێت و لەلایەن خوداوە خۆشەویستە، بەبێ گوێدانە ئەوەی لە جەنگەڵە سروشتییەکاندا کاردەکات یان لە جەنگەڵەکانی شارستانییەتی مۆدێرن، چونکە کێشە و سەختی و تاقیکردنەوە و تەنگانە لە هەردووکیاندا بوونیان هەیە یەکەمیان دڕندەی لەخۆدەگرێت، لەکاتێکدا دووەمیان ترسەکان کەمتر توند نییە، کە لە ململانێیەکی توندوتیژدا دەردەکەوێت دژی ئارەزووی بێ سنوور و خولیای تووڕە تەنها کاتێک مرۆڤ ملکەچ دەبێت خولیاکانی بۆ ویستی خۆی ئایا تامی خۆشی ڕاستەقینە دەکات

هەندێک جار لەوانەیە هەستێکت هەبێت کە هاوڕێیەکت دێت بۆ سەردانکردن، هەرچەندە هیچ ئاماژەیەک نییە بۆ سەردانەکەیان ئەوان پێیان نەوتووی کە دێن، لەگەڵ ئەوەشدا هەستێکی بەهێزت هەیە کە دەیانبینیت، ئینجا، لەگەڵ کەوتنی ئێوارە، لە دەرگاکەت دەدەن! یان هەندێک جار بە درێژایی ڕۆژ هەست دەکەیت کە شتێکی باش یان خراپ خەریکە ڕوودەدات، کاتێکیش ڕوودەدات، سەرت سوڕدەمێنێت کە بۆت دەردەکەوێت کە ئینتێزیۆنەکەت ڕاست بووە ئەمانە چەند نموونەی ئینتێزیۆنن (هەستی ناوەوە) و چۆنێتی کارکردنی سەربەخۆ لە بەڵگە و ئاماژەکان

خودا ڕۆح و عەقڵ و جەستەیەکی پێبەخشیوین و دەبێت بە شێوەیەکی هاوسەنگ و هاوسەنگ ئەم بەخششانە بچێنین نابێت ڕێگە بە خۆمان بدەین ببینە کۆیلەی ژینگەکەمان یان دیلەکانی خوو دایک و باوکی گەشەسەندوو لە ڕووی ڕۆحییەوە دەتوانن یارمەتی جیهان بدەن بە پەروەردەکردنی منداڵ بە مەیلی ڕۆحی و بە بەڕێوەبردنی شێوازێکی ژیانی مامناوەند کە بە ڕەنگدانەوەی و خۆدیسپلین تایبەتمەندە

هەر بیرکردنەوەیەکی بەرز کە لەناوتدا دەجوڵێنێت، لە خودا نزیکت دەکاتەوە ئەم بیرکردنەوانە وەک ڕووبارێک وایە کە دەڕژێتە ناو دەریای ڕۆحی ئیلاهییەوە

هەموو ڕۆژێک دەبێت ڕۆژی سوپاسگوزاری و سوپاسگوزاری بێت بۆ نیعمەتەکانی ژیان لە تیشکی خۆر و ئاو و سەوزە و میوەی باش کە دیاری ناڕاستەوخۆی گەورەترین بەخشەرن

خۆشەویستی پاک، خۆشەویستی ئیلاهی، بەربەستەکانی نێوان مرۆڤ و دروستکەرەکەی لادەبات

بەهۆی توخمە ژەهراویەکانی خاوەندارێتی و خۆپەرستی و پەیوەندییە خێزانییە میکانیکییەکان و وەسوەسەی سێکسی و وابەستەیی ماددی و تەقینەوەی سۆزداری و ئاڵوگۆڕی سوودگەرایی دۆستایەتییەکان تێکدەچن و خۆشەویستی نێوان مرۆڤەکان کاڵ دەبێتەوە، چونکە پەیوەندییە زوو تێپەڕەکان ڕق و کینەیەکی لەناکاو بەدوای خۆیدا دێنێت، کە دەبێتە هۆی مردنی خۆشەویستی مرۆڤایەتی بەڵام لەناو دڵی هەموو مرۆڤێکدا خۆشەویستییەکی ئەبەدی و ئیلاهی هەیە کە ڕەنگە بە خەوتوو بمێنێتەوە بۆ ماوەیەک، بەڵام هەرگیز بەڕاستی نامرێت

لە خاکی دڵتدا تۆوی خۆشەویستی گەشە دەکات ئەو تۆوانە پەروەردە بکە و بە بەزەیی و خۆشەویستی هەموو شتێکەوە ئاویان پێ بدە

خودا خۆشەویستییە، خۆشەویستیش لەگەڵ خودا یەکدەخات ئەگەر بمانەوێت خودامان خۆش بوێت، نابێت خۆشەویستیمان گۆشەگیر بکەین یان سنووردار بکەین، بەڵکو دەبێت بیبەستینەوە بە خۆشەویستی ئیلاهییەوە

هەموو هێز و هەموو شتێک لە گەردووندا بەرهەمی عەقڵی ئیلاهییە، هەروەک چۆن ئەو شتانەی لە خەودا دەیبینیت لە لایەن عەقڵی تۆوە دروست دەکرێن

تاکە ڕێگە بۆ دوورکەوتنەوە لە هەڵە، پەرەپێدانی حوکمێکی دروستە بۆ ناسینی هەڵە و بڕیاردان لەسەر نەکردنی
شەڕێکی هەڵە لەگەڵ یەکێکی تردا ڕاستێک بەرهەم ناهێنێت نەزانی دوژمنی ڕاستەقینەی مرۆڤایەتییە و دەبێت لەم دونیایە دووربخرێتەوە
ئێمە هەموو شتێکمان هەیە لەم جیهانەدا بۆ دەستپێکردنی سەردەمێکی خۆشگوزەرانی و بەختەوەری و دادپەروەرییەکی تەواو تاکە ئاستەنگ خۆپەرستی مرۆڤە، کە ئەم ئازارە مەحاڵە دەکات ئازاری ترسناک و ناڕەوا بەهۆی تەماح و بەرژەوەندیی مرۆڤەوە دروست دەبێت، بەبێ ئەوەی هیچ ڕەچاوکردنی کەسانی دیکە پارەی کە دەکرا بۆ خۆراکدان و پۆشینی پێویستیەکان بەکاربهێنرێت، لەبری ئەوە بۆ لەناوچوون و وێرانکردن بەکاردەهێنرێت
ڕەگی کێشە جیهانییەکان ئەم خۆپەرستییەیە کە لە نەزانییەوە لەدایک بووە هەموو کەسێک وا بیردەکاتەوە کە کارێکی ڕاست دەکات، بەڵام کاتێک تەنها ئامانجی کەسیی خۆی بەدوای خۆیدا دەهێنێت، یاسای کارمیی هۆکار و ئەنجام دەخاتە جووڵەوە، کە بە ناچاری دەبێتە هۆی لەناوبردنی بەختەوەری خۆیان و بەختەوەری کەسانی دیکە
تا زیاتر شاهیدی ئەو کارەساتانەی جیهان بم کە بەهۆی نەزانی مرۆڤەوە دروست بووە، زیاتر تێدەگەم کە خۆشبەختی تێپەڕدەبێت، تەنانەت ئەگەر شەقامەکان بە زێڕ قیرتاو کرابن، خۆشبەختی ڕاستەقینە لە دڵخۆشکردنی ئەوانی تردایە ئەگەر هەمووان ئەم کارەیان بکردایە، هەمووان دڵخۆش دەبوون، و هەموو کەسێک بەشی خۆی لە بەخششەکانی زەوی وەردەگرت

ئاگاداری ئیلاهی لە خۆشییە ئاسمانییەکان و خۆشییە بێکۆتاکانی وەک چەقۆیەکی سیحراوی وایە کە لە یەک چرکەدا کانزای هەرزانی ژیانی ماددی ئاسایی دەگۆڕێت بۆ زێڕی درەوشاوەی بەختەوەرییەکی ڕۆحی بەردەوام

هاوڕێیەتی ئەو ڕاکێشانە ڕۆحییە گشتگیرەیە کە ڕۆحەکان لەگەڵ پەیوەندی خۆشەویستی ئیلاهیدا یەکدەخات

* * *

چەتری ڕۆح یان ئارامیی ڕۆح
لەکاتی سووتانی نیگەرانییەکان گەرمی خۆیان لەدەست دەدەن
ئارامی سەرهەڵدەدات، ئارامی و ئارامی دەهێنێت
ماستی سپی بەلەمی ژیانە
پڕە لە هەوای خۆشی بەردەوام، دوور لە وروژاندن
بۆیە بە نەرمی بەلەمەکە پاڵ دەنێت بەسەر ڕووی دەریاچەی ئەلریدا
ئارامی ڕووباری ڕازیبوونە
بە نەرمی بەرەو دەریای ئارامی دەڕژێت
داپڕاوە لە شەپۆلی نیگەرانییەکان
چەتری ڕۆحە
بڵاوبوونەوە لە سەرووی عەقڵ و دڵی مرۆڤەوە
بۆ پاراستنی خۆشیەکانی ژیانی بە بچووک و گەورە
لە بارانی ترس و دڵەڕاوکێ
ئەوە تۆنی ئاسمانییە
لە لیرەی ژیانەوە سەرچاوە دەگرێت
خوێی پیرۆزە
لەسەر سفرەی ژیان
وە ئەو سپرایەی لە شلەمەنیەکانی دەستکەوتەوە دەفڕێت
مەزاجێکی نایاب و ئارامە
کە شانشینی ڕۆح بەوەوە بەڕێوەدەچێت
بە هاوئاهەنگی و ڕێککەوتن
ئارامی تەنیا بۆ پاشەکشەی جیاواز نییە
هەروەها هیچ دەربازبوونێک لە ئاژاوە و ژاوەژاو نییە
بەڵکو لەو شوێنەدا دێت کە دڵەکان پێشوازی لێدەکەن
وە لەو شوێنە دەمێنێتەوە کە ڕۆحەکان ئاسوودەیی لە ناویدا دەدۆزنەوە
بێ گوێدانە کات و شوێن
گوڵێکی ناسک و ناسکە
بەرگەی دەست لێدانی زبر ناگرێت
بەڵکو دەژی و گوڵ دەکات و گەشە دەکات
ئەگەر بە ئاوی تازە و پاک ئاو بدرێت
ئارامی دەریاچەیەکی هێمن و هەست و سۆزە

دوور لە چرچ و لۆچی خەم
ئەو کچەی کە فرمێسکی ترس دەڕێژێت
بۆ بچووکترین ئاماژە بە دڵەڕاوکێ و ناڕەحەتی
کاتێک لاپەڕەی ڕۆحی ئارام داپۆشرا
چینێک لە بەفری سپی پاک و گەشاوە:
بەفری ئارامی و ئارامی دەروونی
زریانەکانی ترس و زریانەکانی نیگەرانی زاڵ نابن
تێکدانی ئارامی و ئارامی
لە ژێر ئەم چینە ڕەق و بریقەدارەدا
بۆ ئەم درەوشاوەییە بەختەوەر و درەوشاوەیە
* * *

قەڵای خۆشەویستی ئیلاهی
کاتێک توێکڵی ڕق و کینە لە دەوروبەرتدا دەبارێت
پەنا بۆ قەڵای خۆشەویستی ببە
وە ئەگەر بۆردومانەکانی تێنەگەیشتن بەردەوام بێت
لە ئەشکەوتەکانی خۆشەویستیدا بەهێز بمێنەرەوە
لە ژێر ژوورەکانی بەزەیی و هاوسۆزیدا
وە ئەگەر هەڵمی ژەهراوی فریودان هەوڵ بدەن
بۆ خنکاندنی ژیانی حیکمەتەکەت
دەمامکێکی خۆشەویستی پاک لە دەوری خۆت دابنێ
قەڵای خۆشەویستی ئیلاهی پەناگەیەکی ئارامە
لە هێرشی سوپای وەسوەسە و وەسوەسە
خەندەقێکی دڵسۆزی و خۆڕاگری هەڵکەنە
پڕی بکە لە ئاوی خۆشەویستی
بۆ ئەوەی خۆپەرستی نەتوانێت مەلە بەسەریدا بڕوات
بۆ لەناوبردنی حیکمەتی ڕۆحت
* * *

ئەوانەی مێدیتەیشن دەکەن هەستێکی نایابی ئارامی ناوەوە ئەزموون دەکەن ئەوەی لە مێدیتەیشندا فێری دەبین پێویستە لە چالاکییەکانی ڕۆژانە و گفتوگۆکانماندا بەکاربهێنرێت، و نابێت ڕێگە بدەین کەس ئارامیمان بدزێت یان ئارامیمان تێکبدات

بیرکردنەوەی بێلایەنانە وەک ئاوێنەیەکی ڕوون و پۆلێشراو وایە، جێگیر و نەلەرزۆکە بەهۆی حوکمدانی بەپەلە

خۆشەویستی ئیلاهی باخچەی گوڵەبەڕۆژەی ئاسمانی و ڕەزێل و بیرکردنەوە درەوشاوە و تازەکانە سەرچاوەی هەموو خۆشەویستییەکی پاکە کە لە دڵە دڵسۆزەکاندا لێدەدات

تا دەتوانی سادەبە و سەرسام دەبیت لەوەی ژیانت چەندە دڵخۆش و نائاڵۆز دەبێت

بەختەوەری ڕاستەقینەی خێزان لەسەر تێگەیشتن و قسەی میهرەبان دامەزراوە

بە نوقمبوونی قووڵی تێڕامان، بەیانییەکی نوێی بەئاگابوونەوە هەڵدەقوڵێت تەمی بێدەنگی و نهێنی کە بەسەر هەموو شتێکدا هەڵواسراوە، لەبەردەم ڕووناکی بەئاگاهاتنەوەی ڕۆحی و گەشەسەندنی حەسرەتی خودادا دەڕوخێت و لەناودەچێت

لە مامەڵەکردنمان لەگەڵ ئەوانی تردا، زۆر گرنگە ئەو سیفەتە جیاواز و سیفەتە بەرزانە بناسین کە لە ئەزموونەکانیانەوە تەقاندوویانە و لە بوونیانەوە لە قاڵبیان داوە و قەدری ئەو سیفەتانە بزانین

ئەگەر بە عەقڵی کراوەوە لە مرۆڤەکان بکۆڵینەوە، دەتوانین لێیان تێبگەین و بە ئاسوودەیی مامەڵەیان لەگەڵ بکەین، یەکسەر دەتوانین سروشتی ئەو کەسە بزانین کە مامەڵەی لەگەڵ دەکەین

لەگەڵ فەیلەسوفێک قسە مەکە دەربارەی پێشبڕکێی ئەسپ، نە لەگەڵ زانایەکدا موناقەشە مەکە لەسەر خزمەتگوزاری ماڵەوە بزانە چی کەسەکە سەرنجڕاکێشە و سەرنجی ڕادەکێشێت، و لەسەر ئەوە قسەی لەگەڵ بکە، مەرج نییە لەسەر ئەو شتانەی کە جێگەی سەرنجت بێت

ئەگەر بمانەوێت لە کەسانی تر تێبگەین، دەبێت خۆمان لە ڕەخنەگرتن و سەرکۆنەکردنیان بەدوور بگرین لەبری ئەوە پێویستە لە ئاوێنەی تێگەیشتنی خۆماندا بڕوانین بۆ ئەوەی بزانین چی پێویستی بە چاککردنەوە و باشترکردن هەیە ئەم ئاوێنە ناوەکییە زۆر جیاوازە لەو ئاوێنە ئاشنایەی کە هەموو بەیانییەک سەیری دەکەین، ڕۆژانە سەیری ئەم ئاوێنە ناوەکییە دەکەم، و ئەگەر شتێکم دۆزیەوە کە حەزم لێی نییە، خۆم سەرزەنشت دەکەم و

هەوڵدەدەم ڕاستی بکەمەوە بەم شێوەیە مرۆڤ ڕاستییەکەی دەبینێت ڕەنگدانەوەی لە ئاوێنەی ڕۆحیاندا و ڕۆژ بە ڕۆژ پێشدەکەوێت لەسەر ڕێگای بەختەوەری و ئارامی ناوەوە

* * *

ئەی پەروەردگار تۆ لە لێدانی دڵی خۆم لێم نزیکتری و هەست بە بوونی تۆ دەکەم لە لێواری هۆشیاریمدا

کاتێک مرۆڤ بۆ ماوەیەکی زۆر لەسەر شەپۆلەکانی زەریاکان جێگیر دەبێت، کەمتەرخەم دەبێت لە سەرنجدان لەسەر خودی زەریاکە بە هەمان شێوە کاتێک مرۆڤ سەرنجی لەسەر شەپۆلی بچووکی ژیانی خۆی دەبێت و بە تەواوی پێیەوە وابەستە دەبێت، زەریای گەورەتری ڕۆح لەبیر دەکات، کە ژیانی تەنها شەپۆلێکە لەسەر فراوانیی فراوانی دڵی

وەک چۆن چرای کارەبایی کە لە شوێنی جیاواز دادەنرێت بە یەک مۆلیدەی کارەبایی داگیرسێنرێت، بە هەمان شێوە چرای مرۆڤیش بە یەک مۆلیدەی گەردوونی داگیرسێنرێت کە زیرەکی پەمپ دەکاتە ناو مێشک و جەستە بە وزەی زیندوو بارگاوی دەکاتەوە

هەر دڵۆپێک ئاو بەشدارە لە بوونی زەریاکە وە هەرچەندە ژیانی تاکێک ڕەنگە تەنها دڵۆپێکی بچووک لە زەریای مرۆڤایەتیدا دەرکەوێت، بەڵام کاریگەری ئەو ژیانە دەتوانێت لەڕادەبەدەر گرنگ بێت و بە کەم سەیر نەکرێت

شەپۆلە توندەکانی زەریاکان
گێژەڵوکەی کۆمەڵەی خۆر
و ڕەوتی هێزە گەردوونییەکان
و هەسارەکان کە لە بۆشایی ئاسماندا هەڵدەفڕن
وەک شاخە سەهۆڵینەکانی ناوەڕاستی دەریاکان
هەموویان لەسەر سنگی بزووتنەوەی ئەبەدی سەما دەکەن
دایکی پڕ لە ناسکی و سۆز هێمای بەزەیی خودایی
خودا ناسکی خۆی لە گوڵدا نیشان دەدات
لەناو خۆتدا پەرستگایەکی جوانی و ئارامی دامەزرێنە کە تێیدا خودا لە پیرۆزگای ڕۆحتدا بدۆزیتەوە

لە هەموو پەیوەندییە هاوسەنگەکانماندا دەبێت ئەوەمان لەبیربێت کە خۆشەویستی خودا لە پشت هەموو دڵێکی میهرەبانەوەیە کە بە خۆشەویستی و هاوسەنگی لێدەدات

* * *

ژیان لە زەوییە زبرەکاندا خەوتووە، خەون بە جوانی لە گوڵەکاندا دەبینێت، لە ئاژەڵەکاندا بە هێزەوە بەئاگا دێتەوە و لە هۆشیاری مرۆڤدا تواناى بێسنووری خۆی بەدی دەهێنێت

بێ گومان دەتوانێت بچێتە ناو عەقڵەوە سەبارەت بە بوونی خودا و نزیکی کاتێک کە گەڕاوە دەبینێت کە هەموو گەردوون دەرکەوتەی دروستکردنی خوداییە هەموو شتێک لە غەیبەوە دەردەچێت و بۆ ماوەیەکی کورت لەسەر ئەم زەوییە دەمێنێتەوە و دواتر لە کۆتایی ژیانی زەمینیدا دەگەڕێتەوە بۆ دۆخی غەیب

لە هەموو ئەتۆمێکی ئەم گەردوونە سەرسوڕهێنەرەدا، خودا بەردەوام سەرسوڕهێنەر و موعجیزە دروست دەکات

سەرکەوتن هەمیشە لە کۆتاییدا هی حەقیقەت و فەزیلەت دەبێت، گرنگ نییە چەند کات بخایەنێت

مەهێڵە ئازار و لەدەستدان ئیرادەت لاواز بکات و ڕۆحەکانت شێدار بکات ڕۆژێک دێت دەچیتە ناو کایەی ڕۆحەوە و خۆشییەک لە دەرەوەی وەسف و هەموو چاوەڕوانییەک ئەزموون دەکەیت لە ڕێگەی ئازارەوە دەبێت فێربین هاوسۆزی کەسانی دیکە بین و لە هەستەکانیان تێبگەین و هەموو هەوڵێک بدەین بۆ یارمەتیدانیان

هەموو شتێک لە جیهانی فیزیکیدا جووڵە و گۆڕانکاری و ناسەقامگیری نیشان دەدات، بەڵام سروشتی خودا ئارامی و ئارامی و بێدەنگییە

ئیخلاسی قووڵ مەرجێکی پێویستە لەسەر ڕێگای ڕۆحی، چونکە لە پاکی دڵ و ڕوونی نیەتدا بەرەبەیانی ڕۆح لەدایک دەبێت

لە باخچەکانی ژیاندا، بە خۆشی لە دارێکەوە بۆ درەختێکی تر دەجوڵێم و لە کۆتاییدا دەنیشێم، ئەی پەروەردگار، لەسەر دەستە درێژکراوەکەت کە پێشوازیم لێدەکات

* * *

خۆ گەشەپێدان: ١.

مرۆڤ پێویستە ژیانی خۆی ڕێکبخات و باشترین کتێبەکانی بەرهەم هێنراوی عەقڵی مرۆڤ بخوێنێتەوە لەبری ئەوەی کاتەکانی بە خوێندنەوە هەڕەمەکی و بێماناکان بەفیڕۆ بدات و کارێک بدۆزێتەوە کە لە ژیاندا لەگەڵ خۆیدا بگونجێت و هەوڵبدات کارەکانی بە شێوەیەکی کارا و کاریگەر ئەنجام بدات

زۆر کەس لە چەندین بواردا هەوڵێکی زۆر دەدەن و سەرکەوتنێکی کەمیان هەیە ئەوانەی ئارەزووی پەرەپێدانی خۆیان دەکەن ناتوانن لە هەموو شتێک لەبارەی زۆر شتەوە تێبگەن، بەڵام دەتوانن کەمێک لەبارەی هەموو شتێکەوە بزانن، و هەموو شتێک لەبارەی یەک شتەوە بزانن

زانین زەریایەکی فراوانە، حیکمەتی ڕۆحیش بێ سنوورە هەرچەندە زەوی خاڵێکی بچووکە لە گەردووندا، بەڵام لە چاوی ئێمەدا زەبەلاحە

سەرەڕای ئەوەش، بەهۆی پێشکەوتنی مرۆڤەوە، جیهانەکەمان بەهۆی ئامرازە مۆدێرنەکانی گواستنەوە و [پەیوەندی] بچووکتر دەبێتەوە و بەم زووانە دەست دەکەین بە بیرکردنەوە لە گەشتکردن بۆ هەسارەکانی تر!

مرۆڤ دەبێت هاوسەنگی بپارێزێت ئەوانەی کە ژیانی ماددی پشتگوێ دەخەن بە تەنها سەرنجدان لەسەر لایەنی ڕۆحی، سزا دەدرێن بە لەدەستدانی هاوسەنگی دەروونی خۆیان

ئەرکە ماددیەکان گرنگییەکی زۆریان هەیە و پەیوەندییان بە ئەرکە کۆمەڵایەتی و نەتەوەیی و نێودەوڵەتییەکانەوە هەیە ئەرکی فیکری لە ئەرکی ماددی باڵاترە و ئەرکە ڕۆحی و ئەخلاقییەکانیش پێویستە ئەولەویەتیان پێ بدرێت دەبێت عەقڵ لە خووی بچووک ڕزگار بکرێت کە وا لە مرۆڤ دەکات زیاد لە پێویست خەمی بابەتە ماددیەکان بێت

سەرچاوەی نابغەیی و هێزە شاراوەکانت ئازاد بکە، و زەردەخەنەی ڕازیبوونی ناوەوە کە کەس ناتوانێت لێت بسەنێتەوە، زەردەخەنە بکە

ئەم دونیایە بە دوو هێز دەجوڵێن: هێزی چاکە و هێزی خراپە هەرکەسێک چاکە بکاتە ڕێنوێنی و ڕاهێنەری خۆی، ڕۆژانی خۆش و ژیانێکی خۆشی دەبێت و هەرکەسێک ڕێگە بە خراپە بدات ڕێڕەوی خۆی ئاراستە بکات و پاڵنەرەکانی کۆنترۆڵ بکات، ئازار و نەهامەتی وەک بەشی خۆی دەبێت

وشەی سەرەکی بۆ زۆربەی خەڵک "من"ە، بەڵام کەسانی ڕۆحی بیر لە کەسانی دیکە دەکەنەوە وەک ئەوەی بیر لە خۆیان دەکەنەوە

ئەوانەی تەنها بیر لە خۆیان دەکەنەوە دوژمنایەتی و دوژمنایەتی ئەوانی دیکە دەهێننە سەر خۆیان، لە کاتێکدا ئەوانەی بیر لە کەسانی دیکە دەکەنەوە و هەست بە هەستەکانیان دەکەن بۆیان دەردەکەوێت کە ئەوانی دیکەش مەیلیان هەیە بیریان لێبکەنەوە و هاوسۆزییان لەگەڵدا بکەن

سوکایەتیکردنە بەخۆی کە لەدایک بێت و بژی و بمرێت بەبێ ئەوەی هۆکاری هێنانی وەک مرۆڤێک بۆ ئەم دونیایە لە پلەی یەکەمدا بزانێت

لەبیرکردنی دروستکەری مرۆڤ واتە درک پێنەکردنی ئامانجی بوون، لە هەمان کاتدا بیرکردنەوە لە ئەو و بە دڵسۆزیەوە ویستی هەستکردن بە بوونی ئەو بە تێپەڕبوونی کات چەندین دەستکەوت و نیعمەتی ڕۆحی بەدوای خۆیدا دەهێنێت

بەدەستهێنانی موڵک و سامانی ماددی هیچ گەرەنتییەک نییە بەرامبەر خەمۆکی و خەم ڕۆژێک دێت مرۆڤ هەست بە بێدەسەڵاتی و بێدەسەڵاتی بکات، یارییەک لە دەستی چارەنووسدا؛ پاشان تێدەگەن کە تەنها خودا پشتگیری و پاراستنیان و پەناگەیەکی سەلامەتیانە

هەر جارێک هەست بە سەرسامبوون دەکەیت بە دیمەنێکی نایاب یان بوونەوەرێکی نامۆ، چاوەکانت دابخە و ڕوو لە ناوەوە بکە و بیر لە سەرچاوە ئیلاهییەکەی بکەرەوە

مرۆڤ تەنیا ئەو بەرهەمە چڕانە دەبینێت کە لە کارگەی ئیلاهی کە لە پشت دروستکردنەوە شاراوەتەوە دێنە دەرەوە و ئەگەر بتوانێت بچێتە ناو خودی کارگەکەوە، دەیبینی بە چ شێوازێکی سەرسوڕهێنەر هەموو شتێک لەم جیهانەدا دێتە ئاراوە

* * *

من داواکاریم بۆ تۆ کرد

هەموو بەیانیەک جەستەم و مێشکم و هەموو توانایەک کە خاوەنم هەیە پێشکەشی تۆ دەکەم، دروستکەری بێکۆتایی، بۆ ئەوەی بە هەر شێوەیەک کە هەڵیبژێریت بەکاری بهێنیت، بۆ ئەوەی لە ڕێگەی منەوە خۆت دەرببڕیت

ئاوازە بێدەنگەکانی حەسرەت بۆ تۆ بە ڕیتمی لێدانی دڵم گۆرانی دەڵێنەوە

من تێدەگەم کە هەموو کارێک کاری تۆیە و هیچ کارێک قورس و نزم نییە تا ئەو کاتەی بە خزمەتگوزاری دۆستانە پێشکەشت بکرێت

لە ڕووی ڕۆحییەوە داواکارم بوونی تۆ بزانم تۆ سەرچاوە و جەوهەری هەموو بوونەوەرەکانی با لە هەر ئەتۆمێکی بوونمدا بتبینم و لە هەموو بیرکردنەوەیەکدا هەستت پێبکەم

ئەی پەروەردگار چەمەکانی خۆشییەکانمان ئاڕاستە بکەن بۆ ئەوەی خۆیان لە نێو ڕیشاڵی چێژە هەستیارە کورتخایەنەکاندا لەدەست نەدەن

چەمە بچووکەکانی بەزەییمان لە کوێستانە وێرانەکانی خۆپەرستیدا وشک نەبن

با کەناڵە تاکەکەسی و گۆشەگیرەکانی هەستەکانمان تێکەڵ بە دەریاچەی بێسنووری خۆشەویستیت ببن

ڕووبارە تەسکەکانی ژیانمان بە بارانێکی زۆری نیعمەتەکانت فراوانتر بن، تا دەشتە فراوان و فراوانەکانی خۆبەزلزانین و خۆبەختکردن و

ڕەچاوکردنی هەستی ئەوانی تر ببڕن، تا دواجار بە هەموو پاکییەکەوە بچنە ناو زەریای گەورەی تۆوە

هۆشیاری ئیلاهی، بە بەختەوەرییە ئاسمانییەکەیەوە، ئەو کیمیا ئەفسوناوییەیە کە لە یەک کاتدا سرکە چڕەکەی ژیانی زەمینی ناخۆش دەگۆڕێت بۆ زێڕی درەوشاوەی بەختەوەری هەمیشە نوێبووەوە

کاتێک قوڕی بیرکردنەوە پڕ لە کێشەکان دەست دەکات بە جێگیربوون، هێزی خودا لە ئاوە ڕوون و پاکەکانی هۆشیاریدا دەست دەکات بە ڕەنگدانەوەی

* * *

دەنگی ئەبەدی بە تۆنێکی نەرم و نزمەوە قسەی بۆ کردم و دەیگوت:

"من هەموو تەمەنەکانی خەو لە گوێتدا چرپاندووە: 'بەئاگابە!' ئێستاش خەوتنت بەجێهێشتووە پێت دەڵێم: براکانت بەئاگا بکەرەوە لەگەڵم کار بکە، تا هەمووان گوێیان لە قسەکەم بگرن".

بۆیە بەڵێنم دا، وتم:

"هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ بڵاوکردنەوەی بانگەوازەکەت و بڵاوکردنەوەی پەیامەکەت، کاتێکیش فۆڕمی زەمینی خۆم بەجێدەهێڵم، دەنگی هەموو ئامادەییەکەت قەرز دەکەم بۆ ئەوەی بە دڵە هاوسەنگەکانەوە چرپە بکەم:

گوێ لە سروودە ئیلاهییەکانی ئاسوودەیی ڕۆحی بگرن، چونکە هەمیشە بانگتان دەکات

چاوەڕێی هەموو خوشک و برا بێشومارەکانم دەکەم؛ لە کاتێکدا بە هێواشی لە کاروانێکی درێژ و درێژدا بەرەو ئامانجی بەختەوەری خۆناسین دەڕۆن و لە ڕێگەی (چرپە لە ئەبەدیەتەوە) بە چرپە پێیان دەڵێم:

"بەئاگابن براکانم، با شوێن ئەو دەنگە بکەوین کە بێ وەستان بانگمان دەکات، و با پێکەوە بگەڕێینەوە بۆماڵی ئاسمانی"

دەبێت ناوی خودا لە دڵماندا لەسەر تەسبیحی حەسرەت و خۆشەویستی ئیلاهی بچرپێنین و ئەوەش ئەو عیبادەتە ڕاستەقینەیە کە دەست دەخاتە دڵی خوداوە

بێژە کردنی ناوی خودا بە دڵێکی سارد و عەقڵی سەرگەردان، کوفر و بێڕێزییە کاتێک مرۆڤ نوێژ دەکات، دڵ و دەرونی پڕ بێت لە خۆشەویستی خودا

* * *

دوورکەوتنەوە لە سەرنجڕاکێشانی جیهان و دەستبەرداربوون لە ئارەزووە دونیاییەکان دۆخێکی نەرێنی نییە، بەڵکو دۆخێکی ئەرێنییە جگە لە وازهێنان لە ناخۆشی هیچ نییە، و هیچ نییە جگە لە تەسلیمبوون بە نەهامەتی

نابێت زاهید وەک ڕێگای قوربانیدان بیری لێبکرێتەوە بە پێچەوانەوە وەبەرهێنانێکی بەرەکەتدارە، بەجۆرێک ئەو بڕە پارە کەمانەی کە بۆ خۆدیسیپلین خەرج دەکەین ملیۆنان دۆلاری ڕۆحی لێدەکەوێتەوە ئایا ژیرانە نییە دراوی زێڕینی ڕۆژە زوو تێپەڕەکانمان بۆ کڕینی شانشینی بەختەوەری ئەبەدی خەرج بکەین؟

دەبێت خۆمان لەو هەستە پاک و قووڵەدا نوقم بکەین کە لەناوماندا دەجووڵێنێت و دەچڕێت کاتێک سەیری سەرسوڕهێنەرەکانی دروستکراوی خودا دەکەین ئەمە ڕێگایە بۆ ناسینی خودا لە چاویلکەی جوانییەوە

ئەو کەسەی کارە چاکەکان دەکات، ئەگەر تەنها بە لاساییکردنەوەش بێت، دەرفەتی هەناسەدانی بۆنی تازەگەری و سەرنجڕاکێشی چاکەی هەیە، کە پاڵنەرێکە بۆ ئەوەی زیاتر بکات بەڵام ئەو کەسەی بە ئەنقەست کارە خراپەکان لە لاساییکردنی ئەوانی تردا ئەنجام دەدات، بە ناچاری پەیوەست دەبێت بە بۆنە ناخۆش و بێزارکەرەکانی خراپە

* * *

کەس هەمان کەسایەتی تۆی نییە کەس هەمان ڕووخساری نییە کەس هەمان ڕۆحی تۆی نییە خودا بە شێوەیەکی ناوازە دروستی کردوویت، کەسیش وەک تۆ نییە

مرۆڤ پێویستە جەوهەر لەو بابەتە دەربهێنێت کە دەیخوێنێتەوە و سوودی کردەیی لەو مادەیە وەربگرێت

بەرهەمی ئاشتی دەتوانرێت لە کارگەکانی ئەزموونی ژیاندا دروست بکرێت بۆ بەکارهێنان لە ژیانی ڕۆژانەدا

ئاشتی چارەسەری هەموو نەخۆشییە دەروونییەکانە ئەوانەی خاوەنی خۆبەدەستەوەدانن، جا چ لە خواردن، چ لە ڕەفتار، یان لە پەیوەندی هاوسەرگیریدا، و ڕاستگۆ و متمانەپێکراو و پارەپارێزن، ئەوانەن کە چێژ لە ئارامی ڕاستەقینە وەردەگرن

ئاشتی بە هاوئاهەنگی لەگەڵ یاساکانی خودا و یاساکانی گەردوون دەدۆزرێتەوە ئەوانەی خودایان خۆشدەوێت و چێژ لە ئارامی وەردەگرن و بە چاکەکردن شاد دەبن و بیری لێدەکەنەوە و بیری لێدەکەنەوە، ئەوانەن کە ئارامی دەدۆزنەوە

دایکێک کە پڕ بێت لە هەستی ناسکی ژنانە، هێمای ڕەحمەتی خودایيە

گوڵکردنی ئارامی ئیلاهی و دەستکەوتە ڕۆحییەکانی ناوەوە بەرهەمێکی سروشتی مێدیتەیشنی ڕۆژانەیە و بەختەوەرییەکی قووڵتر و قووڵترە لە گەنجینەکان و دەوڵەمەندییەکانی جیهان

هیچ شتێک لە بوونی خودایی شیرینتر و خۆشتر نییە کاتێک درک بەم ڕاستییە دەکەیت، دڵخۆشترینی دڵخۆشەکان دەبیت و دەوڵەمەندترینی

دەوڵەمەندەکان دەبیت سامانی ماددی تەنها لێرە لەسەر ئەم زەوییە دەتوانرێت بەکاربهێنرێت؛ ناتوانرێت لە جیهانی داهاتوودا بەکاربهێنرێت بەڵام زێڕی بەختەوەری ئیلاهی کە لە کانەکانی تێڕامانەوە دەرهێنراوە، کانزایەکی بەرەکەتدارە و هەمیشە نوێ دەبێتەوە، لە هەردوو جیهاندا سوودبەخشە و بۆ هەمیشە لەناو ناچێت

* * *

لە بەئاگاهاتنەوەی ڕۆحدا ڕەنگەکان گەشاوەتر دەبن، دەنگ دەنگدانەوەیەکی شیرینتری دەبێت، هەستکردن ناسکترە، ڕۆح هەست بە فراوانبوونی خۆی دەکات لە بۆشاییدا، دەروون ئاگاداری ئەو لەرزینانە دەبێت کە لە کەسانی دیکەوە سەرچاوە دەگرن و توانای چێژوەرگرتن لە ژیان زیاد دەکات

* * *

مرۆڤەکان گلەیی لە بیرۆکەی دەستبەرداربوون لە هەندێک شت لە ژیاندا دەکەن، لەگەڵ ئەوەشدا لە واقیعدا، دەستبەرداری زۆر شتی بەنرخ دەبن، کەمترینیان ئارامی دەروونییە تەنانەت هەندێکجار خۆیان دەکەنە قوربانی پارە، کە تێپەڕین و لەناودەچێت سامانێک لە مرۆڤێک وەربگیرێت، یان دەتوانرێت لێی وەربگیرێت، کاتێک ئەم دونیایە بەجێدەهێڵن و ناتوانن لەگەڵ خۆیان ببەن بەهای ڕاستەقینەی پارە لە خەرجکردنی لەسەر سودبەخشدایە هەوڵەکان و لە هێنانی بەختەوەری بۆ خۆی و ئەوانی تر بە شێوەیەک کە خودا و ویژدانی مرۆڤ ڕازی بکات

جیهان پڕە لە زریانی سروشتی و مرۆیی و خودا قەڵغانی بەهێز و پەناگەی سەلامەتە لە زریان و زریان و خراپەکانی ئەم جیهانە

خودا لە هەر شوێنێک بێت ترس و خەم و پەژارە نییە ئیمانداری ڕاستەقینە لە شەڕی ژیان و ململانێی ڕووداوەکاندا چەقبەستوو و سەربەرزی وەستاوە، دڵنیایە لەوەی خودا لەگەڵیدایە، لە زیان دەیپارێزێت و هەرگیز بۆ یەک ساتیش وازی لێناهێنێت بەم شێوەیە ترس لە دڵیدا نامێنێت و دڵنیایی دەستی دەگرێت، پاراستنێک کە ناتوانرێت بسەپێندرێت

* * *

ئەگەر وەڵامەکەی دەوێت:
وەڵامی دایەوە یان نا
بەردەوام بە لە بانگکردنی
لە پیرۆزگای نوێژی بەردەوامدا بەردەوام بە لە دوعاکانت
بێت یان نا،
متمانە بکە کە ئەو ڕۆژ بە ڕۆژ لە تۆ نزیک دەبێتەوە
لەگەڵ هەموو حەسرەتێکی دڵت

داواکاریەکەت جێبەجێ بکات یان نا،
بەردەوام بە لە نیشاندانی سۆز و خۆشەویستی بەرامبەری
تەنانەت ئەگەر وەڵامی نەداتەوە
تەنها بەو شێوەیەی کە چاوەڕێی دەکەیت،
متمانە بەوە بکە کە بە شێوەیەکی نادیار وەڵام دەداتەوە
وە لە قووڵترین تاریکیدا، دوعاکانتان
لە ناو سەمای ژیان و مردن و ئازاردا
ئەگەر بەردەوام بیت لە بانگەوازی
بەبێ ئەوەی بێدەنگییەکەی دڵتەنگت بکات
وەڵامەکەی بەدەست دەهێنیت
* * *

با کاربکەین بۆ بنیاتنانی جیهانێکی یەکگرتوو، کە تێیدا هەموو نەتەوەیەک ئەندامێکی بەسوود بێت، لەلایەن خوداوە ڕێنمایی بکرێت لەڕێگەی ویژدانی مرۆڤی وریا

لە دڵماندا هەموومان دەتوانین پراکتیزەی ڕزگارکردنی خۆمان لە خۆپەرستی و ڕق و کینە بکەین

با دوعای هاوسەنگی لە نێوان هەموو گەلان بکەین، تا دەست بە دەست لە دەروازەکانی شارستانیەتێکی نوێ و بەرزەوە بڕۆن

قسەی دڵسۆز و دڵسۆز و شیرین وەک ڕەگی تازەگەری وایە بۆ ڕۆحی تینوو ئەم جۆرە وشانە لە هەموو شوێنێک و لە هەموو کاتێکدا پێویستن و خوازراون

سەبارەت بە قسەی توند و هێرشبەر و ئازاربەخش، بۆ ڕۆحی ئەوانی دیکە کوشندەن و بۆ ئارامی ناوەوەیان وێرانکەرن تۆپێکی وێرانکەرن لە بینای هاوڕێیەتیدا و ئاگرێکن کە ماڵە سەلامەت و پارێزراوەکان دەسوتێنن

مرۆڤ پێویستە بۆ هەمیشە قسەی توند لە لێوی دوور بخاتەوە و ژیانی خۆی بکاتە ماڵەوە لە ناڕەحەتی و داپڕانی کتوپڕ

قسەی میهرەبان لە دڵی دۆست و دوژمن، لە کۆمەڵگا و شوێنی پەرستن و ئۆفیس و شوێنی کار و هەموو شوێنێکی تردا مرۆڤەکان هەست بە خۆشییەکی ناوەکی دەکەن کاتێک کەسێکی سەخت و ڕەق لێیان دەڕوات و دڵخۆش دەبن بە بینینی هاوڕێیەکی دڵسۆز و قسەخۆش و دڵسۆز و نەرم و نیان

کاتێک هەوڵ دەدەیت بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی پێویستت پێیەتی و ڕازی دەبیت بەو شتانەی کە خودا ئاسانکاری بۆ دەکات، ئەوا لە ڕۆحدا دەوڵەمەندتر دەبیت و ڕازیتر دەبیت لەوانەی کە بێهیوا بوون لە جیهان و تەماحی غەنیمەتەکانی

خودا کار دەکات بۆ پەرەپێدانی هونەری ژیان بە شێوەیەکی دروست بە ئاشکراکردنی ڕاستییەکانی لە ڕێگەی تێکەڵەیەک لە شارستانییەت و عەقڵیەت و نەتەوە جیاوازەکانەوە

هیچ نەتەوەیەک لە خۆیدا کامڵ نییە، و تێکەڵەیەک لە باشترین سیفەتەکانی هەموو نەتەوەکان باشترین تێڕوانینمان بۆ هونەری ژیانی هاوسەنگ و ژیانێکی سەرکەوتوو دەڕەخسێنێت شایانی باسە کە هەموو کەسایەتییە گەورەکان گەیشتنە لوتکەی دەستکەوتی شارستانی و بەرزترین ئایدیاڵ و پرەنسیپی مرۆیی لە ژیانیاندا بەرجەستە کرد

پەرستگای خودا لەناو ڕۆحدایە بچۆرە ناو ئارامیی ئەو پەرستگایە و لە تێراماندا دابنیشە کە ڕووناکی تێڕوانین لەسەر قوربانگای ڕۆح دەدرەوشێتەوە بچۆرە ناو ئەو پەرستگایە بەبێ دەست لێدانی دەستی مرۆڤ، کە هیچ دڵەڕاوکێ و ترسێکی تێدا نییە

وەرە بۆ ئارامی تەنیایی ڕۆحی و گوێت لە دەنگی خودا دەبێت کە بە زمانی بێدەنگی قسەت لەگەڵ دەکات، وە تێدەگەیت کە نەبینراوەکان بووەتە دیار و ئەوەی کە بە ناڕاستەقینە دەردەکەوێت بووەتە ڕاستەقینە

هاوسەنگی جوانە و پێویستە بناغەی هەست و بیرکردنەوە و کردارەکانمان بێت و ئەو میحوەرە بێت کە ژیانمان بەدەوریدا دەسوڕێتەوە

ڕۆحە گەورەکان ئارامی و ئارامی خۆیان دەپارێزن، ئەمەش یارمەتیان دەدات بە تاقیکردنەوە و ناخۆشیەکانی ژیاندا تێپەڕن بەبێ ئەوەی عەقڵی و هاوسەنگییان لەدەست بدەن

خودا لە هەموو شوێنێکدا ئامادەیە، جیهانەکان بەڕێوەدەبات و گەلەئەستێرەکان لە خولگە بێکۆتاکاندا ڕێنمایی دەکات و مرۆڤایەتی کە بە وێنەی خۆی دروست بووە، هەروەها خاوەنی توانای بەڕێوەبردنی ژیانی خۆی و هەماهەنگی چالاکییەکانی بەبێ نیگەرانی و تێکچوونە

پێویستە هەمیشە بیرۆکەی خۆشەویستی و نیازپاکی و ئاشتی بۆ ئەوانی تر بنێرین

لە پێکهاتەی مێدیتەیشندا، کە ڕووناکی تێگەیشتن بەردەوام لەسەر قوربانگای ڕۆح دەدرەوشێتەوە، هیچ دڵەڕاوکێ و سترێس و گرژی و دەمارگیری نییە، بەڵکو ئارامی و ئارامی و متمانە بەخۆبوون و بەختەوەری ڕاستەقینە بوونی هەیە

پەروەردگار یارمەتیمان بدە بۆ زاڵبوون بەسەر جنۆکەکانی خۆپەرستی کە دووبەرەکی و ناتەبایی لە نێوان مرۆڤەکاندا دروست دەکەن و ڕێگری لە کۆبوونەوەی ڕۆحەکان دەکەن بە خۆشەویستی چاکە و هاوئاهەنگی

هەموو کارە چاکەکان بە مەرجێک بە هۆشیاری ڕۆحی ئەنجام بدرێن، کارە ماددیەکان ئەوانەن کە بە ڕەچاوکردنی تەنیا خۆپەرستانە پاڵنەریان بۆ

دروست دەبێت بەربەستی نێوان کاری ماددی و ڕۆحی دەبێت بشکێنرێت هەموو ئەو کارانەی کە بە پاڵنەرێکی دروست ئەنجام دەدرێن پاکن و یارمەتیدەرن بۆ پاککردنەوەی ڕۆح لە پیسی و پیسییەکان

به وردی و بیرکردنەوە هاوەڵەکانت هەڵبژێرە هاوڕێیەکی دڵسۆز بە لەگەڵیان، بەڵام هەمیشە هەندێک مەودا بپارێزە، و با ڕێزگرتنی یەکتر پەیوەندی نێوان تۆ و ئەوان بێت سنووری ڕەوایەتی لەگەڵیان تێپەڕ مەکە

ئاسانە لەگەڵ کەسانی تردا ڕێکبکەویت، بەڵام ئەگەر دەتەوێت سۆز و ڕێزی ئەوان بۆت بپارێزیت، پێویستە لەسەر ئەم ئامۆژگارییە مامەڵە بکەیت

* * *

مرۆڤ لە ڕێگەی نوێژ و مێدیتەیشن و ئیمانەوە ڕێنمایی ڕۆحی وەردەگرێت و کەس ناتوانێت بە ئارامی و ئارامییەوە بژی بەبێ ئەم هاوسەنگییە ناوەکییە بەڵام بۆ وەرگرتنی ڕێنمایی ڕاستەوخۆ لە خوداوە، نەک پشت بەستن بەو پاساوانەی کە لە ئارەزووەکان، ئیحراجەکان، یان خووەکانەوە سەرچاوە دەگرن، پێویستی بە زانینی ئینتێستیڤ و تێگەیشتنێکی قووڵ هەیە

بزانە هەموو شتێک کە بەدوای بەدەستهێنانیدا دەگەڕێیت و زۆر زیاتر لەوەش، لە خودادا چاوەڕێتە

ئێوارەیەک مامۆستا پاراماهانسا بە خوێندکارەکانی گوت:

"خاوەن بوون لای من هیچ مانایەکی نییە، بەڵام هاوڕێیەتی زۆر بەنرخە لە برایەتی ڕاستەقینەدا مرۆڤ تیشکێکی ڕاستەقینەی دۆستی هاوڕێیان دەبینێت: خودا".

پاشان زیادی کرد: (ئاگاداربە لە فریودانی هاوڕێیەک یان خیانەتکردن لە مرۆڤێک، چونکە ئەوە یەکێکە لە تاوانە گەورەکان بەپێی یاسای دادپەروەری ئیلاهی”

* * *

پەرەپێدانی هێزی دەروونی زیاتر ئەو هێزە بچێنە بۆ ئەوەی هەرچییەک ڕوویدات، بتوانیت وەک ئازاکان لە شەڕی ژیاندا پتەو بوەستیت و ڕووبەڕووی هەموو تەحەددیاتەکان ببیتەوە

ئەگەر خودات خۆشدەوێت، دەبێت ئیمانت هەبێت و ئامادە بیت بۆ بەرگەگرتن و خۆڕاگری کاتێک بەڵا و بەدبەختی و تاقیکردنەوەکان دێت

بێ ئومێد مەبە یان لە ئازارەکان بترسە، بەڵکو کار لەسەر ئەوە بکە کە مێشکت بە ئەرێنی و بەهێز بمێنێتەوە

کاتێک تامی ژەمی ڕاستەقینەی ئیکستازی ڕۆحی دەکەیت، بۆت دەردەکەوێت کە هیچ ئەزموونێکی تر ناتوانێت بەراورد بکرێت بەو

پێویستە دایک و باوک هەمیشە هەوڵبدەن هۆشیاری ڕۆحی لە منداڵەکانیاندا بچێنن بە فێرکردنی مێدیتەیشن و تێگەیشتنی هۆشیارانە بۆ ئەوەی ملکەچی وەسوەسەی یاریکردن بە ئاگری چێژە فریودەر و درۆینەکان نەبن

کاتێک شادیی ئیلاهی دادەبەزێت، هەناسەدانم ئارام دەبێتەوە، ڕۆحم بەرز دەبێتەوە، بەختەوەری هەزار خەوتن بە یەکجار ئەزموون دەکەم، لەگەڵ ئەوەشدا هەستە ئاساییەکانم لەدەست نادەم ئەم ئەزموونە گەردوونییە تایبەتە بەو کەسانەی کە بە قووڵی قووڵ دەبنەوە بۆ گەیشتن بە بەرزترین حاڵەتی هۆشیاری

* * *

چاوی دڵ:

هەر مرۆڤێک بە پلەی جیاواز هێزی چاوی ناوەوە یان تێڕوانین نیشان دەدات لە ئاسۆیەکی ئارامی و ئارامییەوە سەرهەڵدەدات، زانیارییەکی دروست و متمانەپێکراو سەبارەت بە شتەکان و مرۆڤەکان دەبەخشێت بەبێ ئەوەی پێویستی بە بەڵگەی دەرەنجامی یان بەڵگەی هەستیاری هەبێت؛ ئەمە لە ئەزموونەکانی خۆمانەوە دەزانین

تێڕوانینی ڕاستەقینە وەک هەستێکی ئارام و دڵسۆز دێت، جیاوازە لە دڵەڕاوکێی سۆزداری و گومانە نائارامەکان ئەم تێڕوانینە وەک دەنگێکی ناوەوە یان چرپەی دڵ دەردەکەوێت و جیاوازیکردن لە نێوان ڕێنماییە ناوەکییە ڕاستەقینەکان و دەنگە چەواشەکارەکانی نائاگاییدا زۆر گرنگە

تێگەیشتنی ڕاستەقینە (ئینتێزیۆن) باوەڕێکی ڕەق نییە بەڵکو تێگەیشتنێکی ڕاستەوخۆیە لە ڕاستییەکان و بیرکردنەوەی داهێنەرانە باشترین دژە ژەهرە بۆ میزاجی نائاسایی

مەیلی میزاجی کاتێک مرۆڤ لە حاڵەتێکی نەرێنی یان ئاژاوەگێڕیدایە دەستی بە هۆشیاریدا گرتووە کاتێک عەقڵ خاڵی دەبێت لە بیرکردنەوە ئەرێنییەکان، خاوەنەکەی تووشی خەمۆکی و بارگرانی دەبێت لە نیگەرانییەکان و لەگەڵ خەمۆکی و نیگەرانییەکان، شەیتان دەبێتە میوان لە بیری ئەو کەسەدا، کۆنترۆڵی تەواو بەسەر خانەخوێدا دەکات!

بۆیە هاوڕێکەم کار لەسەر پەرەپێدانی بیرۆکەی داهێنەرانە بکە کاتێک سەرقاڵی کاری دەستی نیت، شتێکی داهێنەرانە لە مێشکتدا بکە سەرقاڵ بکە بۆ ئەوەی کات نەمێنێت بۆ ئەوەی لە فشار و دڵەڕاوکێدا خۆت بخزێنیت

هاوڕێیەتی ڕۆحمان تێر ناکات مەگەر ڕەگ و ڕیشەی لە خۆشەویستییەکی هاوبەشدا هەبێت بۆ خودا حەسرەتی ئێمە بۆ تێگەیشتن و هاوڕێیەتی لە کەسانی دیکە، لە ڕاستیدا، تامەزرۆیی ڕۆحە بۆ یەکگرتن لەگەڵ سەرچاوەکەی: خودا

تا زیاتر هەوڵی تێرکردنی ئەو حەسرەتە بدەین لە ڕێگەی شتە دەرەکییەکانەوە، ئەگەری دۆزینەوەی هاوڕێی باڵا کەمتر دەبێت

ئەگەر خاوەنی عەقڵێکی بەهێز بیت و ئیرادەیەکی نەگۆڕ چاند، دەتوانیت چارەنووست کۆنتڕۆڵ بکەیت سەرەتا هەوڵبدە هێزی دەروونی خۆت لە بابەتە بچووکەکاندا تاقیبکەیتەوە، و کار لەسەر بەهێزکردنی بکە بۆ بەدەستهێنانی چەندین شتی گەورە کە ئەمەم لە ژیانمدا ئەزموون کردووە، و بە قەناعەتەوە قسە دەکەم

تاکە ڕێگە بۆ دوورکەوتنەوە لە هەڵە، پەرەپێدانی حوکمێکی دروستە بۆ ناسینی هەڵە و بڕیاردان لەسەر نەکردنی

شەڕێکی هەڵە لەگەڵ یەکێکی تردا ڕاستێک بەرهەم ناهێنێت نەزانی دوژمنی ڕاستەقینەی مرۆڤایەتییە و دەبێت لەم دونیایە دووربخرێتەوە

ئێمە هەموو شتێکمان هەیە لەم جیهانەدا بۆ دەستپێکردنی سەردەمێکی خۆشگوزەرانی و بەختەوەری و دادپەروەرییەکی تەواو تاکە بەربەست خۆپەرستی مرۆڤە، کە ئەم ئازارە مەحاڵە دەکات ترسناک و ناڕەوا بە هۆی خۆپەرستی مرۆڤ و بەدواداچوون بۆ بەرژەوەندی خۆپەرستی بەبێ هیچ ڕەچاوکردنی کەسانی دیکە

* * *

لە ئەرشیفەکانەوە: دروێنەی ڕق و کینە

ناسی و زاکیر ڕقیان لە یەکتر بوو شەڕی نێوانیان لەو کاتەوە دەستی پێکرد کە خوێندکاری گەنج بوون لە قوتابخانە، کاتێکیش گەورە بوون دوژمنایەتی لەگەڵیان گەورە بوو و بوونە ڕکابەر لە بازرگانی پێڵاوفرۆشدا

جارێکیان، کێبڕکێیان لەسەر دەستی کچێک لە هاوسەرگیریدا کرد و بەو پێیەی ناسی کەمێک لە زاکیر بەهێزتر بوو، بە توندی لێیدا و بێهۆشی جێهێشت کاتێک زاکیر هۆشی هاتەوە، شەرم و پەشیمانی و بێزاری بەسەریدا زاڵ بوو

دوای چەند ساڵێک، زاکیر بڕیاریدا بچێتە شارێک بۆ ئەوەی کار بکات و بژی

ناسی ئەوەی ڕوویدابوو لەبیری کردبوو، بەڵام زاکیر نەیتوانی ئەو زەلیل و شەرمەزارییەی کە ناسی بۆی کردبوو لە یادەوەری خۆیدا بسڕێتەوە سەرەڕای ئەوەش، بەردەوام دووبارەی دەکردەوە و بۆ خۆی دووپات دەکردەوە، "لە ناسی خۆش دەبم و تاوانەکەی بەرامبەرم لەبیر ناکەم".

بەڵام دوای چەند مانگێک، زاکیر بۆی دەرکەوت کە لە کاتی دڵنیاییەکانی ڕۆژانەی لە لێبوردن، لە قووڵایی ناخی خۆیدا ئاواتی تۆڵەسەندنەوەی دەخوازێت، چاوەڕێی دەرفەتەکان بوو بۆ ئەوەی لێدانێکی هاوشێوەی لێبدات بۆ تێرکردنی تینوێتی تۆڵەسەندنەوە

پاش ماوەیەک ناسی هەستی بە ڕاکێشانێکی سەیر کرد کە بەرەو ئەو شارە ڕادەکێشێت کە ڕکابەرە کۆنەکەی زاکیر تێیدا جووڵاوە هیچ گومانییەکی نەبوو کە خەریکە شتێک ڕوودات زاکیر، لەگەڵ ئەوەشدا بوونی ناسی لە شارەکەدا دەزانی و دەستی کرد بە چاودێریکردنی جووڵەکانی بە وردی

ئێوارەیەک، ناسی چووە بۆ سەیران و بۆ "بۆنی هەوای پاک"، هەرچەندە کەشوهەوا تاریک و باراناوی بوو

لەکاتێکدا بەتەنها لەسەر ڕێگایەکی داپراودا دەڕۆیشت، لەبەردەم کۆگایەکی کراوەدا تێپەڕی، لە کاتێکدا زاکیر بە دزی و وریاییەوە بەدوایدا دەڕۆیشت و کاتێک دەرفەتێک هاتە پێشەوە، بڕیاریدا بە سوودی ئاوێتە حسابەکە یەکلایی بکاتەوە

بە خۆشحاڵییەکی زۆرەوە بۆی دەرکەوت کە کاشییەکی تۆکمە لە یەکێک لە دیوارەکانی کۆگاکە کەوتووە، بۆیە دەستی گرت و بە زۆر سەری ڕکابەرەکەی پێشووی دا و فڕێیدایە سەر زەوی و بەو ڕێگایەی کە هاتبوو، بەبێ ئەوەی ناسی ئاگاداری بوونی خۆی بێت، هێرشی کردە سەر

دوای چەند کاتژمێرێک بارانەکە وەستا و هەورەکان پاک بوون و تیشکێکی تیشکی مانگ لە کونێکەوە لە سەرووی دیوارەکەوە دەرکەوت ناسی لە خەو هەڵسا و خۆی بینی کە لەسەر زەوی پاڵکەوتووە و هەستی بە لاوازییەکی زۆر دەکرد

هەوڵیدا بزانێت چی ڕوویداوە و کاتێک کاشییەکی لە تەنیشتی بینی و کونێک لە دیوارەکەی سەرەوەیدا، گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە لە کاتێکدا بە تەنیشت کۆگاکەدا دەڕۆیشت، بەختە خراپەکەی وایکردووە ئەو کاشییە لە سەرەوەی دیوارەکەوە بکەوێت و بە سەریدا بکەوێت

ئەخلاقی ئەم چیرۆکە ئەوەیە کە مرۆڤەکان مەیلیان هەیە ئەو زیانانەی کە بەسەر کەسانی دیکەدا گەیاندووە لەبیر بکەن، هەرچەندە دەرئەنجامەکانی کردەوەکانیان لەبیرنەکراون و کاردانەوەی ئەو کردەوانە بە بێدەنگی لە تاریکی نەزانیدا بەدوایاندا دەگەڕێن هەروەک چۆن مانگایەک دەتوانێت گوێدرێژەکەی لەنێو هەزاران کەسی دیکەدا بدۆزێتەوە، بە هەمان شێوەش دەرئەنجامەکانی کردارەکانمان هێزی ئەوەیان هەیە کە بەردەوام بەدواداچوونمان بۆ بکەن و شوێنەکەمان بە وردی دیاری بکە، تەنانەت دوای ماوەیەکی زۆریش

ئەگەر ناسی خاوەنی حیکمەت بووایە و هەوڵی یەکلاکردنەوەی ناکۆکی نێوان خۆی و زاکیری ڕکابەرەکەی بدا و دوای ئەو ڕووداوە داوای لێبوردنی لێبکات، ڕەنگە تووڕەیی بەرامبەرەکەی کەم بکردایەتەوە و شتەکان لەوە زیاتر نەڕۆیشتبا

بەڵام شتەکان وەک خۆیان مانەوە و تۆوی دەرئەنجامە ترسناکەکان لە سکی ئایندەیەکی تاریکدا گەشەیان کرد و گەشەیان کرد، بە لەدایکبوونێکی کارەساتبار گەیشتە لوتکە بۆ ئەوەی لە سەرسوڕمانی ناخۆش دوور بکەویتەوە، پێویستە تۆوی مەیلی خراپەکار کە لە خاکی عەقڵدا کۆبوونەتەوە، بسوتێنرێت، و دووربینی دەبێت پێش کردار بکەوێت، چونکە یاسای گەردوونی فەرمانی ئەوە دەکات کە مرۆڤ بەرهەمی... کردەوەکانی مرۆڤ، چاکە یان خراپە، شیرین بێت یان تاڵ

با لەبیرمان بێت کە هەموو کردارێک شوێنەواری بەجێدەهێڵێت کە وەک مەیل و مەیل لە مێشکدا هەڵدەگیرێت مەگەر ئەمانە بە ژیرانە و وریاییەوە مامەڵەیان لەگەڵدا نەکرێت، ئەوا دەرئەنجامە مەترسیدارەکانی لێدەکەوێتەوە بەڵام کاتێک تۆوی کردەوە خراپەکان بەهۆی ئاگری حیکمەتەوە دەسوتێنرێت، ناتوانن جارێکی دیکە گەشە بکەنەوە

نەخشەی سبەینێ، یان: یەک داواکاری شایەنی هەوڵدان

لە فێرکارییەکانی مامۆستا

پارامهانسا یۆگاناندا

ئەگەر بێ ئامانج بەناو ژیاندا سەرگەردان و چاوەڕوانی دەرفەتەکان بۆ سەرکەوتن، بە ئەگەرێکی زۆرەوە ئەو دەرفەتانە بە لێدان نایەت، وە سەرکەوتنیش نادۆزیتەوە بەڵام ئەگەر تۆ ئەو کەسە بیت کە داهاتووی خۆت دیزاین دەکەیت و نەخشەی سبەینێی خۆت بە دەستی خۆت دەکێشیت، ئەوا شادبە بە گەیشتن بە ئامانجەکەت، چونکە تۆ زۆر نزیکیت لە گەیشتن بە ئامانجە دڵخوازەکەت

بۆ داڕشتنی نەخشەی سەرکەوتوو، پێویستە پێش هەموو شتێک ئامانجەکەت دیاری بکەیت سەرکەوتن بۆ تۆ چی دەگەیەنێت؟ چیت لە سەرکەوتن دەوێت؟ ئەگەر وەڵامەکەت ناوبانگ، سامان، یان بەدیهێنانی ئارەزووە ماددییە خۆپەرستەکان بێت، ئەوا بەرەو بێزارییەکی ترسناک و شکستی تەواو دەڕۆیت

ناسەرکەوتووترین مرۆڤەکان ئەوانەن کە ناویان لەسەر لێوی هەموو کەسێکە ئەوانەن کە توانای کڕینی هەرچییەکیان پێ خۆشە و خاوەندارێتییان هەیە – بە پێی پێوەرە ماددیەکان – هەموو شتێک کە ڕۆحیان ئارەزووی دەکات، بەڵام لەگەڵ

ئەوەشدا خاوەنی بەختەوەری نین! کەواتە بۆچی بەردەوام بین لە هەمان ڕێگای بنبەستدا؟

ڕەنگە ناوبانگ و بەختەوەری بەرهەمی سەرکەوتنی ڕاستەقینە بێت، بەڵام جەوهەری سەرکەوتن نین، هەروەها گرنگترین سیفەت نین لە ڕاستیدا بە هیچ شێوەیەک پێویست نین بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن

کەواتە مەبەست چییە؟ مرۆڤ دەبێ لە ژیاندا بەدوای چیدا بگەڕێت؟ یەک ئامانج هەیە کە شایەنی ئەوەیە بەدوایدا بگەڕێین و هەوڵی بۆ بدەین: بەختەوەری ئەمەش پێویستی بە دەرهێنانی گەنجینەی شاراوەی ژیان لە هەموو ساتێکەوە هەیە، بۆ ئەوانەی کە لێهاتوون لە گەڕان و دەزانن ئەو گەنجینانە لە کوێدان

وە بزانە ئەی بەدوای بەختەوەریدا، کە ئەگەر سەرنجت لە ڕۆژەکەتدا سنووردار بکەیت

وە ئەگەر ڕۆژەکەت دەوڵەمەندتر بکەیت بە قسەی میهرەبان و کردارە سودبەخشەکانت و بیرکردنەوە باشەکانت

ڕۆژەکەت دەبێتە هاوڕێی دڵسۆزت و دەرفەتی زێڕینت

پاسپۆرت و ڤیزاکەت دەبێتە چوونە ژوورەوەت بۆ داهاتوویەکی ئومێدبەخش و گەش و پڕ لە سەرکەوتن

بۆیە هەنگاوی داهاتوو لە نەخشەکێشانی داهاتوودا ئەوەیە کە بە وردی چاودێری ناوەڕۆکی هەر ڕۆژێکی ژیانت بکەیت و ئەوەی سوودبەخش و ئەرێنی هەیە بیهێڵیتەوە ئەگەر لە ئەنجامدانی ئەم کارەدا کەم بوویت، ئەوا دەبێت وەستان و ئیستۆک بکەیت

بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن، پێویستە ئەم توخمە گرنگانەی خوارەوە لەبەرچاو بگیرێن، کە بەبێ ئەوان سەرکەوتن بەدەست ناهێنرێت:

کاتێک بەیانیان لە خەو هەڵدەستیت یەکسەر لە جێگاکەت باز مەدە و دەست بە چالاکییەکانی ڕۆژەکە بکە

چەند جارێک هەموو جەستەت گرژ و ئارام بکەرەوە بۆ ئەوەی وردە وردە وزەت بەدەست بهێنیتەوە پێش ئەوەی دەست بە ڕۆتینی ڕۆژانەت بکەیت، کاتێک بۆ خۆت دووپات بکەرەوە کە ئەمە باشترین ڕۆژی ژیانت دەبێت خۆت قەناعەت پێبکە کە گرنگ نییە ڕۆژەکەت بەم شێوەیە دەبێت دەستپێکردن بە نوێژ و مێدیتەیشن قەناعەتت بەهێز دەکات و ئەو هێزەت پێدەبەخشێت کە پێویستت پێیانە

ژیانت سادە بکەوە

بۆ چێژوەرگرتن لە ژیان پشت بە داهێنانەکانی مرۆڤ مەبەستە ئەگەر خۆت لە چێژە زوو تێپەڕەکان قەتیس بکەیت، تورە و سەرلێشێواو و مەزاج دەبیت پێویست بە وابەستەیی بەردەوام بە تەلەفزیۆن و کۆبوونەوەی درەنگانی شەو و ئاهەنگگێڕان ناکات- ئەمانە بوونەتە داب و نەریتی کۆمەڵایەتی چەسپاو وەک جارێک کەسێک دەیگوت- و قسەکانی چەندە ڕاستن- ئەوە کارەکانی ئێمە نییە کە دەمانکوژێت، بەڵکو چۆن کاتە ئازادەکانمان بەسەر دەبەین! تەمەنت درێژتر دەبێت و چێژ لە ژیان زیاتر وەردەگریت ئەگەر سادە بکەیتەوە و خۆت بە زنجیرەوە نەبەستیت بە کۆمەڵگاوە بەدوای ئەو خۆشییانە بگەڕێ کە لە شتە بچووکەکاندا دەدۆزرێتەوە

هەموو هەوڵێک بدە بۆ تەواوکردنی ئەو ئەرکەی کە لەبەردەستدایە بە باشترین شێوە

ئەگەر لە کارەکەی ئێستات ناڕازی بوویت، دڵەڕاوکێ و ئەدای هەڕەمەکی هیچ شتێک ناگۆڕێت هەوڵبدە بە هەڵوێستێکی ئەرێنی نزیک ببیتەوە لە دۆخەکە، هەرچییەک بێت، و یەکێک لە دوو شت ڕوودەدات: یان بۆت دەردەکەوێت کە دەرفەتێکی بەنرخت لەدەستداوە، یان لەناکاو دەرگایەکی نوێ بە فراوانی دەکرێتەوە، ڕێگەت پێدەدات بچیتە ژوورەوە و کارێک بدۆزیتەوە کە باشتر لەگەڵ پێداویستییەکانتان بگونجێت و ئاواتەکانت بەدیبهێنێت

ژیان پرۆسەیەکی بەردەوامی بەخشین و وەرگرتنە

هاوسەنگ بە بۆ ئەوەی زیاتر لەوەی دەیدەیت وەرنەگریت، نە خۆت سنووردار بە بەخشین بەبێ وەرگرتن

دیدگاکەت فراوانتر بکە

گرنگیدان بە ژیان و چالاکییەکانی ئەوانی تر نیشان بدە لە خۆتەوە سەیر بکە- بۆ خێزانەکەت، و لە دەرەوەی خێزانەکەت سەیری هاوڕێکانت بکە، و لە دەرەوەی هاوڕێکانتەوە بۆ هەموو مرۆڤەکان زانست پشتڕاستی دەکاتەوە کە تۆ بەشێکیت لە کۆیەک، بۆیە خودی گەورەترت لەبیر مەکە

هاوسەنگی لە ژیانتدا ببەستە

هەر ڕۆژێک پێویستە کار، پشوودان، کات بەسەربردن، خوێندن و بیرکردنەوە لەخۆبگرێت تۆ بوونەوەرێکی خاوەن جەستە و دەروون و ڕۆحیت ئەم توخمە گرنگانە بە شێوەیەکی هاوسەنگ و هاوسەنگ پەروەردە بکە بۆ بەدەستهێنانی تەندروستی و زیندوویی و زانین

خێرا بە زەردەخەنەکردن، خاو لە ڕوخسار ڕوخسار، تامەزرۆی یارمەتیدان، ئامادەیی چاوەڕوانی و گۆڕانکاری، و ئاگاداری دەرفەتەکان

لە کۆتایی ڕۆژەکەدا ئەکاونتەکە بپشکنە

پیرۆزبایی لە خۆت بکە لەسەر ئەو پێشکەوتنەی بەدەستت هێناوە شتەکان بە شەوێک ناگۆڕدرێن، بۆیە مەترسە لە ڕووبەڕووبوونەوەی هەڵەکان بەو ئیرادەیەی سبەینێ باشتر بکەیت و پێش ئەوەی بخەویت، کاروبارەکانت بسپێرە بە خودا، دەزانیت کە ئەو بە تەنیا جێت ناهێڵێت، بەڵکو دەرفەتت بۆ دابین دەکات و دەرگاکانت بۆ دەکاتەوە بە مەرجێک هەوڵ بدەیت و بەدوای یارمەتی و ڕێنمایی ئەودا بگەڕێیت

کاتێک خەواڵوویی بەسەرتدا زاڵ بوو و پێش ئەوەی بخەویت، دڵنیابە لەخۆت کە سبەی لە ئەمڕۆ باشتر دەبێت، بە یارمەتی خودا

ئەگەر پلاندانەرێکی ورد و بیناسازی لێهاتوو بیت

ئەگەر پابەند بیت بە وردەکاری نەخشەکەت

مەحاڵە شکست بهێنیت!

بەرەو پێشەوە و سڵاوی خواتان لێ بێت!

سەرچاوە: گۆڤاری خۆناسین
لەرزێکی قووڵ

وەرگێڕان: مەحمود عەباس مەسعود
ئەی پەروەردگار، تۆ ئەو کارەبایە ئاسمانییە نهێنییەی کە لە دەمارەکانماندا دەڕژێت و میکانیزمە ئاڵۆز و ئاڵۆزەکانی جەستەمان بەهێز دەکات، بە هەموو گۆشت و ئێسک و دەمار و ماسولکەکانیانەوە
وزەی ژیانی تۆ لەناو ئێمەدا ئامادەیە، لە هەر هەناسەیەکدا و لە هەر لێدانێکی دڵماندا با بزانین هەموو هێز و چاکە و نیعمەتەکان لە تۆوە دەڕژێن ئەی سەرچاوەی بەخشندەیی و سەرچاوەی هەموو چاکە و هێز و نیعمەتێک لە بووندا
*** * ***
*** لە باخچەی بەیانیەوە، گوڵی ڕووناکیتان بۆ هەڵدەگرم بۆ ئەوەی وەک قوربانییەکی زەلیل لە پێی ئێوەدا دابنێن**
ئەستێرەی کونکەری خۆشەویستیم بۆ تۆ بەناو کەشوهەوای ڕۆحمدا هەڵبفڕێت و تەمی بێباکی و تاریکی بێباکی بڕەوێنێتەوە لەبیرم مەکە ئەی پەروەردگار ئەگەر تۆش لەبیرم بچێت
منیش لەبیرم بێ ئەگەر تۆش لەبیرم نەبێ
*** * ***
پەروەردگار بەرەکەتمان پێ ببەخشێت تا بە خۆشی و گەشبینییەوە بژین
با چێژ لە ئەرکە زەمینییەکانمان و جوانییە بێ سنوور و بێکۆتاکانی دروستکردن وەربگرین
یارمەتیمان بدەن هەستەکانمان پاڵاوتە بکەین تا تام و چێژ لە سروشتی سەرسوڕهێنەر وەربگرین
وە با هەموو چێژە بێتاوانەکانی ژیان بە تامە پیرۆزەکەت وەرزی بکەین

ئێمە لەو تێڕوانینە نەرێنی و ڕەشبینانە ڕزگارمان بووە کە بە شێوەیەکی ناڕەوا خۆشییەکانی ژیان و چێژەکانی ژیان دەکوژێت

* * *

من دەمێکە بەدەست دیدگا تاریکەکانی شتە دونیاییەکانەوە دەناڵێنم لەبری ئەوەی تۆ ببینم ئەی ڕۆحی گەردوونی، چاوەکانم تەرمی کاڵ و بێ گیان لە ماددە دەبینن

بەرەکەتم پێ ببەخشە تا بە تێگەیشتنی حیکمەت لە هەموو شتێکدا ئامادەبوونی پیرۆزت ببینم

* * *

کانزاکەمان پاڵاوتە بکە ئەی کیمیاگەری ئاسمانی! لاوازیمان بگۆڕە بۆ هێز و بیرکردنەوە چەواشەکارەکانمان بگۆڕە بۆ تێگەیشتنە ڕاستەقینەکانی ڕاستی جنۆکە قێزەونەکانی تەماحە خۆپەرستەکانمان بگۆڕە بۆ ئاواتە بەرز و باڵدارەکان، نەزانییە ئازاربەخشەکانمان بگۆڕە بۆ حیکمەتی پیرۆز و کەرەستەی خاو و بنەڕەتی بێکاریمان بگۆڕە بۆ زێڕی پاڵاوتەی دەستکەوتە ڕۆحییە بەرزەکان

* * *

ئەی پەروەردگار، بە دەستە زەلیلەکانەوە لێت نزیک دەبمەوە بۆ ئەوەی هەموو بوونم پێشکەشت بکەم، دوعاکانم بە بۆنی خۆشەویستی ئیلاهی ڕژێنم!

متمانەی منداڵانی بێتاوانم پێ ببەخشە و پەرۆشی تەواو بۆ تۆ

بەرەکەتم پێ ببەخشە تا لە پشت وتەی دوعاکانمەوە هەست بە بوونی تۆ بکەم

ئیلهامم بدە بۆ ئەوەی هەست بە بوونی تۆ بکەم لە هەموو هەستەکانمدا

وە بۆ ئەوەی بزانم حیکمەتە ڕۆشنگەرەکەت تێگەیشتنم بەرز دەکاتەوە و زانستم پیرۆز دەکات

وە بە دڵنیاییەوە بزانە کە ژیانی من یەکێکە لە دەرکەوتنەکانی ژیانی ناوازە و یەک لە جۆرەکانی تۆ

* * *

ئەی پەروەردگار خۆشەویستی من بۆ تۆ بە قسەی قسەکراو یان نهێنی چرپە ناشاردرێتەوە چونکە بە زمانێکی

پیرۆز و نەگوتراو خۆشەویستی ڕژاو و حەسرەتی گەورەی خۆم بۆ چاوپێکەوتنت بۆ دەردەبڕم

دەنگی تۆ بێدەنگییە، لە بێدەنگیی ڕۆحمدا گوێم لە دەنگی نەرم و نیانت دەبێت

با هەست بکەم کە تۆ هەمیشە خۆشت ویستووم، هەرچەندە پێشتر هەرگیز درکم بەو شتە نەکردووە

* * *

پەروەردگار فێرمان بکە ئەو باڵندە و ئاژەڵ و گوڵە باریک و چیمەنە بێدەنگانەی کە زۆرجار لە ژێر پێی بێباکانماندا دەچەقێنرێنەوە، خۆشمان بوێت

جۆرە بێشومارەکانی سروشت دەربڕینی نابغەی فرەلایەنەی تۆن: شاکارە ڕەسەنەکان لە دەستتەوە، کە بەردەوام لە جووڵە و لەرزیندایە

با لە هەموو دروستکراوەکاندا کارە ناوازەکەت ببینین کە سەرپێچی لە تەقلیدکردن دەکات!

* * *

پەروەردگار بەرەکەتم پێ ببەخشە با جگە لە چاکە و پاکی هیچی تر نەبینم

بۆ ئەوەی جگە لە قسەی ئیلهامبەخش و سروودی خۆشەویستی خودایی هیچی تر نەبیستم

ئەی ڕۆحی بۆنخۆش بە بۆنی ئاسمانی، نیعمەتتم پێ ببەخشە، تا تەنیا ئەو بۆنە خۆشانە هەڵمژم کە تۆ بیرم دەخەنەوە

با تەنها تامی خواردنی سادە و بەسوود بکەم

وە هەرچی دەست لێدەدەم دەست لێدانی پاک و پڕ بەرەکەتی تۆم بیر بخاتەوە

* * *

کاروانی دوعاکانم سەرەڕای ئەو زریانە خۆڵانەی نائومێدی کە جارجار بەسەریدا دەفڕێت، هەوڵدەدات ڕێگری لە پێشکەوتنەکەی بکات، بەرەو ئێوە دەڕوات

لەگەڵ پێشڕەویکردنم لە کاروانی پیرۆزدا، لە دوورەوە وەحشەتەکەی هاندانی بێدەنگی ئێوە بۆ من دەبینم و هێزم زیندوو دەبێتەوە و مۆراڵم نوێ دەبێتەوە، بۆیە هەوڵەکانم دوو هێندە دەکەم بۆ گەیشتن بە ئێوە

کاتێک دەگەمە وەحشەتی چاکە، لێوی تینووی ئیمانم لە
بەهاری بەختەوەری تۆدا نوقم دەکەم و دەخۆمەوە تا
دەکوژێمەوە
* * *
شەپۆلە سەرسەختەکانی دەنگە پیرۆزەکەت بەناو
ئیتەرەکەدا دەڕژێن
گوێچکە کە بەهۆی سەرقاڵکردنی چێژە هەستیارەکانەوە
کەڕ بووە، ناتوانن وتاری فریشتەکانتان هەڵبگرن
ئەی پەخشی ئیلاهی، با ئامێرەکانی مێشکمان کە ئێستا
لەگەڵ تۆدا هاوئاهەنگ نین، لەگەڵ چڕبوونەوەی تەواوی
نیشاندەری وردی تێگەیشتنی ڕۆحیدا هاوئاهەنگ بن
فێرمان بکە چۆن ئەو مێلۆدییە ئاسمانییانە و مۆسیقای
ڕۆحی کە لە ئیتەری ڕۆحدا دەڕژێت، بگرین
* * *
ئەی پەروەردگار، تێڕوانینی ڕۆحیم بکەرەوە تا هەمیشە
هەنگاوەکانم ڕێنمایی بکات و لە ڕێگا بنبەستەکانی خۆپەرستی
بمپارێزێت
لە کاتێکدا بە پێچ و پەنا و پێچ و پەناکانی هۆشیاری و ڕێگا
پێچاوپێچەکانیدا دەڕۆم، لە ڕێگاوبانە بێ ئەدەبەکان دەبینم و
دەرباز دەبم: تەماح و خۆپەرستی و بێبایەخکردن بە یاسا
ئەخلاقییەکان
ئەی ڕووناکی ناوەوەی هەموو زانا، چارەسەرەکانی هەموو
کێشەکانی ژیانم پیشان بدە
* * *
ئەم نەزرە پیرۆزە بۆ خۆم دەدەم:
خۆری خۆشەویستیم هەرگیز لە ئاسمانی بیرکردنەوە
بەردەوامەکانم لە تۆدا ئاوا نابێت ئەی پەروەردگار
چاوەکانم لە تۆ دوور ناکەمەوە بۆ شتێکی تر جگە لە تۆ
هیچ شتێک ناکەم کە تۆی بیرم نەخاتەوە
ئەو کردارانەی کە لە نەزانی و گەمژەییەوە سەرچاوە
دەگرن، دەبنە هۆی کابوس و خەونی ترسناک
با تەنها خەونی شیرینی دەستکەوتە بەرزەکان ببینم، چونکە
لە ئیلهام و ڕێنمایی تۆوە ئەی پەروەردگار!
* * *

ئەی پەروەردگار، ئەگەر پەردەی ماددە تۆ لە من بشارێتەوە،
تا کەی لە پشت پەردەی سیحراوی سوسن و گوڵ و هەورە
درەوشاوە بە ڕەنگی زێڕ و شەوانی بێدەنگ کە بە ڕووناکی و
ئەستێرەکانەوە پۆشراون، شاردەوەیت؟
هەرچەندە تۆ دەشارێتەوە، بەڵام من زۆرم خۆشدەوێت
چونکە بە شێوەیەکی نادیار ئاماژە بە بوونی تۆ دەکات
بەڵام تامەزرۆی ئەوەم کە تۆ بە تەواوی وەک خۆت ببینم،
بەبێ دەمامکی دروستکردن!
* * *
ئەی هەموو بینەر، کە خەو و خەو لێی تێناپەڕێت!
لە چاوی جێگیر و نەگۆڕی خۆر و مانگی هەمیشە گۆڕاوەوە
دەمبینیت و بە نیگایەکی گشتگیرەوە، لە کونیلە بێشومارەکانی
بۆشایی ئاسمان و ڕووناکی چرپێنەری ئەستێرە چاودێرەکانەوە
چاودێریم دەکەیت
بە دەست لێدانی هەوا، نازم دەکەیت و لە ڕێگەی
بیرکردنەوە دۆستانەکانی منەوە بۆ تۆ و خزمەتکارەکانت، تۆ بە
بارانی پڕ لە بەرەکەتی ڕەحمەتی خۆت دەبارانم
* * *
ئەی دەنگی گەردوونی ئەی دەنگی بێکۆتایی! با لە ڕێگەی
دەنگدانەوە پیرۆزەکەی تۆوە بگەمە هۆشیاری ڕۆحی
لە ڕێگەی منەوە دەنگی دەدایەوە، تێڕوانینەکانم لە
جەستەوە بۆ گەردوونی بێسنوور فراوانتر دەکرد
وە ئیلهامم بدە بۆ ئەوەی لە ڕێگەی تۆوە هەست بە
پەپولەی هەمیشەیی دروستکردن بکەم
* * *
پێم دەجوڵێنی لە دەستەکانمدا کار دەکەیت لە دڵمدا
لێدەدەیت لەگەڵ هەناسەمدا دەڕژێیت و بیرکردنەوە لە مێشکمدا
دەبەستیتەوە
ئیرادەی دزەپێکەرت ڕۆژانە وەک نەیزەکی پەلە دەکات بۆ
ئاسمانی ئیرادەی مرۆیی من
با دڵۆپێک لە ژیانم تێکەڵ بە دەریای گەردوونی تۆ بکەم، تا
بڵقی خودە بچووکەکەم ببینم کە لەسەر مەمکە فراوانەکەت
دەسوڕێتەوە
* * *

هەتیو و برینداره‌کان میهره‌بانی و به‌زه‌یی تۆیان بیستووه‌، لێره‌ش له‌به‌رده‌م ده‌رگاکه‌تدان ئایا به‌ نائومێدی و بێ دڵنه‌وایی دووریان ده‌خه‌یته‌وه‌؟

ئای ئه‌گه‌ر ده‌سته‌ نه‌بینراوه‌که‌ت بتوانێت فرمێسکی سووتێنه‌ر له‌ چاوی ئه‌و که‌سانه‌ بسڕێته‌وه‌ که‌ دڵیان شکاوه‌ و ڕۆحی ئازارچێشتووانه‌

ئه‌وانه‌ی له‌سه‌ر ڕێگاکانی وه‌هم و فریودان ون بوون، ڕوو له‌ کێ ده‌که‌ن و به‌دوای کێدا ده‌گه‌ڕێن جگه‌ له‌ ده‌رگای به‌خشنده‌ی تۆ؟

له‌گه‌ڵ به‌ره‌به‌یانی بوونی تۆ، ناخۆشیه‌کانیان بڕه‌وێنه‌وه‌ و سه‌ختییه‌کانیان له‌ناو ده‌چن

ئه‌ی په‌روه‌ردگار، په‌رده‌که‌ به‌رز بکه‌ره‌وه‌ بۆ ئه‌وه‌ی ڕووخساری میهره‌بان و به‌زه‌یی تۆ ببینین

* * *

ئه‌ی ده‌نگی پیرۆزترین ئیلاهی، له‌ که‌ناره‌کانی ڕۆحمدا هاوار بکه‌ و چه‌قۆی بیرکردنه‌وه‌ی ماتریالیزم بشکێنه‌، تا له‌ زیندانی جه‌سته‌ ڕزگارم بێت

با له‌ مێدیته‌یشندا گوێم له‌ ده‌نگدانه‌وه‌ نه‌رمه‌کانی ئۆقیانوسی تۆ بێت له‌ جه‌سته‌ و ده‌روون و ڕۆحم و له‌ ده‌وروبه‌ری ده‌ره‌وه‌مدا و هه‌ست بکه‌م که‌ بۆ هه‌موو شاره‌ بچووک و گه‌وره‌کان و بۆ زه‌وی و کۆمه‌ڵه‌ی خۆر و هه‌موو گه‌ردوون بڵاوده‌بێته‌وه‌

وه‌ بۆ ئه‌وه‌ی به‌ ته‌واوی بوونی فراوانی خۆم له‌ناو جه‌سته‌ی گه‌وره‌ی سروشتدا به‌دی بهێنم!

* * *

ئه‌ی بڵێسه‌ی ئیلاهی ئه‌به‌دی، تۆ پریشکی بچووکی دره‌وشاوه‌یی ئیلاهی خۆت ده‌خه‌یته‌ ناو ڕۆح و مێشکی مرۆڤایه‌تییه‌وه‌، سنووردار و بچووک و پارچه‌پارچه‌ ده‌رده‌که‌ویت به‌ڵام له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌شدا تۆ تاکه‌ سه‌رچاوه‌ی بێکۆتایی هه‌موو بڵێسه‌ و ڕووناکییه‌ک له‌ بووندا ده‌مێنیته‌وه‌

* * *

ئه‌ی سه‌رکه‌وتووی ئه‌به‌دی! یارمه‌تیم بده‌ن سیفه‌ته‌ به‌رزه‌کان له‌ناو خۆمدا بچێنم: سه‌ربازانی ئارامیی و خۆکۆنتڕۆڵکردن بۆ سه‌رکه‌وتن له‌ شه‌ڕه‌که‌دا به‌رامبه‌ر ترسناکترین دوژمنه‌کان: توڕه‌یی و درۆ و ناشکوری

کەواتە ئاڵای مافی تۆ، کە باڵادەستە و تێناپەڕێنرێت، لە سەرووی گۆشەکانی ژیانمەوە بەرز دەکەمەوە

* * *

ئەی ڕۆحی ئیلاهی، با هیچ ئەرکێک لە ئەرکی پیرۆزی ناسینی تۆ بە گرنگتر نەزانین چونکە هەموو کردارێک، سروشتی خۆی هەرچییەک بێت، تەنها لە ڕێگەی هێزی دەستکەوتەوە کە لەلایەن تۆوە پێمان بەخشراوە دەتوانرێت بە ئەنجام بگات

بۆیە با لە سەرووی هەموو شتێکەوە خۆشمان بوێیت، چونکە بەبێ فەزڵی ژیان و خۆشەویستی تۆ ناتوانین بژین و بە هیچ شێوەیەک خۆشمان بوێت

* * *

ئەی ئەستێرەی باکووری ئەبەدی! لە هەر کوێیەک سەرگەردان و وەرگەڕانم، دەرزی کۆمپاسی موگناتیسی مێشکم بە ئاراستەی تۆدا دەمێنێتەوە

جا چ بەهۆی بای ڕووداوە لەناکاوەکانەوە لێم بدرێت یان بە بارانەکانی ناخۆشی و بەڵا تەڕ بم، سەرەڕای ئەوەش ڕێنمایی مێشکم بکە بۆ ئەوەی بۆ هەمیشە ڕوو لە تۆ بکات

خۆشەویستی من وەک باڵندەیەک لە نێوان هەوری سەرلێشێواوی و زریانەکانی سەرلێشێواویدا باڵەکانی لێدەدات، بە دڵنیاییەوە ڕێگەی خۆی بۆ تۆ دەدۆزێتەوە

* * *

ئەی گەورەترین یاریزانی ئیلاهی، ئاوازەکانی یەکیەتی سەرسوڕهێنەرەکەت لە فلوتەکەی هەموو ئایینەکاندا هەناسە بدە و با مۆسیقای پیرۆز ئاوازە ڕەسەنەکانی ڕۆحی تۆ هەڵبگرێت، دەوڵەمەندە بە ڕەسەنایەتی و داهێنان

با لەگەڵ ئێوە هاوئاهەنگ بین و ئاوازەکانی دڵمان لە یەک سروودا یەکبخەین کە بۆتان بەرز دەکەینەوە هیچ خودایەک نییە جگە لە خودا!

* * *

ئەی پەروەردگار ئەم دوعایە بۆ تۆ بەرز دەکەمەوە:

سامانەکانم زۆر بن یان کەم، ئیرادەم پێ بدەن ڕۆژ بە ڕۆژ هەموو ئەو شتانە بەدەست بهێنم کە پێویستم پێیانە

* * *

من دوعای دڵم لەسەر تەسبیحی خۆشەویستی دووبارە دەکەمەوە، دەنکۆڵەکانی بە تارە تامەزرۆی ناوە پیرۆزەکانەوە

بەیەکەوە گرێدراون: خودا، ڕۆحی گەردوونی، براهما، باوکی ئاسمانی، دایکی ئیلاهی- هەموویان ناوی پیرۆزی تۆن
لە نوێنەرایەتیە گەردوونییەکەتدا لەسەر قۆناغەکانی سەردەمەکان، ملیۆنان ڕواڵەت و وێنەت وەرگرتووە، هەروەک چۆن چەندین ناوت وەرگرتووە، بەڵام سروشتی تۆ وەک یەک و نەگۆڕ ماوەتەوە، کە ئەمەش بەختەوەرییەکی ئەبەدییە!
* * *
ئەی خودای یاسای گەردوونی، یارمەتیم بدە برین و پەڵەکانم، کە لە بەڵا و تاقیکردنەوە لەدایک بوون، وەک مەدالیا و نیشانەی دیسیپلین کە بە دەستی دادپەروەری ئیلاهیتەوە پێم بەخشراوە، کە هیچ لایەنگرییەک نازانێت، لەبەر بکەم
سەختیەکانی ڕۆژانەم وەک دژە ژەهرێک بۆ وەهم و فێڵکردن کار بکەن، و لە هیوای درۆینە بۆ بەختەوەریی دونیا ڕزگارم بکەن
خۆزگە ئەو فرمێسکانەی کە بەهۆی بێئەدەبی کەسانی ترەوە ڕژام، پەڵە و پەڵە شاراوەکانی مێشکم بشۆردبا
وە هەر لێدانێکی تیژ لە چەقۆی تێکچوونەوە قووڵایی نوێی حیکمەت و تێگەیشتن لەناومدا بکاتەوە
خۆزگە تاریکی ناپیرۆزی بوونی ئاسایی منی بترسێنێت تا بە دوای ئاسۆکانی پاکی تۆ و ڕووناکی شیفاتدا ڕابکەم
چەقۆی ژیان و لێدانی لەناکاو ناچارم دەکات هاوار بکەم، داوای یارمەتی تۆ بکەم
وە با هەڵکۆڵینەکانی بارودۆخی ئازاربەخش لە خاکی ژیانمدا کانییە زۆر و هەمیشە ڕژاوەکانی دڵنەوایی تۆ ئاشکرا بکەن
خۆزگە ناشیرینی زبری لای ئەوانی تر ناچارم بکات بە نەرمی و میهرەبانی خۆم جوان بکەم و قسەی ئازاربەخشی هاوەڵەکانم بیرم بخاتەوە کە تەنها وشەی شیرین بەکاربهێنم
ئەگەر عەقڵە خراپەکان بەردم لێ فڕێ بدەن، بە موشەکێکی دۆستانە بە نیازپاکییەوە چاویان پێیان دەکەوێت
وەک دار یاسمین کە گوڵە بۆنخۆشەکانی لەسەر ئەو دەستە بڵاودەکاتەوە کە تەقەمەنی لەسەر چەقۆکەی دادەبەزێنێت، بۆیە با گەڵای گوڵی لێبوردن بەسەر هەرکەسێکدا بڵاوبکەمەوە کە بە ساردی و دوژمنایەتییەوە مامەڵەم لەگەڵ دەکات
بیرکردنەوە ڕۆحییەکان

بۆ حەکیمی پارامهانسا یۆگاناندا

هەستی بوونی خودایی لە مێدیتەیشندا دەروون پڕ دەکات لە ئارامی و جەستە بارگاوی دەکات بە وزەی ژیانی

***** .**

لە ڕێگەی هاوبەشی ڕۆحی قووڵ و بێدەنگ و بە ئاراستەکردنی بیرکردنەوە و هەست بەرەو خودا، گەڕان هەست بە زیادبوونی خۆشی دەکات و ئەم خۆشییە بەڵگەیەکی بەرجەستەیە بۆ پەیوەندیکردن لەگەڵ خودا و دەست لێدان لە ئامادەبوونی پیرۆزی ئەو

***** .**

بینیم بە کۆڵی تاقیکردنەوە و تەنگانە خاکی ڕۆحم دەکوتیت، تۆوی حیکمەتت لە چەقۆکانیدا بڵاودەکردەوە بەردەوام بووم لە ئاودانی ئەو تۆوانە و کاتێک خۆری ڕەحمەتی تۆ بەسەریاندا دەدرەوشایەوە، گەشەیان کرد و گەشەیان کرد، دروێنەیەکی پڕ لە بەرەکەتی ڕازیبوون و تێربوونیان هەڵگرت

***** .**

مرۆڤ کاتێک خودا دەناسێت، چیتر هەست بەوە ناکات کە ئەوانی تر جیاوازن لە خۆی

***** .**

کەسانی دانا سەرەڕای گۆڕانی بارودۆخ و بارودۆخەکان، هەرچەندە جۆراوجۆر بن، هاوسەنگی و ئارامیی خۆیان دەپارێزن

***** .**

خودا دوا خەڵاتی گەردوونی و گەورەترین دەستکەوتە لە بووندا

ئەی پەروەردگار لەمڕۆ بەدواوە هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ ئەوەی تۆ بناسم و هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ ئەوەی لێت نزیک ببمەوە و هەست بە خۆشەویستییت بکەم بەبێ ئەوەی فەرامۆش بم یان چاوپۆشی لە ئەرکە دونیاییەکانم بکەم و هەموو ئەرکەکانم وەک پێشکەشکردنێکی پاک بۆ تۆ بەجێ دەهێنم و بەم شێوەیەش ڕەزامەندی تۆ بەدەست دەهێنم

***** .**

خودا سەرچاوەی حیکمەت و ئیلهامبەخشی درەوشاوە ئەو بۆنە بەختەوەرەکەیە کە لە هەموو دڵە باشەکانەوە سەرچاوە دەگرێت ئەو باخچەی گوڵەبەڕۆژەی ئاسمانی و گوڵی

شەبنەماوی بیرکردنەوە ئەو گەورەترین خۆشەویستییە کە ئیلهامبەخش و خۆراکی خۆشەویستیمان دەدات
*** .
خودا لە ئاسۆکانی ئارامیدا خۆی بۆ دەرخستووم و لە سەرچاوەکانی بوونمدا تامی بەختەوەرییەکەیم کردووە و لە ویژدانی بەئاگابوومدا دەنگی ئەوم بیستووە و بە هۆشیارییەکی تەواوەوە ئەو ڕووناکییە وەردەگرم کە بەردەوام بەرم دەگرێت
*** .
بیرکردنەوە نەرمترین هێزەکانە چونکە وردترین و شەفافترین لەرزینی هۆشیارییە دەتوانیت بیرکردنەوەکان بشکێنیت بۆ یەکەیەکی بێکۆتایی بچووک، لەگەڵ ئەوەشدا هەرگیز ناگەیتە کۆتایی
مرۆڤ نابێت خۆی لە زیندانە تەسکەکەی خۆپەرستیدا قەتیس بکات، بەڵکو کەسانی دیکەش لە دەستکەوت و بەختەوەرییەکانیدا بگرێتەوە، ببێتە ئامرازێک بۆ کاری ئیرادەی خودا کاتێک بیر لە خۆمان دەکەینەوە، با بیر لە کەسانی دیکە بکەینەوە؛ کاتێک بەدوای ئاشتیدا دەگەڕێین، با بۆ ئەوانی تریش بەدوایدا بگەڕێین ئەوانەی کار دەکەن بۆ هێنانی بەختەوەری بۆ کەسانی تر لەلایەن خوداوە بەرەکەت و پاداشتیان پێدەدرێت
*** .
با بیرت بکەمەوە تا دەبیتە تاکە بیرکردنەوەم
*** .
ئەو گەردوونەی کە دەیبینین خەونێکە لەناو خەونێکدا مادده تەنها وزەی "بەستوو" نییە، بەڵکو هۆشیارییەکی گەردوونی "بەستوو"شە
*** .
پەروەردگار یارمەتیم بدە و ڕێنوێنی تێگەیشتن و هێزم بکەم تا ڕووناکی تۆ بهێنمە ناو عەقڵی تاریکەوە، تا بە تیشکی حیکمەتی تۆ ڕۆشنببنەوە و بدرەوشێنەوە و لە ڕێگەی هێزی لێبوردنی بەزەییەوە، با لەگەڵ هەموو ئەو خوشک و برایانەدا بێم بۆ لای تۆ کە لە ڕێگاکانی نەهامەتیدا کۆسپی دەکەن
*** .
هەرکەسێک بیەوێت خودا بناسێت، دەبێت بەرزترین پلەی خۆشەویستی لە دڵیدا هەبێت، وەک بەدبەختێک کە پارەی

خۆشدەوێت، عاشقێک کە تامەزرۆی خۆشەویستەکەیە و مرۆڤێکی خنکاو کە تامەزرۆی هەناسەیەکی هەوایە
*** .
چێژی شتە مادییەکان کەم دەبێتەوە و کاڵ دەبێتەوە، بەڵام خۆشی ئیلاهی کە وەسف ناکرێت، هەرگیز کەم نابێتەوە و نامێنێت
*** .
با هەوای خۆشەویستی ئیلاهی زەردەخەنە گەشاوەکانت بڵاوبکاتەوە، بۆ ئەوەی ڕووناکییان ڕاوەدوو بنێت و تاریکی لە دڵی ئەوانی تر دوور بخاتەوە
*** .
بەگشتی خۆشەویستی پێویستی بە هێزێکی دەروونی زۆر زیاترە لە ڕق و کینە، لەگەڵ ئەوەشدا داناکان خۆشەویستی لە ڕق ئاسانتر دەبینن، چونکە هەموو بوونەوەرەکان وەک بەشێک لە خودی باڵاتر دەبینن و پەیوەندییەکی نزیکیان بە هۆشیاری گەردوونییەوە هەیە
*** .
ئاشتی چارەسەرە بۆ هەموو نەخۆشییەک و ئەو کەسانەی دڵیان پڕە لە خۆشەویستی، چێژ لە ئارامی وەردەگرن و بە ئەنجامدانی کارە چاکەکان شاد دەبن، تامی ئاشتی دەزانن کە مەرجێکی پێویستە و پایەی بنەڕەتی هەموو ژیانێکی بەختەوەرییە
*** .
خۆشەویستی ببەخشە ئەوانەی دڵیان ڕەق بووە، ئارامی بۆ قوربانیانی نیگەرانی و خەمۆکی، شیرینی ببەخشە ئەوانەی بەدەست تووڕەیی تاڵەوە دەناڵێنن، خۆشی بۆ ئەوانەی بارگرانی نەهامەتی و ئازاریان لەسەرە، نموونەیەکی باش بن بۆ ئەوانەی بە ڕێگاکانی گومڕاییدا دەڕۆن
*** .
هیچ شتێک لە ڕاستگۆیی و دڵسۆزی گەورەتر نییە لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانی تردا ئاسانە هاوڕێیەتی بەبێ دڵسۆزی، بەڵام مەحاڵە هاوڕێیەتی بەبێ دڵسۆزی بهێڵیتەوە
*** .

حاڵەتە بەرزەکانی تەرکیز هەیە و کاتێک مێدیتەیتەر دەگاتە ئەو حاڵەتانە، حاڵەتی نائاسایی خۆشی ڕۆحی و بینینی شکۆمەند ئەزموون دەکات و هاوار دەکات:

" ئەوەی لە هەموو شوێنێکدا گەڕام، لەگەڵ خۆم و لەناو خۆمدا دۆزیمەتەوە و لە پشت دیوارەکانی تاریکییەوە ڕووناکییەکەی دەبینم و لە قووڵایی بێدەنگیدا هەست بە بوونی ئەو دەکەم".

*** .

خۆشەویستی ئیلاهی باخچەی گوڵەبەڕۆژەی ئاسمانی و بیرکردنەوە درەوشاوە و گوڵدارەکانە خۆراک دەدات بە خۆشەویستیمان، ئیلهامبەخشە بۆ هەستەکانمان و خەونە خۆشەکانمان بەدی دێنێت

*** .

پەروەردگار، هەر بارودۆخێک ڕووبەڕووی ببمەوە، دەزانم کە ئەوان نوێنەرایەتی هەنگاوی داهاتوو دەکەن لە گەشەکردنی ڕۆحیمدا پێشوازی لە هەموو تاقیکردنەوەکان دەکەم چونکە دەزانم عەقڵ و تێگەیشتن و هێزم هەیە بۆ زاڵبوون بەسەر [ئەو ئاستەنگ و سەختییانەی کە دێنە ڕێگام].

*** .

هەرچەندە زانایانی سروشتی ئێستا درک بەوە دەکەن کە ماددە جگە لە وزەی گیریخواردوو هیچی تر نییە، بەڵام مامۆستای ڕۆشنبیر بە سەرکەوتوویی لە زانستی تیۆریەوە بەرەو بەکارهێنانی کردەیی لە بواری کۆنترۆڵکردنی ماددەدا ڕۆیشتوون

*** .

ئەگەر بڕیارت داوە لە ژیانتدا بەختەوەر بیت، هیچ شتێک ناتوانێت دڵخۆشیت لێ بسەنێتەوە

*** .

خۆشەویستی خودایی پاک، ڕۆحی عاشق پڕ دەکات لە جوانی، سەرنجی پەروەردگاری گەردوون ڕادەکێشێت و خۆشەویستی هەمیشەیی خۆی ڕادەکێشێت

*** .

من زۆر بازرگانێکی دیار و زیرەک دەناسم کە لە قووڵایی دڵیانەوە تامەزرۆی ناسینی خودا و بەدەستهێنانی حیکمەتن، بەڵام سەرەڕای ئەوەش پابەندن بە کارەکانیان و زۆرێک لە پابەندبوونە کۆمەڵایەتییەکانەوە و لەم کارەدا گرنگترین

ئەرکەکان- ئەرکی خۆیان بەرامبەر بە خودا، خوێندنی پۆست گریجوەی و ژیانی ماڵەوە- لەسەر قوربانگای پارە و پابەندبوونە کەمتر بەنرخ و گرنگەکان دەکەنە قوربانی
ئەو کەسەی ئێمەی دروست کردووە دەیەوێت بە خۆشەویستییەکی پاک و خۆبەخۆ خۆشمان بوێت و تامی بەختەوەری نازانین تا خۆشەویستی خۆمان نەدەین بە خودا
. ***
من بە خۆنەویستی، بە خۆبەزلزانین، تووڕەیی بە خۆشەویستی، ورووژاندن بە ئارامی، خۆپەرستی بە خۆبەخشی، خراپە بە چاکە، نەزانی بە حیکمەت و دڵەڕاوکێ بە ئارامی و ئارامی زاڵ دەبم
. ***
لە ناخی ئێمەدا دەبێت دڵێکی بەزەییدار هەڵبێت کە برینەکانی ئەوانی تر هێور بکاتەوە و خەم و ئازار لە دڵیان لاببات
. ***
مامۆستا پاراماهانسا بە یەکێک لە خوێندکارەکانی گوت:
" عادەتە باشەکانت لە هەلومەرجی ئاسایی و ئاشنادا یارمەتیت دەدەن، بەڵام لەوانەیە بەس نەبن بۆ ئاڕاستەکردنی ڕەوتی ژیانت کاتێک کێشەکان سەرهەڵدەدەن و کاتێک پێویستی بە تێگەیشتنی زگماکی سەرهەڵدەدات بە بیرکردنەوەیەکی قووڵ، هەمیشە دەتوانیت لە نێوان ڕاست و هەڵەدا جیابکەیتەوە و بڕیارێکی دروست لە هەموو شتێکدا بدەیت، تەنانەت ئەگەر ڕووبەڕووی بارودۆخی نائاسایی ببیتەوە".
. ***
ئێمە ناتوانین تەنانەت بۆ چرکەیەکیش بەبێ خودا بژین ئەو لە هەوایەکی نەرمدا نازمان دەکات و لە تیشکی خۆرەوە زیندوویمان پێدەبەخشێت و ئەو خواردنەمان بۆ دابین دەکات کە دەیخۆین ئەو لە دڵی ئەوانی دیکەی دەوروبەرماندایە و ئەو تاکە کەسە کە دەتوانین بە خۆشەویست و هی خۆمان بزانین
. ***
خۆنەویستی بۆنێکی شیرین و سەرنجڕاکێشی هەیە کە مرۆڤی خۆبەزلزان دەکاتە خۆشەویستی هەمووان
. ***
پێویستە خۆمان ڕابهێنین بۆ بیرکردنەوە لە شتە گەورەکانی وەک ئەبەدیەت و بێکۆتایی

*** .

خودا لە جوانی دروستکراوەکاندا کارە باڵاکانی خۆی ئاشکرا دەکات، بەڵام ئاشکرای ناکات کە لەناو ئەو جوانییە نایابانەدا شاراوە و شاراوەتەوە

*** .

ئەگەر عەقڵێکی بەهێزت هەبێت و لە خاکی ئیرادەی پتەودا بیچێنیت، وە ئەگەر ئیمانەکەت قووڵ بێت، دەتوانیت بیرۆکەکانت بەرجەستە بکەیت و دەستکەوتی گەورە لەسەر زەوی بەدەستبهێنیت

*** .

پێویستە ژیان سادە بکرێتەوە، و شتەکان بە ئاسانی و ئاسوودەیی مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت خۆشبەختی لە هەبوونی کاتدایە بۆ بیرکردنەوە و خۆڕاگری هەوڵبدە جارجارە کات بە تەنیا بەسەر بەریت، چێژ لە ئارامی ناوەوە وەربگریت کە لە ئارامی و ئارامییەوە سەرچاوە دەگرێت

*** .

خراپە هێزی خۆی هەیە؛ ئەگەر شوێن ڕێگاکانی بکەویت، زاڵ دەبێت بەسەرتدا ئەگەر بخلیسکیت، دەبێت یەکسەر بگەڕێیتەوە بۆ ڕێگاکانی تەقوا و ڕاستودروستی

*** .

ئەی پەروەردگار، حەسرەتی ڕۆحم و خۆشەویستی سەردەمەکان قبوڵ بکە کە لە خەزێنەی دڵمدا بۆت شاردومەتەوە

لە حەرەمی ئارامیی خۆمدا باخچەیەکم بۆ چاند و بە گوڵەبەڕۆژەی خۆشەویستیم ڕازاندەوە

بە دڵێکی تامەزرۆ و عەقڵێکی تامەزرۆ و ڕۆحێکی تامەزرۆ، هەموو گوڵەکانی حەسرەتە ڕۆحییەکان و خۆشەویستی ئیلاهیم لە پێی بوونە گشتگیرەکەتدا دادەنێم

*** .

من هەموو ڕۆژێک بە بیرکردنەوە لە خودا و تێڕامان لێی سڵاو دەکەم

هەر ئەستێرەیەکی چرپێنەر لە ئاسماندا، هەموو بیرێکی پاک، هەموو کارێکی چاکە، پەنجەرەیەکە کە لە ڕێگەیەوە سەیری تۆ دەکەم، خوایە گیان

با گوێم لە دەنگی تۆ بێت پەروەردگار، لە ئەشکەوتی مێدیتەیشندا بەختەوەرییەکی ئاسمانی هەمیشەیی لەناو خۆمدا

دەدۆزمەوە؛ پاشان ئارامی دڵم و بوونم پڕ دەکات لە هەردوو بێدەنگی و چالاکییدا

. *

جەخت لەسەر ئارامی و ئارامی بکەرەوە و بیری خۆشەویستی و نیازپاکی بنێرە دەرەوە ئەگەر ئارەزووی ژیانت بە ئارامی و هاوسەنگی لەم جیهانەدا هەیە

. *

زۆربەی مرۆڤەکان کۆپی کاربۆنی کەسانی ترن، لاسایی ئەو شتانە دەکەنەوە کە ئەوانی تر دەیلێن و دەیکەن مرۆڤ دەبێت ناوازە بێت و باشترینی سروشتی ناوازەی خۆی نیشان بدات

. *

ئەگەر بێهیوا بوویت لە بەدەستهێنانی بەختەوەری، شادبە و هیوا لەدەست مەدە چونکە ڕۆحت ڕەنگدانەوەی ڕۆحی گەورەی هەمیشە شادییە و لە جەوهەرەکەیدا سەرچاوەی بەختەوەرییە

ئەگەر چاوەکانی فۆکۆسی دەروونی خۆت دابخەیت، ناتوانیت خۆری گەشاوەی بەختەوەری لە ئاسۆی ژیانتدا ببینیت بەڵام هەرچەندە پێڵوی مێشکت بە توندی دابخەیت، خۆری خۆشی هەر هەوڵدەدات بچێتە ژوورە داخراوەکانی مێشکتەوە

پەنجەرەی ئارامی بکەرەوە و لەناو خۆتدا درەوشاوەیەکی کتوپڕی بەختەوەری دەبینیت، چونکە تیشکی ڕۆحی شادی هەست پێدەکرێت ئەگەر بیرکردنەوەکانت بەرەو ناوەوە بگەڕێنیتەوە

. *

مێدیتەیشن تەمی گەردوونی پاک دەکاتەوە کاتێک خۆئاگاداری دەست دەکات بە بەرزبوونەوە بۆ ئاست و ئاسۆی بەرزتری بوون

هەموو داهێنەرێک بەهۆی پێویستی ماددییەوە دەجووڵێت؛ پێویستی دایکی داهێنانە بە هەمان شێوە، داناکان بوونە - لە پێویستییەوە - گەڕان بەدوای ڕۆحی بەئەمەک بۆیان دەرکەوت کە بەبێ ڕازیبوونی ناوەوە، هیچ بڕە بەختێکی دەرەکی ناتوانێت بەختەوەرییەکی بەردەوام بهێنێتە ئاراوە

تاکە مانگ تاریکی شەو دەڕەوێنێتەوە بە هەمان شێوە ڕۆحێک کە بە ڕووناکی و زانستی خودا ڕووناک کراوەتەوە، ڕۆحێک کە ڕەگ و ڕیشەی لە خۆشەویستی ئیلاهیدا هەیە،

تاریکی ڕۆحی ئەوانی دیکە لە هەر شوێنێک بڕوات، ڕووناکی خۆشەویستی و تێگەیشتن و ئارامی بڵاو دەکاتەوە
*** .
بۆ ئەوەی هاوڕێمان هەبێت، پێویستە سۆز و سۆز و سۆز و سۆز و سۆز و خۆشەویستی ڕاستەقینە بەرامبەر ئەوانی تر نیشان بدەین ئەوانەی دەرگای موگناتیسی بەڕووی دۆستایەتیدا دەکەنەوە، ئەو ڕۆحانە ڕادەکێشن کە لەرزین [مەیلی و میزاج]ی هاوشێوەیان هەیە.
*** .
خۆشبەختی لە پاراستنی ڕوونی دەروونیدایە لە ڕێگەی هەموو تاقیکردنەوە و ئەزموونە زەمینییەکانەوە کە سروشتی دووانەیان هەیە
*** .
کاتێک دڵ لەگەڵ کەسێکدایە، هەموو سیفەتەکانی ئەو کەسە بۆی ڕادەکێشێت هەرکەسێک بیر لە مرۆڤە باشەکان بکاتەوە، چاکەیان بۆی دەگوازرێتەوە، هەرکەسێک بە سۆزەوە سەرنجی لەسەر ئیلهامبەخشین بە مرۆڤەکان بێت، ئیلهامەکانی بۆ دێت و هەرکەسێک پەیوەندی بکات، تەنانەت لە بیرکردنەوەشدا، لەگەڵ ئەوانەی ویژدانی زیندوو و ئەخلاقی بەرز و نیازێکی شەرەفمەندانە، هاوبەشی لە ئاغایەتی و ئەخلاقی ئەواندا هەیە، چونکە عەقڵ وەک موگناتیسییەک ڕاکێشێت [و وەک خۆی ڕادەکێشێت حەزپێکردن]
*** .
کاتێک لافاوێکی خۆشەویستی سەرسەخت بۆ خودا زاڵ دەبێت بەسەر دڵی ڕۆحی تامەزرۆدا، وشەکان شکست دەهێنن لە وەسفکردنی ئەزموونەکە ئەم خۆشەویستییە نهێنی ڕۆحە، پەیوەندییەکی قووڵە لەگەڵ خودا، وەک ئاگرێکی پیرۆز کە تاریکی خود دەخوات، ڕێگە بە گەڕاندەر دەدات هەست بە ڕووناکی خودا بکات و هەست بە نزیکیی خۆی بکات
*** .
جامێکی بچووک ناتوانێت ئۆقیانوسی لەناو خۆیدا لەخۆبگرێت بە هەمان شێوە، هۆشیاری مرۆڤ، کە سنووردارە بە سنووردارکردنی جەستەیی و دەروونیی هەستکردن بە ماددی، ناتوانێت ئاگایی گەردوونی لەخۆبگرێت، هەرچەندە ئارەزووی بەهێز بێت بەڵام لە ڕێگەی مێدیتەیشنێکی قووڵ و بەردەوامەوە،

دەتوانرێت هۆشی مرۆڤ بەرز بکرێتەوە و تێگەیشتنەکەی فراوانتر بکرێت تا ئەو ڕادەیەی دەست لە هۆشیاری گەردوونی بدات
*** .
جارێکیان، پیاوێک لە نیویۆرک لێم نزیک بووەوە [ڕاستەوخۆ دوای ئەوەی یەکێک لە وتارەکانم تەواو کرد] و پێداگری لەسەر ئەوە کرد کە دەتوانێت جەستەی فیزیکی خۆی بەجێبهێڵێت و لە جەستە ئەستێرەییەکەیدا گەشت بکات پێم گوت "باوەڕ ناکەم کە تۆ خەیاڵت هەیە خاوەنی ئەو توانایە بیت" بەڵام پێداگری لەسەر تاقیکردنەوەم کرد، بۆیە منیش ڕازی بووم و گوتم "زۆر باشە، پاشان بچۆ خوارەوە لە جەستەی ئەستێرەییەکەتدا و پێم بڵێ چییە". لە چێشتخانەکەی بۆ ساتێک بێدەنگ بوو، پاشان وتی "پیانۆیەکی گەورە لە گۆشەی دەستی ڕاستدا هەیە" دەمزانی خەیاڵی ئەوە دەکات چونکە هەناسەدان و پەپولەکەی ئاساییە، بۆیە وتم "بە پێچەوانەوە، پێموایە ئەگەر بچیتە ئەوێ، دوو خانم دەبینیت کە لە دەوری مێزێک دانیشتوون" گاڵتە بە پێشنیارەکەم کرد، بۆیە وتم "با ئێستا پێکەوە بچینە چێشتخانەکەی" کاتێک ئێمە گەیشتین، چووینە ئەو گۆشەیەی کە باسی کرد، بەڵام پیانۆ نەبوو؛ لەبری ئەوە، دوو خانممان دۆزیەوە کە لە دەوری مێزێک دانیشتبوون لە کۆتاییدا هاوڕێکەمان تێگەیشت کە بە وەهمەکانی خۆی وەهم هێناوە
باوەڕبوون بە خودا و هاوئاهەنگی ناوەوە گەورەترین یارمەتی و پاڵپشتی مرۆڤە بۆ هەڵگرتنی بارگرانییەکانی ژیان
*** .
دەبێت گوێ لە دەنگی خودا بگرین کە لە بیرکردنەوە ساغەکاندا دەنگ دەداتەوە بیرکردنەوە باشەکان وەک هاندانێک وایە لەلایەن خودا و ڕۆحی فریشتەکانەوە بۆ ڕێنماییکردن و یارمەتیدانمان شەیتانیش، هەوڵدەدات مرۆڤایەتی لە ڕێگەی چرپە شەیتانییەکانییەوە ملکەچ بکات، کە وەک بیری خراپ و مەبەستی خراپەکارانە و پاڵنەرە ناپاکەکان دەردەکەون کە نابێت ڕێگە بدرێت کایەی بیرکردنەوە داگیربکەن و فەزای هۆشیاری پیس بکەن
*** .
کاتێک دوعای گەڕانێک لە قووڵایی دڵیانەوە سەرچاوە دەگرێت، قسەکانیان پڕ دەبن لە خۆشەویستی بۆ خودا، کەسانی

دیکە هەست بە کاریگەرییە ڕۆحییەکانی دەکەن و خۆشەویستی خودایی لە ئامادەبوونیان ئەزموون دەکەن بەڵام ئەگەر ئەو گەڕانەگەرە هێزێکی کەمی هەبێت، لەوانەیە ئەوانەی دەوروبەریان ئەو خۆشەویستییەیان لێ بدزن ئەمە کاتێک ڕوودەدات کە دەست دەکەن بە ستایشکردن و سەرسامبوون بە ڕۆحانییەتی خۆیان ئەگەر ئەوان بەو هەستەی کە گەورەن چونکە دەتوانن ئیلهامبەخش بن بۆ ئەوانی تر، ئەوا لاوازی دەخزێت لە، غرور دڵیان دەگرێت و لە ئەنجامدا خۆشەویستی خۆیان بۆ خودا لەدەست دەدەن

*** .

عەقڵی مرۆڤ لە ڕێگەی بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشی و زاڵبوون بەسەر سەختیدا بەهێز دەبێت هەرچی عەقڵ لاواز دەکات دوژمنە، هەرچی بەهێزی بکات پەناگەی ئارامییە ڕووبەڕووی ڕووداوەکانی ژیان ببنەوە بە بوێری و خۆڕاگری خودا نیشانی دام کە ئەم ژیانە خەونێکی گەردوونییە کاتێک هۆشی ڕۆحیمان بەئاگا دێتەوە، ئەزموونەکانی ژیانمان وەک خەونێکی زوو تێپەڕی خۆشی و ناخۆشی بیردەکەینەوە، و درک بەوە دەکەین کە ئێمە لە خودادا نەمرن

*** .

پاراماهانسا پیاوی دانا بە یەکێک لە شاگردەکانی گوت:

سنووری شانشینی خۆشەویستیت فراوان بکە تا وردە وردە خێزانەکەت و دراوسێکانت و کۆمەڵگاکەت و وڵاتەکەت و هەموو وڵاتەکانت و هەموو بوونەوەرە زیندووەکان بگرێتەوە هاوڕێیەکی گەردوونی بە کە دڵت پڕ بێت لە بەزەیی و میهرەبانی بەرامبەر بە بوونەوەرەکانی خودا، و خۆشەویستی لە هەموو شوێنێک بڵاوبکەرەوە

*** .

پشکنەری دڵەکان جگە لە دڵمان هیچی تری لە ئێمە ناوێت

پێویستە بەدوای خودادا بگەڕێین نەک بۆ قازانجی کەسی، بەڵکو لە حەسرەتی ئەو و ئارەزووی بۆی و پاڕانەوە بۆی بە خۆشەویستییەکی پاک و نەگۆڕ و تەرکیزکراوەوە

کاتێک خۆشەویستی مرۆڤ بۆ خودا یەکسان بوو بە وابەستەیی بە جەستەی فیزیکی فانییەوە، ئەوا خودا دێتە لای

ئەوەی لە یەک یان دوو نوقمدا مرواریيەک نەگرێت، نابێت
لۆمەی دەریا بکات، بەڵکو دەبێت شێوازی نوقمبوونەکەی و
نەبوونی قووڵییەکەی بخاتە ئەستۆی خۆی
هەرکەسێک بە قووڵی لە دەریای هۆشیاریدا قووڵ بێتەوە،
مرواری بوونی خودایی دەدۆزێتەوە
***.
ئاشتی ئەو خواردنەوە ئاسمانییەیە کە لە کۆزە
بێدەنگیەکانەوە دەڕژێت
لە پشت هەوری خۆڵەمێشی نائومێدی و بێزارییە
کاتیەکانەوە، تیشکی دەستکەوتەکان هەمیشە بە گەشاوەیی
دەدرەوشێنەوە
***.
بەختەوەری و سەرکەوتن و ئارامی لە هەوڵدان بۆ
هاوئاهەنگبوون لە ڕێگەی مێدیتەیشن و پاڕانەوە لەگەڵ ویستی
خودادا دێت کە ئەو هێزەیە کە پەیکەری ژیان بە هاوئاهەنگی
لەگەڵ هێزە گەردوونییەکان دەبەستێتەوە
***.
پاڵنەر لە ژیاندا دەبێت ئەنجامدانی کارە چاکەکان و
بڵاوکردنەوەی ئاورای خۆشەویستی و ئارامی بێت
***.
سروشتی تۆ بێ کاتە، بۆیە خۆت بارگرانی مەکە بە
سنووردارکردنی ماددی و سنووردارکردنی دونیا هەموو
پەشیمانییەک لەسەر دەرفەتە لەدەستچووەکان بگۆڕە بۆ
گەشبینی بۆ دەستکەوتە نوێیەکان کە ڕەزامەندی و خۆشیتان بۆ
دەهێنێت
***.
ژیانت سادە بکە تا کاتێکی زۆرت هەبێت بۆ چێژوەرگرتن لە
چێژە بچووکەکانی ژیان
***.
لە هەموو ئەتۆمێکی ئەم گەردوونە سەرسوڕهێنەر و
سەرسوڕهێنەرەدا، خودا بەبێ وەستان موعجیزە ئەنجام دەدات
***.
خودا ئەو ڕووناکییەیە کە بەردەوام تاریکی نەزانی
دەڕەوێنێتەوە ئەو ڕووباری ژیانە کە خۆراک دەدات بە خاکی
ڕۆحمان

***.

بیرکردنەوەی هاوسەنگ لەم جیهانەدا کە پێدەچێت پڕ بێت لە هەموو جۆرە ناتەبایی و ناتەباییەک، هاوسەنگی و یەکدەنگی بەرهەم دەهێنێت

***.

پاڵنەر بۆ ئەنجامدانی کردەوەی بەرز و جوان لە چوارچێوەی توانای خۆماندا هێزی داهێنەرانەی پشت هەموو دەستکەوتێکی شایستەیە ئێمە هەوڵی کامڵبوون دەدەین چونکە ڕۆحمان تامەزرۆی پەیوەندیکردنەوە لەگەڵ سروشتی ڕۆحی خۆیان و یەکێتی جەوهەری لەگەڵ سەرچاوە ئیلاهییەکەی خۆیان

***.

ئێمە ئەمڕۆ لێرەین و سبەی دەڕۆین، تەنها سێبەرێک لە خەونێکی گەردوونیدا بەڵام لە پشت ناڕاستەقینەی ئەم وێنە زوو زووەوە ڕاستی ئەبەدی ڕۆح هەیە

***.

کەسانی دانا نایانەوێت تۆ گوێڕایەڵییان پێشکەش بکەیت، بەڵام ئەگەر خۆبەخشانە ڕێنماییەکانیان قبوڵ بکەیت، بە دڵنیاییەوە ڕاستییەکانت پێدەڵێن و ئەوەی باشترینە بۆت، بە ڕاستگۆیی و بێلایەنی تەواوەوە

***.

درەختێکی زیندوو بە کە گەشە دەکات و چەقۆ و لقی نوێ دەنێرێتە دەرەوە ئەوانەی دڵیان بەهێزە دەڵێن:

" تیشکی تیشکی خۆر لە ژیانماندا هەیە، و دەرفەتی کارکردن و ئازادکردنی هیوا و لقەکانی دەستکەوتەکانمان هەیە"

***.

لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانی تردا هیچ شتێک لە ڕاستگۆیی و دڵسۆزی گەورەتر نییە

***.

هەموو هەوڵێک بدە، پاشان پشوو بدە و ئارام بگرە و با شتەکان ڕێڕەوی سروشتی خۆیان بگرنەبەر لەبری ئەوەی هەوڵبدەیت بە زۆر بیانگۆڕیت

***.

مامۆستا پاراماهانسا و هانی یەکێک لە شاگردەکانی دا وتی:

ئەگەر دوعاکانت بگاتە لای خودا، گرنگ نییە گوناهەکانت لە زەریای تاریکی قووڵتر و لە هیمالایا بەرزتر بن؛ خودا لێیان خۆش دەبێت و دەیانسڕێتەوە وەک ئەوەی هەرگیز ڕوویان نەدابێت، بە مەرجێک بڕیارت داوە دووبارەیان نەکەیتەوە ڕەنگە بۆ ماوەیەک لە ژێر چینەکانی تاریکیدا نوقم ببیت، بەڵام تۆ پریشکێکی ئاگری ئیلاهییت- بڵێسەیەک لە مەشخەڵی ئەبەدی و هەمیشەییەوە کە هەرگیز کاڵ نابێتەوە یان نامرێت دەتوانیت بڵێسەی ئاگرەکە تەمومژاوی بکەیت، بەڵام ناتوانیت بیکوژێنیتەوە

. ***

بەکارهێنانی ئیرادەی مرۆڤ بە بەردەوامی و ئارام و بەهێز هێزە گەردوونییەکان دەخاتە جووڵە و وەڵامێک لەلایەن پەروەردگاری گەردوونەکانەوە دەهێنێتە ئاراوە

. ***

زۆر کەس باوەڕیان وایە شیکردنەوەی سروشتی خۆشەویستی پێویست نییە ئەوان پێناسەی دەکەن بەو هەستەی کە هەیانە بۆ خزم و هاوڕێ و کەسانی دیکە کە هەست بە سەرنجڕاکێشانێکی بەهێز دەکەن بۆیان بەڵام خۆشەویستی زۆر لەوە زیاترە تاکە ڕێگایەک کە دەتوانم خۆشەویستی ڕاستەقینە بۆ تۆ وەسف بکەم بە وەسفکردنی ئەو کاریگەرییەی لەسەر ڕۆح هەستکردن تەنانەت پریشکێکی بچووکی خۆشەویستی ئیلاهی مرۆڤ بە خۆشییەکی هێندە سەرسەختانە پردەکاتەوە کە قورسە ئەو ڕەزامەندییەی کە خۆشەویستی دەهێنێت درۆ لە contain it هەستی خۆشەویستی خۆیدا نییە، بەڵکو لەو خۆشییەدایە کە دەیهێنێت خۆشەویستی ڕاستەقینە بەختەوەریمان پێدەبەخشێت کە وەسف نەکراوە

. ***

هێزی ژیانی لەش دەبێت لە ڕێگەی خۆراکی هاوسەنگ و گەشبینی و زەردەخەنەوە بپارێزرێت ئەوانەی لە ناو خۆیاندا شادی دەبیننەوە بۆیان دەردەکەوێت کە جەستەیان بارگاوی کراوە بە تڕواندنی کارەبایی کە لە وزەی ژیانەوە سەرچاوە دەگرێت، بە نزیکییەوە پەیوەستە بە ئیرادەی ئیلاهی و عەقڵی گەردوونییەوە زەردەخەنەکردن لە ڕادەبەدەر سوودی هەیە بۆ تەندروستی لەرزینە ئەرێنییەکان ڕادەکێشێت، ئاسۆکانی گەشبینی دەکاتەوە، و ئارامی ناوەوە و دەروونی دەهێنێت ئاسوودەیی

***.

هەموو جیهان مانای ڕاستەقینەی وشەی "خۆشەویستی"ی لەبیرکردووە، و بەداخەوە بە هەڵە تێگەیشتووە و خراپ بەکارهێنراوە هەروەک چۆن ڕۆن لە هەموو بەشێکی زەیتوندا دەبینرێت، بە هەمان شێوە خۆشەویستی هەموو دروستکراوەکان دەگرێتەوە بەڵام پێناسەکردنی خۆشەویستی بە شێوەیەکی ناباوەر قورسە، زۆر وەک هەوڵدان بۆ وەسفکردنی تام و چێژ و تامی پرتەقاڵێک مرۆڤ دەبێت خۆی تامی پرتەقاڵێک بکات بۆ ئەوەی بەڕاستی لە تامەکەی تێبگات، و هەمان شت بۆی دەگونجێت خۆشەویستی

هەرکەسێک لەناو دڵیدا بە جۆرێک خۆشەویستی ئەزموونی کردووە، هەر بۆیەش هەندێک تێگەیشتنی هەیە لە سروشتی خۆی، بەڵام نازانێت چۆن بیچێنێت و پاکی بکاتەوە و فراوانتری بکات بۆ خۆشەویستی ئیلاهی پریشکی خۆشەویستی ئیلاهی لە زۆربەی دڵەکاندا هەر لە تەمەنی گەنجیەوە بوونی هەیە، بەڵام زۆرجار لەدەست دەچێت چونکە مرۆڤ نازانێت چۆن پەروەردەی بکات و پەرەی پێبدات

***.

ژیان قوتابخانەی ئەزموونەکانە و هەمووی ئاماژە بە یەک ئاراستە دەکەن: خودا

***.

گۆڕانی دیمەنەکانی ژیان ژیانی ڕاستەقینە تەمومژاوی دەکەن لە پشت وێنە جووڵاوەکانی شتە ناڕاستەقینە بینراوەکانەوە ژیانی گەردوونی ڕاستەقینە هەیە کە لە چاوی خەڵک شاراوەتەوە

***.

ناڕەحەتی و سەختییەکان لە هۆشیاری نەبوونی مرۆڤ لە کارەکانی ڕابردووی سەرهەڵدەدەن، کە لە کات و شوێنێکی دیاریکراودا ئەنجامی داوە ئازارەکانی ئێستایان لە بیرکردنەوە و کردارەکانەوە سەرچاوەی گرتووە کە گوتوویانە، کە لە خاکی هۆشیاریدا ڕەگیان داکوتاوە، ڕوویان لە ڕووەکێک کردووە و بەرهەم دەهێنن کە ڕەنگدانەوەی خودی تایبەتمەندییەکانی ئەو بیرکردنەوە و کردارانەن

تاقیکردنەوە و تەنگانە بۆ شکاندنی مرۆڤ و ئیفلیجکردنی ئیرادە نایەت، بەڵکو بۆ ئەوەیە کە قەدری خودا بزانێت وەک چۆن

پێویستە قەدری بزانێت و ڕێز لە یاساکانی بگرێت کە لە ڕێگەیەوە دەتوانێت بەختەوەری ڕاستەقینە بەدەستبهێنێت

*** .

مامۆستا پاراماهانسا بە کۆمەڵێک شاگردی گوت:

هونەری ژیان لەم جیهانەدا بەبێ ئەوەی ئارامی ناوەوەت لەدەست بدەیت، پراکتیزە بکە، و ڕێگای هاوسەنگی ببڕە بۆ ئەوەی بگەیتە باخچەی سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەری خۆناسین

*** .

لە خۆنەویستیدا دۆڵی خەونەکان دەبینینەوە کە گوڵی بۆنخۆش و گوڵاوی خۆناسین پڕ بووە

*** .

جوانی خودا بێ سنوورە خۆشە چێژ لە گوڵەبەڕۆژە و گوڵ وەربگریت، بەڵام لەوە گەورەتر لە چێژوەرگرتن لە جوانییەکانیان بینینی ڕووخساری خودایە لە پشت پاکی و خۆشەویستییانەوە ئەو چێژەی لە مۆسیقا وەرگیراوە، خودی خۆشەویستی مۆسیقا، ناتوانرێت بەراورد بکرێت بە دەنگی داهێنەرانەی خودا کە بە مێلۆدیەکانیدا دەڕژێت

*** .

ڕۆحە ئاشتیخوازەکان ئاوی حیکمەت کۆدەکەنەوە کە لە کانییە مرۆیی و ئیلاهییەکانەوە دەڕژێن

پەروەردگار دەزانم کە تۆ گوێ لە قسە بێدەنگەکانی ڕۆحم و پاڕانەوەکانی دڵم بۆ تۆ دەگریت

*** .

با هەمیشە هەوڵ بدەین بۆ جوانکردنی ژیانمان بە هەموو شێوەیەک بە ئامێزگرتنی خۆشەویستی و ڕاستگۆیی و دڵسۆزی و ڕۆژانە سەیرکردنی ئاوێنەی خۆڕاگری و گەڕان بەدوای قووڵایی ڕۆحدا

*** .

نەزانین [لە خووی بێزارکەر] وەک خوران یان خڕاندن وایە تا زیاتر خۆت بدەیتە دەست حەزی پێست بۆ خراپبوون بۆ ڕزگاربوون لە هەستە بێزارکەرەکە، زیاتر حەزی خراپبوون زیاد دەکات، هەروەها تا زیاتر ئەو هەستە پشتگوێ بخەیت و خۆت بەدەستەوە نەدەیت، کەمتر بێزارت دەکات

*** .

مرۆڤ نابێت مافی کەسانی تر پێشێل بکات، نە لە خاک و ئارامی و خۆشەویستی و کەرامەت و هیچ کام لە کەلوپەلێکی ماددی یان نامەحسوسیان زەوت بکات ئەگەر هەست بە ئارەزووی ئەوە نەکەیت کە ئەوەی هی خۆت نییە بیبەیت، ئەوەی پێویستت پێی بێت یان ئارەزووی دەکەیت بۆت دێت دزی یەکەمجار لە مێشکدا سەرچاوە دەگرێت کاتێک مرۆڤ دەست دەکات بە ئیرەیی بە کەسانی تر تۆوی ئارەزووی بەدخوازانە دەبێت لە مێشکەوە ڕەگ هەڵکەندرێت

. ***

مرۆڤ لەگەڵ بەرەبەیانی حەسرەتەکانی ڕۆحی، چەقۆی حیکمەت هەڵدەبژێرێت بۆ ئەوەی ژیانی خۆی بە جوانی لە قاڵب بدات

. ***

کاتێک سەیری هەموو ئەو شتانە دەکەین کە لە سروشتدا جوانن، هەستێکی ناسکی و بەزەیی لەناو خۆماندا ئەزموون دەکەین

. ***

هەر هەنگاوێکی گرنگ لە ژیاندا شایەنی ئەوەیە کە بە وردی و بە درێژایی بیری لێبکرێتەوە، و لە ئاگری ئەزموونەکانی ڕۆژانەدا لە ژێر بارودۆخی جیاوازدا لێی بکۆڵرێتەوە

. ***

ئەوانەی خۆبژێرن ئەوانەن کە بە ڕاستی دەژین بەختەوەری تەنها لە بیری پاک و کردەی ڕاست و دروستەوە دێت ئەگەر ئێستا دڵخۆش بیت، لە داهاتوودا دڵخۆش دەبیت، چ لێرە و چ لە دونیای داهاتوودا دەبێت بە کۆکردنەوەی بەرهەمی حیکمەت بەختەوەری کۆبکەینەوە لە کاتێکدا خۆری دەرفەت دەدرەوشێتەوە بە واتایەکی تر دەبێت دەست بەسەر دەرفەتەکاندا بگرین پێش ئەوەی زۆر درەنگ بێت

. ***

بە خۆڕاگری و ئارامییەوە لە ڕێگاکانی ژیاندا بڕۆن، بزانن هێزی داهێنەری بێکۆتایی لەگەڵتدایە، یاوەری و پشتیوانیت دەکات

. ***

هەموو کەسێک بۆ ئەوەی لەگەڵ زیادبوونی فشارەکانی ژیاندا بگونجێت پێویستی بە ماوەی تەنیایی و پشوودان هەیە، تاکەکانیش پێویستە ڕێز لە سەربەخۆیی یەکتر بگرن

لە پشت هەموو سێبەرێکی ژیانەوە ڕووناکی گەورەتری خودا هەیە

*** .

بە توندی دەست بە کۆنتڕۆڵی ئیمانەوە بگرە و لەو بارودۆخە دەرەکییە نالەبارە مەترسە کە کەشتیی ژیانت دەکوژێت متمانە بەوە بکە کە ئەو "مەحاڵانەی" کە هیوای بەدەستهێنانی دەخوازیت، بە یارمەتی خودا بەدەستی دەهێنیت، لە ڕێگەی هێزی ئیمانەوە کە بەرگەی هەموو تەحەددیاتەکان دەگرێت

*** .

کاتێک توانیت خۆت هاوئاهەنگی بەدەست بهێنیت، ئەوا دەتوانیت لەگەڵ هەموو کەسێکی تر هاوئاهەنگ بیت

*** .

ئەم دونیایە ماڵی ئێمە نییە؛ ماڵەکەمان لە دیوەکەی تردایە، لە هۆشیاری گەردوونی خودادایە

*** .

ئایا شتێک هەیە لەوە ورووژێنەرتر کە ژیانێکی بەرهەمدار و پڕ لە هاوئاهەنگی و خۆشەویستی و بەخشین بژیت؟

*** .

هەوای پاکی بیرۆکە گرنگەکانی کەسانی دیکە هەڵمژە و سوود لە دیدگا گەشاوە و ئەرێنییەکانیان وەربگرە

*** .

دڵم لە خۆشی دەڕژێت کاتێک مشتێک پەرستراوی دڵسۆز دەبینم کە تامەزرۆی خۆشەویستی خودان ئێمە هاتووینەتە ئەم جیهانە تەنها بۆ ئەوەی بەرهەمی خۆشویستنی خودا و خزمەتکردنی دڵسۆزانە و خۆبەزلزانانە بچنین بۆ ئەم جیهانە

*** .

تەنها لە ئێستادا بژی نەک لە داهاتوودا هەموو هەوڵێکت بدە ئەمڕۆ و چاوت لە سبەی مەکە

*** .

لە ئەشکەوتی بێدەنگی ناوەوەدا کانیاوی حیکمەت دەبینیتەوە

*** .

لەسەر پێشەوە، لە نێوان برۆکاندا، دەروازەی بەهەشت کەوتووە ئەم ناوەندە لە مێشکدا [شوێنی چاوی ڕۆحی یان هۆشی ڕۆحی] میحوەرەکەی ئیرادە کاتێک هێزی دەروونی خۆت لەسەر ئەم ناوەندە چڕ دەکەیتەوە و بە نەرمی هانی ئیرادەت دەدەیت، ئەوەی ئارەزووی دەکەیت بەدەستی دەهێنیت (زۆرجار تێبینی ئەوە دەکەین کە کەسێک هەوڵی بیرهێنانەوەی شتێک دەدات بە نائاگایی دەست لەم خاڵە دەدات لەسەر پێشەوەی)

بۆیە نابێت مرۆڤ ئیرادەی خۆی بۆ مەبەستی خراپ بەکاربهێنێت ئاواتەخوازی زیانگەیاندن بە ئەنقەست بە کەسانی تر خراپ بەکارهێنانێکی گەورەیە لەو هێزانەی کە خودا پێی بەخشیوین ئەگەر بینیت ئیرادەت بەلاڕێدا دەبات، بوەستە، چونکە بەردەوامبوون لەو ئاراستەیەدا تەنها بەفیڕۆدانی وزەی ڕۆحی نییە، بەڵکو دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو هێزە لەدەست بدەیت، ئەمەش وا دەکات کە نەتوانیت بەکاریبهێنیت تەنانەت بۆ چاکە

ئێمەی مرۆڤ توانای خۆکۆنتڕۆڵکردنمان پێبەخشراوە هەرچەندە ئێمە بە تەواوی ئازاد نین، بەڵام کلیلی ئازادیمان لە دەستدایە بەڵام زۆرێک بە شێوەیەکی هەڕەمەکی دەژین، شکست دەهێنن لە بەکارهێنانی زیرەکی و ئیرادەی ئازادی کە خودا پێی بەخشیون بۆ گەیشتن بە خۆ زاڵبوون

*** .

پڵنگ بە غەریزەی کوشتن بەڕێوە دەچێت و هیچ بژاردەیەکی نییە لەو بابەتەدا بەڵام مرۆڤ خاوەنی ئیرادە و زیرەکی ئازادە، ئەمەش وای لێدەکات بەردەوام دۆخی خۆیان باشتر بکەن و پێوەرەکانیان بەرز بکەنەوە لەبری ئەوەی وەک دیلی غەریزە و خووی زیانبەخش بمێننەوە

*** .

جارێکیان بە شەمەندەفەر گەشتم دەکرد و کەش و هەوا لەڕادەبەدەر گەرم بوو، هەواکە هەستم دەکرد وەک ئەوەی لە فڕنێکەوە بێت هەموو دەوروبەرم بەدەست گەرمای توندەوە دەناڵێنن، بەڵام من لە ناوەوە خەندەم دەکرد چونکە مێشکم لە بیرۆکەی گەرما دابڕاوە، وەک چۆن خۆم قەناعەت پێکردبوو کە هەمان ئەو کارەبایەی گەرما لە فڕنەکەدا دروست دەکات سەهۆڵ لە سەلاجەدا دروست دەکات و لەو ساتەدا هەستم

دەکرد وەک ئەوەی کەسێک بێت چینێکی سەهۆڵ جەستەی منی گرتبووەوە
*** .
کاتێک شەپۆلی خۆشەویستی و هیوای باشم بۆ کەسانی تر دەنێرم، دەروازەیەک دەکەمەوە بۆ ئەوەی خۆشەویستی ئیلاهی بێتە لام
*** .
هەوڵبدە ڕزگارت بێت لەو شتە بێزارکەرانەی لە ژیانتدا هەیە، یان تەحەمولیان بکە ئەگەر پێویست بوو، بەبێ ئەوەی ڕێگە بدەیت لەڕووی دەروونییەوە بێزارت بکەن
ئەگەر کەسێک بتوانێت پاک و خاوێنی بێت، پێویست ناکات بە پیسی بمێنێتەوە
ڕەنگە مرۆڤ ئەوەندەی وابەستەی ژیان لە کوخێکدا بێت، ئەوەندەش وابەستەی ژیان لە کۆشکدا بێت
گرنگترین فاکتەری بەدەستهێنانی سەرکەوتنی ڕۆحی هەوڵدانە
*** .
دونیاکان بەدوای بەخششەکانی خودادا دەگەڕێن، بەڵام داناکان بەدوای خودی بەخشەردا دەگەڕێن
*** .
شەوانە، بە تەواوی لە داواکارییەکانی جیهان دەکشێمەوە و بە تەواوی لێی دادەبڕم، بە تەنیا بە ئیرادەی خۆمەوە بیرکردنەوەکانم ڕێنمایی دەکەم، بە درێژایی ڕێگا خوازراوەکان ئاراستەیان دەکەم تا دەگەم بە بڕیارێکی دروست و چۆنیەتی جێبەجێکردنی پاشان، پاڵنەرێکە بۆ ئیرادەی خۆم بۆ ئەوەی هەنگاوی گونجاو بگرمەبەر، و بە یارمەتی خودا، سەرکەوتن بەدەست دەهێنم بەم شێوەیە، چەندین جار، ئیرادەی خۆمم بە شێوەیەکی کاریگەر بەکارهێناوە، بەڵام ئەمە تەنها بە بەردەوامی و بە شێوەیەکی بەردەوام دەکرێت بەکارهێنانی بەردەوامی
*** .
وێنەی شاخەکان کە لەسەر ئاسۆی شین نەخشێنراون، میکانیزمە سەرسوڕهێنەرەکەی جەستەی مرۆڤ، گوڵەبەڕۆژە و فەرشی ئاوریشمی سەوز، ئاغای ڕۆحەکان، بەرزی عەقڵەکان و قووڵایی خۆشەویستی هەموو ئەمانە خودای جوان و سەرچاوەی هەموو ئاغایەتی و ئاغاییەتمان بیردەخەنەوە

تا مرۆڤ کار نەکات بۆ پەرەپێدانی سروشتی خۆی بە شێوەیەکی هاوسەنگ- لە ڕووی دەروونی و ماددی و ڕۆحییەوە- تامی بەختەوەری ڕاستەقینە ناکات، تێگەیشتنی ڕۆحی ئیلهاممان دەدات بۆ حیکمەت، و ناژیرانە ڕێگە بدەین ئیگۆ زاڵ بێت بەسەر حیکمەت و حوکمدانی دروست و تێگەیشتن؛ بەڵکو بڕیاری کۆتایی لەسەر تێڕوانین و ویژدان بێت.

***

ئەگەر دڵت پڕ بکەیت لە خۆشەویستی و حەسرەت بۆ بیرۆکەیەک دەربارەی خودا و لە قووڵایی ناو خۆتدا بیهێڵیتەوە، ئەوا پەروەردگاری گەردوون دێتە لات و ئەو بیرۆکەیە لە تۆ قبوڵ دەکات چونکە حەسرەتی ئیلاهی دەست دەخاتە دڵی خوداوە.

***

کاتێک لە خودادا مسۆگەر بوویت، دەتوانیت چێژ لە هەموو شتێک وەربگریت بەبێ وابەستەبوون بۆیە لە هەموو شتێک گرنگترە هەوڵبدەیت بۆ ناسینی خودا، ئەگینا ڕەنگە ژیان نائومێدت بکات و بە شێوەیەکی ترسناک هیواکانت بشکێنێت.

***

سەردەمی ئێمە تێدەپەڕێت، ئەوەی ئێستا دەیبینین ڕۆژێک کاڵ دەبێتەوە و نامێنێت گۆڕانکاری باشە بە مەرجێک ڕێگە نەدەیت زیانت پێ بگەیەنێت، وە کاتێک ئازاری هەبوو وەک ئاگادارکردنەوەیەک بۆ وازهێنان لە ئارەزووەکان کە دەبێتە هۆی ئازارت ئەگەر نەتوانیت بەدیبهێنیت.

***

هەموو شتێک لە گەردووندا بەیەکەوە بەستراوەتەوە و بە نزیکییەوە بەستراوەتەوە بە یەکەوە لە ڕێگەی بەکارهێنانی دروستی عەقڵی مرۆڤ کە لەلایەن خوداوە پێمان بەخشراوە، تێدەگەین کە هەموو ژیان بەستراوەتەوە بە عەقڵی باڵا.

***

تەواوی ئەو دروستکراوە فیزیکییەی کە عەقڵی مرۆڤ سەرسام دەکات، تەنیا ئاماژەی ورووژێنەر دەدات بە سەرسوڕهێنەرە سەرسوڕهێنەرەکانی گەردوون.

***

نابێت هیچ ئەرکێک بە عەقڵێکی سەرلێشێواو و تێکچووەوە، وەک پەڕێک لە بادا هەوڵی بۆ بدرێت بەڵکو دەبێت هەموو ئەرکەکان بە ئارامی ناوەوە و دەرەوە، بە ئارامی و

خۆبەدەستەوەدان، بە زیرەکی و تەرکیزێکی زۆرەوە بە ئەنجام بگەیەنرێت
*** .
ئەگەر ڕۆژانە هەندێک کات تەرخان بکەیت بۆ بیرکردنەوەیەکی قووڵ لە خودا و پاڕانەوە بۆی، لە بەرامبەردا ئاسوودەیی گەورە و بەختەوەری ڕاستەقینە وەردەگریت
*** .
هەموو ڕۆژێک دەبێت ڕۆژی سوپاسگوزاری بێت بۆ دیارییەکانی ژیان: تیشکی خۆر، ئاو، سەوزە و میوەی بەتام، کە دیاری ناڕاستەوخۆی گەورەترین بەخشەر: خودایە
*** .
من پاشام بەسەر خۆمدا، نەک پاشای موڵک وماڵی خۆم خاوەنی هیچ نیم، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا حوکمڕانی شانشینی ئاشتیم دەکەم، و تاجی سەر تەختی ڕازیبوونی هەمیشەییم لەسەر دانراوە
*** .
کاتێک ئارام دەبیتەوە، هەست دەکەیت جیهانێک لە خۆشی لەناو خۆتدا دەچڕێت
*** .
خۆشەویستی مرۆڤ بێ مانایە، مەگەر ڕەگ و ڕیشەی لە خۆشەویستی بێ مەرجی خودادا بێت ڕەنگە گەنج و ژنێک عاشق ببن، بەڵام دوای ماوەیەک ناتەبایی و ڕق و کینە جێگەی بگرێتەوە، سۆز و خۆشەویستی مرۆڤ ناتەواو و ناتەواوە، لە کاتێکدا خۆشەویستی ئیلاهی کامڵ و ئەبەدییە
*** .
تاکە ڕێگە بۆ ئەزموونکردنی خۆشەویستی ئیلاهی ئەوەیە کە هەموو شتێک بکەیت بۆ ئەوەی خودا ڕازی بکەیت و بۆت دەردەکەوێت کە خودا بە شێوەیەک دێتە لات کە چاوەڕێی ناکەیت و خۆشییەکەی زاڵت دەکات و ڕووناکییەکەی بەسەرتدا دەدرەوشێتەوە
ئارەزووی من ئەوەیە کە پەرستگا بۆ خودا لە ڕۆحی خەڵکدا دابمەزرێنم و ببینم زەردەخەنە پڕ بەرەکەتەکەی بە ڕووخساریانەوە دەدرەوشێتەوە گەورەترین دەستکەوت لە ژیاندا ئەوەیە مرۆڤ پەرستگایەک بۆ خودا لە ڕۆحی خۆیدا تەرخان بکات و ئەمەش بە ئاسانی بەدەست دێت

***.

زۆر کەس دێنە لام بۆ ئەوەی باسی نیگەرانییەکانیان بکەن، منیش داوایان لێدەکەم کە هێورببنەوە، بیربکەنەوە، و چارەسەری دیکە لەبەرچاو نەگرن تا هەست بە ئارامی و ئارامیی ڕۆحی دەکەن کاتێک مێشک ئارام دەبێت و باوەڕ بە خودا بەهێز دەبێت، بە ناچاری چارەسەری کێشەکان سەرهەڵدەدەن پشتگوێخستنی کێشەکان گەرەنتی نەمانیان ناکات، هەروەها نیگەرانی لێیان دەرئەنجامی ئەرێنی نادات مێدیتەیشن تا هەست بە ئارامی دەکەیت، ئەوا بیر لە کێشەکەت بکەرەوە و بە گەرمی لە خودا دوعا بکە بۆ یارمەتیدانی تەرکیز لەسەر کێشەکە بکە، و بەبێ نیگەرانی و هەوڵێکی زۆر چارەسەرێک دەدۆزیتەوە

***.

ئەی پەروەردگار، ئاوازە نەمرەکانت لەسەر فلوتی ژیانم لێبدە، تا بە لەرزینەکانی ئاوازە پیرۆزەکانت بەرەکەتدار بم

***.

زۆر گرنگە کۆنترۆڵکردنی هەستەکان بۆ دڵخۆشی و ئارامی دەرون ئەوکات کەس ناتوانێت بێزارت بکات یان ئیرەییت تێدا بەئاگا بهێنێتەوە، وە تۆ لە قووڵایی دڵەوە بە چەقبەستوویی و سەربەرزی دەمێنیتەوە، وە کەس ناتوانێت تەحەدای تۆ بکات یان ئارامیت تێکبدات

***.

خۆنەویستی دڵنیاترین ڕێگایە بۆ وەرگرتنی بارانی ڕەحمەتی ئیلاهی

***.

هەندێک جار مرۆڤەکان وا بیردەکەنەوە کە خودا لێیان دوورە، لە شوێنێکی دوور لە گەردووندایە، هەر بۆیە بانگی ناکەن بەڵام نزیکترە لە نزیک و خۆشەویستترە لە خۆشەویستێک بۆ ئەوانەی بیری لێدەکەنەوە و بە نزیکی خۆیان دەزانن

ڕۆحی



دەبێت ڕۆح بەئاگا بێتەوە

لە خەوی لاوازی و کۆت و بەندەکانی بێزارییەوە

وە دەرکەوتنی بۆ ناو کایەی حیکمەت و ڕووناکی و ئاشتی

بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە چەند ڕێگایەک هەیە

لەنێویاندا خۆبەدەستەوەدان هەیە

خۆراکی دروست

بوێری و خۆڕاگری بۆ بنەماکان

حاڵەتێکی دەروونی جێگیر

وە ئازایەتی لە ڕووبەڕووبوونەوەی ئاستەنگەکان

وە بۆ ڕزگارکردنی هۆشیاری لە سەرقاڵکردنی هەستەکان

تەرکیزکردن لە ڕووی فیکرییەوە لەسەر ئەرێنییەکان

ڕەتیدەکردەوە لە ململانێکانی ژیاندا شکست بهێنێت

چونکە دانان بە شکستدا ئیرادە لاواز دەکات

چالاککردنی هێزە ڕۆحییە بێسنوورەکان

کە خالق بەخشی بە مرۆڤایەتی

وە بیرکردنەوە لە خودا تا مرۆڤ دەست لە ئامادەبوونی بدات

وردترین نیشانده‌ره‌کانی بوونی خودا

ئه‌و خۆشییه‌یه که له کاتی بیرکردنه‌وه لێیدا گه‌شه ده‌کات

کاتێک عه‌قڵ ئازاد بێت

له پێشوه‌خته و لایه‌نگری و نادادپه‌روه‌رییه‌وه

وه کاتێک بیری ته‌سک کاڵ ده‌بێته‌وه

کاتێک هاوسۆزی که‌سانی تر ده‌بین

هه‌ست ده‌که‌ین که ماڵه‌کانی په‌رستن، به هه‌موو هه‌مه‌جۆرییه‌کانیانه‌وه

ماڵی خودان

کاتێک تێده‌گه‌ین که ژیان خه‌باتێکه و ئه‌رکێکه که ده‌بێ جێبه‌جێ بکرێت

وه له هه‌مان کاتدا خه‌ونێکی زوو تێپه‌ڕ

کاتێک به خۆشه‌ویستییه‌وه بیر له خودا ده‌که‌ینه‌وه

ئێمه کار ده‌که‌ین بۆ ئه‌وه‌ی ئه‌وانی تر دڵخۆش بکه‌ین

به قسه‌ی میهره‌بان و خزمه‌تی بێ خۆپه‌رستانه

ئه‌و کاته تێده‌گه‌ین که خودا له‌گه‌ڵمانه

وه ئێمه له په‌یوه‌ندییه‌کی نزیکداین له‌گه‌ڵیدا

ڕۆتینی گه‌ردوونی: له نێوان هێز و زیره‌کیدا
هه‌ندێک که‌س درک به‌وه ناکه‌ن
جیاوازی هه‌یه له نێوان هێز و زیره‌کیدا
کاره‌با کاره‌بایه
به‌ڵام مه‌گه‌ر له‌ناو چرایه‌کدا دابنرێت
ئه‌و ڕووناکییه نادات که ده‌توانین به‌کاری بهێنین
ئه‌وه زیره‌کییه که کاره‌با ده‌خاته ناو گڵۆپه‌که‌وه
هه‌موو هێزه‌کانی سروشت ناتوانن
بۆ ئه‌وه‌ی به شێوه‌یه‌کی جێگه‌ی ڕه‌زامه‌ندی له‌سه‌ر خۆی کار بکات
به‌بێ زیره‌کی بۆ ڕێنماییکردن و هه‌ماهه‌نگییان

بەم شێوەیە دەبینین کە کارگەی زیرەکی گەردوونی
بە شێوەیەکی هەماهەنگ کاردەکات
ستێم هێزی جوڵاندنی شتەکانی هەیە
ئاگر ئاو دەکاتە هەڵم
ئەمانە تەنها دوو هێزن
لە هێزەکانی سروشتەوە
بەڵام لە دۆخی سروشتی و بێ ڕامکراوی خۆیاندا
هیچ شتێک بەرهەم ناهێنن کە هیچ سوودێکی بەرچاوی هەبێت
بەڵام کاتێک بە زیرەکی بەکاردەهێنرێن
وە بە دروستی ڕێنماییان بکە
خزمەتێکی گەورە پێشکەش بە مرۆڤایەتی دەکەن
لێرەوە ئێمە دەرئەنجامی دەدەین
کە زەوی و هەموو گەردوون
ڕۆتینێکی توندیان بەسەردا دێت
کە ژیانی مرۆڤ دەکاتە مەمکین
ئەم ڕۆتینە گەردوونییە
یان "ڕیتمی تەنە ئاسمانییەکان".
بەرهەمی عەقڵێکی ئیلاهی باڵایە
گەردوون بەبێ ئەو بوونی نەدەبوو
وە عەقڵی سنوورداری مرۆڤ هیچ هێزێکی نییە
بۆ ئەوەی ئاگاداری نهێنی و نهێنییەکانی بێت
بانگەواز
ئەی ڕووناکی ئیلاهی
ئەتۆمە ڕژاوەکانی ماددە!
تۆ شاراوە و نەبینراویت
هەستەکان ناتوانن هەستت پێبکەن
جا لە تیشکی خۆردا بێت
گەرم ئاڵتونی
یان لە پەتی زیوینی ساردی مانگدا
چرا ئاسمانییەکان سروشت ئاشکرا دەکەن
بەڵام نیشانت نادات
جیهانی بینراوی ماددە
بەهۆی چڕ و پڕی ڕووناکیەکانەوە
تەنها تاریکییە بۆ چاوەکانم

تێڕوانینەکەم ڕابهێنە بۆ ئەوەی هەست بە شکۆمەندی شاراوەی تۆ بکەم
لە هەموو دروستکراوەکاندا دەرکەوتووە
لە ناوچەی مێشکدا
مێشکی مرۆڤ، لەوانەش...
لە تۆپۆگرافیی و تاوەکانەوە
کەناڵی خوێنبەرەکانی تێدایە
وە ڕووبارە تاریکەکانی خوێنبەرەکان
وەشانێکی بچووکی وڵاتێکی گەورەیە
ئایا ئەمە بوارێکی ئیسرافییە؟
ئایا دانیشتووی خودایی نییە؟
ئایا شیعرێک هەیە بەبێ شاعیر؟
یان کاتژمێرێک کە دروستکەریی نەبێت؟
یان گوڵەبەڕۆژەیەک بەبێ دیزاینەر؟
نەخێر بە هیچ شێوەیەک نا
بە هەمان شێوە ناوچەی مێشک
جوانی شاراوە
بە ئامراز دروست بووە
زیرەکی سەرسوڕهێنەر و نائاسایی
پێم سەیرە کێ لەم هۆڵە شایستەدا نیشتەجێیە
بە دیوارەکانی کە لە...
لکاندنی شانەکانی ئێسک
وە پێکهاتە سەرسوڕهێنەرەکانی
کامیان سەرپێچی لە تەقلیدکردن دەکات؟
چونکە لە ژێر کەللەسەردا ناوچەیەک کەوتووە
پڕە لە ملیارەها خانە
زیندوو و زیرەک
وە بە درێژایی کاتژمێر سەرقاڵی
لەگەڵ چالاکییە زۆر ماندوو و ئاڵۆزەکان
گەردیلە بچووکەکانی مێشک
بێ وەستان کاردەکات
بە ئەرکە جیاوازەکانەوە
ئامادەکردنی ئاهەنگەکان
پشکنینی وردبینی
بەخێرهاتنی میوانانی داهاتوو

لە ڕێگەی دەرگای هەستەکانەوە
شتێکی هاوشێوەی کڕین و فرۆشتن هەیە
ئۆپەراسیۆنە بەردەوامەکان
لە هەڵمژینی و ئاوەڕۆ
وە وەک بەلەمی بچووک
خانەکانی خوێن دەجوڵێن
لە ناوەڕاستی بۆری خوێنبەرەکاندا
بارگاوی بووە بە پێداویستییە گرنگەکان
جۆر و جۆری جۆراوجۆر
بە ئیلهام وەرگرتن لە دروستکەری میهرەبانی
لووتبەرزی دەبێتە هۆی کوێربوونی ڕۆحی
چونکە لە ڕۆح دەردەکات
دیدگای فراوانی فراوان
ئەو کەسەی لە ڕۆحە گەورەکاندا نیشتەجێیە
مرۆڤە گەورەکان درک بەوە دەکەن
دەسەڵاتەکانیان بە قەرز وەرگیراوە
لە خودای گەورەوە
ئەو کەسەی کە خۆبەزلزانەکانی خۆش بوێت
وە لە زانست و ڕێنمایی و هێزدا زیادیان دەکات
جا ئەو کەسە...
بازرگانی سەرکەوتوو
یان سیاسەتمەدارێکی زیرەک
یان دیکتاتۆرێکی ستەمکار
یان چاکسازیخوازێکی گەورە
دەسەڵاتی ئەو هیچ نییە
بەراورد بە هێزی بێکۆتایی خودا
خۆنەویست دەرگای کراوەیە
کە زۆری ڕەحمەتی لێ دەڕژێت
خۆشەویستی و دڵنیاکردنەوە
بۆ ڕۆحە میهرەبانەکان
عاشقی چاکە
وە وەرگر بۆ گڵۆپەکان
وە نیعمەتەکان لە ئاسمانەوە
هەروەک چۆن تاریکی ناتوانێت بمێنێتەوە
لە هەر شوێنێک ڕووناکی دەدرەوشێتەوە

بەم شێوەیە دەبێت تاریکی نەخۆشی کاڵ بێتەوە
کاتێک ڕووناکی خودا لە خانەکانی جەستەدا دەدرەوشێتەوە
کەم کەس هەیە کە درک بەم ڕاستییە بکات
کاتێک مرۆڤەکان هەست بە ئارەزووی بەهێز دەکەن بۆ چاکبوونەوە
بە دڵی پڕ لە ناڕەحەتی نوێژ دەکەن
یان بە هەستکردن بە نائومێدی
وا بیرکردنەوە لەوەی کە خودا گوێ لە دوعاکانیان ناگرێت
یان نوێژ دەکەن بەڵام چاوەڕێ ناکەن
بۆ ئەوەی بزانن ئایا دوعاکانیان گەیشتووەتە لای خودا
هەروەک چۆن گوێگرتن مەحاڵە
بۆ ئەو مۆسیقایەی کە لە شەپۆلی ئاسمانی پەخش دەکرێت
بەکارهێنانی وەرگرێکی هەڵە
بەم شێوەیە ناتوانرێت لەرزینەکان دەستنیشان بکرێت
تەندروستی و هێز و حیکمەت کە لە خوداوە دێت
لەگەڵ تێکچوونی کارکردنی دەروونی بەهۆی ترس و نیگەرانییەوە
هەموو جۆرەکانی دڵەڕاوکێ و گومان و نادڵنیایی
با یادت بکەینەوە و سوپاست بکەین پەروەردگار
لە هەژاری و خۆشگوزەرانیدا
لە نەخۆشی و چاکبوونەوەدا
لە تاریکی و ڕووناکیدا
لە هەموو بارودۆخێکدا
با بە سوپاسەوە ڕۆژانی خۆشگوزەرانی لەبیر بکەین
کە ئێوە بە ئێمە بەخشیوە
هاوکارمان بن بۆ کردنەوەی چاوی ئیمان
با ڕووناکی پیرۆزت ببینین
چارەسەرکەری هەموو نەخۆشی و نەخۆشییەک
جارێکی تر تامی خۆشی ناوەوە دەکەن
یاسای جوولە لەسەر بنەمای یاسای هۆکار و کاریگەری، یان کردار و کاردانەوە دامەزراوە

ئەو کەسەی لەم ژیانەدا بە باشی لەدایک بووە لە جەستەیەکی پێشوودا وا بووە {بەهۆی ئەوەی دەستەکانیان خستووەتە پێشەوە} وە ئەگەر هەوڵی چاکەکردن بدەن، تەرازووی چاکە زیاتر و زیاتر لە بەرژەوەندی ئەواندا دەڕوات - "بەو کەسەی هەیەتی، زیاتری پێدەدرێت، و ئەویش زۆری دەبێت".

ئەوانەی تەنها خاوەنی چەند سیفەتێکی باشن، لەوانەیە تەنانەت ئەو کەمییەش لەدەست بدەن، چونکە "ئەوەی نییە، لێیان وەردەگیرێت"، بەهۆی ئەو مەیلە خراپە بەهێزانەی کە هێرش دەکەنە سەریان و زاڵ دەبن

مرۆڤی مەیلی بەرەو خراپە، دەبێ لە ژیانێکی پێشوودا خاوەنی ئەو مەیلە خراپە بووبێت و لەوانەیە ئەم مەیلە خراپانە چڕتر بکەنەوە و کۆنترۆڵیان بکەن ئەوانەی کە هەندێک مەیلی خراپەکارییان هەیە پێشتر بەو شێوەیە بوون و ئەگەر چاکە لە خراپەکان زیاتر بێت، ئەوا سیفەتە فەزیلەتییەکان مەیلی هەڵەکردن لە ڕۆحیان دەردەکەن

ئەمە کارکردنی سروشتیی یاسای هۆکار و کاریگەرییە (کارما) بەڵام نابێت مرۆڤ هەست بە بێدەسەڵاتی و گیرخواردن بکات ئەگەر بەڕێکەوت خووی نەخوازراوی هەبێت کە ئارەزووی ڕزگاربوونی دەکات لێیان ئێستا ساتەوەختی دەرفەتە بۆ داگیرکردنی ئەو خووانە بە چاندنی ئیرادەی ڕابردوو و بیرکردنەوەی دروست

مرۆڤ دەتوانێت خۆی لە چنگی خووی خراپ ڕزگار بکات و خووی باش لە بیرکردنەوە و کرداردا دروست بکات، ئەمەش ئەنجامە خوازراوەکانی بۆ دەهێنێت

هەرچەندە خوو و خووی خراپ لە مرۆڤدا چەسپاوە، بەڵام دەبێت ئەوە لەبیری بێت کە خۆیان ئەو خووانەیان لە ڕێگەی دووبارەبوونەوەی بیرکردنەوە و کرداریی تایبەتەوە دروستکردووە، هەروەها دەتوانن لە ڕێگەی بیرکردنەوەی ئەرێنی و بنیاتنەرەوە ئەو خووە خراپانە بە خووە باشەکان بگۆڕن

بیرکردنەوەی باش و خراپ دۆخی جیاوازیی هۆشیاری مرۆڤن بە شێوەیەکی سروشتی باشترە خەونی خۆشت هەبێت نەک تووشی کابوسی ترسناک ببیت هۆشیاری نەرم و نیان و هەستیارە؛ دەتوانێت ئەو حاڵەتە وەربگرێت کە ئارەزووی دەکات یان خەون بەو خەونانە ببینێت کە سەرنجی ڕادەکێشن

بەڵام کێشەی مرۆڤەکان ئەوەیە کە ڕێگە دەدەن کایەی هۆشیاری خۆیان - بە ئارەزووی خۆیان و هەڵبژاردنیی خۆیان - بە مەیلی لادان و ئاراستە هەڵەکان کە لە خووەکانی ڕابردووەوە لەدایک بوون بەڕێوە بچێت بەم شێوەیە هێزەکانی تێگەیشتنیان بە هەڵاتوو و وەرچەرخان دەمێننەوە، هەروەک چۆن ئەو پارێزەرییە میتافیزیکییەی کە لە پشت قەڵاکانی تێگەیشتن و تێگەیشتنەوە چەسپاوە

ئەو کەسانەی بە خوو و عادەتە زیانبەخشەکان سەرخۆش بوون، کاتێک تامی ئازاری تاڵی ژیانێکی ناسروشتی دەکەن، ڕوو لە ڕووناکی تێگەیشتن و

ژیانی ڕاستگۆیانە دەکەن بۆ گەڕان بەدوای ڕزگاریدا، هەرچەندە خووە خراپەکانیان چەسپاو و ڕەگداکوتاو بن
پاشان ئەگەر کار لەسەر پەرەپێدان و پەروەردەکردنی خووی باش بکەن لەڕێگەی پراکتیزەکردنی شێوازە هاوسەنگەکانی ژیان، ئەوا خۆشی ناوەوە دەدۆزنەوە و چێژ لە ئارامی وەردەگرن وەک دەرئەنجامێکی سروشتیی خۆکۆنتڕۆڵکردن و چاندنی خووی باش

هاوڕێیەتی ڕاستەقینە
ئاڵوگۆڕی ئەرێنی واتە
بەشداریکردنی سۆزداری
واتە وا لە هاوڕێیان بکەیت هەست بە باشتر بوون بکەن
لە کاتی تەنگانەدا
وە هاوسۆزی لەگەڵیان
لە خەم و ناخۆشیەکانیاندا
وە ئامۆژگاریکردنیان
لە هەلومەرجی سەختدا
و هاوکاری دارایی
لە کاتی پێویستی ڕاستەقینەدا
کاتێک مرۆڤ ڕاستگۆ بێت لەگەڵ خۆی
و هاوڕێیەکی دڵسۆز بۆ ئەوانی تر
ئەو دەبێتە شایستە
بۆ تامی ڕەگی دۆستایەتی ئیلاهیی
کاتێک کەسانی تر هەست بە خۆشەویستی ئێمە دەکەن
ئەو خۆشەویستییە فراوانتر دەبێت و دەبێتە خۆشەویستی هەموو شتێک لەخۆدەگرێت
لە هەموو دڵێکدا دەڕژێت
بە هاوئاهەنگی لەگەڵ پەپولەی بەختەوەری ژیان
نەگەیاندنی هەستی دۆستانە
ئەمەش بە واتای پشتگوێخستنی یاسای خۆفراوانکردنە
کە لە ڕێگەیەوە تێڕوانینەکانی ڕۆح فراوان دەبن
بۆ دەست لێدان لە ئامادەبوونی ئیلاهی
کاتێک متمانە دادەمەزرێنین
لە دڵی ئەوانی تر کە قبوڵ دەکەن
وە توانای فراوانکردنی سنووری خۆشەویستیمان هەیە
بۆ ئەوەی بەشە گەورەکانی دانیشتووان لەخۆ بگرێت

پاشان دەتوانین مەودای هۆشیاریمان فراوانتر بکەین
وە هەڵدانی بەرەو بەربەستی هۆشیاری گەردوونی
دوو شت کە هەموو کەسێک ئارەزووی دەکات بەبێ جیاوازی
مرۆڤەکان لە ڕووی دەرەکییەوە لە یەکتر جیاوازن لە پێکهاتەی دەروونی و سۆزداریدا، لە ڕۆڵەکانی ژیاندا، لە کارەکانیدا، و لە ئارەزووەکانی کە لەناو خۆیاندا دەجووڵێنن بەڵام لە ژێر هەموو ئەم جیاوازیانەدا دوو شت هەیە کە هەموو مرۆڤەکان- بەبێ جیاوازی- ئارەزووی دەکەن و تەنانەت هەست بە پێویستی دەکەن

ئەم دوو شتە بریتین لە ئازادی لە هەموو جۆرەکانی ئازار و نەویستی و گەیشتن بە بەختەوەرییەکی بەردەوام بەبێ مەرج؛ یان ڕازیبوونی تەواو کە ئاشتی و خۆشەویستی و حیکمەت و خۆشی لەخۆدەگرێت

مرۆڤەکان ئارامی نادۆزنەوە تا ئەو ڕازیبوونە بەدەست نەهێنن کە دڵیان تامەزرۆیە و بە هەموو شێواز و شێوازێک هەوڵی بۆ دەدەن ئەمە خاڵێکی سەرەکییە لە تێگەیشتن لە بارودۆخی مرۆڤ

بەداخەوە مرۆڤەکان لە شوێنی نادروستدا بەدوای ڕەزامەندیدا دەگەڕێن و شکست دەهێنن لە دۆزینەوەی

ئەوان لە دونیا و شتە دونیاییەکان لە خاوەندارێتی و هەلومەرجی دەرەکیدا بەدوایدا دەگەڕێن، و لە پەیوەندییەکاندا کە لەسەر بنەمای تێگەیشتنێکی دروست و بناغە پتەوەکان دانەنراون

لە ئەنجامدا، بە لەبەرچاوگرتنی خودی سروشتی دروستکردن، مەحاڵە مرۆڤ لە هەر بارودۆخێکەوە یان لە هەر کەسێکەوە لە دونیادا بەختەوەرییەکی پاک بەدەستبهێنێت

دروستکردن لەسەر بنەمای دووانەیی دامەزراوە بۆ نموونە ناتوانیت وێنەیەکت هەبێت تەنها بە یەک ڕەنگ؛ پێویستت بە کۆنتراست یان جیاوازی هەیە بە هەمان شێوە مەحاڵە دووانەییەکان لەم جیهانەدا غیاب بن

بە لەبەرچاوگرتنی ئارەزووی مرۆڤ، هەریەکەمان تەنها شتی باشمان دەوێت – خۆش و جوان و ئەرێنی – بەبێ ئەوەی مامەڵە لەگەڵ بەفیڕۆدان و بێزارکردن و شتی ناخۆشی تردا بکەین بەڵام ئەوە مەحاڵە

لەم دونیای دووانەیەدا، هیچ چێژێک بەبێ ئازار، هیچ ڕووناکییەک بەبێ تاریکی، هیچ چاکەیەک بەبێ خراپە، هیچ ژیانێک بەبێ مردن لایەکی دراوێک بەبێ ئەوی دیکە بەدەست ناهێنرێت ئەوەی کە ئێمە تامەزرۆیین لە قووڵایی ناوەوە، لە هیچ شتێکدا نادۆزرێتەوە کە جیهان پێشکەشی بکات

هەڵبژاردنەکە پەیوەستە بە تاکەوە ئایا بەردەوام دەبن لە گەڕان بەدوای ئەو شتەی کە بەدوایدا دەگەڕێن لە شوێنێکی هەڵەدا و تووشی بێزاری دوای بێزاری دەبن؟

مرۆڤەکان بە هەموو هێز و ئارەزووی خۆیانەوە دەگەڕێن، بەڵام ئەوەی بەدوایدا دەگەڕێن نایدۆزنەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی بێزاری و نائومێدی جگە لەوەش دەبێتە هۆی پەرەسەندنی ناڕەزایی، کە لە بەرامبەردا دەگۆڕێت بۆ تووڕەیی توند و دواجار بۆ کردەوەی توندوتیژی بۆیە شێوازی هەڵەی گەڕان نابێتە هۆی بەختەوەریی خوازراو

دروستکەری باڵا ئارەزووی بەختەوەرییەکی تەواو و کامڵمان بۆ دەکات کە تەنها لە قووڵایی ڕۆحدا بدۆزرێتەوە بۆیە خودا ئەم گەردوونەی بە شێوەیەک دروست کردووە کە هیچ شتێک تێیدا دڵی مرۆڤ تێر ناکات و ئارەزووەکانی بەدی نەهێنێت تەنها کاتێک نەبێت کە ڕوو لە سەرچاوەی بەختەوەری و بەختەوەری و ڕازیبوون دەکات کە سەرچاوەی ئەو گەردوونەیە

بەڕاستی شانشینی ئاسمان لەناو مرۆڤدایە
هاوسەنگی لە تەرازووەکاندا
هاوسەنگی ئایدیالێکە کە ڕەچاوکردنەکان تێکەڵ دەکات
ماددی و دەروونی و سۆزداری و ڕۆحی
لە یەکێتییەکی هاوسەنگدا، لە سروشتدا پراکتیکییە
هاندەری بیرکردنەوەی داهێنەرانە و هاندانی کاری بەرهەمدار
هەر یەکێک لە ئێمە دەیەوێت جەستەیەکی تەندروستمان هەبێت
تەندروست و دوور لە هەموو ئاستەنگ و جۆرەکانی لاوازی
هەروەها دەمانەوێت مێشکمان وریا بێت
وە کە هەست و هەستەکانمان بۆ ئێمە کاردەکەن نەک دژی ئێمە
ئێمە دەمانەوێت بەشداری بکات لە باشترکردنی پەیوەندییەکانمان لەگەڵ ئەوانەی لە دەوروبەرمانن
هاوسەنگ و دڵخۆشکەر، هەروەک چۆن دەمانەوێت
لە پەیوەندیدا لەگەڵ لایەنی ڕۆحی بوونمان
کاتەکان دەتوانن سەخت بن
فشارەکان زۆرن
گرژییەکان لە هەڵکشاندان
بۆ بەدیهێنانی هاوسەنگی لەم جۆرە هەلومەرجەدا
وەبەرهێنانێک لە وزە و کات و سەرنجدان پێویستە
هاوسەنگی بە ئاواتخوازی بەدەست نایەت
بەڵکو دەبێت بە پلاندانانی ڕاستەقینە و هەوڵی جددی بەدەست بهێنرێت
زۆر توخم لە ژیانماندا هەن کە پێویستیان بە هاوسەنگی هەیە
زۆرێکیان پێدەچێت لەگەڵ یەکتردا ناتەبا بن
بۆ نموونە بەرپرسیارێتی بەرامبەر بە خێزان
پەیداکردنی بژێوی ژیان و پاراستنی تەندروستی

وە ڕەچاوکردنی بنەما ئەدەبی و ئەخلاقییەکان
وە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو بڕە زۆرەی زانیارییە پێویستەکان
ئەرک بەرامبەر کۆمەڵگا
جگە لە چەندین پابەندبوونی دیکە کە پێویستیان بە کات و وزەی ئێمەیە
کات بۆ هەموومان کورتە
بەڵام پێویستە ژیانمان سادە بکەینەوە بۆ ئەوەی کێشەکانمان کەم بکەینەوە
چەند کاتێکی بەنرخ لە گەڕان بەدوای شتە مادییەکاندا بەفیڕۆ دەچێت؟
ئێمە بە باشترین دەزانین چونکە تازە و پێویست نییە
بەڵام ئەم وەسوەسە باجێکی هەیە، کە بودا بە وتنی دەریخست
"هەرکەسێک بیەوێت ببێتە خاوەنی مانگا دەبێت ئاگاداری بێت"
ئەگەر ژیانی خۆمان شی بکەینەوە، بۆمان دەردەکەوێت کە گرنگی بە زۆرێک لە "بوکەڵە" دەدەین.
کە میدیا و ڕیکلامەکان قەناعەتیان پێکردین
بۆ ئاسوودەیی و بەختەوەریمان پێویستە
جێگای سەرسوڕمانە، ئەوەی پێی دەوترێت داهێنانی کات پاشەکەوتکەر
مرۆڤی مۆدێرن دزی لێ کراوە
ئەوەی پێشتر لە ڕووی کاتە بەتاڵەکانەوە چێژی لێ وەرگرتبوو
بۆ ئەوەی هاوسەنگی لە نێوان توخمە ناکۆکەکانی ژیانماندا دروست بکەین
پێویستمان بە خاڵێکی جێگیرە بۆ ئاماژەکردن
لەگەڵ کات و شوێن و بارودۆخدا ناگۆڕێت
تا ژیان ئاڵۆزتر بێت، زیاتر پێویستمان بە تێگەیشتنە
کە تاکە بناغەیە کە دەتوانرێت ڕابگیرێت و پشتی پێ ببەسترێت
ئەو خودای گەورەیە، ئەو کەسەیە کە لە پشتی ژیانەوە لە هەموو دیاردە و دەرکەوتەکانیدا کەوتووە
بەلەمی ڕزگارکەر لە نێوان دەریای تووڕە و پشێوی ژیاندا
پەناگەیەکی ئارام لە لێدانی ژیان و پاشەکشەی پڕ لە ئازار
. ***
خەڵک متمانەیان بەخۆیان هەیە
زیاتر لە متمانەیان بە خودا
هەرچەندە بە دڵنیاییەوە دەزانن
ئەوان لە کۆتاییدا
ناتوانن هەناسە بدەن
یان ڕۆیشتن یان جوڵە

بەبێ لێخوڕینی خودا و هێزی ڕاستەوخۆ
لە خانەکانی مێشک و دڵ و جەستەدا هەڵدەگیرێت
چونکە خوویان بە پشت بەستن بە خواردن گرتبوو
هەوا و تیشکی خۆر
ئەوان گەیشتوونەتە ئەو باوەڕەی کە ئەم توخمە دەرەکیانە
پشتگیریان دەکات و ژیانیان پێدەبەخشێت
بەڵام وەهمێکە بەم شێوەیە بیربکەینەوە
چونکە مرۆڤ ڕاستەوخۆ پشت بە یەک هێز دەبەستێت
ئەو دەسەڵاتە خودایە
چونکە خودا بەرزترین و گەورەترینە
وە بەرزترینی لە بووندا
خەڵک ترسیان لێی گرتبوو
هەرچەندە ڕۆحی خۆشەویستی و ناسکی و میهرەبانی و ئارامییە
نامەوێت ئاگرێکی دۆزەخی و سووتێنەر لە مێشکی خەڵکدا بچێنم
چونکە خودا نزیکترین خۆشەویستە لە دڵ و ڕۆح
ئەو جوانەیە کە جوانییەکەی بە هیچ شتێکی تر بەراورد ناکرێت
ئەگەر بەم شێوەیە بیری لێ بکەینەوە
ئێمە هەست بە نزیکیی ئەو دەکەین و ئەویش لە ئێمەوە نزیکە
وە ئەگەر بە دڵسۆزیەوە هەوڵی بۆ بدەین
بە ڕەحم و بەزەییەوە باوەشی بۆمان دەکاتەوە
وە ئەگەر بە دڵەوە داوای بکەین
هەستمان بە حەسرەتێکی زیاتر دەکرد بۆی
دێتە لای ئێمە
بێگومان
-
بە شێوازی بێشومار
لۆژیک نیشانمان دەدات
خودا هۆکار و هۆکاری ئەم بوونەیە
بەڵام بەڵگەی ڕاستەقینەی بوونی خودا
دەستی پێنەگات
تەنها بە لێبڕینی عەقڵانی
ئەگەر ئاواتەخوازین خودا بدۆزینەوە
- کە تاکە ئامانجی بوونمانە -
دەبێت لەوە زیاتریش بڕۆین
پرۆسەی بیرکردنەوەی ئاسایی

چونکە خودا لەدەرەوەی تێگەیشتنی عەقڵی هەستەوەیە
جەوهەرەکەی ناتوانرێت تێبگەین
هەمیشە و بۆ هەمیشە سەرقاڵی بیرکردنەوەکانم
لەگەڵ ئارەزووی ماددی
لەو شوێنەی کە شەپۆلی چێژ و ئازار بەدەوری خۆیدا دەسوڕێتەوە
ئەو لەلایەن هەست و سۆزە پشێوەکانەوە ئازار دەدرێت
ئەگەر بمانەوێت بگەینە حاڵەتێکی بەرز
لە هۆشیاری و تێگەیشتنە باڵاکانەوە
پێویستە بیرکردنەوەکە بکشێنرێتەوە
لە چالاکییە هێمن و تووڕەییەکانییەوە
بە تەرکیزکردنی دەروون و تێڕامان لە خودا
جارێک زریانی بیرکردنەوەکان کەم دەبێتەوە
تا ئارامییەکی شیرین و پڕ بەرەکەت بەسەر ڕۆحدا دابەزێت
پاشان شاگرد هەست بە ئارامی و دڵنیایی دەکات
لە دەرەوەی بازنەی ئەزموونی ئاسایی
لەگەڵ کردنەوەی تێڕوانینەکەی و توانا ڕۆحییەکانی بەئاگا دێتەوە
ڕاستەوخۆ هەستی پێدەکات
بەبێ هەستەکان
ئامادەبوونی ئیلاهی بەختەوەر
زۆرجار شکست دەهێنین لە بینینی نزیکترین شتەکان
بەبێ وەستان بە گەنجینەی بەنرخدا تێدەپەڕین
وە ئێمە بەردەوامین لە بەدواداچوونمان بۆ خەیاڵ
یان هەوڵ دەدەین کەوانە بگرین
ئێمە لە تاریکیدا بەدوای ئاسایشدا دەگەڕێین
هەرچەندە بەڕاستی ڕۆحمان تامەزرۆی ڕووناکییە
خەونەکان دەخۆینەوە کە تینوێتیمان ناشکێنێت
لە کاتێکدا ڕۆحمان تامەزرۆی ڕاستی کۆتاییە
ئێمە بەدوای سەرابێکدا دەگەڕێین کە تەنانەت بوونی نییە
لە هەوڵێکدا بۆ دۆزینەوەی پشوودان لە سێبەری خۆیدا
لە گەرمەی ژیان و هاوینە سووتێنەرەکەی
کاتێک بەڕاستی تامەزرۆین
وەحشەتێک لە ئاشتی و تەبایی
شاراوە لە ڕۆحماندا
هەمەجۆریی ناتەبا
ئەو کەسەی کە جیهان پڕ بووە لێی

ئەوەی وەسوەسەمان بۆ دروست دەکات و ڕادەکێشێت
بۆ ئەوەی سەرنجمان لەسەر شتە مادییەکان چڕ بکەینەوە
تەنیا سێبەرێکی کاڵە
بۆ گەنجینەی دەگمەن کە درۆ دەکەن
لە کانەکانی ژێر زەویدا
دەبێت کاربکەین بۆ هێورکردنەوەی عەقڵی دڵەڕاوکێ
هەمیشە بەدوای کاڵای دونیادا دەگەڕێت
وە ئاراستەکردنی ڕێڕەوی خۆی بەرەو ناوەوە
دەبێت بیرکردنەوە و ئارەزووەکانمان هاوئاهەنگ بکەین
بە ڕاستییەکانی چارەسەرکردنی بەس
لە قووڵایی ناو خوددا دەدۆزرێتەوە
پاشان هاوسەنگی دەبینین
لە ژیانمان و لە سروشتدا
ئەگەر هیوا و چاوەڕوانییەکانمان ڕێکبخەین
لەگەڵ ئەو هاوسەنگییە زگماکییەی لەناوماندا هەیە
لە دەریای ژیاندا بە سەلامەتی بە کەشتی دەڕۆین
بەبێ ترسی خنکان
چونکە خۆ هاوئاهەنگیمان
دەبێتە چاکەتی ڕزگارکەر
وە بە باڵەکانی متمانە بە خودا
لە کەشوهەوای ئاشتیدا بەرز بەرز دەبینەوە
ڕەنگە هەندێک پرسیار بکەن
"تا ئازادی هەڵبژاردنمان هەبێت."
کەواتە بۆچی ئەنجامەکان پێچەوانەی چاوەڕوانییەکانمانن؟
وەڵامەکەی بەم شێوەیەیە:
مرۆڤ ئیرادەی خۆی لاواز کردووە
زانیاری لەسەر هێزە ڕۆحییەکان لەدەستدا
لە هۆشیارییدا بوونی هەیە
بەڵام ئەگەر کار لەسەر بەهێزکردنی ئیرادەی خۆی بکات
بە پراکتیزەکردنی خۆکۆنتڕۆڵکردن
وە بیرکردنەوە لە ڕووناکی ئیلاهی لەناو خۆیدا
ئیرادەی ئەو ئازاد دەبێت
وە کاتێک ئیرادەی ئەو ئازاد بوو
دەبێتە وەستای چارەنووسی خۆی
بەڵام ئەگەر بۆی دەرکەوت کە لە ژیاندایە

بە شێوەیەک کە ویژدانی پەسەندی نەکات
ئازاد نابێت و ناتوانێت بەرزبێتەوە
لەسەر پلیکانەی پێشکەوتن
دەبێت کات بەسەر بەرین
بۆ ئەوەی ئەو کارانە ئەنجام بدات
کە بەشدارە لە بەختەوەریمان
وە سوود و چاکەمان بۆ دەهێنێت
کەس ناتوانێت ڕێپێوانەکەمان بوەستێنێت
تا ئەو کاتەی ئیرادەمان بە چەقبەستوویی بمێنێتەوە
هەنگاونان بەرەو پێشەوە
مرۆڤ خۆی قەتیس دەکات
لەناو خانەیەکی تەسکدا
لە ئاسۆی سنووردارەوە
بیرۆکەی بچووک
گۆڕانی باری دەروونی
خووی ناتەندروست
هەر بۆیە دەبێت خۆی ڕابهێنێت
بۆ ئەوەی نەرم و نیانتر و کراوەتر و قبوڵکەرتر بیت
دەبێت کاربکەین بۆ ئەوەی خولیاکانمان لە ژێر کۆنتڕۆڵدا بمێننەوە
وە ڕاهێنانی ئیرادەمان بە ئاراستەیەکی دروست
بە ئەنجامدانی باشترین کارەکانی ژیان
وە کە پێویستە زیاتر بیر لە خودا بکەینەوە
ڕۆحی خۆشەویستی و ئاشتی و برایەتی بڵاودەکەینەوە
لە هەموو گۆشەیەکی ئەم دونیایە
ئەوانەی عەقڵی درەوشاوەیان هەیە

مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

وەرگێڕان: مەحمود عەباس مەسعود

بەو پێیەی ئێمە لە سەرچاوەیەکی نادیارەوە هاتووین بۆ ئەم جیهانە، سروشتییە بۆ ئێمە سەرسام بین لە سەرچاوە و ئامانجی ژیان ئێمە گوێبیستین و دەخوێنینەوە دەربارەی دروستکەرێکی ئەم دونیایە، بەڵام نازانین چۆن بگەینە ئەو هەموو ئەوەی دەزانین هەموو گەردوون بوونی زیرەکی ئیلاهی ئەو ڕادەگەیەنێت هەروەک چۆن پێکهاتە بچووک و وردەکانی

کاتژمێرێک وامان لێدەکات سەرسام بین بە کاتژمێر ساز، و هەروەک چۆن گەورە، ئامێرە ئاڵۆزەکان لە کارگەیەک سەرسام و ئیلهامبەخشین بۆ سەرسامی بۆ داهێنەرەکەیان، هەروەها کاتێک سەرسوڕهێنەرەکانی سروشت دەبینین، سەرسام دەبین بەو زیرەکییەی لە پشتیانەوە شاراوەتەوە و دەپرسین:

"کێ شێوەی زیندوو و ڕووبەڕووی خۆرەکەی بە گوڵەکە بەخشی؟"

بۆن و جوانیەکەی لە کوێوە هاتووە؟

وە چۆن گەڵای گەڵاکانی بە وردبینییەکی وەها نایاب دروست بوون و بە ڕەنگی نایاب و خۆش بۆیاخ کرابوون؟

شەوانە ئەستێرە و مانگ کە ڕووناکییەکی زیوین لە دەوروبەرمان بڵاو دەکەنەوە، هانمان دەدەن بیر لەو هۆشیارییە بکەینەوە کە لە بۆشایی قووڵدا ڕێنمایی ئەم تەنە ئاسمانیانە دەکات

ڕووناکی نەرمی مانگی پڕ بەس نییە بۆ چالاکییەکانی ڕۆژانە و بۆیە عەقڵێکی ژیر و سەربردار ئیلهاممان دەدات بۆ پشوودان لە شەودا پاشان خۆر هەڵدێت، و ڕووناکی گەشاوەی ئەو ڕێگەمان پێدەدات جیهانی دەوروبەرمان بە ڕوونی و ئارامییەوە ببینین، ئەمەش وامان لێدەکات کە ئەو ئەرکانە لە ئەستۆ بگرین کە خۆیان بۆ ئێمە پێشکەش دەکەن

دوو ڕێگا هەیە بۆ بەدیهێنانی پێداویستییەکانمان: جەستەیی و ڕۆحی کاتێک تەندروستیمان تێکدەچێت، بۆ نموونە دەتوانین بچینە لای پزیشک بۆ چارەسەرکردن بەڵام کاتێک دێت کە نە پزیشک و نە کەسی تر ناتوانێت یارمەتیدەر بێت، و ڕوو لە ڕێگای دووەم دەکەین: بۆ ئەو هێزە ڕۆحییەی کە جەستە و دەروون و ڕۆحی ئێمەی دروستکردووە هێزی جەستەیی سنووردارە، کاتێکیش شکستی هێنا، ڕوو لە هێزی ئیلاهی بێسنوور دەکەین کاتێک هەموو needs ئەمەش بۆ دارایی ئێمەش دەگونجێت هەوڵێک دەدەین و هێشتا بەشی ئەوە ناکەین، ڕوو لەو دەسەڵاتە دەکەین

هەمووان پێیان وایە کێشەکانیان خراپترینە هەندێک هەست بە فشاری زیاتر دەکەن لەوانی تر چونکە بەرخۆدانیان لاوازە بە لەبەرچاوگرتنی جیاوازی هێزی دەرونی مرۆڤەکان، بڕێکی جیاواز لە وزە خەرج دەکەن ئەگەر کەسێک ڕووبەڕووی کێشەیەکی لەڕادەبەدەر سەخت بووەوە و مێشکی لاواز بوو، ئەوا ناتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت ئەوانەی عەقڵی بەهێزیان هەیە دەتوانن بە شکاندنی بەربەستەکان و لەرزۆکی بناغەکانیان بەسەر سەختییەکانیاندا زاڵ بن بەڵام، تەنانەت بەهێزترین کەسەکان هەیانە هەندێک جار ڕووبەڕووی شکست دەبێتەوە کاتێک ڕووبەڕووی کێشە و سەختییە ماددی و فیکری و ڕۆحییە زۆر و سەرسەختەکان دەبینەوە، تێدەگەین کە هێزی ژیان لەم جیهانە ماددییەدا چەندە سنووردارە

هەوڵەکانمان تەنها بۆ گەیشتن بە تەندروستییەکی باش و ئاسایشی دارایی نەبێت، بەڵکو بۆ گەڕان بەدوای مانای ژیاندا بێت ئامانجی ژیان چییە؟ کاتێک سەختییەکان زاڵمان دەکەن، سەرەتا ڕوو لە دەوروبەرمان دەکەین، هەوڵی هەموو ڕێکخستنێکی ماددی دەدەین کە پێمان وایە ڕزگاربوونمان پێدەبەخشێت بەڵام کاتێک دەگەینە بنبەستێک و دەڵێین "هەموو هەوڵەکانم شکستیان هێناوە؛ لەوە زیاتر چی بکەم؟" ئێمە دەست دەکەین بە بیرکردنەوەیەکی جددی بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێکی کاریگەر بۆ کێشەکەمان و کاتێک بیرکردنەوەمان بە ڕادەیەکی پێویست قووڵ دەبێتەوە، وەڵامەکە لەناو خۆماندا دەدۆزینەوە ئەمە، خۆی لە خۆیدا، جۆرێکە لە دوعای وەڵامدراو

نوێژ: پێویستییەکی ڕۆحییە

نوێژ پێویستییەکی ڕۆحییە خودا ئێمەی وەک سواڵکەر دروست نەکردووە، چونکە بە وێنەی خۆی دروستی کردووین کتێبی پیرۆز ئەمە ڕادەگەیەنێت سواڵکەرێک کە دەچێتە ماڵی کەسێکی دەوڵەمەند و داوای بەخشین دەکات بەشی سواڵکەر وەردەگرێت بەڵام کوڕ دەتوانێت هەر شتێک لە باوکی دەوڵەمەندەکەی بەدەستبهێنێت بۆیە نابێت وەک سواڵکەر مامەڵە بکەین

پێدەچێت هەندێک کەس هەموو شتێکیان هەبێت و لە گرانبەها و ئاسوودەییدا لەدایک دەبن، هەندێکی تر پێدەچێت

ناڕەحەتی و شکست ڕابکێشن کوا وێنەی خودایان تێدایە؟ هێزی ڕۆحی ئیلاهی لەناو هەریەکەماندا نیشتەجێیە بەڵام چۆن دەتوانین ئەو هێزە بچێنین؟ ڕەنگە لە ڕابردوودا هەستت بە بێهیوایی کردبێت چونکە پێدەچوو دوعاکانت وەڵام نەدراونەتەوە، بەڵام هیوا و ئیمان لەدەست مەدە بۆ ئەوەی بزانیت دوعاکانت کاریگەرن یان نا، پێویستە باوەڕێکی بنەڕەتیت هەبێت بە هێزی نوێژ لە قووڵایی خۆتدا

ڕەنگە دوعای هەندێک کەس بێ وەڵام بمێنێتەوە چونکە سواڵکردن هەڵدەبژێرن بە هەمان شێوە، مرۆڤ دەبێت بزانێت چی لە خودا داوای بکات لەوانەیە بە هەموو دڵ و بە هەموو تواناتەوە نوێژ بکەیت بۆ ئەوەی خاوەنی زەوی و هەموو شتێکی لەسەرە، بەڵام دوعاکانت قبوڵ ناکرێت چونکە هەموو دوعاکانی پەیوەست بە ژیانی ماددی لە بنەڕەتدا سنووردارە، و بەڕاستی، پێویستە سنووردار بێت بەڵام ڕێگەیەکی دروست هەیە بۆ نوێژکردن دەوترێت کە پشیلە نۆ ژیانی هەیە بەڵام سەختییەکان هەیانە نەوەد و نۆ ژیان! پێویستە ڕێگایەکی کاریگەر بدۆزیتەوە بۆ ڕزگاربوون لە "پشیلەی سەختییەکان"ـ نهێنی نوێژی کاریگەر لە گۆڕینی هەڵوێستی مرۆڤدایە لە هەڵوێستی سواڵکەرەوە بۆ هەڵوێستی کەسێکی خاوەن ماف کاتێک داوای شتێک لە خودا دەکەیت لەو سروشتی ڕۆحییە، دوعاکەت خاوەنی هەم هێز و هەم حیکمەت دەبێت

تۆوی سەرکەوتن لە ئیرادەدایە

زۆربەی مرۆڤەکان لە کاتی هەوڵدان بۆ بە ئەنجام گەیاندنی شتێک کە بۆیان گرنگییەکی زۆری هەیە، لە ڕادەبەدەر دەمارگیر و دڵەڕاوکێیان دەبێت مامەڵەکردن بە نیگەرانی و دەمارگیرییەوە هێزی ئیلاهی ڕاناکێشێت، بەڵکو بەکارهێنانی ئارام و بەردەوامی ئیرادە هێزەکانی گەردوون دەهەژێنێت و وەڵامێک لە بێکۆتاییەوە دەهێنێت ڕەها تۆوی سەرکەوتن بۆ هەموو شتێک کە بەنیازی بەدەستهێنانی درۆیە لە چوارچێوەی ئیرادەتدا ئیرادەیەک کە بەهۆیەوە شکاوە و چەقێنراوە سەختییەکان بۆ ماوەیەکی کاتی ئیفلیج دەبن بەڵام ئەو کەسە ئیرادەدار و ئیرادەدارەی کە دەڵێت "ڕەنگە جەستەم پارچە پارچە بێت، بەڵام سەری ئیرادەم بە

بەرزی دەمێنێتەوە و بە ئیرادە دەجووڵێت"، بەرزترین پلەی هێزی ئیرادە نیشان دەدات

هێزی ئیرادە و ئاراستەی دروستی ئەو شتانەن کە پێگەی مرۆڤ بەرز دەکەنەوە و بەرز دەکەنەوە کاتێک مرۆڤ واز لە بەکارهێنانی ئیرادە دەهێنێت، ئەوا دەبێتە کەسێکی ئاسایی، بێکاریگەر لە ڕەوتی ڕووداوەکاندا زۆرێک دەڵێن نابێت هێزی ئیرادەمان بەکاربهێنین بۆ گۆڕینی بارودۆخەکان، لە ترسی ڕێگریکردن لە پلانی خودا بەڵام بۆچی خودا هێزی ئیرادەی پێداین ئەگەر نەیویستبێت بەکاری بهێنین؟ جارێک پیاوێکی ڕەقم ناسی کە وتی باوەڕم بە بەکارهێنانی ئیرادە نییە چونکە خۆراک دەدات بە گرنگیدان بە خۆت وەڵامم دایەوە "تۆ لە ئێستادا هێزی ئیرادەت بەکاردەهێنیت، و تەواو بە زۆر، بۆ بەرەنگاربوونەوەی من تۆ بەکاریدەهێنیت بۆ قسەکردن، وەستان، ڕۆیشتن، خواردن، چوونە سینەما، و تەنانەت خەوتن تۆ دەتەوێت هەموو شتێک کە دەیکەیت بەبێ ئیرادە، دەبیتە ڕۆبۆت" ئەرکی کەسێکە کە ئیرادەی خۆی هاوئاهەنگ بکات، بەڕێوەی دەبات ئارەزووەکان، لەگەڵ ویستی خودا بۆیە کاتێک دوعای دروست بە بەردەوامی دەکرێت، دەبێتە هێزی ئیرادەیەک بۆ خۆی

دەبێت باوەڕت بە ئەگەری بەدەستهێنانی ئەو شتە هەبێت کە دوعای بۆ دەکەیت ئەگەر دوعا بکەیت بۆ ئەوەی خاوەنی خانوویەک بێت، لە هەمان کاتدا مێشکت دەڵێت "چۆن توانای کڕینی خانووت هەیە ئەی گەمژە؟" تۆ بەم جۆرە بیرکردنەوە ئیرادەت لاواز دەکەیت کاتێک دەستەواژەی "ناتوانم" لە مێشکت دوور دەکەیتەوە، دەسەڵاتی بەرزتر بەدەست دەهێنیت بێگومان ماڵەکان لە ئاسمانەوە ناکەونە خوارەوە، و بۆ بەدەستهێنانی خانوویەک، دەبێت هێزی ئیرادە بەکاربهێنیت و کردەوەی بنیاتنەر ئەنجام بدەیت بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت کاتێک خۆڕاگر دەبیت و دان بە شکستدا ناهێنیت، دەتوانیت ئەوەی ئاواتەخوازیت دەربخەیت و کاتێک بەردەوام ئەو ئیرادەیە بەکاردەهێنیت لە ڕێگەی بیرکردنەوە و کردارەکانتەوە، ئارەزووەکانت بەدی دێت، و هەموو شتێک کە تامەزرۆیت و تامەزرۆیت بۆت دێتە لات کاتێک بەردەوام دەبیت لە هەوڵدان بە ئیرادە و خۆڕاگری، ئەنجامە خوازراوەکە بە جۆرێک دەردەکەوێت، تەنانەت ئەگەر ئەوەی ئارەزووی دەکەیت لە ڕاستیدا لەم جیهانەدا بوونی نەبێت لە

هێزی ئیرادەی وادا وەڵامی ئیلاهی دایە، چونکە ئیرادەی چاکە لە خوداوە دێت ئیرادەی کۆڵنەدەر ئیرادەیەکی ئیلاهییە

تۆوی بیرکردنەوە نەرێنییەکان بسوتێنن

ئیرادەیەکی لاواز ئیرادەیەکی لاوازی مرۆڤە کاتێک تاقیکردنەوە و شکستەکان کونیان دەکەن و دەیدڕێنن، پەیوەندی خۆی بە مۆلیدەی بێ سنوورەوە لەدەست دەدات بەڵام لە پشت ئیرادەی مرۆڤەوە ئیرادەی ئیلاهی کەوتووە، کە نە بێهیوایی دەزانێت و نە شکست تەنانەت مردنیش، بە هەموو هێزی خۆیەوە، ناتوانێت ئیرادەی ئیلاهی بشکێنێت یان ڕێگری بکات، بە دڵنیاییەوە خودا وەڵامی ئەو دوعایە دەداتەوە کە بە ئیرادەی ئیرادە و کۆڵنەدانێکی بێوچان دەجووڵێتەوە

زۆربەی مرۆڤەکان تەمبەڵی و بێهێزن، یان لە ڕووی جەستەییەوە، یان لە ڕووی دەروونییەوە، یان هەردووکیان ئارەزووی مێدیتەیشن دەکەن بەڵام تەنها بیر لە خەو دەکەنەوە هەر کە خەواڵوویی بەسەریاندا هات، دەکەونە خەوێکی قووڵەوە، و ئەوە کۆتایی نوێژەکە دەبێت! لەم حاڵەتەدا هێزی ئیرادە دەنێژرێت مێشکی مرۆڤی ئاسایی پڕ دەبێت لە تۆوی "ناتوانم" لەدایک بووە لە خێزانێکدا کە هەندێک تایبەتمەندی و خوویان هەیە، کاریگەری ئەمانەیان لەسەرە، قەناعەتیان پێدەگات کە توانایان نییە لەم کارە یان کە ئەم تۆوە زیانبەخشانە دەبێت بسوتێنرێن و کاریگەرییان لە هۆشیاریدا بنبڕ بکرێت تۆ هێزت هەیە بۆ بەدەستهێنانی هەر شتێک کە ئارەزووی دەکەیت کە دەسەڵات لە ناوەڕۆکی خۆتدایە ویست

ئەوانەی ئارەزووی چاندنی ئیرادە دەکەن پێویستیان بە کۆمپانیایەکی باش هەیە ئەگەر ئاواتەخوازیت ببیتە بیرکارێکی گەورە و هاوپۆلەکانت حەزیان لە بیرکاری نییە، بێ گومان حەماسەتەکەت کەم دەبێتەوە بەڵام کاتێک پەیوەندیت لەگەڵ بیرکارە لێهاتووەکان دەکەیت، ئیرادەت بەهێزتر دەبێت، و دەتوانیت بڵێیت "ئەگەر ئەوانی دیکە بتوانن سەرکەوتوو بن، منیش دەتوانم".

پەلە مەکە لە شتە گەورەکان تەنها بۆ بنیاتنانی ئیرادەت بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بیت سەرەتا دەبێت توانای ئیرادەت تاقی

بکەیتەوە بە شتە بچووکەکان کە پێت وابوو ناتوانیت ئەنجامی بدەیت ئەگەر هەوڵت دا، سەرکەوتن بەدوایدا دێت

ئێستاش هەموو ئەو ئامانجانەم لەبیرە کە هاوڕێکانم و کەسانی تر پێیان وتم هەرگیز بەدەستم ناهێنم، لەگەڵ ئەوەشدا کردم ئەم مرۆڤە نیازپاکیانە دەتوانن بە بۆچوونەکانیان زیانێکی گەورە بگەیەنن خوای گەورە لێیان بپارێزێت و ئامۆژگارییەکانیان هاوەڵایەتی گەورەترین کاریگەری لەسەر ئیرادە هەیە چوون بۆ سەماکردن بە مەی و مۆسیقای بەرز، لەبری ئەوەی مێدیتەیشن لە پیرۆزگای بێدەنگیدا بکەین، مێشک پیس دەکات بە تۆزی لەرزینە دونیاییەکان هێندە ئەستوور کە زەحمەتە بیانلەرزێنیت هێزی ئیرادەی مرۆڤ بە ناچاری بەهێز دەبێت یان لاواز دەبێت بەهۆی کاریگەریی هاوڕێکانیەوە پەرەپێدانی هێزی ئیرادە لە ڕێگەی هەوڵی خۆتەوە تەنها لەڕادەبەدەر قورسە پێویستت بە نموونەیەکی باشە بۆ ئەوەی تەقلیدی بکەیت ئەگەر دەتەوێت ببیتە نیگارکێش، لە دەوری تابلۆی باش بژی و هاوڕێیەتی لەگەڵ نیگارکێشەکاندا بکە ئەگەر دەتەوێت ببیتە کەسێکی ڕۆحی، هاوڕێیەتی لەگەڵ کەسانی ڕۆحی خاوەن کارەکتەری بەرز

جیاوازییەکی بەرچاو لە نێوان باوەڕ و ئەزموونددا هەیە باوەڕ لەو شتانە دێت کە بیستووتە یان خوێندووتەتەوە و وەک ڕاستییەکی بنەڕەتی قبوڵت کردووە ئەزموون لە لایەکی دیکەوە ئەوەیە کە تۆ بە شێوەیەکی شەخسی شایەتحاڵی بوویت و بەڕاستی تێگەیشتووی دڵنیایی ئەوانەی کە ئەزموونی خودایان کردووە بێ چەقبەستنە ئەگەر هەرگیز تامی پرتەقاڵێکتان نەکردبێت، دەتوانرێت فریو بدرێیت سەبارەت بە تایبەتمەندییەکانی بەڵام ئەگەر پێشتر پرتەقاڵێکت خواردبێت، ناتوانیت بەلاڕێدا ببرێیت، چونکە تۆ هەتبێت تامی میوەکەی کرد و باش دەیناسی

بەدوای کۆمەڵگەی ئەو کەسانەدا بگەڕێ کە ئیمانت بەهێز دەکەن

بیرۆکەکان دەربارەی خودا، سەرکەوتن، شیفا و هتد، هەموویان وەک کەپسولی دەروونی لە مێشکتدا نیشتەجێن تاقییان بکەرەوە بۆ تاقیکردنەوەی بیرۆکەکانت، پێویستە هێزی ئیرادەت بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی بیانهێنیتە ژیانەوە بۆ چاندنی

ئیرادەی پێویست، دەبێت پەیوەندی لەگەڵ کەسانی خاوەن
ئیرادەی بەهێزدا بکەیت ئەگەر ئارەزووی چاکبوونەوەت هەیە بە
ویستی خودا، بەدوای کۆمەڵگەی ئەو کەسانەدا بگەڕێ کە
ئیمانەکەت بەهێز دەکەن و وزە بە ئیرادەت دەدەن

من بە درێژایی و پانی هیندستاندا ڕۆیشتم و بەدوای
زانایەکی ڕاستەقینەی خودادا دەگەڕام، بەڵام دەگمەن بوون هەر
مامۆستایەک کە ناسیم بیروباوەڕی کەسی خۆی هاوبەش دەکرد
بەڵام لە بابەتە ڕۆحییەکاندا، بڕیارمدابوو کە بە تەنها قسەیەک
سەبارەت بە خودا ڕازی نەبم ویستم ئەزموونی بکەم و بەڕاستی
هەست بە بوونی ئەو بکەم ئەوەی پێم گوترا بێمانا بوو مەگەر لە
ڕێگەی ئەزموونی کەسییەوە تێی بگەم

جارێکیان، لەگەڵ هاوڕێیەکمدا باسی پیرۆزەکانی
هیندستانم دەکرد هاوڕێکەم دەڵاڵ بوو، و ئەویش هاوبەشی
حەماسەتەکەی من نەبوو لەبری ئەوە، وتی "هەموو ئەوانەی
پێیان دەڵێن پیرۆزەکان لەڕاستیدا چەقۆکێشن کە خودا ناناسن"
من لەگەڵیدا موناقەشەم نەکرد، بەڵکو بابەتەکەم گۆڕی، و
دەستمان کرد بە قسەکردن لەسەر پیشەی دەڵاڵی دوای ئەوەی
زۆر شتم بۆ باسکرد، بە نەرمی گوتم "ئایا ئەوە دەزانیت". یەک
دەڵاڵی متمانەپێکراو لە کەلکەتا نییە، و کە هەموویان درۆزنن؟"
تووڕە بوو و بە تووڕەییەوە وەڵامی دایەوە و وتی: "وە چی
لەبارەی دەڵاڵەکانەوە دەزانیت؟" منیش لە وەڵامدا گوتم:
مەبەستم ئەوە بوو و چی لەبارەی پیرۆزەکانەوە دەزانیت؟
بێدەنگ بوو بە هێمنی و میهرەبانییەوە بەردەوام بووم، "من هیچ
لەبارەی دەڵاڵییەوە نازانم، تۆش هیچ لەبارەی پیرۆزەکانەوە
نازانیت".

پراکتیزەکردنی ئایین گەیشتۆتە ئاستێک کە چیتر زۆر کەس
ناتوانن بیرۆکە ڕۆحییەکانیان وەربگێڕن بۆ ئەزموونی ژیاو من
لێرەدا لە ئەزموونی کەسییەوە قسە دەکەم من ئاواتەخوازم
تەنیا باسی ئەو شتانە بکەم کە لە ڕووی فیکرییەوە دەیانناسم
زۆربەی خەڵکی چەند کتێبێک لەسەر حەقیقەت دەخوێننەوە و
ببنە خۆبژێو بەبێ ئەوەی هەوڵی پێویست بدەن بۆ تێگەیشتن لە
حەقیقەتەکانی پشت وشەکان The empty pronouncements
and hollow pronouncements of spiritual truths are of

no benefit to us and leave no positive to us impression دەبێت جیاوازی بکەین لە نێوان وتاری کەسێک و چیرۆکی ژیانی هەر کەسێک بیەوێت فێری کەسانی تر بکات، سەرەتا دەبێت ئەوە نیشان بدات کە لە ڕاستیدا ئەو شتەی فێری دەبێت ئەزموونی کردووە و لە ڕووی ئەزموونییەوە تێگەیشتووە کە چی دەڵێت

وە مرۆڤم دۆزیەوە کە جگە لە بەرهەمی هەوڵەکانی خۆی) (هیچی تر نییە

هەرکەسێک زیاتر هەوڵ بدات شایەنی شکۆمەندترە

بە تەماحێکی بەرزەوە بەرەو بەرزاییەکان بەرز دەبێتەوە

ئەوەی زۆرترین ئاوات و خواستی هەبوو، زۆرترین دیار بوو

ئەوانەی پێشکەوتنیان دەوێت دواناخەن

وە ئەوەی دەیویست دوا بکەوێت نەهاتە پێشەوە

سڵاوی خواتان لێ بێت

دەستپێشخەری و ڕۆحی داهێنان

بە سەیرکردنی دیمەنە بێشومار و بێکۆتاکانی ئەم دونیایە، بەو فرەییانەی مرۆڤایەتی کە بە سەری بە قۆناغەکانی ژیاندا پەلە دەکەن، پڕ دەبین لە سەرسوڕمان و لە خۆمان دەپرسین دەربارەی نهێنی پشت ئەم دیاردە نامۆیە ئامانجی کۆتایی گەشتەکەمان چییە؟ وە باشترین ڕێگا بۆ گەیشتن پێی چییە؟

زۆربەمان بێ ئامانج دەڕۆین، بەبێ ئامانج و ئاراستە، وەک ئۆتۆمبێلەکان کە بە پەلە بەرەو هیچبوون دەڕۆین لەکاتێکدا بە بێباکی و بێباکانە بە ڕێگاکانی ژیاندا دەڕۆین، شکست دەهێنین لە تێگەیشتن لە ئامانجی گەشتەکەمان بە دەگمەن تێبینی ئەوە دەکەین کە ئایا ئێمە بە ڕێگا پێچاوپێچەکاندا دەڕۆین کە بەرەو هیچ شوێنێک ناڕۆین، یان ڕێگایەکی ڕاست کە ڕاستەوخۆ بەرەو شوێنی مەبەستی دڵخوازی خۆمان دەڕۆین و چۆن دەتوانین ئامانجەکەمان بدۆزینەوە ئەگەر تەنانەت هەرگیز بیرمان لەوە نەکردبێتەوە ئەو؟

زۆربەی خەڵک- سەرەڕای نەزانینی ئامانجی ژیان- خاوەنی دەستپێشخەرییەکی تەواون بۆ پێناسەکردن و بەدواداچوونی ئامانجەکانیان و مامەڵەکردن بە شێوەیەکی مەنتقی لەگەڵ ژینگە و بارودۆخەکانیان و دەستپێشخەری چییە؟ توانایەکی داهێنەرە، پریشکی ئەو خالقی بێکۆتایە کە لەناو هەریەکێک لە ئێمەدا هەیە

مێشکی زۆربەی مرۆڤەکان وەک بزوێنەری یەک ئەسپ وایە! سەرەڕای ئەو توانایە بێئەندازەیەی لەناو هەر مێشکێکی مرۆڤدا هەیە، زۆر کەم کەس ئەو دەسەڵاتە بەکارنەهێنراوە بەکاردەهێنن بەرژەوەندییەکانی خەڵک بە شێوەیەکی تایبەت سنووردارە و لە پێداویستییەکانی ژیاندا قەتیس کراون وەک خواردن، کارکردن، کات بەسەربردن، خەوتن و هاوشێوەکانی

دەروونناسەکان دەڵێن یەک جیاوازی سەرەکی لە نێوان مرۆڤ و ئاژەڵدا هەیە: لە نێو هەموو بوونەوەرەکاندا، مرۆڤ تاکە کەسە کە پێدەکەنێت (ڕەنگە جگە لە مەیموون و هاینا خرۆشێنەرەکان) پێکەنین سوودی هەیە، وە ئەگەر مرۆڤ ئەم دیارییە بەکارنەهێنێت، مرۆڤ لە یەکێک لە گرنگترین لایەنەکانی گەشەکردنی مرۆڤ لەدەست دەدات ئێمە نابێت وەک ئەو کەسانە بین کە بە ڕوانگەیەکی ڕەق و جدی سەیری ژیان دەکەن، نە پێکەنین و نە زەردەخەنە و لە ئەنجامدا هەرگیز بەڕاستی چێژ لە ژیان وەرناگرن

جگە لە توانای ناوازەی مرۆڤ بۆ پێکەنین، مرۆڤ خاوەنی توانایەکی نائاسایی ترە: یەکێک لە گەورەترینیان توانای داهێنان یان داهێنانە ئەم توانایە نهێنی و پڕ لە مەتەڵ چییە؟ ڕۆژئاوا خاکی داهێنانی زانستی پراکتیکی و پیشەسازی و کارپێکراوە ڕۆژهەڵات خاکی ڕۆشنگەری و داهێنەری ڕۆحییە بۆیە ڕۆحی دەستپێشخەری توانای داهێنانە- بۆ ئەنجامدانی کارێک کە پێشتر کەس نەیکردووە، بە شێوازی داهێنەرانە

ڕۆحی داهێنان ئەو توانایە داهێنەرەیە کە لە دروستکەرەوە وەرگیراوە

خەڵک چییان بەم دیارییە پیرۆزە کردووە؟ چەند کەس بەڕاستی هەوڵدەدەن توانای داهێنەرانەیان بەکاربهێنن؟ هەفتە و مانگ و ساڵ تێپەڕین و بەردەوامن و وەک خۆیان

دەمێننەوە، تەنها بەهۆی تەمەنەوە دەگۆڕدرێن تاکی داهێنەر وەک نەیزەکی درەوشاوە دەدرەوشێتەوە کە بە پەلە بە بۆشاییدا دەڕوات، شتێک لە هیچەوە دروست دەکات و مەحاڵ دەکاتە مەمکین لە ڕێگەی هێزی داهێنەرانەی ڕۆحی باڵا

سێ پۆلی دروستکەر هەیە: ١.

پۆلی ناوازە و نایاب و نائاسایی هەیە؛ پۆلە مامناوەندەکان؛ و پۆلە ئاساییەکان وە دواتر سەدان و هەزاران کەس هەن کە دەتوانرا وەک هیچ پۆلێن بکرێن

ئەم پرسیارە لە خۆت بکە: "تا ئێستا هەوڵم داوە شتێک بکەم کە پێشتر کەسی تر نەیکردبێت؟"

ئەوە خاڵی دەستپێکی چالاککردنی ڕۆحی دەستپێشخەری و ئازادکردنی داهێنانی شاراوەیە

وەک ئەو کەسانە مەبە کە پێیان وایە بێتوانان لە ڕەفتارکردنی جیاواز لە ئاسایی و ئاشنا ئەوان وەکو خەواڵوو وان ئەو پێشنیارانەی لە نائاگایانەوە وەریدەگرن قەناعەتیان پێکردوون کە هەموویان لە یەک جۆرن

کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤ خۆی لە دۆخی نەزانی و سەرسوڕمانی خۆی بەئاگا بهێنێتەوە و بۆ خۆی دووپات بکاتەوە کە خاوەنی گەورەترین بەخششەکانی مرۆڤە، ئەویش ڕۆحی داهێنانە

هەموو مرۆڤێک خاوەنی پریشکێکی پۆتانسێلی نائاساییە، وای لێدەکات شتێکی بێ وێنە دروست بکات بەداخەوە مرۆڤ زۆرجار لەژێر کاریگەری موگناتیسی ژینگەکەیدایە و هیچ هەوڵێک نادات بۆ ڕزگاربوون لە ڕاکێشانی بەهێزی ئەگەر کەسێک بڵێت "هیچ سوودێکی نییە هەوڵدان، ئەوە پێشتر ئەنجامدراوە"، ئەوا ڕێگە بەخۆیان دەدەن بکەونە نێچیری هۆشیارییەکی دونیاییەوە ئەمەش هۆکارێکە ambition کە خاڵی بێت لە ئیرادە و بێهیوایی بۆ ئەوەی زۆر کەس لە ژیاندا شکست بهێنن

ئەمەش لایەنی ڕۆحیش دەگرێتەوە زۆرن ئەوانەی بە درێژایی ژیانیان وەک خۆی دەمێننەوە سەرەڕای ناڕازیبوونیان

بەهۆی تەسکی بیرکردنەوە و ئەزموونی سنوورداریان، ترسیان لە بیرکردنەوە جیاوازە لە چۆنیەتی پەروەردەکردنی مرۆڤ دەبێت خۆی لەگەڵ تاقیکردنەوەکانی ژیاندا بگونجێنێت بەپێی فەرمانی ویژدان و پاڵنەرەکانی دڵی، و بەبێ تێگەیشتن کوێرانە مامەڵە نەکات

مامۆستا بەڕێزەکەم، سری یوکتوارجی، پێی وتم:

" ئەگەر بەڕاستی باوەڕت بە خودا هەبێت و ئارەزووی هەر شتێکت هەبێت، خودا ئەو شتەت پێدەبەخشێت تەنانەت ئەگەر لە ڕاستیدا لە گەردووندا بوونی نەبێت".

ئەو باوەڕە نەگۆڕەم بە خودا و بە ویستی خۆم هەبوو، هەمیشە بۆم دەرکەوت کە دەرفەتی نوێم بۆ دروست دەکرێت بۆ ئەوەی ئەو شتانە بەدەست بهێنم کە دەمویست

پۆتانسێلی داهێنەر لەناو مرۆڤایەتیدا بە خەوتوو و گەشەنەسەندوو و بەکارنەهێنراو دەمێنێتەوە ئەم دەسەڵاتە زگماکی و سروشتییە، لە هەموو مرۆڤێکدا بەبێ جیاوازی ئامادەیە، لەگەڵ ئەوەشدا مرۆڤەکان شکست دەهێنن لە بەکارهێنانی کەواتە، چۆن دەتوانرێت ئەم ڕۆحە داهێنەرە بەئاگا بێتەوە؟

ئەگەر هێشتا پەرەت بە تواناکانی بیرکردنەوەی داهێنەرانە نەداوە بۆ ئەوەی ڕێگای خۆت دروست بکەیت، دەتوانیت هەوڵبدەیت شتێک باشتر بکەیت کە پێشتر کەسێکی تر کردوویەتی هەوڵدان بۆ باشترکردنی داهێنانەکانی ئەوانی تر باوترین ڕێگایە

جۆری دووەم یان ناوەڕاستی ڕۆحی داهێنەر لەو کەسانەدا بەرجەستە دەبێت کە شتی نوێ ئامادە دەکەن یان داهێنان دەکەن، بەڵام بەبێ هیچ گرنگییەکی بەرچاو

کوالیتی نائاسایی ڕۆحێکی داهێنەر ئەوەیە کە ڕێگە بە خاوەنەکەی دەدات لە درەوشاوەییەکی درەوشاوەدا لەبەردەم جیهاندا بوەستێت، وەک ئەو کەسایەتییە گەورانەی کە شتە نوێ و سوودبەخشەکانیان بۆ جیهان هێنایە ئاراوە، ئەو شتانەی پێشتر کەس نەیانکردبوو ئەم نابغە ناوازانە خاوەنی ڕۆحێکی داهێنەرانە

بوون کە نەتوانن زاڵ بن، کە پشتگیریان لێدەکرا بە ئیرادەیەکی نەگۆڕ بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان ئایا خودا لایەنگری ئەم کەسایەتییە گەورانە بووە، گەورەییەکی جیاوازی لەو شێوەیەی پێبەخشیون؟ ئایا ئیرادەی خودایی ئەوانی هەڵبژاردووە بۆ ئەوەی لە سەرووی هەموو ئەوانی ترەوە ئەو جۆرە شکۆمەندییە بەدەست بهێنن؟ بە دڵنیاییەوە نەخێر ئەوان تەنها بەخششە داهێنەرەکانیان بەکارهێنا بۆ دەرخستنی ئەو گەورەیی و شکۆمەندییەی کە میراتی هەموو مرۆڤێکە، چونکە ئەوان بە وێنەی خودا دروستکراون، سەرچاوەی هەموو داهێنان و داهێنانێک

ئەوانەی ئارەزووی شکۆمەندی خۆیان دەکەن بەڕاستی گەورە نین بە شانازی و بێهودەیی و گرنگیدان بە خۆ هەڵئاوساون، هیچ پشتگیرییەک لەلایەن خوداوە وەرناگرن ئەوانەی زۆر حەز بە بەخشین دەکەن، هانی ئەوانی تر دەدەن بۆ ئازادکردنی تواناکانیان و پەرەپێدانی تواناکانیان و چاندنی متمانە بەخۆبوون، بەڕاستی گەورەکانن

زۆربەی ئەوانەی گەورە بوون بە شێوەیەکی نائاگا ڕێنمایی دەکران: خاوەنی دەست لێدانێکی گەورەیی بوون کە وەک بناغەیەکی بنەڕەتی کە بینای ژیانیان لەسەر بنیاتنا، بوونە ناوازە و بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێش لە بواری داهێنانەکەیاندا سەرکەوتوو بوون

ئەگەر خاوەنی کوالیتی گەورەیی بیت، ئەوە مانای ئەوەیە کە تۆ بە شێوەیەکی نائاگایی لەلایەن هێزەکانی عەقڵەوە ڕێنمایی کراویت، کە توانای ئەو توانایە وای لێکردیت وزە داهێنەرەکانت پەرە پێبدەیت بە کردنەوەی کەناڵە شاراوەکانی ناو ڕۆحت و بەستنەوەیان بە کۆی هۆشیارییەوە، کە سەرچاوەی هەموو ڕەسەنایەتی و داهێنانە

هەروەها دەتوانرێت گەورەیی دروست بکرێت، واتە دەتوانرێت بە پەرەپێدانی بەهرەکانی مرۆڤ و خێراکردنی گەشەکردنی مرۆڤ بچێنرێت ڕێگەیەک هەیە بۆ ئەوەی مرۆڤ گەورە بێت بە بەدەستهێنانی ئەم هێزە نائاساییە و سەرسوڕهێنەرە بە مامەڵەکردنی ژیرانە و لە ڕێگەی ڕاهێنانی دروستەوە، مرۆڤ دەتوانێت ڕۆحی داهێنان پەروەردە بکات و

تواناکانی ئازاد بکات ئەوانەی کە بۆ ماوەیەکی زۆر هەوڵێکی گەورەیان داوە ئەوانەن کە ئێستا چێژ لە وەدیهێنانی خۆیان وەردەگرن هیواکان و بەدیهێنانی خەونەکانیان دەبێت دەسەڵاتە خەوتووەکانی ناوەوە هەڵکەندرێت و کاری قورس بەکاربهێنرێت بۆ تێپەڕاندنی ئەوەی کە پێدەچێت سەخت و تێپەڕنەکراو بێت

تاکی خۆپەرست دەبێت ئامادە بێت بۆ بەرگەگرتنی بۆچوونە توند و ڕەخنە ئازاربەخشەکانی جیهان بۆ ئەوەی لە هەر بوارێکدا سەرکەوتن بەدەست بهێنێت، جا چ ماددی بێت یان فیکری مرۆڤ دەبێت ئاگاداری بۆچوونە بێهیواکەرەکانی ئەو کەسانە بێت کە دیدگایەکی سنوورداریان هەیە ئەگەر مرۆڤ ئاواتەخوازی ئەوە بێت کە ڕەسەن و داهێنەر بێت و ئەگەر ئارەزووی بیرکردنەوە و قسەکردنی جیاواز بێت، تەنانەت کەمێک حەماسەتی مرۆڤ دەبێت بێ چەواشەکاری بێت، هەرگیز ڕێگە نەدات بێزاری یان بێباکی بۆ چوونە ناو دۆمەینەکەی

ئەوانەی ڕۆحێکی داهێنەری نایابیان هەیە هەموو سەختی و کێشە و بەربەستەکان قووت دەدەن، لە قووڵایی دڵیاندا باوەڕیان وایە کە ڕاست دەکەن

بە دڵسۆزی و خۆڕاگرییەکی نەگۆڕ کە سەرپێچی لە لەرزین و پاشەکشە دەکات، بەردەوام بە لەگەڵ نیعمەتی خودا، دەزانن کە هێزی داهێنەری بێکۆتایی دەستت دەگرێت و لە ڕێگادا پشتگیریت دەکات

سەرەتا دەبێت مرۆڤ بە ئاگاییەوە دەست لە هێزی بێکۆتایی بدات ئەم دەسەڵاتە بەختەوەرە سەرچاوەی هەموو داهێنان و داهێنانێکە کاتێک ئەمە ڕوویدا هەم عەقڵی هۆشیار و هەم عەقڵی نائاگایی پڕ دەبن لە هێز و ئیرادە

ساڵانێک ترسام لە لەدەستدانی ئەو ڕۆحە داهێنەرەی کە لەناو خۆمدا لە ژێر بارودۆخی سەخت و تاقیکردنەوە سەختەکاندا چاندبووم بەڵام ئێستا تێدەگەم کە یاسای کۆتایی و بێکۆتایی لەناو ڕۆحمدا نیشتەجێیە ئەو یاسای پیرۆزە بناغەی هەموو زانست و هونەر و زانستە و ئەگەر بەو پشتیوانییە ئیلاهییە بەردەوام بم، مەحاڵە شکست بهێنم

کاتێک ئارەزووی دروستکردنی شتێکی سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەر دەکەیت، بە هێمنی دابنیشە و بە قووڵی مێدیتەیشن بکە تا هەست دەکەیت ئەو هێزە بێکۆتایی و داهێنەرانە لەناو خۆتدا نیشتەجێیە هەوڵبدە شتێکی نوێ بکەیت بەڵام هەمیشە دڵنیابە کە هەوڵەکانت لەلایەن گەورەترین توخمە داهێنەرییەکانەوە پشتگیری دەکرێن کە لە بووندایە، کە ئەم توخمە پیرۆزە لە پشت هەموو شتێکەوەیە کە ئەنجامی دەدەیت، و کە هیواکانت بەدی دێنێت و تاجی سەر هەوڵەکانت بە سەرکەوتن دادەنێت

خودای گەورە دەیەوێت بە هێزی بێسنووری داهێنەرانەی ڕۆحی ئیلاهی ڕێنماییمان بکات مرۆڤەکان لە ڕێگەی بێباکی و بێهۆشییەوە کانیاوی هێزی داهێنەریان لەناو ڕۆحی خۆیاندا گرتووە و دەبێت هەموو ئەو ئاستەنگ و پاشماوەیانە لاببەن کە ڕێگری لە ڕژانی ئاوە پیرۆزەکان دەکەن کە بە ئازادی بە هەموو ئاراستەیەکدا بڕوات دەبێت خاوەنی ئیرادەی نەگۆڕ و ئیرادەیەکی چالاک بن بۆ چاکەکردن، ئینجا خەونەکان بەدی دێن و ئاواتێکی بەرز بە ئەنجام دەگەیەنرێت

زۆربەی مرۆڤەکان ڕازین تەنها بە گەڕانەوەی بیرۆکەکانی ئەوانی تر و بە دەگمەن دێنە پێشەوە بە یەک بیری ڕەسەنەوە باشە سوود لە بیرۆکە باشەکانی ئەوانی تر وەربگریت، بەڵام ئەرکی هەموو مرۆڤێکە شتێکی نوێ، چ فیکری بێت یان ماددی، بۆ میراتی جیهان زیاد بکات و گەنجینەی زانستی مرۆڤ دەوڵەمەند بکات هەر مرۆڤێک خاوەنی سیفەتی ناوازە و توانا قووڵەکانی چاوەڕێی دۆزینەوە و چالاککردنی دەکات

سەرەتا دوودڵ بووم لە بوون بە مامۆستا پابەندبوونەکە جدییە و بەرپرسیارێتییەکان زۆر گەورەن مامۆستا دەبێت شۆک مژەر بێت چونکە لەو ساتەدا کە تووشی شڵەژان و سەرلێشێواوی دەبێت، ناتوانێت یارمەتی ئەو کەسانە بدات کە داوای یارمەتی ئەو دەکەن

مامۆستایەکی ڕاستەقینە دەبێت هەموو کەسێکی خۆش بوێت و خزمەت بکات، لە مرۆڤایەتی تێبگات و خودا بناسێت کاتێک ڕاهێنەرەکەم، سێری یۆکستوارگی، پێی وتم کە ڕۆڵی من

لەم ژیانەدا ڕۆڵی مامۆستایەکی ڕۆحی بووە، ڕووم لە خودا کرد و متمانەم پێی کرد و دوعای یارمەتی و ڕێنماییەکەیم کرد

کاتێک دەستم کرد بە وتاردان، ئەوەم کرد بە مەبەستی خۆم کە وتارەکانم لە کتێب و زانستی تیۆریەوە وەرنەگرن، بەڵکو لە ئیلهامبەخشی ناوەوە و ئەزموونی کەسییەوە وەربگیرێن، بە باشی زانیم کە ئەو هێزە داهێنەرەی کە سەرچاوەکەی هەرگیز وشک نابێتەوە و کە ڕەوتی هەرگیز نەوەستاوە، لە پشت بیرکردنەوە و قسەکانمەوەیە

هەروەها ئەو دەسەڵاتە لە زۆر بواردا بۆ یارمەتیدانی کەسانی دیکە لە کارەکانیان و لە ڕێگەی جۆراوجۆری دیکەوە بەکارهێنراوە

نەمگوت پەروەردگار بۆم بکە.

بەڵکو وتم: «ئەی پەروەردگار دەمەوێت ئەمە بکەم، بەڵام تەنها بە ڕێنمایی و نیعمەتەکانت لێت دەپاڕێمەوە کە ئیلهامم بدەیت و دەستم بگرێت».

دەتوانیت شتە بچووکەکان بە شێوەیەکی ناوازە بکەیت دەتوانیت باشترین بیت لە بوارەکەتدا نابێت هەمیشە ڕێگای باش پەیڕەو بکەین؛ پێویستە نوێ بۆ خۆمان و ئەوانی تر دروست بکەین مرۆڤ دەتوانێت شتێک بکات کە پێشتر کەسی تر نەیکردووە- شتێک کە مێشک بگرێت و جیهان سەرسام بکات

دەتوانیت بیسەلمێنیت کە ڕۆحی ئیلاهی داهێنەر لەناو تۆدا نیشتەجێیە و لەڕێگەی تۆوە کاردەکات ڕابردوو نەماوە و ئێستا مێژووە تەنانەت ئەگەر هەڵەکانت بەقەد دەریا قووڵ بوونایە، جەوهەری ڕۆح زۆر بەهێزە بۆ ئەوەی قوتی بدرێن بەڵام ئەم ڕاستییە بێمانایە ئەگەر مرۆڤ بەردەوام بێت لە بیرکردنەوەی کەموکوڕی و کردارە چەواشەکارەکانیدا بەبێ ئەوەی هەوڵێکی جددی بدات بۆ ڕاستکردنەوەی ڕێڕەوی خۆی و چاکسازی لەخۆیدا

بەڵام ئێمە داوا لە ئاواتخوازانی دڵسۆز و جددی دەکەین کە ئیرادەی پتەو و ئیرادەی نەگۆڕیان هەبێت بۆ بەردەوامبوون لەسەر ڕێگاکە بەبێ ئەوەی ڕێگە بدەن هەڵەکانی ڕابردوو ڕێگری

لە پێشکەوتن یان بیرۆکە سنووردارەکان بکەن کە ئیرادە ببەستنەوە

ڕەنگە ژیان تاریک بێت و کەشوهەوا تاریک بێت؛ ڕەنگە سەختی سەرهەڵبدات و دەرفەتەکان بێ ئاگا بخلیسکن بەڵام ئاگاداربە دان بە شکستدا بنێیت یان بەخۆت بڵێیت "هەموو شتێک بۆ من کۆتایی هات، خودا وازی لێهێنام". چونکە ئەگەر وا بکەیت، خۆت لەناو دەبەیت، و کەس ناتوانێت ئەو کاتە یارمەتیت بدات

ڕەنگە خێزانەکەت ڕەتت بکاتەوە، ڕەنگە بەختی باش وازت لێبهێنێت، ڕەنگە هاوڕێکان جێت بهێڵن و هێزەکانی مرۆڤایەتی و سروشت پیلانت بۆ دابنێن بەڵام تا ئەو کاتەی خاوەنی باوەڕ بە خودا و ئیرادەیەکی بەهێز بیت، دەتوانیت هێرشەکانی چارەنووس بەرپەرچ بدەیتەوە و بەرامبەر سەختییەکان بوەستیتەوە وەک بەردێکی پتەو کە شەپۆلە توورەییەکان لە بەرامبەریدا دەشکێن، و بە هەنگاوێکی جێگیر و سەری بەرزەوە بڕۆن، وەک ئەوەی لەگەڵ ژن و پیاوی ئاغادا دەگونجێت

ئەگەر سەد جاریش شکستت هێنا، دووبارە هەوڵبدەرەوە و یەکلایی بکەرەوە کە بەسەر سەختییەکان زاڵ دەبیت و تاجی شکۆمەندی بەدەست دەهێنیت نائومێدی هەمیشەیی نییە، وە بێزاری تاقیکردنەوەیەکی کاتیە خودا دەیەوێت تۆ سەرکەوتو و نەدۆڕاو بیت، وە بۆ ئەوەی تەواوی دەسەڵاتی ناو خۆت دەربکەوێت، بۆ ئەوەی بتوانیت ڕۆڵی بەرزی خۆت لەسەر شانۆی ژیان بەجێبهێنیت گەشبین بە، و چاکەیەک دەدۆزیتەوە، و لەبیرت "بێت، "بەڕاستی لەگەڵ سەختیدا ئاسانکاری دێت

باوەڕت بە خودا هەبێت و هیوای بە نیعمەتەکانی هەبێت

چونکە دوای تاریکترین شەو بەیانی و درەوشاوەیی دێت

بەڵام چۆن ئەو ڕۆڵە دەدۆزیتەوە کە لەگەڵ خۆتدا دەگونجێت لە ژیاندا؟ ئەگەر هەمووان بیانویستایە ببنە پاشا و سەرۆک، کێ دەبوو خزمەتکار و خزمەتکار؟ ڕۆڵی پاشا و ڕۆڵی خزمەتکار بە یەکسانی لە شانۆنامەکەدا گرنگن تا ئەو کاتەی ئەکتەرەکان ڕۆڵی خۆیان بە سەرکەوتوویی ئەنجام بدەن

و هەر لەبەر ئەم هۆکارە، ئێمە بە جیاوازی و ئارەزوو و مەیلی ناوازە بەرەو شوێنکەوتن و خولیا جۆراوجۆرەکان هاتووینەتە ئەم جیهانە خودا مەبەستی بووە ئەم جیهانە ببێتە قۆناغێکی گەردوونی بۆ کات بەسەربردنمان لە کاتێکدا ئێمە لە ماڵە ئاسمانیەکەمان دوورین بەڵام پلانی دەرهێنەر و ئۆرکێستراتۆری ئیلاهی ئەم قۆناغە لەبیر دەکەین و ئاواتەخوازین ڕۆڵەکانمان بەپێی ئەوەی بە گونجاو دەزانین، نەک وەک خوای گەورە بیەوێت ئەمە هۆکارێکە بۆ ئەم ئاژاوەگێڕییە بەدوای خۆیدا دێنێت و پشێوی و گێژاوی لە سەرانسەری جیهاندا بڵاودەبێتەوە

مرۆڤەکان لەسەر شانۆی ژیان شکست دەهێنن چونکە هەوڵ دەدەن ڕۆڵی جیاواز ببینن لەوانەی کە لە بنەڕەتدا بۆیان دانراوە هەندێک جار، گاڵتەجاڕێک زیاتر سەرنج و سەرسامی ڕادەکێشێت وەک لە پاشا بۆیە هەرچەندە ڕۆڵەکەت کەم بایەخ دەرکەوێت، بە باشترین توانای خۆت و بە ویژدانێکی ڕوون ئەنجامی بدە و لە چاوی خوداشدا لە سەرکەوتووەکان دەبیت

خودا مەبەستی چاکە بۆ ئێمەیە ئەگەر ئەو ڕۆڵانەی دەیگێڕین خەمناک یان کارەساتبار بن ئەوا نابێت لە ژیان یاخی بین بەڵکو باوەڕمان بە خودا بەهێزتر بکەین (وە لەم ڕووەوە پێغەمبەر سەلامی خوای لەسەر بێت فەرموویەتی:)

" خودا نەخۆشییەک نانێرێتە خوارەوە بەبێ ئەوەی چارەسەرەکەیشی بنێرێتە خوارەوە بۆیە ناخۆشی بە پاڕانەوە بەرەوڕووی ببەوە"

(ئەی ڕۆح بەهۆی سەختییەکی گەورەوە بێ ئومێد مەبە)

وە دڵنیام لە ڕزگاربوون لە دروستکەر، خودای هەموو دروستکراوەکان

چەند سەختی هاتووە و ڕۆیشتووە، پاشان کۆچی دوایی کردووە؟

(دوای کاریگەری لەسەر پارە و ژیان

سەمفۆنیای ڕۆحی
وتە و شیعر و ئامۆژگاری و دووپاتکردنەوە

سەرەکی



دەبێت فێری خۆبەخشی بین، چونکە دۆزینەوەی بەختەوەری بە دڵخۆشکردنی ئەوانی تر ئامانجی ڕاستەقینەی هەموو خۆشەویستانی خودایە، باوەڕدار پێی

هێنانی دڵخۆشی بۆ کەسانی تر شتێکی نایاب و زۆر گرنگە بۆ گەیشتن بە بەختەوەری خۆمان و خۆی لە خۆیدا کردەیەکی پاداشتبەخشە

هەندێک کەس تەنها بیر لە خۆیان دەکەنەوە و دەڵێن "هەموو شتێک گرنگە بۆ من دڵخۆشبوونە" بەڵام بەداخەوە ئەوە ئەو جۆرە کەسانەن کە هەرگیز دڵخۆشی نادۆزنەوە

ئامۆژگاری نییە بەدوای بەختەوەری کەسیدا بگەڕێیت لەکاتێکدا چاوپۆشی لە بەختەوەری و خۆشگوزەرانی کەسانی دیکە بکەیت

ئەوەی بێباکانە بژێوی کەسانی تر دەدزێت لەوانەیە دەوڵەمەند بێت، بەڵام دڵخۆش نابێت، چونکە ناڕەزایی ئەوانی تر بەرامبەری لە ژەهری کوشندەتر دەبێت

یاسای ئیلاهی ئەمانەی خوارەوە دیکتە دەکات:

کاتێک کەسێک هەوڵدەدات بە ئاسوودەیی بژی لەسەر حیسابی کەسانی تر، ئەو کەسانەی تر هەوڵ دەدەن ژیانی خۆیان بەدبەخت بکەن بەڵام ئەگەر هەوڵی دڵخۆشکردنی کەسانی تریش بدات، تەنانەت لەسەر حیسابی خۆیان، ئەوانی تر بیر لە خۆشگوزەرانی و بەختەوەری خۆیان دەکەنەوە کاتێک بیر لە پێداویستییە جەوهەریەکانی خۆمان دەکەینەوە، پێویستە بیر لە پێداویستییەکانی کەسانی دیکەش بکەینەوە و کاتێک خەمخۆری بۆیان نیشان دەدەین، هیوای باشی و بەختەوەرییان بۆ دەخوازین

مرۆڤی خۆبەخش بە هاوئاهەنگی لەگەڵ خێزانەکەی و جیهانی دەوروبەریدا دەژی کەسی خۆپەرست لە بەرامبەردا بەردەوام تووشی کێشە دەبێت و تووشی کۆسپ دەبێت و ئارامیی دەروونی لەدەست دەدات

کاتێک درک بەوە دەکەیت کە خودا لەناو تۆدا ئارامییە، ئەوا تێدەگەیت کە ئەو لە هەموو شتە باشەکانی ناو دروستکردندا ئارامی و هاوسەنگییە، هەروەها لە جوانییەکانی سروشتدا دەیبینیت، هەست بە نزیکایەتییەکەی دەکەیت لە دۆستایەتیی دڵسۆزدا، و هەست بە نیعمەتەکانی دەکەیت لە

ئاواتە بەرزەکان و مەبەستە شەرەفمەندەکاندا دوور لە ئامانجە خۆپەرستەکان هەست بە بوونی ئەو دەکەیت لە پشت پەردەی بێدەنگی و لە هەموو شتە سەرسوڕهێنەرەکاندا

بەجدی لە دەرگاکە بدە و پەردەکە هەڵدەگیرێت و شکۆمەندترین ڕووخسار بە هەموو شکۆمەندی و شکۆمەندیەکەیەوە دەبینیت

ئەگەر خودات خۆش بوێت هەست بە خۆشەویستی ئەو دەکەیت و هیچ شتێکی تر ناتوانێت فریوت بدات

تۆ بۆ ئەزموونە مادییەکان ڕادەکێشرێیت چونکە تامی بەختەوەری ڕۆحیت نەکردووە و کاتێک تامی دەکەیت جیاوازیەکەی دەزانیت

ئازادبە لە هەڵبژاردن مەهێڵە هیچ شتێک سنووردارت بکات، وە ڕێگە مەدە کەس کۆنتڕۆڵت بکات یان دەستوەردان لە دڵخۆشییەکانت بکات

خودی تۆ بەشێکی جیاوازە لە کۆی گەردوونی و دەبێت ئەو کۆیە تەواوە بدۆزیتەوە بۆ ئەوەی ئەزموونی هۆشیاری بەختەوەر بکەیت و تامی خۆشییەکانی خۆشەویستی ئیلاهی بکەیت

زۆربەی مرۆڤەکان ناتوانن هاوسەنگی پێویست لە نێوان ژیانی کردەیی و ڕۆحی خۆیاندا دروست بکەن

مرۆڤی ڕۆحی پێویستی بە پارەیە، مرۆڤی دونیاش بەبێ خودا ناتوانێت بە خۆشی بژی

ڕۆحیناس کار دەکات، قسە نەگوتراوەکانیشی دەڵێن: خودا هێزم پێدەبەخشێت و ئیرادەم بۆ دابین دەکات، بۆیە هێز زیاد دەکات و خودا بەرەکەتی هەوڵەکانی دەدات

مرۆڤی دونیاییش ئیش دەکات، بەڵام دەڵێت: من ئەو کەسەم کە هەموو ئەمانە لەسەر خۆم دەکەم، کەسیش هیچ نیعمەتێکی بەسەرمدا نییە، بۆیە دەرئەنجامی چاوەڕواننەکراو بەسەر خۆیدا دەهێنێت و دەکەوێتە مەترسییەوە

هەموو چالاکییە کردارییەکان، چ بۆ مەبەستی ماددی یان مەعنەوی، دەبێت لەسەر بنەمای دروست و ملکەچ بێت لە ژێر کۆنترۆڵی ویژدان و هاوسەنگی عەقڵدا

ڕوو لە خودا بکە، یادی بکە و بیکە بە ناوەندی ژیانت بانگی بکە و نوێژ بکە تا ڕێنماییت دەکات و نیشانت دەدات کە یاساکانی چۆن کاردەکەن لەبیرت بێت کە تێڕامان لە خودا و هەستکردن بە ئامادەبوونی باشترە لە ملیۆنێک شیکردنەوە و ڕوونکردنەوە پێی بڵێ کە ناتوانیت کێشەکانت بە تەنیا چارەسەر بکەیت، تەنانەت ئەگەر بیر لە تریلیۆن بیرۆکەش بکەیتەوە، بەڵام چارەسەرەکان مومکینە ئەگەر بیخەیتە دەستی ئەو داوای بکە سەرەتا ڕێنمایی، و پاشان لە چەندین ڕوانگەیەوە لەبەرچاوی بگرین بۆ دۆزینەوەی

چارەسەرێکی گونجاو خودا یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کە یارمەتی خۆیان دەدەن کاتێک مێشکت ئارام دەبێتەوە و پڕ دەبێت لە ئیمان دوای ئەوەی لە مێدیتەیشندا لە خودا دوعا دەکەیت، دەتوانیت چارەسەری دروست بۆ کێشەکەت ببینیت بە یارمەتی و ڕێنمایی خودا

کاتێک باوەڕی مرۆڤ بە ڕاستی و ئەگەرە ڕۆحییەکان دەگۆڕێت بۆ زانینی ڕاستەقینە، ئەو کەسە لە هەموو زانایانی سەر زەوی سەرکەوتوتر و زاناتر دەبێت مرۆڤە گەورەکان کە گەیشتوونەتە خودا ناسیون، سەریان لێ شێواوە یان تووشی گومان نابن، چونکە ئەزموونی حەقیقەت دەکەن کە خودایە

ئەی پەروەردگار، کاتێک کوێر بووم، نەمتوانی هیچ دەرگایەک بدۆزمەوە کە بەرەو تۆ بڕۆیت تۆ چاوەکانمت چاک کردۆتەوە، ئێستاش دەرگاکان بە فراوانی کراوە لە هەموو شوێنێکدا دەدۆزمەوە- لە دڵی گوڵەکاندا، لە دەنگی هاوڕێیاندا و لە یادەوەری تاقیکردنەوە بەرز و خۆشەویستەکاندا هەر هەناسەیەکی دوعاکەم ڕێڕەوێکی نوێ دەکاتەوە بۆ پەرستگای ئامادەبوونی هەموو شتێک لەخۆدەگرێت

هۆشیاریم چیتر قەتیس نەماوە لە بوتڵێکی بچووکی فیزیکیدا کە بە کورکێکی نەزانی مۆر کراوە چیتر لە ناوەڕاستی دەریای گەردوونی تۆدا ناڕۆم بەبێ ئەوەی دەست لە ئاوەکانی دەریا بدەم چیتر لە تۆدا خەوتووی نامێنمەوە ئەی پەروەردگار، بەبێ ئەوەی بتناسمەوە یان هەست بە بوونی تۆ بکەم هەموو بوونم ئێستا نوقم بووە لە ئامادەبوونی تەواوی تۆدا

ئەگەر هەموو کردارەکانت لەگەڵ خودا ڕێکبخەیت و یاساکانی فەزیلەت پەیڕەو بکەیت، شکست ناهێنیت یان بەلاڕێدا ناچیت لەبیرت بێت کە خۆشەویستی خودایی یارمەتیدەرە بۆ لێخۆشبوونی زۆرێک لە گوناهەکان ئەگەر بەڕاستی هەست بە خۆشەویستی بکەیت بۆ خودا- نەک تەنها هەست، بەڵکو خۆشەویستی ڕاستەقینە- ئازاد دەبیت

نابێت بە دڵی وشک و بیرکردنەوە سەرگەردانەکان داوای لە خودا بکەین، چونکە داوای گەرم و گوڕ بەس نین بۆ ئەوەی وەڵامێکی ئیلاهی بەدەستبهێنین ئەو وەڵامە لە ڕێگەی دوعایەکی پڕ لە دڵەوە بەدەست دێت کە لە قووڵایی دڵەوە سەرچاوە دەگرێت

تا مرۆڤ خودا نەهێنێتە ناو ژیانی خۆیەوە و هاوسەنگییەکی کاریگەر دروست نەکات، کێشە بۆی دێتە پێشەوە گرنگ نییە شێوازی ژیانی چۆن بێت

ئەی پەروەردگار، کاتێک بە سەرکەوتوویی لە تاقیکردنەوە و تاقیکردنەوەکانی ژیاندا تێدەپەڕم، تێدەگەم کە من باڵندەیەکی بەهەشتم کە ستایش و گۆرانی بۆ سەرسوڕهێنەرە بێکۆتاکانت دەکەم و بوونە ڕۆحیەکەم هەموو ئەتۆمێکی بوون دەگرێتەوە

خۆشەویستییە بچووکەکەم بەئاگا هاتۆتەوە و فراوانترم کردووە تا لەگەڵ ڕۆحی خۆشەویستی گشتگیر تێکەڵ بم کە هەموو ئەوەی هەیە تێیدا دەژی و دەجووڵێت

بە یارمەتیدانی ئەوانی تر بۆ سەرکەوتن، گەشەکردن و خۆشگوزەرانی بۆ خۆم بەدەست دەهێنم و لە خۆشگوزەرانی و خۆشگوزەرانی کەسانی دیکەشدا دڵخۆشی خۆم دەدۆزمەوە

زانایان سەردەمانێک پێیان وابوو ئاو یەک توخمە، بەڵام تاقیکردنەوەکان سەلماندیان کە دوو توخمە نەبینراو، هایدرۆجین و ئۆکسجین، یەکدەگرنەوە و ئاوی ئاوێتە دروست دەکەن بە هەمان شێوە، ڕاستی سەرسوڕهێنەر هەیە کە دەتوانرێت لە ڕێگەی ئەزموونی ڕۆحییەوە دەستیان پێ بگات کاتێک بە هێمنی لە مێدیتەیشن دادەنیشین و بیرکردنەوەکانمان بەرەو ناوەوە دەسوڕێنەوە، ڕاستەوخۆ ئەزموونی بوونی خودایی دەکەین، ئەمەش شتێکی نایاب و سەرنجڕاکێشە چونکە ئەنجامەکانی دەرەکی نین بەڵکو ناوەکین

لەگەڵ بڵاوبوونەوەی تیشکی خۆر، تیشکی ئومێد لە دڵی هەزار و جێهێڵراوەکاندا بڵاو دەکەمەوە و چرای ئیرادە و متمانە بەخۆبوون لە دڵی ئەو کەسانەدا داگیرسێنم کە بە شکست دەزانن

لە بێدەنگی شەو و قووڵایی بێدەنگیدا، لە دارستانەکانی هۆشیاری و دوور لە دەستی هەستەکان، بە حەسرەتێکی قووڵەوە لەگەڵ خۆشەویستە ئیلاهییەکان پەیوەندی بکە بەردەوام بیری لێبکەرەوە و بە زمانی دڵ و ڕۆح قسەی لەگەڵ بکە و کاتێک دڵت تەسلیمی ئەو دەکەیت، هەموو ئەو پەردانەی کە لێت دەشارنەوە، دەدڕێن و ترس و وەهمەکان دەدڕێن لەناو دەچێت، تەنها ڕووناکی و گەورەترین خۆشی ئەو بەجێدەهێڵێت

زۆر کەس پێیان وایە کە شانشینی خودا لە هەندێک گۆشەی بۆشایی ئاسماندایە، دوورە لە هەڵمی پیسکراوی زەوی، بارگاوی بووە بە لەرزینەکانی گوناه و سەرپێچی لەبیریان دەچێت کە کایە فراوانەکانی ڕۆح زۆر نزیکن کاتێک ئەوانەی لە ڕووی ڕۆحییەوە پێشکەوتوون چاوەکانیان دادەخەن، زەوی ڕەهەندی و ماددە بەرجەستە و هەستپێکراوەکانی لەناو دەچن، لە کاتێکدا ڕەهەندەکانی ئەبەدییەت لە بینینی بێکۆتاییدا لە پێش ناوەوەیانەوە دەردەکەون دیدە

ئەو کاتەی کە تەکنەلۆجیا پاشەکەوتی دەکات پێویستە وەبەرهێنان بکرێت لە قووڵتر خوێندنەوە لە ژیان چالاکییە پراکتیکییەکان و پارە ئامرازن بۆ بەدەستهێنانی خۆشگوزەرانی، بەڵام مرۆڤ نابێت بە خاوەندارێتی ماددی فریو بخرێت یان ڕێگە بدات تەماحی کوێرانە لە خۆشی ژیان بێبەشی بکات

من چەقۆی ئیرادە و چەقۆی ئیرادەم بەکارهێنا، هەڵکەندم بۆ ناو خاکی هۆشیاری، و کانیاوی هێزی ژیانم دۆزیەوە تێگەیشتم کە من یەکم لەگەڵ

وزەی گەردوونی من جەستە نیم، بەڵکو بارگەی ئاسمانی کارەبای کە جەستەی گرتۆتەوە
پەروەردگار، تێدەگەم دەرفەتێکی بەنرخم هەیە بۆ دۆزینەوەی گەنجینەکانی ڕۆح کە لە قووڵایی زەریای هۆشیاریدا شاراوەن، وابەستە زەمینییەکان بە ئاراستە ڕۆحییەکان دەگۆڕم، و ئیرادە و وزەی خۆم هان دەدەم بۆ گەیشتن بە ئامانجی ژیان، دڵنیام کە تۆ هەمیشە یارمەتیم دەدەیت و ئیلهامم دەدەیت بۆ ئەوەی ئەوەی ڕاستە بیکەم
نابێت ڕێگە بدەین ئەم دونیایە کۆنتڕۆڵمان بکات یان دیکتاتۆریمان بکات، هەروەها نابێت لەبیرمان بچێت کە جگە لە خودا هیچ شتێک ڕاستەقینە و هەمیشەیی نییە و خۆشبەختی ڕاستەقینە لە ئەزموونەکانی خۆماندایە لەگەڵ ئەودا
لە پیرۆزگای مێدیتەیشندا دوو مۆم داگیرسێنم: مۆمی بەیانی و مۆمی بەئاگابوونم
تاجە گوڵینە سەرسوڕهێنەرەکانی حەسرەتی گەرمی من پێیەکانی بوونی تەواوی تۆ دەورە دەدەن
بۆنەکەت کە لە گوڵەکانی خۆشەویستییەوە لە گۆزەی دڵمدا هەڵدەقوڵێت، هەموو گۆشەیەکی ژیانم دەگرێتەوە
سێبەری ترس و وەهمەکانم تەنها بەهۆی درەوشاوەیی ڕووناکی تۆوە نەماون، ئەی خودایە، کە بۆ هەمیشە لە خەونەکانی بوونی فانی بەئاگا هێنامەوە
بە وریایی بەردەوام و بە چاوی لاوازەوە، بێ وەستان سەیری ڕووخساری بێکۆتایی تۆ دەکەم، بیر لە سیماکانی و ئەو دەربڕینە شیرینانە دەکەمەوە کە هەرگیز دووبارە نابنەوە!
سەمای ژیان و مردن هەمیشە ئامادەیە، بەڵام من بۆ هەمیشە خۆم ئازاد دەکەم بە وەرگرتنەوەی جەوهەری ڕۆحی خۆم و کاتێک زریانەکان لە دەوروبەرمدا توڕە دەبن و تاقیکردنەوەکان ڕووبەڕووم دەبنەوە، بەلەمەکەم بەسەر ڕووباری ژیاندا دەڕۆم بۆ کەناری ئیلاهی
کاتێک سەختی و بەڵا دێت، ئیرادەم بەهێزتر دەکەم و ئیرادەی خۆم تیژتر دەکەم بۆ زاڵبوون بەسەریاندا و تا ئەو کاتەی کە بە میهرەبانی مامەڵە لەگەڵ ئەوانی تردا بکەم، خودا هێز و حیکمەت و حوکمێکی دروستم پێدەبەخشێت
ناسینی خودا یەکەم و گرنگترین پێویستییە لە ژیاندا چونکە ئارامی بۆ ڕۆح و ئارامی بۆ دڵ دەهێنێت خودا بەڵسیمی شیفا بۆ هەموو ئازار و ناخۆشییەکانمانە، چارەسەری هەموو کێشەکانمانە، و بەدیهێنانی هەموو پێداویستییەکانمانە ئەو شتانەی دڵمان تامەزرۆیە- خۆشەویستی، ناوبانگ،

حیکمەت و زۆری- هەموو ئەمانە لە خودادا دەبینینەوە، سەرچاوەی هەموو چاکە و نیعمەتێک

هەموو ئەزموونەکان بە توانای قبوڵکردن و تێگەیشتن دەپێورێت، بۆیە من گەشەکردنم خێراتر دەکەم بە چڕکردنەوەی ئاگادارانە هەموو ئەزموونەکانم بە هێزی فۆکەس

لە قوڵایی بیرکردنەوەکانمدا هەستت پێدەکەم، لە قووڵترین هەستەکانمدا هەست بە بوونی تۆ دەکەم و دەتبینم لە باخچەی خۆشەویستیمدا گوڵ دەکەیت

پڕم بکە لە بۆنی ئامادەبوونت، تا لە بۆنە پیرۆزەکەتدا شاد بم

لە دەرەوەی ئاسمانەکان و ئەستێرەکان و بیرکردنەوە و هەستەکانەوە وەرە لام پیرۆزترین ڕووخسارتم پیشان بدە و با بوونی تۆ لە ڕۆحم و دەوروبەرم و لە هەموو شوێنێکدا هەست پێ بکەم

من بە درێژایی سەردەم و سەردەمەکان، لەسەر ڕێگاکانی ئارەزوو و تەماحەکان بە دوای تۆدا گەڕام و ئێستا تێدەگەم کە تۆ لەناو ڕۆحمدا نیشتەجێیت و ئیلهامبەخشیت بۆ پیرۆزترین هەستەکانم

چیتر لە پشت گوڵی هەست و بیرکردنەوە و پەپولەی ڕۆحەوە لێم مەشارەوە

ڕۆحم بە گەوهەرەکانی حیکمەتت بڕازێنەرەوە و هەوای بەختەوەریت هەناسەم بۆ هەڵمژە و ئەو تاریکییە لێم لاببە کە لە چاوی من و تێگەیشتنم پەردەی لەسەر داویت

ئەی تۆ کە لەودیوی ئەستێرەکان و ئاسمانی شین و ئەودیوی چینەکانی بەرگەهەواو هەموو بوونەوەر و بوونەکان چرپەی خۆشەویستیم قبوڵ بکە و بوونم نوقم بکە بە خۆشەویستی خۆت و ڕووناکی خۆت و ئارامی خۆت

شێوازی ژیان بەم شێوەیەیە: لە لایەک دۆڵی تاریکی نەفامی هەیە، لە لایەکی تریشەوە ڕووناکی ئەبەدیی حیکمەت هەیە

بەربەستەکانی گەشەکردنی ڕۆحی بریتین لە خۆپەرستی، غرور، تەماح، توڕەیی و هتد ئەم سیفەتە تاریکانە مرۆڤ بەرەو نەزانییەکی قووڵتر دەبەن یان پاڵیان پێدەنێن لەوەی کە پێشتر خاوەنییەتی

بەڵام خۆگونجاندن لەگەڵ ئیرادەی ئیلاهی دەبێتە هۆی ڕزگاربوون و ئەو بەختەوەرییە دەبەخشێت کە مرۆڤ لە دەرەوەی خۆیدا بەدوایدا دەگەڕێت، هەرچەندە لەناو خۆیدا بوونی هەیە

ڕەنگە خۆری دەرفەتە لەبارەکان بەسەر ڕێگاکەمدا نەدرەوشێتەوە و ڕێگاکە چۆڵ و تاریک و پڕ لە تاقیکردنەوە و تەنگانە بێت، لەگەڵ ئەوەشدا هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی تەحەددیاتەکان و لە تاریکی

دووڕیانەکان دەربچم، لە دڵمدا دەزانم کە ڕووناکی ئیلاهی ڕێنماییم دەکات و بە گەشاوەیی لەسەر ڕێگاکەم دەدرەوشێتەوە

هەموو هێزم لە تۆوە قەرز کراوە پەروەردگار و ژیانم هیچ بەها و بوونێکی نییە بەبێ حیکمەت و دەسەڵاتی تۆ چەند گەورەیت، و چەند بچووکم!

ئێمە هەمیشە هۆکارمان نییە بۆ ئەوەی شانازی بە خۆمانەوە بکەین وەک مرۆڤ، لەگەڵ ئەوەشدا نابێت ڕێگە بدەین هەڵەکانمان بێهیوامان بکەن پێویستە هەمیشە سەیری دیوی گەشاوەی تاقیکردنەوەکانمان بکەین، لە هەڵەکانمان فێربین، و ڕوو لە خودا بکەین گرنگ نییە چیمان بەسەر دێت

بەو پێیەی خودا تاکە کامڵییە لە بووندا، هەوڵدەدەم لە نەزانیدا حیکمەت بپشکنم، لەناو لاوازیدا تەندروستی بدۆزمەوە و لەناو سەرلێشێواویدا هەست بە ئارامی بکەم

خودا لە ڕۆحم و دەوروبەرمدایە، پاسەوانی و چاودێریم دەکات، بۆیە ئەو هەورە ترسانە دەڕەوێنمەوە کە درەوشاوەیی ڕووناکی ڕێنماییکەری ئەو لە ئاسۆی ژیانمدا تەمومژاوی دەکەن

پەروەردگار با بە توندی ڕەخنە لە هاوڕێکانم نەگرم بەڵام ئەگەر بەدوای ئامۆژگاری مندا بگەڕێن بۆ باشترکردنی خۆیان، با پێشنیاری زەلیل پێشکەش بکەم لەسەر بنەمای ڕێنمایی و ئیلهامبەخشی تۆ بە نەرمی و خۆشەویستی، دوور لە زۆرەملێ و ناچاری، یارمەتیم بدە بۆ ئەوەی ئەو کەسانە ببەم کە کەوتوونەتە لای تۆ ڕێنمایی تێگەیشتن و هێزم بکە تا سروشتی تاریکەکان بگۆڕم بۆ شاگردی ڕۆشنگەر کە ڕەنگدانەوەی ڕووناکی حیکمەتی تۆیە

ئەمڕۆ تۆوی حیکمەت و تەندروستی و خۆشگوزەرانی و بەختەوەری لە باخچەی ژیانمدا دەچێنم و سوپاسی خودا دەکەم کاتێک ئاواتی دڵم هاتە دی

من بەو بیرکردنەوە کە خودا هەموو چالاکییەکانم ئاراستە دەکات، مێشکم پاک دەکەمەوە

ئەمڕۆ کار دەکەم بۆ نیشاندانی ئارامی و هاوسەنگی لە ژیانمدا لە ڕێگەی بیرکردنەوە و قسە و کردارەکانمەوە و هەموو هێز و ئیرادەیەکم بۆ بەدەستهێنانی هاوئاهەنگی لەگەڵ ئیرادەی خودایی چڕ دەکەمەوە

ئەی تۆ کە لەسەر تەختی دڵمان حوکم دەکەیت، یەکگرتوو لە خۆشەویستی خۆتدا، حەسرەت و حەسرەتی ڕۆحمان قبوڵ بکە، بەرەکەتی هەمووومان ببەخشە، بەربەستەکان لە ڕێگاکەمان دوور بخەرەوە، تاریکی نەزانی لە ناوەوەمان بڕەوێنە

ڕووناکی ڕێنماییکارت لەسەر ڕێگاکانمان بدرەوشێتەوە مێشکمان بەئاگا بکەرەوە و بە نزیکیی خۆت دڵخۆشمان بکات، و با هەست بکەین کە تۆ هەمیشە لەگەڵمانیت

ڕاستگۆبە لەگەڵ خۆت دونیا ڕاستگۆ نییە لەگەڵت چونکە دووڕووی خۆشدەوێت کاتێک ڕاستگۆ بیت لەگەڵ خۆتدا ڕێگای ئارامی ناوەوە دەدۆزیتەوە

تەنها لە ئێستادا بژی نەک لە داهاتوودا هەموو هەوڵێکت بدە ئەمڕۆ و خەمی سبەی مەخۆ

پەروەردگار هەموو ئەو ئامانجە ماددیانەی کە مرۆڤ هەوڵی بۆ دەدات تەنها خۆشییەکی بەشەکی بۆ دەهێنێت، تەنانەت ئەگەر هەموویان تاجی سەرکەوتنیان لەسەر بێت بەڵام بە دۆزینەوەی تۆ پەروەردگار سەرچاوەی بەختەوەرییەکی تەواو و بەردەوام دەدۆزمەوە

ئەو شتە ماددیانەی کە چێژ دابین دەکەن لە دەرەوەی بیرکردنەوە دەمێننەوە؛ ئەوان لەگەڵ ئەو چێژانەی کە پێشکەشی دەکەن، لە ڕێگەی وەهم و خەیاڵەوە چوونە ناو بیرکردنەوە دەدۆزنەوە

سەبارەت بە شادییەکی پاک کە جەوهەری ڕۆحمانە، دەتوانرێت لە ڕێگەی بیرکردنەوەی هاوئاهەنگەوە بەدەست بهێنرێت و لە ئێمەوە نزیکە و لە دەستماندایە

کاتێک هۆکارە دەرەکییەکانی چێژی هەستیاری نامێنن، ئەو بەختەوەرییە کاتیەی کە لێیانەوە دێت لەگەڵیاندا نامێنێت، بەڵام خۆشی ناوەوەی ڕۆح نامێنێت ئەگەر مرۆڤ بزانێت چۆن لەگەڵیدا هاوئاهەنگ بێت، یان ئەگەر کەسەکە بە ئەنقەست بیرکردنەوەکانی لە شتە ماددییە ناجێگیرەکاندا قەتیس نەکات و بەم شێوەیە ناخۆش بێت

شادیی ڕۆح کە بەختەوەری خودایە، هەمیشە نوێ دەبێتەوە و هەمیشەیی دەبێت

ئەمڕۆ داوای ئارامی و بەختەوەری لە ناو خۆمدا دەکەم، قەڵای حیکمەتم بە ئیرادە و ئارامی و خۆشەویستی دەپارێزم و سوپاسی خودا دەکەم و سوپاسگوزاریی ڕۆحم و حەسرەتەکانی دڵم بۆی بەرز دەکەمەوە

ئەوەی لە دونیادا لەدەستی دەدەم، نابێتە خەسار بۆ ڕۆحم

هەمیشە بە متمانە و ئیمانەوە سەیری ئەو ئەستێرە ئیلاهییەی ڕێنمایی دەکەم کە هەرگیز لە ئاسمانی ژیانمدا ئاوا نابێت

ئەی پەروەردگار، بیرکردنەوەکانمان بەرەکەتدار بکە تا بەختەوەری تۆمان بیر بخاتەوە، هەستەکانمان بەرەکەتدار بکە تا هەست بە خۆشەویستی تۆ بکەن، ئارەزوەکانمان بەرەکەتدار بکە تا تامەزرۆی ئەوەی دڵی تۆیە، تەماحەکانمان بەرەکەتدار بکە بۆ ئەوەی پاڵنەرمان بن بۆ ئەوەی بەدوای هەموو ئەو شتانەدا بگەڕێین کە باش و بەرزن، و با بزانین کە تۆ ئەو بەختەوەرییە کۆتاییەی کە دڵمان تامەزرۆیە و ڕۆحمان بەدوایدا دەگەڕێت

من دەزانم کە بیرکردنەوەکانم یان شکستم بۆ دێنن یان سەرکەوتن، بەپێی ئەوەی کام بیرۆکە بەهێزترە لە مێشکمدا بۆیە هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ ئەوەی لەبیرم بێت کە خودا لەگەڵمدایە، یارمەتیم دەدات و ئیلهامبەخشە بۆ ئەوەی بە ڕوونی بیربکەمەوە

ئەی پەروەردگار لە ئاوێنەی بێدەنگیدا هەموو ڕۆژێک ڕووی ئارامی و ڕووخسارت دەبینم و هەموو ڕۆژێک کار دەکەم بۆ ئەوەی خۆشەویستی و ئارامیت لە هەندێک دڵدا بەئاگا بهێنمەوە

ئەی دایکە گەردوونیەکان ئەستێرەکان لە باخەکانی شەو هەڵدەکێشم و وەک دیاری خۆشەویستی پێشکەشت دەکەم هەرکاتێک لە مانگی پڕدا چاوم لە ڕووخساری درەوشاوەی تۆ بوو، زەردەخەنە ناسکەکانت نیگەرانییەکانم دەڕەوێننەوە و خەمەکانم دەشۆن

بۆ دڵنیابوون:

جەهل دەردەچم و لە چەمکە کەموکوڕیەکان ڕزگارم دەبێت و لە ژێرزەمینی ئاسۆی تەسک و ڕوانگە سنووردارەکانەوە بەرەو ئازادی خۆشەویستی و بەزەیی مرۆڤ هەڵدەستم

بوونی خودا زیاتر لەو کەسانەدا دیارە کە دڵیان میهرەبان و مەیلی ڕۆحییان هەیە کە خۆشیان دەوێت و هەرگیز لەبیری ناکەن کاتێک زریانەکان تووڕە دەبن و شەپۆلی سەختی هەڵدەچن، دەتوانن بەلەمی ژیانیان بەرەو کەنارە سەلامەتەکانی پاراستنی ئیلاهی بەڕێوەببەن

من خاوەنی هێزی ڕۆحی داهێنەرم و لەگەڵ عەقڵی گەردوونیدا لە پەیوەندیدام، دەزانم خودا ڕێنماییم دەکات و یارمەتیم دەدات بۆ چارەسەرکردنی هەموو بابەت و کێشەکان

ئەی خودای خۆشەویستم بە چاوی کراوە و بە چاوی عەقڵم دەتبینم و بە هەموو حەسرەت و پەرۆشییەکەوە دەتپەرستم و لە کاتی جێبەجێکردنی ئەرکەکانمدا بیرت دەکەمەوە و بە زمانی دڵ و چرپەی ڕۆح بانگت دەکەم

لەوانەیە لە سروشتی مرۆڤدا بێت ترسی نەخۆشی یان باوەڕی بەوە هەبێت کە هەرگیز چاک نابێتەوە لەم حاڵەتەدا پێویستە خووی ژیانی تەندروست بگرێتەبەر کە دەبێتە هۆی خۆشگوزەرانی جەستەیی و ئەخلاقی، هەروەها پێویستە دوعا بۆ باوەڕێکی زیاتر بە هێزی چاککردنەوەی خودا بکات ئەگەر پێیان وایە شکستخواردوون و ناتوانن لە هیچ بوارێکدا سەرکەوتوو بن، پێویستە دڵنیابن هەموو هەوڵێکیان بۆ بەدەستهێنانی ئەو سەرکەوتنەی کە ئاواتەخوازن

کارلێککردن و پەیوەندیکردن لەگەڵ ئەوانەی خودایان خۆشدەوێت خۆراک دەدات بە حەسرەتەکانمان و دڵمان ئارام دەکاتەوە و ئاستی هۆشیاریمان بەرز دەکاتەوە

خۆ بڕیاردان
ئەمڕۆ بیر لە خودا دەکەمەوە کە ژیانی پێبەخشیم، چونکە تەرکیزکردن لەسەر شتە مادییەکان لەکاتێکدا بە تەواوی پشتگوێخستنی خودا تەنها نەهامەتی ماددی و ناخۆشی ڕۆحی بەدوای خۆیدا دەهێنێت
بۆ دڵنیابوون:
ئەمڕۆ یارمەتی خۆم دەدەم تا بە باشترین شێوە سوود لەو هێزانە وەربگرم کە خودا پێی بەخشیووم و داوا لە خودا دەکەم یارمەتیم بدات و هەوڵەکانم بەرەکەتدار بکات و سەرکەوتنیان پێ ببەخشێت
کاتێک ئیرادەی مرۆڤ بە هەڵە ڕێنمایی دەکرێت، فریومان دەدات و چەواشەمان دەکات؛ بەڵام کاتێک حیکمەت ڕێنماییمان دەکات، لەگەڵ ئیرادەی ئیلاهیدا هاوتەریبمان دەکات زۆرجار، ئیرادەی مرۆڤ لەگەڵ مەبەستە ئیلاهییەکان بەریەک دەکەوێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو ڕێنماییە ڕۆحییە لەدەست بدەین کە یارمەتیدەرمانە لە کەوتنە ناو کۆتایی ئازار و تەڵەکانی نەهامەتی
هەموو توانایەک یان بەهرەیەک کە هەمە، بەکاری دەهێنم لە ئەنجامدانی هەموو ئەو کارانەی کە خودا دڵخۆش دەکات و خزمەت بە مرۆڤایەتی دەکات
زانینی ناتەواو مەترسیدارە، چونکە دەتوانێت گەڕان بەدوای خۆبەزلزان و خۆبژێویدا ببات، گەڕانی جددی و نوقمبوونی قووڵ بۆ ناو ڕۆح ڕابگرێت تەنها ئەوانەی دوور لە هەستی گرنگیدان بەخۆبوون، لە نیعمەت و ڕۆحانیەتدا زیاد دەبن تا دەگەنە نزیکی لە خودا بەڕاستی پەرستراوانی دڵسۆز دوورن لە بێهودەیی و دوورن لە لووتبەرزی و خۆنمایشکردن
مرۆڤ کاتێک خۆی دەناسێت و دەست لە جەوهەری ڕۆحی خۆی دەدات، هەست بە خۆشییەکی ناوەکی دەکات کە لە هەموو ئەزموونەکانی ژیاندا و لە هەموو بارودۆخێکدا هاوڕێیەتی دەکات
ئەمڕۆ ڕۆحی دەستپێشخەری بەئاگا دێنمەوە و توانای بەدەستهێنان چالاک دەکەم، دەزانم کە سەرچاوەی هەموو هێزە داهێنەرەکان و کانیاوی هەموو مەعریفە هەمیشە لەگەڵمدایە
من تێدەگەم کە هێزی خودا بێ سنوورە و هێزی پێبەخشیووم بۆ ئەوەی بەسەر ئەو سەختییانەی ژیاندا زاڵ بم کە ڕووبەڕووم دەبێتەوە و هەموو ئەو ئاستەنگانە تێپەڕێنم کە لە ڕێگامدا وەستاون
کاتی ئەوە هاتووە دڵ و مێشکمان بۆ خودا بگۆڕین بۆ ئەوەی لە کۆتاییدا بگەینە ماڵە ئاسمانیەکەمان کە لەوێ پشوو لە نیگەرانییەکان و ئازادی لە ئازارەکان بەدەست بهێنین

ئێمە دەست درێژ دەکەین بۆ وەرگرتنی بەخششەکانی خودا کە بریتین لە ژیان و تیشکی خۆر و خواردن و هەموو نیعمەتەکانی تری، بەڵام سەرەڕای ئەو نیعمەتە زۆرانەی کە بەسەرماندا دەبەخشێت، چەند کەم کەس یادی دەکەینەوە!

ئەی خودای یاسای گەردوونی، با پەڵەی خۆم کە لە بەڵا لەدایک بووم، وەک نیشانەی شایستە لە دەستی پیرۆزی دادپەروەری تۆ لەبەر بکەم

سەختییەکانی ڕۆژانەم وەک دژە ژەهرێک بۆ وەهمەکان کار بکەن و لە چاوەڕوانی بەدەستهێنانی بەختەوەرییەکی دونیای بەردەوام ڕزگارم بکەن

خۆزگە ئەو فرمێسکانەی کە بەهۆی دڕندەیی کەسانی ترەوە ڕژام، هەندێک لە پیسی شاراوەی مێشکم بشۆرد

خۆزگە هەر لێدانێکی تیژ لە چەقۆی پشێویەکانەوە قووڵایی نوێ لەناومدا بکاتەوە

حەسرەتی ئیلاهی دەبێ وەک پشکنەری قووڵایی دەریا بێت کە خۆی دەخزێنێتە ناو زەریای تێگەیشتنە ڕۆحییەکانەوە ئەوانەی کە دیدگای ناوەوەیان لە ڕێگەی تێڕامانەوە کراوەتەوە هەست بە بوونی خودا دەکەن لە دڵیاندا

پەروەردگار، یارمەتیم بدە بۆ گۆڕینی هۆشیاریم لە سنووردارکردن و بیرکردنەوە لاوازەکانەوە بۆ ئەو زانیارییە دڵنیایەی کە تۆ هەمیشە لەگەڵمیت، پشتگیریم دەکەیت و ئیلهامم پێدەدەیت بە بیرکردنەوە جوانەکان و تێگەیشتنە بەرزەکان

پەروەردگار، یارمەتیم بدە بۆ گۆڕینی هۆشیاریم لە سنووردارکردن و بیرکردنەوە لاوازەکانەوە بۆ ئەو زانیارییە دڵنیایەی کە تۆ هەمیشە لەگەڵمیت، پشتگیریم دەکەیت و ئیلهامم پێدەدەیت بە بیرکردنەوە جوانەکان و تێگەیشتنە بەرزەکان

با یادت بکەمەوە پەروەردگار - بە یەکسانی - لە سەختی و ئاسانکاریدا، لە نەخۆشی و تەندروستیدا، لە نەزانی و حیکمەتدا

یادەوەری خۆشەویستیم بۆ خودا و حەسرەتم بۆی بۆ هەمیشە بە ئاگرەوە دەهێڵمەوە، تا لەو درەوشاوەییەدا چاوێک بە ڕووخساری جوانی باڵای ئەو ببینم

کاتێک زەردەخەنەی سەر ڕووخسار هاوئاهەنگییەکی تەواو لەگەڵ زەردەخەنەی ناو دڵدا بێت، زەردەخەنەی ڕۆح دەدرەوشێتەوە

ئەی خودای خۆشەویستم، بەیانی بەئاگابوون و پاشنیوەڕۆی چالاکیی و لە خەواڵووی تەمەنی پیر و شەوی ماڵئاوایی کۆتاییدا دەتپەرستم

بە دەست لێدانی هەستەکانی ناوەوەم، ئەمڕۆ ڕادیۆی ڕۆحیم لەگەڵ فرێکوێنسیەکانی پەخشی گەردوونیدا دەگونجێنم بۆ ئەوەی لە ژاوەژاوی دڵەڕاوکێ ڕزگارم بێت و گوێ لە سروودی خۆشەویستی ئیلاهی بگرم

تەنانەت پەرستراوترینەکانیش هەندێک جار وا بیردەکەنەوە کە خودا وەڵامی دوعاکانیان ناداتەوە، بەڵام بە بێدەنگی وەڵام دەداتەوە و بەپێی یاسای ڕۆحی نوێژ دەبێت دڵسۆز و نیەت پاک و ئامانجدار بێت بۆ ئەوەی وەڵامێکی بەرەکەتدار وەربگرێت

پەروەردگار، با بەڵسیمی ئارامی پێشکەش بە دڵە ئازاربەخشەکان بکەم، تا ئاسوودەیی شیرین لە تۆدا بدۆزنەوە، تیشکێکی کتوپڕی خۆرم بۆ بکە بۆ هەموو ڕۆحە خەمگینەکان، بارانێکی ژیانبەخش بۆ مێشکی وشک و دیاری میهرەبانی بۆ ئەوانەی خراپ مامەڵەیان لەگەڵ دەکرێت

دەستپێکردنێکی سەرکەوتوو بەرەو بەختەوەری پێویستی بە شێوازێکی دروستی ژیان و بیرکردنەوەی دروست و ئاراستەکردنی ڕۆحی و باوەڕێکی قووڵ بە خودا هەیە

ژیانێک کە خاڵی بێت لە خۆشی ڕۆحی ژیانێکی مات و بێ بریقە و بارگرانییەکانی ماندووکەر و قورسن

هەرکاتێک توانیت لە ژاوەژاو و قەرەباڵغی جیهان دوور بکەوەرەوە، و بەدوای شوێنێکی ئارامدا بگەڕێ کە بتوانیت تەنیا بیت و بیر لە خودا بکەیتەوە

لە هەر شوێنێک تاریکی لێکتێگەیشتن و ناتەبایی درێژە بکێشم، لەوێدا ڕووناکی خۆشەویستی و ئارامیم بڵاو دەکەمەوە

ئەم دونیایە نامۆیە، وەک چۆن هەموو شتێکی تێدایە ملکەچی گۆڕان و گۆڕانکارییە و هەر لەبەر ئەم هۆکارەش مرۆڤ نابێت بەلەمی بەختەوەری خۆی لە کەنارەکانی ئەم دونیایە لەنگەری بکات

ئێمە لە جیهانێکی سەرسوڕهێنەردا دەژین ئەوانەی کە تاکە ئامانجیان لە ژیاندا خواردن و خواردنەوە و چێژوەرگرتن و خەوتنە، هیچ بیرۆکەیەکی ڕاستەقینەیان نییە بۆ سەرسوڕهێنەرەکانی ژیانی مرۆڤ

ئەی پەروەردگار چەمەکانی خۆشییەکانمان ئاڕاستە بکەن بۆ ئەوەی خۆیان لە نێو ڕیشاڵی چێژە هەستیارە کورتخایەنەکاندا لەدەست نەدەن

ڕێگە مەدەن چەمەکانی بەزەییمان لە کوێستانە بێ بەرهەمەکانی خۆپەرستیدا وشک ببن و بەهەڵم بن

با کەناڵەکانی هەستەکانمان تێکەڵ بە دەریاچەی بێسنووری خۆشەویستییت

ڕووبارەکانی ژیانمان فراوانتر بن و ئاستی ئاویان لەگەڵ بارانی زۆری نیعمەتەکانتدا بەرزبێتەوە، دەشتە فراوانەکانی هاوسۆزی و قوربانیدان و ڕەچاوکردنی هەستی ئەوانی دیکەش ببڕن، تا دواجار بڕژێن - پاک و ڕوون - بۆ ناو دەریای پیرۆزت

هەرکەسێک دوعای سەرکەوتن بکات و لەهەمانکاتدا بەخۆی بڵێت "پێموانییە سەرکەوتوو ببم"، سەرکەوتوو نابێت

پێویستە نوێژ بە ئیمانێکی گەرم و دڵێکی زەلیلەوە بکرێت بۆ ئەوەی ڕووناکی ئیلاهی بدرەوشێتەوە و نیعمەتە ئاسمانییەکان دابەزن

وەک چۆن لە ڕێگەی تەلەفۆنێکی شکاوەوە قسەکردن مەحاڵە، بە هەمان شێوەش مەحاڵە مرۆڤ لە ڕێگەی ئامێرێکی دەروونییەوە کە بە هۆی چەقۆی دڵەڕاوکێ و نیگەرانی و ناڕازیبوون و وابەستەبوون بە شتە زوو تێپەڕەکانەوە، نوێژەکانی بە شێوەیەکی کاریگەر پەخش بکات

بە ئارامییەکی قووڵ و هاوئاهەنگییەکی بێدەنگ لەگەڵ لەرزینە پاڵاوت و بنیاتنەرەکان، دەتوانرێت ئامێری دەروونی چاک بکرێتەوە و قەبارەبکرێت بۆ ئەوەی هێزی وەرگرتنی ڕۆحییەکەی چەند هێندە بێت و بەم شێوەیەش دەتوانرێت پەیامی دڵسۆزانە بە شێوەیەکی کارا و کاریگەرانە بگوازرێتەوە بۆ خودا و وەڵامێکی بەرەکەتدار لە هەموو بیستن، وەڵامدەرەوە بەدەستبهێنرێت

مەلە بکە و لە زەریای بێسنووری ئارامی و بەختەوەریدا لە دەرەوەی خەونەکانی ناو خۆتدا هەڵفڕەوە

ئەی خالقی باڵا

ئەستێرە درەوشاوەکانی ئاسمان و شاخەکان و کورەی خۆر کە بە بڵێسەی ئاگرەوە دەسووتێت، هەندێک لە دەربڕین و دەرکەوتنی بوونی تەواوی تۆن

ئاسانە خودا بدۆزیتەوە لە ڕێگەی تێرامانێکی بەردەوامەوە بۆی، ئارەزووی دڵسۆزانە بۆ ناسینی، و پاڕانەوەیەکی دڵسۆزانە بۆی ئەو گەورەترین گەنجینەیە کە شایەنی ئەوەیە لە کانگای ڕۆحدا بەدوایدا بگەڕێت و لێی بکۆڵرێتەوە

کاتێک کبرینی حەسرەتی سووتاو بە دیواری ڕۆحی تامەزرۆدا دەکوژرێت، بڵێسەی خۆشەویستی ئیلاهی لە دڵی گەڕان بەدوایدا لەدایک دەبێت

ئەی پەروەردگار شتە جوانەکان جوانن چونکە جوانییان لە جوانی تۆ وەرگرتووە کە بە شێوەیەکی بێئەندازە جوانترە لە هەموو جوانییە دیارەکان جا چ لە سروشتدا بێت یان لەناو مرۆڤەکاندا

خۆشەویستنی خودا و خۆشویستنی بەندەکانی زۆر نایاب و سەرنجڕاکێشە کاتێک دەیدۆزینەوە هەست بە خۆشەویستی ئەو دەکەین لە هەموو کەسێکدا هیچ هێزێک لە هێزی خۆشەویستی گەورەتر نییە لە گەردووندا

کاتێک دوو کەس یان زیاتر دەبنە هاوڕێی تەواوی ژیان، ئەوە دەربڕینی خۆشەویستی پاکە یان هاوڕێیەتی ڕۆحە

پەروەردگار، خۆشی نزیکبوونم لە تۆ ببەخشە تا ئەو گەورەترین خۆشییە لەگەڵ هەمووواندا بەشی بکەم، و با ڕووناکی تۆ ببینم، کە بینینی دڵی چاک دەکاتەوە و سێبەری نیگەرانییەکان دەڕەوێنێتەوە

با باڵندەی خۆشەویستم لە قەفەسی سنووردارکردنی خۆسەپێنراو ڕزگاری بێت و لە کایەی ئازادیدا هەڵبفڕێت و سروودی ڕۆح بڵێت، کە دەنگدانەوەکەی لەگەڵ هەموو دڵە خۆشەویستەکان و عەقڵی هاوسەنگدا دەنگ دەداتەوە

هەوای تێگەیشتنە ڕۆحییەکانمان بۆنی دوعاکانمان و بۆنی گەشەسەندنی حەسرەتەکانمان بۆ تۆ هەڵبگرن ئەی پەروەردگار

کاتێک شتێکم دەویست، دڵخۆش بووم کە بەدەستم هێنا، جارێکی تر دڵخۆش بوومەوە کاتێک دەمدا بە کەسێکی تر

خودا وەڵامی دوعای گەرم ناداتەوە، بەڵام بە دڵنیاییەوە دێتە لای ئەو کەسانەی کە بە قووڵی و دڵسۆزانە داوای لێدەکەن و بە دڵێکی پڕ لە ئیمانەوە بانگی دەکەن

ئەو یاسا ئەرێنییانەی کە دەبێت پەیڕەوی لێبکەین بریتین لە میهرەبانی، دڵسۆزی، ڕاستگۆیی، خۆشەویستی بۆ کەسانی دیکە، پشکنینی نیازەکان و خۆگرتن

ئەی پەروەردگار، گوڵەبەڕۆژەی دڵمان بکەرەوە و با بۆنی خۆشەویستی کە لە دڵماندا هەڵگیراوە، لەسەر باڵەکانی حەسرەتی چاوپێکەوتنت هەڵبفڕێت

ئەی پەروەردگار، تیشکی خۆری حیکمەتت بنێرە بۆ ئەوەی لە ڕۆژانی دەستکەوتە خۆشەکانمدا ڕێنماییم بکات، هەروەها ڕووناکی مانگی ڕەحمەتی تۆ هەرکاتێک بە شەو تاریکەکانی خەمدا تێپەڕم

بیرۆکە بۆنخۆش و گوڵاویەکان لە تۆوی دوعای دڵەوە گەشە دەکەن و دەکرێنەوە و بە شەبنەمی هەستە تازەگەرییە تێڕامانەکان ئاویان پێدەدرێت

کاتێک بە ئاڵوگۆڕی خزمەتگوزاریی دۆستانە خودی بچووک لەبیر دەکەین، هۆشیاریمان فراوان دەبێت و دەبینین ئەو یەک خودە گەورەیە لە ڕێگەی ئێمەوە کاردەکات

هاوڕێیەتی ڕاستەقینە ئەو ڕووناکییەیە کە بەهۆیەوە دەتوانین لە ڕێگاکانی ژیاندا یارمەتی یەکتری بدەین

من لەم جیهانەدا دڕندەیی و توندی و بێبایەخییەکی زۆر بە هەستەکان دەبینم و هیچ پاساوێک نادۆزمەوە بۆ زیادکردنی ئەو ڕەفتارانە ئەگەر وا بکردایە زیان بە خۆم دەگەیەنم

بەلەمی تێڕامانەکەت بەسەر ئاوە پشێوەکانی سەرلێشێواوی دەروونی و سەرقاڵکردنی هەستەکاندا بڕۆن

دڵتەنگی خەم و پەژارە چەند هێندە دەکات و کاریگەرترین چارەسەریش بۆ خەم و پەژارە بریتییە لە دەست لێدان لەو ئامادەییە ئیلاهییەی کە ڕۆح ئاسوودە دەکات و دەروون دڵخۆش دەکات

ئەی پزیشکی ئیلاهی، نەخۆشی لە جەستەمان دوور بخەرەوە، ئاسۆی دەروونمان فراوان بکە و لە لاوازی و لاوازی ڕزگاریان بکە و بە ڕووناکی درەوشاوەی ئامادەبوونت تاریکی لە ڕۆحمان بڕەوێنە

ڕێگای خودا بە ڕاستی و دڵسۆزی و خۆڕاگری و کۆڵنەدان و تەرکیز و خۆشەویستی و حەسرەت و ئیرادە و ئیمان خۆشکراوە

کاتێک شێوازە مرۆییەکان ناتەواو و بێکاریگەری دەسەلمێنرێن، دەبێت ڕوو لە خودای گەورە بکەین و داوای یارمەتی بکەین

من تاکە کەس بەرپرسیارم لە کار و هەڵسوکەوتەکانم چونکە کەسی تر لێپرسینەوە و لێپرسینەوەیان لەسەر ناکرێ

کاتێک خۆری نیعمەتی خودایی لە ئاسۆی ژیانماندا دەدرەوشێتەوە، نیعمەتەکان زۆر دەبن و سنووردارکردنەکان نامێنن

لە بیری بێدەنگییەوە، ئاوە پاک و ڕوونەکانی حیکمەتی خودایی دەکێشمە دەرەوە بۆ ئەوەی تینوێتی ڕۆحیم بکوژێنمەوە

تەلەکانی مێشکم لە ڕووبەری تەسک و بچووکی هەستەکان پچڕاند و بە جیهانی تێگەیشتنە ڕۆحییە بێکۆتاکانەوە گرێدام و تێگەیشتم کە بە ڕووناکی خودا دەژیم کە منی گرتۆتەوە و هەموو ئەتۆمێکی بوونم گرتووەتەوە و ڕۆحم پڕ بووە لە خۆشەویستی و ئارامی خودا

لە ئاوێنەی ئارامی ڕۆحیدا ڕووخساری خودا دەبینم

ئەی پەروەردگار نهێنی بوونی خۆمم بۆ ئاشکرا بکە، و یارمەتیم بدە هەست بە بوونی بەردەوامی خۆت بکەم لەناو خۆم و دەوروبەرم

لەمڕۆوە هەوڵ دەدەم خودا بناسم بەبێ ئەوەی ئەرکە دونیاییەکانم پشتگوێ بخەم، کە پێشتر بۆ دڵخۆشکردنی خودا ئەنجامی دەدەم

هەموو ڕۆژێک ئەو تۆوانەی کە خودا لە خاکی ڕۆحمدا چاندبووم ئاو دەدا و کاتێک خۆری ڕەحمەتی خۆی بەسەریاندا دەدرەوشایەوە، تۆوەکان دەڕوێن و گەشەیان دەکرد و دروێنەیەکی پڕ لە بەرەکەتی ڕازیبوون و تێربوونیان لێدەهات

جارێکیان، یەکێک لە پیاوەکانی خودا لە ڕووبارەکەدا خۆی دەشۆرد، پیاوێکی تر هات و دەستی کرد بە شۆردنی ئەسپەکەی لە نزیک ئەو پیاوە ڕاستگۆیە، بە ئەنقەست و بێباکانە ئاوی لێ ڕژاند شاگردەکانی پیرۆزەکە تووشی شڵەژان بوون و دەیانویست لێیان بدەنە دەستدرێژکارەکە و دووری بخەنەوە، بەڵام مامۆستاکەیان پێی وتن کە ئەوە نەکەن، بەڵکو بە تەنیا جێی بهێڵن

لەناکاو ئەسپەکە بە لێدان لە خاوەنەکەی دا و چەند ددانێکی شکاند و لێیدا پیاوچاکەکە بە خۆشەویستییەوە لێی نزیک بووەوە و دەستی کرد بە گرنگیدان و چاککردنەوەی ئەوە یاسای توندی سروشت بوو نەک پیرۆزەکە کە سزای گوناهباری دەدا

خودا و یاسا گەردوونیەکانی ماندوو نەناسانە و بەردەوام کاردەکەن بۆ لابردنی نادادپەروەری لە هەموو ئەوانەی متمانەیان بە خودا هەیە و داوای یارمەتی ئەو دەکەن و هاوکاری و هاندانی یەکتر دەکەن لەسەر ڕێگاکانی ژیان

من تێدەگەم کە کارەکانم لەم جیهانەدا دەبێتە هۆی گەشەکردنی خۆم بە مەرجێک هەوڵ بدەم هەموو ئەگەرە بەردەستەکان بکۆڵمەوە و سوودیان لێ وەربگرم

ئارامی نیشانەی ڕۆحانیەتە بۆیە ڕۆحانییەتی خۆم بەو بڕە ئارامییە دەپێوم کە لە ناو خۆمدا هەستی پێدەکەم

پەروەردگار، با بزانم کە حیکمەتی تۆ تێگەیشتنم دەپارێزێت، و بوونی تۆ لە هەموو شوێنێکدا ژیانی منی گرتۆتەوە

بۆ دڵنیابوون:

بە پاراستنی تەندروستی و زیندوویی خۆم و بە پابەندبوون بە بەها ئەخلاقییەکان، لە ڕێگەی شێوازی ژیانمەوە یارمەتی مرۆڤایەتی دەدەم

کاتێک کوێر بووم، یەک دەرگام نەدۆزیەوە کە بەرەو تۆ بڕوات، بەڵام ئێستا کە چاوەکانم کردۆتەوە، لە هەموو شوێنێک دەرگا دەدۆزمەوە

لەگەڵ بەرەبەیانی دەرکەوتنی درەوشاوەی تۆ، گوڵەبەڕۆژەی حەسرەتم لە باخچەی دڵمدا دەگوڵێت و تاجە گوڵینەیەک لەو گوڵانە دەبەستم و لەسەر بەربەستی پڕ بەرەکەتی تۆ دایدەنێم

ئەی پەروەردگار، کاتێک تیشکی خۆشەویستیت دەدرەوشێتەوە بۆ ناو فەزای ڕۆحیم، تەمی نەزانی دەڕژێت و هەوری نادڵنیایی لەناو دەچێت

ئەی کانیاوی ڕووناکی، تۆ لە پشت دیوارەکانی تیشکی گەردوونیدا شاردراوەتەوە پەنجەرەی بینینم بکەرەوە تا بتبینم لە هەموو شوێنێکدا دەربکەویت

من پێش هەموو شتێک و لە هەموو کاتێکدا داوای سەلامەتی و ئاسایش دەکەم بە بەردەوامی بیرکردنەوە لەوەی هەمیشە لە ژێر پاراستنی خوداییدام

خودای خۆشەویستم ئەگەر لە ڕێگای ڕاست لادام، دەستم بگرە و ڕێنماییم بکەوە بۆی ئەگەر شکستم هێنا، یارمەتیم بدە سەرکەوتن بەدەست بهێنم و لە سەرووی هەمووشیانەوە ئەگەر نەزانم یارمەتیم بدە بۆ بەدەستهێنانی حیکمەت

بڕیاردانی تۆکمە بۆ دڵخۆشبوون یارمەتیت دەدات چاوەڕێی گۆڕانی بارودۆخەکان مەکە، خەیاڵ بکە کە ناخۆشییەکانت لەوێدان و مەهێڵە ناخۆشی ببێتە بەشێکی خووی ژیانت، نەک کاریگەری نەرێنی لەسەر تۆ و دەوروبەرت هەبێت ئەگەر دڵخۆشیت، ئەوە نیعمەتێکە بۆ تۆ و کەسانی دیکە؛ ئەگەر خاوەنی بەختەوەری بیت، ئەوا خاوەنی هەموو شتێکیت و بەختەوەریت مانای ئەوەیە کە لەگەڵ خودا هاوئاهەنگیت

ئەوەی دوێنێ کردمان سروشتی ڕۆژانی ئێستامان دیاری کرد، کردارەکانی ئێستامان دیاری دەکات کە سبەینێمان چۆن دەبێت

سەرەتا دەبێت نەزانی لە ناو خۆمانەوە بنبڕ بکرێت، پاشان بوونی ئەو لە دەرەوەی ئێمە نامێنێت

هەموو چێژە زوو تێپەڕەکان و تەماحە کاتیەکان وەک کۆمەڵێک دار بەکاری دەهێنم بۆ هەڵکردنی بڵێسەی هەمیشەیی زانستی خودایی

خودا خۆی بۆم ئاشکرا دەکات ئەگەر بیرکردنەوەم لەبارەیەوە بەهێزتر بێت لە بیرکردنەوە دەستێوەردانەکان و هەموو سەرقاڵکردنە دەروونییەکان

دڵم پڕ دەکەم لە شەپۆلی چرپەی ڕۆح و ئاوی تازەگەری و درەوشاوەی حەسرەت دەڕێژمە ناو کوپەکانی ڕۆحە تینووەکان

شەپۆلەکە دەبێت هەست بە دەست لێدانی ئەو زەریا فراوانە بکات کە پشتگیری دەکات هەست بە ئۆقیانوسی هەموو شتێک لەخۆدەگرێت کە هۆشیاریم لە قووڵاییە بێکۆتاکانیدا دەسوڕێتەوە

هەوڵ دەدەم بۆ ئەوەی ئەو ڕاستییە بزانم کە لە پشت ئەو دەمامکانەوە شاراوەن کە دەیشارنەوە، ئەو کاتە لە ژێر ڕەحمەتی هێزە دەرەکییەکان نابم

من پێم وایە کە یارمەتی کاتێک دێت کە زۆرترین پێویستی پێیەتی، چونکە یاسای ئیلاهی بە شێوەیەکی کاریگەر کاردەکات

مانای ژیان چییە ئەگەر دوور بێت لەو سەختیانەی کە ڕووبەڕوومان دەبنەوە و ئەو تەحەددایانەی کە ڕووبەڕووی دەبینەوە؟

لە ساتێکی ڕەنگاوڕەنگی خەم و نائومێدیدا، گوێم لە دەنگت بوو کە چرپەی دەکرد:

خۆری پارێزەرم بە یەکسانی لە ڕووناکترین و تاریکترین کاتژمێرەکانی ژیانتدا دەدرەوشێتەوە باوەڕ بکە، زەردەخەنە بکە و با ڕووناکی چاککەرەوەم لە ڕێگەی شەفافیەتی زەردەخەنەکانتەوە بدرەوشێتەوە

ئەی پەروەردگار دڵمان لە پەرستگای خۆشەویستی ئیلاهیدا یەکبخە کە ئامادەیی باڵات بە هەموو شکۆمەندی و شکۆمەندیەکەیەوە دەدرەوشێتەوە

با درک بەوە بکەین کە تۆ تاکە ئامانجی کە هەوڵ دەدەین پێی بگەین لەبیرمان مەکە تەنانەت ئەگەر تۆش لەبیر بکەین، وە لەبیرمان بکە ئەگەر تۆش لەبیرمان نەچێت

ڕەنگە حەسرەتی ئێمە بۆ تۆ بێت و بچێت، بدرەوشێتەوە و کاڵ بێتەوە، بەڵام تۆ بۆ هەمیشە بە ڕاستگۆیی لەگەڵ پەیمانەکەدا بمێنیتەوە ئەی میهرەبان و خۆشەویست

حەسرەتی ڕۆحمان و خۆشەویستی دڵمان قبوڵ بکە ئەی پەروەردگار

تۆڕی خۆشەویستیم فڕێدایە ناو زەریای هۆشیاری و گرتنێکی بەنرخم گرت

داوات لێدەکەم پەروەردگار، ڕووناکی ڕۆحم تێکەڵ بە ڕووناکی گەورەتر بێت و دڵم لەگەڵ خۆشەویستی ئیلاهی تۆ لێبدات، بۆ ئەوەی ڕووناکی و خۆشەویستیت لە هەموو ڕۆحە هاوسەنگەکاندا بڵاوبکەمەوە

ئەمڕۆ کات تەرخان دەکەم بۆ ئەوەی لەگەڵ خودا بم، بیرکردنەوە بێهودە و ڕەتکردنەوەی وەهمە درۆینەکان

تیشکی شادی کە ئاسمانی ئارامیی من پڕ دەکەن، مژدەی هاتنی بەختەوەرت دەدەن، ئێستا یان دواتر خۆت ئاشکرا بکەیت، دڵنیام ڕۆژێک دەتبینم، تۆ کە دڵم خۆشی دەوێت و ڕۆحم تامەزرۆی تۆیە

ژینگە دوو جۆر هەیە: ژینگەیەکی ناوخۆیی و ژینگەیەکی دەرەکی خۆم لە کاریگەرییە نەرێنییەکان دەپارێزم و هەوڵ بۆ حەقیقەت و ڕاستگۆیی دەدەم

من تێدەگەم کە لەم دونیایەدا چاکە لە خراپە زیاترە چونکە خودا گەورەترین دەسەڵاتە لە بووندا

دیزاین:

هەموو ڕۆژێک لەسەر هەردوو ئاستی دەروونی و جەستەیی چالاک دەبم، چونکە چەقبەستوویی دەروونی و ناچالاکی جەستەیی هەردووکیان زیانیان بۆ پێشکەوتنی ڕۆحی هەیە

ئەی خودای خۆشەویستم ئەو چاوەم بۆ بکەرەوە کە جگە لە تۆ هیچی تر لە بووندا نابینێت و لە هەموو جوانییەکدا جگە لە جوانییە شکۆمەندەکانت هیچی تر هەست پێناکات

ئێمە لەلایەن ڕاوچییە زوو تێپەڕەکانی بوونی زەمینییەوە فریودراین، کاتێک لە ئاوە قووڵ و قووڵەکانی ئاسایش و سەلامەتی ساختەدا دەسوڕاینەوە، تۆڕێکی نەزانی کوشندە بەسەرماندا داخراوە

ئەی میهرەبان، لە تۆڕی مەترسیداری ئارەزوو و تەماحە دونیاییەکان ڕزگارمان بکە و یارمەتیمان بدە لە قووڵاییە ئارامەکانی هاوبەشی خوداییدا بچینە ناو قووڵاییە ئارامەکانی هاوبەشی خوداییەوە تا بۆ هەمیشە لە تۆڕەکانی وەهم و تەڵەکانی فێڵکردن ڕزگارمان بێت

هەست دەکەم بە ئاورایەکی ڕووناکی خودا دەورە دراوە، کە ئارامی و ئارامی و خۆشی ڕۆحی تێدایە

تاڵاوی نەفامی دەشۆم تا ڕووناکی پاکی ڕۆح لە ڕێگەی منەوە بدرەوشێتەوە

لەوانەیە کەسێک لە ڕووی ماددی و ئەخلاقی و ڕۆحییەوە شکستی هێنابێت، لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر هەوڵەکانی دوو هێندە بکات و دووپاتی بکاتەوە کە ڕووناکی ئیلاهی بەسەریدا دەدرەوشێتەوە، ئەوا هەست بە نزیکبوونەوە لە خودا دەکات و بارودۆخەکەی باشتر دەکات خودا وەڵامی دوعای دڵسۆزانە و بیرکردنەوەی ئەرێنی دەداتەوە و ئەمەش ڕێگەیەکی کاریگەرە بۆ تێپەڕاندنی ئاستەنگەکانی سەرکەوتن

مرۆڤ پێش ئەوەی کار بکات، ئیرادەی ئازادی هەیە، بەڵام دوای کردارەکە، دەرئەنجامەکانی بەدوای خۆیدا دێن، جا حەزی لێبێت یان نا؛ ئەمە یاسای کارمایە بۆیە ژیرانەیە پێش ئەوەی کار بکەیت بیربکەیتەوە

ئەوانەی ئارەزووی ئاشتی و تامی شیرینی ئیلاهی دەکەن دەبێت باجەکەی بدەن و ئەو نرخەش تەرخانکردنی کاتە پێویستەکانە بۆ چاندنی ئارامی و دروستکردنی ئارامی کاریگەرترین ڕێگا بۆ زاڵبوون بەسەر فشاردا، هاوئاهەنگییە لەگەڵ ئارامی ناوەوە و شادی و ئارامی

پەروەردگار دەستەکانم بۆ تۆ کار دەکەن تۆ ڕۆڵێکت بۆ دیاری کردووم کە لەم دونیایەدا بیگێڕم و هەموو کارێک کە دەیکەم لە شەرەفی تۆدا ئەنجامی دەدەم

کاتێک ژیانمان ڕادەستی خودا دەکەین، بۆمان دەردەکەوێت کە ژیان دەگۆڕێت بۆ سەمفۆنیایەکی جوان وە ئەگەر هەوڵبدەین هەست بە بوونی خودا بکەین لەکاتی ئەنجامدانی هەموو ئەرکەکانماندا، بۆمان دەردەکەوێت کە ئەو ئەرکە تایبەتەکانمان بۆ هەڵدەبژێرێت ڕۆژانە و یارمەتیمان دەدات بۆ بەجێگەیاندنیان

لە نیشاندانی شایستەییەکانی ڕۆحدا هەیە تاکە ڕێگە بۆ ژیان بە ئاشتی لەناو ئێمەدا هێزی گۆڕینی ماڵە بۆ بەهەشت

من بە خۆبەزلزانین، بە خۆشەویستی ڕق، وروژاندن بە ئارامی، خۆپەرستی بە خۆبەخشی، خراپە بە چاکە، نەزانی بە زانین و دڵەڕاوکێ بە ئارامی بیرکردنەوە و تێڕامان لە خودادا زاڵ دەبم

هەموو کردارەکانمان بە دەنگی ناوەوەی هۆشیاری ڕۆحی ڕێنمایی بکرێن

باشترە ژیانمان سادە بکەینەوە مرۆڤە ڕۆشنبیرەکانم بینیوە، لە خۆراکەکانیاندا پارێزراون، لە بارودۆخێکی ورددا دەژین، لەگەڵ ئەوەشدا خاوەنی جەستەیەکن کە پڕن لە چالاکیی و زیندوویی، چونکە مێشکیان ڕاهێناوە کە بە تەواوی پشت بە سەرچاوە دەرەکییەکانی تەندروستی و ڕازیبوون نەبەستن

فڕۆکەی ئارامی بەسەر بەرزترین لوتکەی حیکمەتدا بفڕە، و لە خاکی جوانی ئەبەدی و بەختەوەری نوێبووەوەدا بسووڕێنە

ئەی پەروەردگار، لە خراپە دوورم بخەرەوە و بەرەکەتم پێ ببەخشە بۆ ئەوەی نە گوێم لە خراپە بێت و نە خراپە ببینم و نە قسەی خراپ بکەم و نە هەناسەی خراپە بدەم و نە دەست لە خراپە بدەم و نە لە خراپە هەڵبگرم و نە بیر لە خراپە بکەمەوە

هەموو ڕۆژێک لەگەڵمان بە پەروەردگار، بۆ ئەوەی بە ڕۆحی ڕازی و دڵێکی بۆنخۆش بە ئامادەبوونی پیرۆزی تۆ ئەرکەکانمان بەجێبهێنین

ئێمە ڕوو لە فێرکارییە ڕۆحییەکان دەکەین چونکە دەمانەوێت لە ئازارەکانمان ئازاد بین شێواز و نزیکبوونەوەکانی دونیا چارەسەر نین خودا چارەسەرە کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤایەتی بە ڕووناکی حیکمەتەوە تاریکی نەزانی بەئاگا بێنێ و بڕەوێنێتەوە گەورەترین شت لە ژیاندا ئەوەیە لە پیرۆزگای ویژدانێکی پاکدا بژیت

نزیکەی هەموو کەسێک هەست بەوە دەکات کە پێشکەوتنی ڕۆحی بەدەست ناهێنێت، واتە سەرەڕای هەوڵەکانی ناگۆڕێت یان باشتر نابن زۆر هۆکار دەتوانن ڕێگری لە پێشکەوتنمان بکەن، وە ئەرکی ئێمەیە بە شێوەیەکی بابەتیانە و ڕەخنەگرانە و شیکاریانە سەیری ژیان بکەین بۆ دەستنیشانکردنی ئەو هۆکارانە و فێربوونی چۆنیەتی ڕووبەڕووبوونەوە و تێپەڕاندنیان

هەرکەسێک یارمەتی دەرونی و ماددی بدات بە کەسانی تر و دڵی پڕ بێت لە میهرەبانی و بەزەیی بۆی دەردەکەوێت ئەوەی دەیبەخشێت بۆی دەگەڕێتەوە

درەختی ئاواتخوازان چی بەدەست هاتووە؟

زۆر لەمەوبەر دەروێشێکی پەرستراو لە وڵاتێکی دیاریکراودا دەژیا و ساڵانێکی زۆری بە گەشتکردن لە نێوان شاخەکاندا بەسەر دەبرد و بەدوای دارێکی دەگمەندا دەگەڕا کە ناوی درەختی ئاواتخوازە

ئەفسانە دەڵێت ئەم دارە سەرسوڕهێنەرانە لەلایەن نمفەکانی بەهەشتەوە چێنراون و تەنها لەلایەن زاهیدەکانەوە وەک پاداشتێک بۆ پراکتیزەکردنی توندی دیسیپلینە ڕۆحییە توندەکانیان دەدۆزرێتەوە دەوترێت ئەم درەختانە هێزی ئەوەیان هەیە کە خواست و ئارەزووی هەرکەسێک بەدیبهێنن کە لە ژێر لقەکانیاندا دابنیشێت

ئەم دەروێشەیە لە قووڵایی دڵیدا هەستی بەوە دەکرد کە شایەنی ئەوەیە ئەو دارە بدۆزێتەوە بەهۆی هەوڵە ماندوو نەناسەکانی و باوەشگرتنی خۆبەخشانەی بە سەختی و پابەندبوونی بەو دیسیپلینە توندەی کە بۆ خۆی دانابوو بەڵام سەرەڕای هەموو ئەم چالاکیی و ڕاهێنانانە، وانەگەلێک هەبوون کە هێشتا فێری نەبوون لە کاتێکدا ئارەزووی ڕۆشنگەری دەکرد، بەڵام ئارەزووی دیکەی کەمتر بەرچاوی هەبوو

لە نێو ئەو ئارەزووانەدا حەسرەتی دۆزینەوەی درەختی ئاواتخوازان بوو ڕێگا شاخاوییە ناڕێکەکان لە گەڕانی بێوچانی بەدوای ئۆبژەی ئارەزووی دڵیدا و بەدیهێنانی قووڵترین حەسرەتەکانیدا پێی ڕووتیان لەبەر کردبوو هەستی ناوەوەی بەردەوام دڵنیای دەدایەوە کە ئاواتەکەی بەدی دێت، و دارەکە وەک پاداشتێکی سروشتی بۆ هەوڵە ڕۆحییەکانی چاوەڕێی دەکرد، کە لە توانا و توانا و هەوڵە ڕۆحییەکانی تێپەڕاندبوو بەرگەگرتنی کەسێکی ئاسایی

هاوڕێکەمان لە ئینتێزی خۆیدا ڕاست بوو لە یەکێک لە دۆڵەکانی شاخە بەرزەکاندا، دارێکی دۆزیەوە کە گەڵاکانی پان بوو، یەکسەر بە تێڕوانینەکەی زانی کە ئەو گەنجینەیەی هەمیشە بەدوایدا دەگەڕا و تامەزرۆی دۆزینەوەی بوو

بە تامەزرۆییەوە و دەستبەجێ لە لقە پێشوازیکارەکانی درەختەکە نزیک بووەوە و لە ژێریدا دانیشت بۆ ئەزموونکردنی هێزە نائاساییەکانی ئەم دارە ناوازەیە، چاوەکانی داخست و لە دڵی خۆیدا وتی: "ئەگەر بەڕاستی ئەمە دارێکی ئاواتخوازە، ئەوا با ببێتە قەڵایەکی بەهێز بۆ من!"

هەر کە بیرکردنەوەکە بە مێشکیدا تێپەڕی، کۆشکێکی شایستە لە تەنیشت دارەکەوە دەرکەوت، کە بە باخچەی گەشاوەی پڕ لە گوڵەبەڕۆژەی تازە و ڕەزێلی بۆنخۆش و دارە بەرزەکان دەورە دراوە

بەم موعجیزەیە دڵخۆش بوو و بە ئیکستازی گەیشتن بە ئازیزترین ئاواتەکەی زاڵ بوو، چونکە دواجار ئەو درەختەی دۆزیبووەوە کە هەمیشە بەدوایدا دەگەڕا زۆر چاوەڕێی نەکرد پێش ئەوەی ئاواتی داهاتووی خۆی دەرببڕێت، وتی: "دەمەوێت لە دەوروبەرمدا کۆڕێکی کچان ببینم کە باشترین و بەتامترین خواردنەکانم پێشکەش دەکەن لەسەر تاوەی زێڕین و خواردنەوەم پێشکەش دەکەن کە چێژبەخشترن لە." کۆزە زیوینەکان لەناو جامەکاندا کە وەک زێڕی درەوشاوە دەدرەوشێنەوە"

لە چاوتروکانێکدا ئاواتەکەی هاتەدی، چونکە مێزێکی لە بەردەمیدا دۆزیەوە کە پڕ بوو لە هەموو جۆرە شتێکی بە تام کە لەسەر پلێتە زێڕینەکان پێشکەش کرابوو، کچە جوانەکانیش خواردن و خواردنەوە جۆراوجۆرەکانیان پێشکەش دەکرد کە شایانی پاشا و شازادەکان بوو

بە تێگەیشتن لەوەی کە قەڵا نوێیەکە و باخچە و باخەکانی دەوروبەری پێویستیان بە ئاسایش و پاراستن هەیە، داوای لە درەختەکە کرد کە ماددی بکات و ببێتە سوپایەکی بەهێز بۆ پاراستنی خۆی و گەنجینە نوێیەکانی یەکسەر سوپایەکی گەورە دەرکەوت و لە نزیک قەڵاکە کەمپیان دانا، لە کاتێکدا پاسەوانی تەواو ئامێری پێویست لە دەروازەکانی کۆشکەکەدا وەستابوون بۆ دابینکردنی پاراستنی پێویست

دوای ئەوەی چێژ لە ئاهەنگە گرانبەها و ئیسرافییەکە وەرگرت، دەستی کرد بە پشکنینی کۆشکە نوێیەکەی، بە پلیکانەی مەڕمەڕی پۆلێشکراودا سەرکەوت و بە ژوورە گەوهەردارەکاندا ڕۆیشت کە درەوشاوەیی سەرسوڕهێنەریان هەبوو

لە کۆتاییدا دەروێشە بەختەوەرەکەمان لە ڕۆیشتن بێزار بوو و لە یەکێک لە ژوورەکانی نهۆمی خوارەوەدا بەدوای ئارامی و پشوودا دەگەڕا پەنجەرە نزمەکانی ئەو ژوورە سێبەری لقە درێژەکانی درەختی ئاواتخوازی شکۆمەندیان لەسەر بوو

کاتێک لەسەر جێگایەکی نزیک پەنجەرەکە پاڵکەوتبوو، تێبینی کرد کە لقە ئەستوورییەکانی دارە ئاواتخوازەکە ڕووناکیەکەیان گرتووە و هەستی بە تەنیایی دەکرد، ترسێکی خەزانە لە دڵیدا بێدەنگییەکە تەنیا بە چەند دەنگێک شکێندرا و پرسیاری ئەوەی لێدەکرد کە ئایا لە باخچەکەوە دێن یان لە ئاژەڵە کێوییەکانی ئەو دارستانەوە کە بە ئازادی لەودیو دیوارەکانی کۆشکەوە دەسوڕانەوە

لەگەڵ گەشەکردنی دڵەڕاوکێیەکەیدا، بیرێکی بەهێز داگیری کردە سەر مێشکی و لە دڵی خۆیدا گوتی: "ڕاستە لێرە سوپایەکی بەهێز هەیە بۆ پاراستنی من، بەڵام من نابینم یەک سەرباز لە نزیک ئەم پەنجەرەیە وەستابێت، و پەنجەرەکەش بە تۆڕێکی ئاسنین پارێزراو نییە چی ئەگەر پڵنگێک لە دارستانەوە بتوانێت لە پەنجەرەکەوە بچێتە ژوورەوە؟ لەو حاڵەتەدا، من دەخوات، و ئەوە کۆتایی بۆ من دەبێت".

هەر کە ئەو بیرکردنەوە لە ترسە لە مێشکیدا هات، پڵنگێکی دڕندە لە پەنجەرەکەوە هاتە خوارەوە و دەروێشەکەی ترساوەکەی گرت و بەڕێکەوت (بۆ ئەوەی بیخوات)

بەداخەوە دەروێشەکە درکی بەوە نەکرد کە درەختی ئاواتخواز جیاوازی لە نێوان بیری باش و خراپدا ناکات مەبەست لێی بەدیهێنانی ئەو

بیرکردنەوانە بوو کە لە دڵی ئەو کەسانەدا دەجووڵێن کە داڵدەیان دابوو بەڕاستی درەختی ئاواتخواز وێنەی دەروونی بەهێزی دەروێشەکەی بەرجەستە دەکرد و ئەوەش دوا ئاواتەکەی بوو

هەموو مرۆڤێک لە ژێر ئەو دارە ئاواتخوازە ئەفسوناوییەدا دەژی کە هەموو ئارەزووەکانی دەبەخشێت ئەو دارە ئیرادەیە

هەرکەسێک هێشتا شارەزا نەبووە لە کۆنترۆڵکردنی خواست و ئارەزوو و بیرکردنەوەکانی، پێویستە سوپاسی پەروەردگارەکەی بکات، چونکە بیرکردنەوە بێ دیسپلینەکانی یەکسەر نایەتە دی، ئەگەرنا ئەو ئارەزووە کێویانە دەبنە هۆی دەرکەوتنی ئۆتۆماتیکی پڵنگی بەدبەخت کە هێرش دەکاتە سەر خاوەنەکەیان و بەسەر کەسانی دیکەدا

ئەخلاقی چیرۆکەکە بریتییە لە گرنگی چڕکردنەوەی بیرکردنەوەکانی لەسەر شتە ئەرێنی و باشەکان لەکاتێکدا لەژێر لقەکانی درەختی ئاواتخوازاندا دانیشتووە، کە جگە لە ئیرادە و عەقڵی بەهێزی مرۆڤ هیچی تر نییە

تەرکیزکردنی بیرکردنەوەکانی مرۆڤ لەسەر ترس و شکست و نەخۆشی و نەزانی لەوانەیە ببێتە هۆی دەرکەوتنی ئەهریمەنەکان لە دونیای غەیبی بیرکردنەوە و دروستکردنی کێشەی بێکۆتایی و سەرسامکردنی مرۆڤ بەو شتانەی کە ئارەزووی ناکات

بەشێک لە حیکمەتی بارامهانیەکان

مرۆڤە گەورەکان نمونەن
هەرچەندە جەستەیان سنووردار بوو
بەڵام تێگەیشتن کە بەشێکن لە زەریای بێکۆتایی
و کە هەموو فۆرمەکانی تاکەکەسی
شەپۆلن لەسەر سنگی دەریای گەردوونی
لەم دونیایەدا خۆمان سنووردار و سنووردار دەکەین
لە چوارچێوەی خێزانێکی بچووکدا
بەڵام کاتێک دراوسێکانمان خۆشدەوێت، گەورە دەبین
کاتێک وڵاتەکەمانمان خۆشدەوێت، گەورەتر دەبین
کاتێک هەموو گەلان و گەلانمان خۆشدەوێت، زۆر گەورەتر دەبین
وە کاتێک هۆشیاریمان لە ژیانی دوای مردندا نوقم دەبێت لە خودادا
یان لەم جیهانەدا لە ڕێگەی تێڕامانێکی قووڵەوە
تەنانەت لەکاتێکدا لە جەستەی فیزیکیداین
ئێمە بەڕاستی لە واقیعەکە تێدەگەین
زەریا شەپۆلەکانە

وە کە شەپۆلەکان لە زەریاکە دەرچوون
لە کتێبخانەی ئەرشیفکراوەکەمانەوە: نامە
هاوڕێیانی خۆشەویست، کتێبخانەی ئەرشیفەکەمان لەخۆدەگرێت
بە پشتبەستن بە بڕگەیەک لە هەزاران نامە کە لەلایەن خوێنەرانەوە
نێردراوە
لە وڵاتانی جیاوازەوە ئەزموونی خۆیان دەربڕی
لەگەڵ فێرکارییەکانی مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا
لێرەدا نمونەیەک لەو نامانەم وەرگێڕاوە
چونکە لەگەڵ زۆرێک لە کۆمێنت و پەیامەکانتدا دەگونجێت
ئەمەش بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە ئەزموونی مرۆڤ یەکە
وە کە دڵە کراوە و بیرکردنەوە هاوسەنگەکان
یەکتر دەبینن، لە هەر شوێنێک بن
لەگەڵ خۆشەویستی و چاکە و ئارامی
ئەگەر حەزت لە زیاتر لەم پەیامانە
خۆشحاڵ دەبم کە زیاتر پێشکەش بکەم
بە سۆز و سۆز و هیوای دڵسۆزانە
مەحمود عەباس مەسعوود
ئێستا تکایە هەندێک لە پەیامەکان بخوێنەرەوە
ئەم فێرکاریانە یارمەتیم دا کە سەرلەنوێ لێکۆڵینەوە بکەم
ئەو ئارامییە بێ سنوورەی کە لەناو هەموو دڵماندایە
متمانەیەکی قووڵتری لە داهاتوودا پێبەخشیم
وە خۆشەویستیم بۆ خودا و ئەوانەی دەیناسن زیاد کرد
بەڕاستی ڕووناکی و نیعمەتی تێدایە
* * *
هەست بە هەستێکی سەرسەختی سوپاسگوزاری دەکەم بۆ خودا
کێ ڕێنمایی کردم بۆ ئەم فێرکارییە ڕۆحییانە
هەستێکی سوپاسگوزاری و قەدرزانی سەرم سوڕماوە
بۆ ئەو یارمەتییەی وەرمگرت سوپاس بۆ خودا
وە وتارەکانی پاراماهانسای دانا
هەروەها هەست دەکەم دەستم کردووە بە سەرگەرمییەکی نایاب
بۆ دۆزینەوەی گەنجینەی شاراوەی ڕۆح لە کانگای ژیانمدا
* * *
لە فێرکارییەکانی مامۆستا پاراماهانسادا
کانییەکی بەردەوامی لێشاوی ئارامی و هێز و زیندوویم دۆزیەوە
ئەستەمە هەموو ئەو سوودانە بخەینە لیستی ئەو سوودانەی کە دەڕژێن

لە بیرکردنەوە بەرزەکانییەوە بۆ ژیانی ڕۆژانەم
* * *
ئەم وتارانەم دووبارە و سێبارە دەخوێنمەوە
هەر جارێک شتی نوێ دەدۆزمەوە، وەک ئەوەی
پێشتر هەرگیز نەمخوێندووەتەوە
بۆ من سەرچاوەیەکی وزەیە کە لە گەشەکردندایە و زۆرە
لە زانست و ئیلهام و خۆشەویستی خوداییەوە
* * *
تا زیاتر ئەم فێرکاریانە بە فۆکەس و تێڕامانەوە بخوێنمەوە
هەرکاتێک هەستم بە باشتربوونی بەرچاو کرد لە ژیانمدا
لەسەر ئاستی ماددی و دەروونی و ڕۆحی
خاوەنی تایبەتمەندی موگناتیسییە
بۆ ڕاکێشانی چاکە و هەموو شتە باشەکان
* * *
لەگەڵ خوێندنەوەی ئەم وتارانەدا
دەستم کرد بە هەستکردن بەوەی کە لەسەر ڕێڕەوێکی بەرەو سەرەوەم
بەرزاییە فیکری و ڕۆحییەکان سەردەکەوم
پێشتر ئاگاداری ئەوە نەبووم
هەروەها هەست دەکەم کە پێشکەوتنی زۆری لە ژیانمدا هێناوە
و دەوڵەمەندتر و هەمەچەشنتری کرد
لە ڕابردوودا نیوە بەئاگا بووم
ئێستاش هەست بە بەرزبوونەوەی هۆشیاری دەکەم
وە هەستیاری لە هەستکردندا
ئاواتی من ئەوەیە کە یارمەتیدەر بم لە بڵاوکردنەوەی ئەم بیرۆکانە
بۆ ئەوەی ئەوانی تریش سوودی لێ ببینن وەک چۆن منیش سوودم لێ وەرگرتووە
* * *
" م تەواو کردووە .
بۆ مامۆستا پارامهانسا، و هەست بە ئاشتییەکی زۆر دەکەم
خۆشەویستی ئیلاهی هەموو بوونم پڕ دەکات
-
بەراوردێک لە نێوان خۆبەزلزانین و خۆبەزلزانین
خۆنەویستی دۆڵی بەپیتی هۆشیارییە

لەو شوێنەی کە بارانێکی ئیلاهی بە شێوەیەکی زۆر دەبارێت و کۆدەبێتەوە
وە هەروەها مەحاڵە باران لەسەر لوتکەی شاخێک کۆببێتەوە
بەم شێوەیە ئاوی زانین ناتوانن لەسەر سەری لووتبەرزی کۆببنەوە
خۆبەزلزانین دەرگای قبوڵکردن و کراوەیی دادەخات، کە لە ڕێگەیەوە مەعریفە دەچێتە ژوورەوە
خۆنەویست دەرگاکان بە فراوانی دەکاتەوە
داوای حیکمەت دەکات کە بێت و جێگیر بکات
خۆبەزلزانین ناشیرینییەکی دیارە کە لەسەر ڕووخساری کەسی خۆبەزلزان نووسراوە
خەڵک لەلایەن ئەوەوە بەرپەرچ دەدرێنەوە و لێی دوور دەخرێنەوە
خۆنەویستی بۆنێکی خۆشە کە خاوەنەکەی دەکاتە خۆشەویست و ئارەزووی هەمووان
خۆبەزلزانین لە کەمتەرخەمییەکەوە سەرچاوە دەگرێت
کە وەک ئەوەی پێی دەوترێت کۆمپلێکسی باڵادەستی دەردەکەوێت
لە کاتێکدا خۆبەزلزانین لە حیکمەتەوە لەدایک دەبێت
یان خۆناسین
خۆبەزلزانین گەڕان بەدوای حەقیقەتدا ڕەتدەکاتەوە
سەبارەت بە خۆبەزلزانین، نەرم و نیان و پێشوازیکردنە لە ڕاستی
داوای لێدەکات بچێتە ناو پیرۆزەکانی پیرۆزی ڕۆحی خۆیەوە
خۆبەزلزانین لە ڕێگەی هەوڵە شکستخواردووەکانییەوە ناتەواوی خۆی ئاشکرا دەکات
سووکایەتیکردن بە کەسانی تر و بچووک دەرکەوتنیان
بەڵام خۆبەزلزانین نیشانەیەکی نایابی تێگەیشتن لە دڵەکانە
نموونەیەکی درەوشاوەی گەورەیی و ئاغایەتی
بێهودە پۆشاکێکی شەفافە کە بێهودە لەبەری دەکات
خۆنەویستی جل و بەرگی کەرامەت و حەیا
خۆبەزلزانین هاوڕێ و ڕاستی لە ژیانی دوور دەخاتەوە
خۆنەویستی هاوڕێ و تێگەیشتن بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت
مرۆڤی خۆبەزلزان وەک دەبەیەکی قەڵەوی بەتاڵ وایە کە لەکاتی لێدانیدا دەنگ دەدات
مرۆڤی خۆبەزلزان وەک دەفرێک وایە کە پڕ بووە لە خواردنەوەی بەختەوەری حیکمەت
خۆنەویستی سەرنجڕاکێشە؛ خۆشی لە دەوری خۆی بڵاودەکاتەوە
هاوڕێی دڵسۆز و ڕۆحی میهرەبان ڕادەکێشێت

مرۆڤی خۆبەزلزان چاکە و نیعمەت دەهێنێتە ژیانی خۆیەوە
بە خۆنەویستەکەیەوە، وەک گوڵێکی تازە و بۆنخۆش
خوای گەورە ژیانت پڕ بکات لە خۆشی و شادی
تەماح و تاوانکاری
تەماحی بوون بە ملیۆنێر
خۆشەویستی سامان و تەماحی چەپڵە لێدان
پێوەرێکی درۆینەیە بۆ بەختەوەری ڕاستەقینە
وە کێ دەیەوێت بەم شێوەیە ببێتە ملیۆنێر؟
تەنها ئازاری خۆی نادات
هەروەها زیان بە کەسانی تریش دەگەیەنێت
چونکە بە ڕێگایەکدا دەیانبات کە بەرەو نەهامەتی و بەدبەختی دەبات
بۆ نموونە کرێکارێکی سادە لە هۆتێلێکدا
ئەو کەسەی ملیۆنێرێک دەبینێت جل و بەرگی گرانبەهای لەبەردایە
بە شانازی و خۆبەزلزانینەوە لە ئۆتۆمبێلێکی لوکسەوە دێتە دەرەوە
لەلایەن شۆفێرێکی تایبەتەوە لێدەخوڕێت
ئیرەیی پێدەبات بۆ نیعمەتە ڕواڵەتییەکانی
هەوڵدەدات شێوازی ژیانی خۆی وەربگرێت
پەنا بۆ قەرزکردن و کڕینی ئۆتۆمبێلێک دەبات، ڕەنگە ئۆتۆمبێلێکی بەکارهاتوو
پێویستی بە چاککردنەوەیەکی گرانبەها هەیە
وە شتە لوکسەکانی تریش دەکڕێت
کە بە هەڵە باوەڕ دەکات
نیگایەکی دیاریکراوی پێدەبەخشێت
لە پۆمپی بەتاڵ و سامانی وەهمییەوە
ڕۆحێکی هەژارە بە سەرچاوە کەمەکانی قومار دەکات
خۆی دەخاتە بەردەم ئەو کێشانەی کە بە ئاسانی دەیتوانی خۆی لێ بپارێزێت
کەم کەس هەیە کە درک بەوە بکات
ئەو کەسەی تەندروستی و بەختەوەری خۆی دەکاتە قوربانی
لەسەر قوربانگای ترس و کاری ماندوو
تێکچوونی دەمارەکان و کێشەی دڵ
بۆ ئەوەی ببێتە ملیۆنێر
لە ڕاستیدا کەسانی سادە و بێ زیرەک بەلاڕێدا دەبات
بۆ ئەوەی لەسەر ڕێگا خلیسکەکان بڕۆن
کە ژیان بە ڕواڵەتی فریودەر دەپێورێت

وا نیشاندان کە دڵخۆشە
سەبارەت بەو ستاندارده درۆینەیەی کە...
سامان ئامانجی کۆتاییە لە ژیاندا، لەودیوەوە هیچ ئامانجێکی تر نییە
ئەمەش وا لە مرۆڤەکان دەکات پەنا بۆ فێڵ و فێڵ و فریو ببەن
بۆ فریودانی کەسانی سادە و دزینی بژێوی ژیانیان
خووی ئیسرافی شێوازی ژیانی
بەبێ گوێدانە ئەوەی پارەکە چۆن دروست دەکرێت
چێژ وەرگرتن لە ستایش و چەپڵە لێدان نیشانەی بێهەڵوێستییە
بەهۆی شانازیکردنی نەفرەت لێکراوی و خۆنمایشکردنی قێزەون
هەموو ئەمانە بەدوای ساماندا دەگەڕێن بۆ تەماحی زیاتر
وە داڕشتنی شێوازی چەواشەکارانە
یان پەنابردن بۆ ڕەشبگیری و کارە نائەخلاقییەکان
بۆ بەدەستهێنانی شتە لوکسەکانی زیاتر
کە لە کانییەکی کێشراو دەچێت
کە ئەو دەستەی کە دەیگرێت بریندار دەکات
وە پشتی پێ مەبەستن
ژیانی لوکس
ئارەزووی خاوەندارێتی پارە بە هەر شێوەیەک بێت
وە ترس لە ژیان لە ماڵێکی بێگەرددا
وە ترسی لەدەستدانی پێگەی دارایی
لە چاوی بنەماڵە و کۆمەڵگا
جگە لە خۆپەرستی
ئەمانە هەمووی پێشبینیکەری خراپەکارین
سەرگەرمییە بێ حیسابەکان
لەدەستدانی هاوسۆزی بۆ ئەوانەی پێویستیان پێیەتی
ئەگەر هەمووان بە سادەیی بژیان و جل و بەرگی سادەیان لەبەردا بوو
مۆدەی ژیانی لوکس کۆتایی هات
کە زۆرترین جار پێشەنگایەتی دەکات
بۆ زۆر نەهامەتی و بێزاری
وە مرۆڤەکان هەوڵیان دەدا سیفەتە ڕۆحییەکان بچێنن
وە سرکەی بەرز لە جیاتی ئەوە
خۆپەرستی دەبێت نەهێڵرێت
ژیانی سادەی دروست کرد و بیرکردنەوەی پاڵاوتە
ستاندارد و پێوەرەکانی تاقیکردنەوە
هیچ مامەڵە و هاوکارییەک پێویست نییە

لەگەڵ ئەوانەی کە سامانی کۆکراوەیان هەیە
ئەوانەی هەست بەو شتە ناکەن کە ئەوانی تر هەستی پێدەکەن
دڵیان بەرامبەر برا بەدبەختەکانیان نەرم نابێت
تەنانەت ئەگەر بە پەڕۆی چەقەڵ و برسی بیانبینیبا
سامان خۆی گوناه نییە
بەڵکو ڕەنگە نیعمەتێک بێت لە دەستی کەسانی چاک و بەخشندە
ئەوانەی خودا لە نیعمەتە زۆرەکەیەوە دەوڵەمەندی کردوون
ئەوانەی چێژ لە یارمەتیدانی کەسانی تر وەردەگرن
و کابوسی هەژاری و نادادپەروەری لە شانیان هەڵگرت
وشەکان خاوەنی هێزێکی بێئەندازەن بۆ بنیاتنانەوە یان لەناوبردنی
بۆ سەرەخۆشی و دڵنەوایی
یان بۆ چەقاندنی ڕۆحەکان و شکاندنی هەستەکان
وشە هەیە کە سەرلێشێواوی و سەرلێشێواوی دروست دەکات
ئەو وشانەی کە نیگەرانییەکان دەڕەوێننەوە و دڵەکان ئارام دەکەنەوە
متمانە و ئاسوودەیی دەچێنێت
ئەو وشانەی کە شەڕی توند دەگرێننەوە
وشە بۆ نەرمکردنی کەش و هەوا
وە بەدبەختی و بارگرانیەکان کەم دەکاتەوە
خودا چەندین بەخششی بە مرۆڤ بەخشیوە
ئەمەش توانای دەربڕینی خۆی دەگرێتەوە
لە وشەی قسەکراو و نووسراو و بیستراودا
لە پێناو پەیوەندییەکی ماندار و ئینتیمی نێوان مرۆڤەکان
مرۆڤایەتی یەک خێزانە
بەبێ گوێدانە ئەو ڕەچاوکردنانەی کە بەڕواڵەت جیاوازن
با وشەکان ئامرازێک بن بۆ لێکنزیککردنەوەی مرۆڤەکان نەک بۆ
تۆقاندن
بۆ چاندنی دڵنیایی، نەک بڵاوکردنەوەی ترس و دڵەڕاوکێ و ناتەبایی
بۆ دامەزراندنی هاوسەنگی، نەک بۆ چاندنی ناتەبایی
بۆ لابردنی ئاستەنگ و بەربەستەکان
نەخێر بۆ پڕکردنەوەی ڕێگاکان بە دڕک و بەربەست
چیرۆکی ئەو بەکارهێنەرەی کە فێری پاشای کردووە
زۆر لەمەوبەر پاشایەک بە یەکێک لە ڕەعیەتەکانی گوتبوو کە تا وەڵامی
پرسیارێکی دیاریکراو نەداتەوە، دارستانەکە چاوەڕێی دەکات
کابرا لە وەڵامدا وتی: پرسیارەکە چییە جەنابی خۆت ؟
پاشا پرسی: پێم بڵێ، ئاگایی ئیلاهی لە کوێدایە ؟

پیاوەکە داوای دوو هەفتەی ئیعتباری لە پاشا کرد تا وەڵامەکەی بۆ بهێنێت و پاشاش داواکارییەکەی پەسەند کرد

پاشان بە دڵتەنگییەوە گەڕایەوە شوێنی کارەکەی و بە خاوەنکارەکەی گوت ئەگەر لە ماوەی دوو هەفتەدا وەڵامی پرسیارەکەی پاشا نەداتەوە، بە ژیانی خۆی پارەی ئەو پرسیارە دەدات

بەکارهێنەرەکە کە بە بوێری و زیرەکی خۆی ناسرابوو، پێی وت

" با بەناوی تۆوە بچم و خۆم وەڵامی پرسیارەکە دەدەمەوە "

بەکارهێنەرەکە چووە لای پاشا و پێی گوت

" سەرەتا با لەسەر تەختەکەت دابنیشم، چونکە لە کاتێکدا من شتێکت پێ دەڵێم کە تۆ نازانیت، من ئاغای تۆم "

پاشا تەختەکەی پێشکەش بە بەکارهێنەرەکە کرد، و وتی

" پێم بڵێ، هۆشیاری ئیلاهی لە کوێدایە؟ "

ئەو بەکارهێنەرەی لەسەر تەختەکە دانیشتبوو لە وەڵامدا وتی: مانگایەکم بۆ بێنە ".

مانگاکە هێنرایە ژوورەوە، بەکارهێنەرەکە پرسی شیرەکە لە کوێیە ؟

پاشا لە وەڵامدا وتی: "لە مەمکدا ".

بەکارهێنەرەکەش لە وەڵامدا وتی: "ئەوە وا نییە، شیر تەنها لە مەمکدا نییە، بەڵکو لە هەموو بەشەکانی جەستەی مانگاکەدایە، چونکە شیر جەوهەری مانگاکەیە ".

پاشان بەکارهێنەرەکە داوای قاپێک شیری کرد، کاتێک قاپەکە بۆی هێنرا، لە پاشا پرسی: کوا کەرە ؟

پاشا لە وەڵامدا وتی: "من هیچ کەرەیەک نابینم ".

بەکارهێنەرەکە دەڵێت: "کەرەکە لەوێیە، بەڵام بەسەر هەموو شیرەکەدا دابەشکراوە شیرەکە بکوڵێنە و کەرەکە جیا دەبێتەوە و دەسوڕێتەوە بۆ سەر ڕووی شیرەکە".

وەک چۆن شیر لە هەموو بەشەکانی جەستەی مانگادا هەیە و کەرە بەسەر هەموو مۆلیکولەکانی شیردا دابەش دەبێت، بە هەمان شێوە هۆشیاری خودایی لە هەموو ئەتۆمێکی بووندا ئامادەیە

بەم شێوەیە حیکمەتی بەکارهێنەر ژیانی خاوەنکارەکەی ڕزگار کرد، بەو پێیەی پاشا وەڵامی دروستی پرسیارەکەی وەرگرت

هۆشیاری ئیلاهی تایبەت نییە بە ڕۆشنبیران؛ لە ڕۆح و دڵی هەمواندا بوونی هەیە هەرکەسێک قووڵ بچێتە ناو مێدیتەیشنەوە دەرگای دڵی دەکاتەوە و هەست بە بوونی هۆشیاری خودایی دەکات و کتێبی ژیان دەخوێنێتەوە بەبێ ئەم هەستە ڕاستەقینەیە، پرسیارەکە بێ وەڵام دەمێنێتەوە

داناکان دەڵێن

بۆ ئەوەی مرۆڤ سوودی هەبێت لە ژیاندا
دەبێت خۆی لە هەموو نیازێکی خراپەکارانە ڕزگار بکات
هەستی ئازاربەخش و ئارەزووی تۆڵەسەندنەوە
تەنانەت ناڕەزایی ڕەوا
نابێت خۆشەویستی لە تەختی پاشایەتی لابرێت
خۆشەویستی بەسەر هەستەکاندا زاڵ بێت
بنەمای کارلێکی نێوان مرۆڤەکان پێکدەهێنێت
شتێک و بەرژەوەندی لە ژیاندا هەیە کە بە شێوەیەکی بێئەندازە باشترە
لە سووتەمەنی هەستی ڕق و کینە و ناڕەزاییەوە
پلاندانان بۆ زیانگەیاندن و تەڵەکردنی کەسانی تر
وە باران بارینی ئاگرەکانی دۆزەخ
تەنانەت ئەوانەی بە شێوازێکی دیاریکراو ڕەفتار دەکەن
لەگەڵ بارودۆخی بەرزی مرۆڤدا ناگونجێت
ئەگەر مرۆڤایەتی واز لە گڕگرتن و گەورەکردنی خراپەکان بهێنێت
بەڵکو چاوی ڕازیبوون بەکاردەهێنێت
کە دروستکەری گەورە پێی بەخشی
بۆ ئەوەی سەرنجت لەسەر چاکەکردن بۆ خۆت و ئەوانی تر بێت
چونکە سنووردارکردنی بیرکردنەوە و هەستەکان بۆ ڕق و کینە
لەکارخستنی ئامرازەکانی چاکە
کە خودا بەخشینی بە مرۆڤایەتی تا بەکاری بهێنن
لە ماوەی گەشتە کورتەکەیدا بۆ ئەم خاکە
فۆکەسی چەواشەکاری دەبێتە هۆی ڕەقبوونی دڵەکان
وە بۆ بەئاگاهێنانەوەی گومانی نەخۆش و هەستی دوژمنکارانە
ئەگەر لە دڵدا چەسپاوە، ڕزگاربوون لێی ئەستەمە
ئەوە دۆخێکی نەگبەتانەیە کە تێیدا تێڕوانینی ڕەشبینانە بووەتە زەردوویی
هەموو شتێکی جوان دەبێتە ناشرین و هەموو شتێکی نایاب دەبێتە بنەما
تەنانەت ئامرازە تەندروستییەکان دەبنە ئامراز بۆ بەرهەمهێنان
ژەهر و نەخۆشییە بەدبەختەکە
ئەوە دۆزەخە
خوای گەورە ئێمە و ئێوەش لێی دوور بخاتەوە
وە سەبارەت بە خراپەکارییەکانی و خراپەکانی
سڵاوی خواتان لێ بێت
هەمیشە بە خۆشەویستی دەورە دراویت

خۆری هۆشیاری گەردوونی

ئەم بابەتە لە ژمارەی یەکەمی گۆڤاری ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا لە ساڵی ١٩٢٥دا دەرکەوت ئەم گۆڤارە کە دواتر بە گۆڤاری خۆناسین ناسرا، بۆ یەک مەبەست دامەزراوە: لێک نزیککردنەوەی گەلان و نیشاندانی باشترینی ئەو تایبەتمەندی و تایبەتمەندییە ناوازانەی کە گەلان خاوەنیانن، کە بەشدارییان کردووە و بەردەوامن لە بەشداریکردن لە بنیاتنانی بینای گەورەی مرۆڤ لەسەر ئەم هەسارەی زەوی

ئەو مامۆستا گەورەیە ساڵانێکی زۆر کاری کرد بۆ پەروەردەکردنی ڕۆحی خۆشەویستی و برایەتی لە نێوان مرۆڤەکاندا، هاندانی ئاڵوگۆڕی ئەزموون و زانست بۆ ئەوەی ژیان سەرسوڕهێنەرتر و جوانتر و مانادارتر بکات لەم ڕووەوە وتی: "برسییەتی زانینمان دەبێت وامان لێبکات جیاوازییە بچووکەکانمان لەبیربکەین و هانمان بدات کە بە خۆشحاڵییەوە ڕاستییەکانی ئەوانی دیکە قبوڵ بکەین با ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا خۆیان ئامادە بکەن بۆ ئاڵوگۆڕی باشترینەکان کە گەلەکانیان خاوەندارێتی دەکەن، چونکە هەموو مرۆڤەکان برا و... خوشکەکان، و هەموومان منداڵی یەک نیشتیمانی گشتگیرین"

لەسەر گردێکی بچووک دانیشتم و چاوم داخستبوو و سەیری ئەو تاریکییە ڕەشە ڕەشەم دەکرد کە گرتبوومەوە سەرەتا جگە لە تاریکی هیچی ترم نەدەبینی، لەگەڵ ئەوەشدا بەدوای شتێکی نەناسراو بەڵام ئاشنا و ناسراودا دەگەڕام لە هەمان کاتدا

چاوەکانم کردەوە و چاوم لە جیهانی شایستە و شاد بوو، کە بە فراوانییەکی بێکۆتایی تیشکی مانگ و ئەستێرە چرپێنەرەکان لە فراوانی بۆشایی ئاسمان ڕازاوەتەوە، کێڵگە و گردە زەردەخەنەکارەکان بە چیمەنی سەوزی زمردی نەرمی وەک مەخمەل، زنجیرە شاخەکانی درەوشاوە، شەپۆلەکان کە بەسەر دەریا پشێوەکاندا دەکشێن و شارەکان شانازی بە دەستکەوت و داهێنانە بێشومارەکانی مرۆڤایەتی دەکەن بەڵام هەموو ئەو شتانەی کە دەمبینی، وا دیار بوو سەرزەنشتم دەکرد کە کاتم لە بیرکردنەوەدا بەفیڕۆدا، تۆمەتبارم دەکرد بەوەی کە خەونبینم، لە جیهانێکی خەیاڵیدا ون بووم

دونیا پێی وتم بۆچی چاوەکانت دادەخەیت و جوانییەکانم لە چاوی خۆت دوور دەخەیتەوە و لە تاریکی بەتاڵ و بۆشایی تاریکیدا دەژیت؟

منیش بە چرپە وەڵامم دایەوە: "ئەی دزەپێکەری بوێر، ئەگەر جوانی ناوەوە نەبوایە، جوانیت هیچ شکۆمەندی و درەوشاوەیی نەدەبوو!"

هەر کە ئەم بیرکردنەوە لە مێشکمدا تێپەڕی، هەستم بە بانگەوازێکی شاراوە کرد لە گۆشەیەکی قووڵی ناو ڕۆحمەوە و هەستەکانم لەرزین و خانەکانی جەستەم زیندووبوونەوە

چاوەکانم جارێکی تر داخستەوە تا دەریایەکی تاریکی ببینم کە بە وردی سەیری دڵی تاریکی ڕەشم دەکرد، بەدوای تیشکێکی ڕووناکیدا دەگەڕام- ڕووناکییەک کە دەمزانی بوونی هەیە، تەنها پێویستی بە گەڕان بوو تا دۆزیمەتەوە لەناکاو، چاوێکم بە بیرکردنەوەیەکی بێهێز و نزیکەی ڕووناککەرەوە بینی کە لە یەکێک لە گۆشەکانی ئەو ژوورە قووڵ و نهێنییەدا سەریهەڵدا کە سەرنجم لەسەر ئەو بیرۆکە بێهێزە چڕکردەوە، و ئەویش گەشاوەتر و گەشاوەتر دەدرەوشایەوە تا شکۆمەندی شاراوەی خۆی ئاشکرا کرد

وە بۆم دەرکەوت کە دەتوانم لەوێ بەبێ چاو ببینم و هەموو بیرکردنەوەیەک ببینم کە وەک ڕەشەبایەک دەدرەوشێتەوە کە دەچڕێت و دواتر نامێنێت، یان وەک ڕەوە نەیزەکێکی زۆر هەڵدەدرەوشێتەوە کە سپرایەکی ڕووناکی ئازاد دەکەن کە لەناکاو دەردەکەوێت و دواتر لە ئاسمانی مێشکمدا نامێنێت توانیم هەموو چرپاندنێک، هەموو پریشکێک بژمێرم، و بۆ درککردن بە بەهای کات و وزەی هەر یەکێکیان چ دیدێکی میتافیزیکی شکۆمەندە!

وە هەروەها توانیم بەبێ گوێم ببیستم، و بەو ڕوونییە گوێم لە دەنگی بێهێز و لە هەمان کاتدا ڕەشەبای بیرکردنەوەکانم بوو بەڵێ، گوێم لە چرپە نزمەکانی ویژدان و دەنگی بێدەنگی حیکمەت بوو گوێم لە هەموو شتێک بوو ئەو دەنگانە بەو ڕوونییەی کە دەیانگوت، وەک ئەوەی پێشتر نەمبیستبێت و بۆ یەکەمجار، هەستم بە بوونی ئەم نەبینراوانە کرد، خزمەکانی ناوەوە هەستم بە هاوسۆزییان کرد و بێباکییان بەرامبەر بە من ئەم خزمانەی کە زۆر لەمەوبەر لە قووڵایی بوونمدا ژیاون، لە ژوورە تاریکەکاندا، پیلان و هەماهەنگی و داڕشتنی چارەنووسی منیان داڕشتبوو، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بە شاراوە و خۆبەزلزان و شاراوەیی مانەوە، وەک ئەوەی هیچ بوون و بوونێکیان نەبێت

چ کارێکی گەورە دەکەیت، خزم و هاوڕێ نهێنییەکان! بۆ وا ڕوون و ئاشکرا دەرناکەویت؟

ئایا تۆ لە نیگا خام و زبرەکانی مێشکی مرۆڤ دەترسیت؟ یان ڕەنگە ترست هەبێت لە دەرکەوتنی لەناو خەواڵووی کاڵ و زەنگی ئەو عەقڵیەتانەی کە توانای بیرکردنەوەی پاڵاوتە و ناسکیان نییە! یان ڕەنگە تۆ لە خنکاندن لە لەرزینە توندوتیژەکانی مادده چڕەکان بترسیت!

بەڵام چەندە شارەزان لە ژووورە تاریکەکان بە دزییەوە دەربچیت بۆ دروستکردنی ئاسمان ڕوت و پردی بەهێز و هەموو جۆرە دەستکەوتێکی ماددی، پاشان دەگەڕێیتەوە بەبێ ئەوەی کەس هەستت پێبکات و ئاهەنگت بگێڕێت!

شەمەندەفەرەکە بە تاریکی شەودا پەلە دەکات، فڕۆکە هاوارەکان، کەشتییە بەهێزەکان کە وەک گوندەکان لەسەر ڕووی زەریاکە دەسوڕێنەوە، شاکارە هونەریەکان، پەرستگای ئاتینای پاکیزە، پارتینۆن و تاج مەحال هەموویان موعجیزەن کە مرۆڤ دروستی کردووە و هەموویان تۆ و هێزەکانتم بیردەخەنەوە کە لە بیری بەهێزەوە ئیلهامیان وەرگرتووە!

بەڵام کاتێک دەریاچەکە بە ئاوە درەوشاوەکانیەوە دەبینم کە ئیشارەتم پێدەکەن تا تینوێتیم بکوژێنمەوە و هەورە تاریکەکان ڕووبار و شلەمەنیەکانی باران ئازاد دەکەن بۆ خۆراکدانی کێڵگە و دارە بارگاوییەکان بە میوەی شیرین و بە تام؛ و کاتێک دەبینم ڕووناکی مانگی پڕ لە شەودا دەگیرسێت و چاودێری سووڕی وەرزەکان دەکەم و زەوی بە فەرشێکی ئەستووری چیمەنتۆدا پۆشراوە و هەورە سوورەکان بە شێوەی تیشکەکانی سەر پەردەی ئاسۆ پەیکەرسازییان کردووە، هەموو ئەم وێنە نایاب و بێ تەقلیدیانە دەبینم و بیر لەو دەستە گەردوونییە دەکەمەوە کە بە هێز و حیکمەتەوە لە هەموو شوێنێک کاردەکات!

وە من بە سەرسوڕمانەوە بیر لەو دەنگە گەردوونییە دەکەمەوە کە فەرمان بە خۆر و مانگ و هەسارەکان و زەوی و سروشت و وەرزەکان و هەموو هێزە کوێرەکان و دەریاکان بە مەل و ملەکانیان و مرۆڤ و ژیان و مردنەوە دەکات و ئەوان گوێیان لە دەنگەکەی دەبێت و گوێڕایەڵی دەبن

ئایا گۆشەیەکی شاراوە هەیە، بێ سنوور و کۆتایی، کە بیرۆکەی ڕۆشنگەری تێدا شاراوەتەوە و لە گەردووندا کاردەکات بەبێ ئەوەی کەس هەستیان پێ بکات؟

لە پەنجەرەی یادەوەرییەوە سەیرم دەکرد و سەرەتاکانی منداڵیم بیرکەوتەوە، کاتێک خۆری ئاگاییم لە ئاسمانی ژیانمدا هەڵدەهات و کاتێک بە هێواشی هەڵهات ئەوکات لە تاریکی عەقڵی نائاگاییەوە، تەنیا بەشێکی بچووکی ئاسۆی مێشکمی ڕووناک دەکردەوە، بۆیە جگە لە دایکم و یارییەکانم و چەند پارچە شیرینییەکی ڕەنگی جیاواز هیچی ترم نەبینی

دواتر لەگەڵ گەشەکردنی هۆشیاریم، بەشێکی گەورەتر لە ئاسۆی دەروونیم بینی؛ ڕووناک بووەوە و زۆر شتم بینی کە پێش ئەوەی هاوڕێکانم، خزمەکانم، دراوسێکانم، وڵاتەکەم ببینم، هەرگیز نەمبینیبوو- هەموویان دەرکەوتن و بوونە جێگەی خۆیان لە بواری بینینەکەمدا

لە ئاسمانی مێشکمدا، خۆری هۆشیاریم بە ڕووناکییەکی بەردەوام و بەهێزەوە دەدرەوشایەوە، هەموو ئەو شتانەی کە پێشتر شاردرابوونەوە ڕووناک دەکردەوە هەموو مرۆڤەکانم دەبینی، هەموو گەلان، هەموو بوونەوەرەکان، سروشت، هەسارەکان، ئەستێرەکان و هەموو ئەلکترۆنە درەوشاوەکانم بینی تەنانەت گەردوون و بۆشایی بێکۆتاییم بینی!

وە پێشتر نەمدەزانی لە تاریکی مێشکمدا خۆری ئاگایی گەردوونی دەدۆزمەوە!

کۆنتڕۆڵکردنی مەیلە خراپەکان

کەسێک کە زیادەڕەوی لە خواردنەوە کحولیەکان دەکات، ئالوودە دەبێت، ئەم ئالوودەبوونەش دەبێتە هۆی خوویەکی زیانبەخش و فێڵبازانە ئەگەر هیچ هەوڵێک نەدات بۆ وەستاندنی خواردنەوەکەی، لەوانەیە ببێتە کەسێکی مەیخۆر، بەدەست ئارەزووی کحولی کۆنتڕۆڵنەکراوەوە دەناڵێنێت ئەم تاکە بەدبەختانە زۆرجار پارەکانیان لە خواردنەوە کحولییەکان خەرج دەکەن ئەوان کەم دەخۆن و پێدەچێت هەندێک خۆراک لە خودی خواردنەوە سەرخۆشکەرەکە وەربگرن وەک ئەم خووە تێکدەرە دەبێتە چەسپاوە، هەستی بەرپرسیارێتی خۆیان لەدەست دەدەن بەرامبەر بە تەندروستی خۆیان و پێگەی خۆیان لە ماڵ و کۆمەڵگا و جیهاندا

وەسفی پێشووی مەشروبخۆرەکانی سەرخۆش تەنها وێناکردنێکە بۆ ئەوەی کە من پێی دەڵێم "مەشروبخۆرەکانی دەروونی" ئەم مەشروبخۆرانەی دەروونی یان دەروونی دەتوانرێت بەپێی بارودۆخە دەروونییە تایبەتەکانیان پۆلێن بکرێن، کە ڕەنگە درێژخایەن و چارەسەرنەکراو بن، وەک توڕەیی، ترس، ئارەزووی سێکسی بێ سنوور، چێژوەرگرتن لە زیانگەیاندن بە کەسانی دیکە، قومارکردن، دزیکردن، ئیرەیی، ڕق، تەماح، میزاجی خراپ، چارلاتانیزم، گەمژەیی، و شێتی

کاتێک کەسێک لە سەرەتای منداڵییەوە تەقینەوەی نائاسایی توڕەیی، ترس، ئیرەیی، یان هەریەکێک لەو سیفەتانەی کە پێشتر باسمان کرد، بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە لە ژیانی پێشوودا ئەم خووە نائاسایییە دەروونییەیان بەدەستهێناوە ئەو دایک و باوکانەی کە هەست بە هەریەکێک لەم مەیلە دەروونییە زیانبەخشانە دەکەن لە منداڵەکانیاندا، تەنانەت لە تەمەنێکی بچووکیشدا، پێویستە بابەتەکە بە جددی وەربگرن و هەنگاو بنێن بۆ ئەوەی

منداڵەکە نەتوانێت تووشی نەخۆشییەکی دەروونی بێت
ئالوودەبوون، بە شێوەیەکی ئایدیاڵ بە دانانی لە ژینگەیەکی
جیاوازدا لە ژێر چاودێری ڕاهێنەرە ڕۆحییەکان

بە کۆمپانیایەکی باش و ژینگەیەکی پشتیوان لە ماوەی چەند
ساڵێکدا، ڕەنگە مەشروبخۆرێکی نەخۆشی دەروونی لە دەستی
خنکێنەری خراپەکارییە بەدەست هێنراوەکانی ڕزگاری بێت
لەکاتێکدا کە چاودێری پزیشکی دروست لە شوێنێکی پشتیوانیدا
وەردەگرن، دەبێت کەسانی مەشروبخۆر کە نەخۆشی
دەروونییان هەیە لە دەرئەنجامە ترسناکەکانی خوو و عادەتە
سەرزەنشتکراوەکانیان ئاگادار بکرێتەوە و هان بدرێت بیریان
لێبکەنەوە و هەوڵێکی ڕاستەقینە بدەن بۆ ئەوەی ئەمانە قێزەون
و... ڕەفتارە وێرانکەرەکان لە ژێر هەر بارودۆخێکدا هەموو
نموونەیەک لە خۆبەخشین بە خوویەکی نەخۆشی دەروونی کە لە
جەستەیەکی پێشوودا بەدەستی هێناوە، بەهێزی دەکات و لە
مێشکی هۆشیاردا چەقی دەدات تا تاک بە هەموو مانایەکی
وشەکە دەبێتە کۆیلەی بۆ

کەسی تووڕە، شەهوەتباز، یان تەماحکار شوێنی خۆی لەبیر
دەکات و پەیوەندییەکەی لەگەڵ کۆمەڵگادا پشتگوێ دەخات،
هەڵەی گەورە ئەنجام دەدات کە ژیانی خۆیان و ژیانی کەسانی
دیکە لەناو دەبەن زۆرێک لەم تاکە نەخۆشییە دەروونیانە پێیان
وایە کە بە دەربڕینی خووی دەروونی خۆیان، خەریکی هەڵمژینی
هەڵدەچن و هەندێک ئاسوودەیی دەدۆزنەوە لەگەڵ ئەوەشدا،
خۆبەخشین بە پاڵنەرە زیانبەخشەکان خوویەکە کە دەرئەنجامە
ترسناکەکانی لێدەکەوێتەوە، چونکە بە دووبارە دەربڕینی
دووبارە ئەم جۆرە ڕەفتارە قێزەونانە، مرۆڤ ئالوودەی
دەروونی دەبێت، خۆی دەکاتە شتێکی پێکەنیناوی لە چاوی
کەسانی دیکەدا، لە هەموو شوێنێک و لە هەموو کاتێکدا

ئەگەر منداڵان بەر ژینگەیەکی ژەهراوی ببنەوە لە کاتێکدا
مێشکیان هێشتا گەشە دەکات و نەرم و نیان دەبێت، ئەوا خووی
خراپیان دەبێت کە ئەگەر کۆنترۆڵ نەکرێت، دەتوانێت ببێتە هۆی
نەخۆشییەکی دەروونی توند ئەو دایک و باوکانەی کە هەست بە
گۆڕانکارییەکی کتوپڕ دەکەن لە منداڵەکەیاندا- وەک منداڵێکی
پێشتر ئارام و بەردەوام ناڕازی دەبێت- پێویستە لە نزیکەوە
سەرنج بدەن، هۆکارەکانی بێزاری و بێهیوایی خۆیان
دەستنیشان بکەن و چارەسەری بکەن، و نوێ و بنیاتنەر

بدۆزنەوە ڕێگاکان بۆ ئەوەی وزەکانیان بە شێوەیەکی سوودبەخش و کاریگەر ڕەوانە بکەن

ئەوانەی هەریەکێک لەو تایبەتمەندیانەی پێشتر باسمان کرد، لە ڕووی دەروونییەوە مەشروبخۆرن، بێباکانە و نابەرپرسیارانە سواری لافاوەکانی تووڕەیی خوو خراپەکان دەبن، بە تەسلیمبوونی بێدەسەڵات و خۆبەخشانەیان بە ڕەوتی خولیاکانیان و بە نمایشکردنی خراپترین سیفەتەکانیان، دڵخۆشیەکانیان دەشکێنن

بێمانایە سەرزەنشتکردن، ئامۆژگاریکردن، یان تاوانبارکردنی ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دەروونین بەهۆی مەیلە توندوتیژەکانیانەوە باری دەروونییان لە ئەنجامی دووبارەبوونەوەی خوو و عادەتە خراپەکانیانەوەیە پێویستە وەک نەخۆشێکی دەروونی مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت کە بەدەست نەخۆشییە دەروونییە چارەسەرنەکراوەکانەوە دەناڵێنن

گۆڕینی هاوەڵانی مرۆڤ کاریگەرترین چارەسەرە بۆ هەر جۆرە سەرخۆشییەکی توندی دەروونی، چونکە ئیرادەی کەسی سەرخۆشی دەروونی کۆیلە بە خوو و هەر بۆیەش خاوەنی هیچ بەرگرییەک نییە بەرامبەر بە خراپە گونجاوترین چارەسەر ئەوەیە کە ڕاستەوخۆ بیانگوازرێتەوە بۆ ژینگەیەک کە وەک دژە ژەهرێک کاربکات بۆ باری دەروونی ژەهراویەکەیان کەسێکی تووڕە دەبێت- ئەگەر بتوانرێت- لەگەڵ کەسێک یان چەند کەسێکدا دابنرێت کە نەبنە تووڕە تەنانەت لە ژێر بارودۆخی ئیستفزازی و تووڕەشدا مرۆڤی شەهوەتباز دەبێ لەلایەن کەسانی خۆبەدەستەوەدەرەوە دەورە بدرێت دزێکی پیشەیی پێویستی بە کۆمپانیایەکی کەسانی ڕاستگۆ هەیە دەتوانرێت یارمەتی بدرێت کەسێکی ترسنۆک و ترسناک بە هاندانی بۆ پەیوەندیکردن لەگەڵ تاکە بوێرەکان و خوێندنەوەی ژیاننامەی پاڵەوانەکان ئەوانەی تووڕەیی دڕکاوی و مەیلی ترشیان هەیە پێویستە لەگەڵ ئەوانەی سروشتێکی دڵخۆش و سروشتی دۆست و دڵخۆشکەرانە بن

ئەو کەسانەی کە نەخۆشییە دەروونییەکان کحولیان خواردووە، دەبێت ئەوە لەبیربێت کە قەبزی یان خراپی کارکردنی ڕیخۆڵە، لەگەڵ خواردنی گۆشت بەتایبەت گۆشتی مانگا و بەراز، نەخۆشییە دەروونییەکانیان توندتر دەکات و زیاتر لە مێشکیاندا چەسپاندووە لەوانە میوە و سەوزە و میوەی زۆر لە خۆراکی ڕۆژانەیاندا، ڕاهێنانی بەڕۆژوویەکی یەک ڕۆژەی شەربەتی

میوە لە هەفتەیەکدا، و ناوبەناو تێکەڵکردنی ڕۆژووی درێژتر، یارمەتیدەرێکی زۆر دەبێت بۆ دەستکاریکردنی مێشک ئەو ناوچانەی کە خوو و عادەتە زیانبەخشەکان تێیدا چڕبوونەتەوە زیادەڕۆیی لە چالاکیی سێکسی زیان بە کۆئەندامی دەمار و خانەکانی مێشک دەگەیەنێت، سووتەمەنی توڕەیی لە کەسانی کحولی نەخۆشە دەروونییەکان جگە لەوەش، زیادەڕۆیی لە خۆبەخشی سێکسیدا توانای ئیرادە لاواز دەکات بۆیە دەبێت هەموو ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دەروونین، دەبێت فێری کۆنتڕۆڵکردنی ئارەزووی سێکسی خۆیان بن بۆ ئەوەی میانڕەوی لە پەیوەندییە هاوسەرگیرییەکانیاندا پراکتیزە بکەن، وەک ئەوەی سروشت بڕیاری لەسەر دەدات

زۆرجار بۆمان دەردەکەوێت کە نانخواردن یان دابینکەرانی ناو خێزانەکە- چ باوک بێت یان کوڕ، و لە هەندێک کۆمەڵگادا، دایک یان کچ- مەیلێک بەرەو مەیخواردنەوە نیشان دەدەن بەهۆی هەستێکەوە کە پێگەی ئەوان مافی ئەوەیان پێدەدات کە ئیرادەی خۆیان کۆنترۆڵ بکەن و بیسەپێنن ئەم دیکتاتۆرە بچووکانە نابێت توڕەیی خۆیان لەسەر ئەو ئەندامانەی خێزانەکە ئازاد بکەن کە پێویستیان پێیان هەیە و پشتیان پێدەبەستن چونکە ئەگەر وا بکەن، ئەوا ڕێز و ڕێز و حورمەتیان لەدەست دەدەن لە ئازیزانیان کاتێک دیکتاتۆرێکی بنەماڵە پێی وایە دەتوانێت لە ماڵەوە بە ئارەزووی خۆی بیکات، دەست دەکات بە نیشاندانی سیفەتە ناخۆش و سیفەتە سەرزەنشتکراوەکانی تەنانەت لە دەرەوەی بازنەی خێزانیش لە کۆتاییدا، خوو بەو ڕەفتارە شەرمەزارییە دەگرێت و بەو پێیە، لە هەر شوێنێک و لە هەر کاتێکدا مامەڵە دەکات مەگەر ئەم ستەمکارانە کۆنترۆڵی ئارەزووی خۆیان بکەن بۆ زاڵبوون بەسەر ئازیزانەکانیاندا، وردە وردە لە ڕووی دەروونییەوە ناسەقامگیر دەبن، بەبێ سۆزداری مامەڵە دەکەن پێگەیشتن و دروستکردنی کێشەی بێئەندازە بۆ ئەوانەی نزیکیان لێیەوە، ئەوانەی ناوبەناو کارلێک لەگەڵیان دەکەن و خۆیانیش هەرکەسێک پێی وایە نەخۆشی دەروونی هەیە پێویستە داوای چارەسەر بکات لانی کەم، پێویستە واز لە هەوڵی تووشکردنی کەسانی تر بهێنێت بیهێنە بەرچاوت کە لە ماڵەوە بە هێمنی دانیشتوویت، ڕەنگە لە لای شووشەکە کتێبێک بخوێنیتەوە، لەناکاو کۆترێکی بۆن ناخۆش دەچێتە ماڵەکەتەوە! بە شێوەیەکی سروشتی ئاژاوەیەک دروست دەبێت و بێ گومان تۆ

و دەوروبەرت هەوڵی ڕاوەدوونانی سکونکەکە دەدەن، خۆتان لەناو مادده کیمیاییه ناخۆشەکاندا تەڕ دەکەن لە ئەنجامدا هەم ماڵ و هەم سکونکەکە زیانیان پێدەگات

بەهەمان شێوەش دروست نییه سکونکی مرۆڤ بچێته ناو ژینگەیەکەوە کە بوونی خۆی نایەوێت، چونکه لەوانەیە ببێتە هۆی بێزارکردنی هەموو کەسێک لە دەوروبەری، و لە کۆتاییدا بە شێوەیەکی دڕندانه مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت

لەبیرتان بێت هاوڕێیانم کە سکونکی مرۆڤ کە هەڵگری لەرزینە دەروونییەکانی سروشتێکی بەدخوازانە کە لە ڕووخساریدا ڕەنگ دەداتەوە و لە چاوەکانیدا دیارە، لە ژینگە ئارام و ئارام و ئارامەکاندا زیانێکی گەورە دروست دەکات ئەم مرۆڤە لە هیچ شوێنێکدا پێشوازی لێناکرێت

شاردنەوەی باری دەروونی مرۆڤ باشترە لە خۆبەدەستەوەدان بە کاریگەرییەکانی لە نێو خەڵکدا خۆبەخشی شەرمەزارکەر، یان ئازادکردنی کۆنتڕۆڵی ئارەزوو و خولیاکانی مرۆڤ، ئەو زەمینە بەپیتە کە تێیدا پاڵنەرەکانی پێش و دوای لەدایکبوون گەشە دەکەن و گەشە دەکەن بۆیە هەرکەسێک بەدەست ئەم نەهامەتییەوە دەناڵێنێت، دەبێت وریایەکی زۆر بێت لە ژیان لە ژینگەیەکدا کە تۆوی دەروونی زگماکی خووی خراپ یان پەروەردە دەکات مەیلی شەڕانگێزی

بێگومان کاتێک کەسێک دەناسیت کە بە چەپڵە لێدانێکی ساختە مامەڵەت لەگەڵ دەکات و بە زەردەخەنەیەکی دەستکردەوە قسەت لەگەڵ دەکات و دەڵێت "ماوەیەکی زۆرە هیچ نابینیت!". لە کاتێکدا لە دڵی خۆیدا دەڵێت "خودا نەفرەت لەو کاتژمێرە بکات کە ئێمەی کۆکردۆتەوە"، هەست بە هەستەکانی دەکەیت، هەست بە ڕق و کینە بەرامبەری دەکەیت و لە قسەی خۆشی درۆینەی بێزار دەبیت

من بە شەخسییەت دەمەوێت بزانم لە کوێدا لەگەڵ کەسانێکدا وەستاوم کە ڕاستگۆییم پێ باشترە، هەرچەندە ئازاربەخش بێت یان توند، لە خۆنمایشکردنی درۆ کەس نایەوێت لە ژێر دەستە گوڵێک زەردەخەنەی گوڵاوییەوە یان لە پشت وشەی هەنگوین و چەپڵە لێدەرەوە مارەکەی دووڕوویی ئاراستەیان بکات

لەگەڵ هەموو ئەو شتانەی کە وتراوە، باشترە کەسی مەشروبخۆری نەخۆشی دەروونی دۆستانە بێت لەگەڵ ئەوانی

تر، تەنانەت ئەگەر تەنها بۆ نمایش و خۆنمایشکردن بێت، نەک تووشیان بکات بە ژەهرەکانی کارەکتەری نەخوازراوی خۆی

پراکتیزەکردنی ڕۆژانەی خۆکۆنتڕۆڵکردن، تەنانەت لە بابەتە بچووکەکانیشدا، یارمەتی ئەو کەسە مەشروبخۆرە نەخۆشییە دەروونییە دەدات کە وردە وردە لە خۆبەدەستەوەدانی ناخۆشی خۆی بە خوو و عادەتە خراپەکان ڕزگاری بێت

سڵاوی خواتان لێ بێت

هێزی تەرکیزکردن

بۆ ئەوەی گەڕاوەیەک ببێتە وەرگر، دەبێت بە هێمنی دابنیشێت و بیرکردنەوەکانی لەسەر ئارەزووی شایستەی تەرکیزکردن چڕبکاتەوە تا مێشک و بیرکردنەوەکانی بە تەواوی بەو بیرۆکەیە هەڵدەمژرێن کاتێک ئیرادەی مرۆڤ هاوتەریب دەبێت لەگەڵ ئیرادەی ئیلاهی هەموو زان و هەموو توانا، دەتوانرێت بە سەرکەوتوویی بەکاربهێنرێت بۆ گەیشتن بە ئامانجە خوازراوەکە مرۆڤ ناتوانێت بە سادەیی دابنیشێت و چاوەڕێی سەرکەوتن بکات تا بکەوێتە چەناگەی ئەوانەوە کاتێک ڕێڕەوی خۆت دادەنێیت و بڕیار دەدەیت بەرەو پێشەوە بچیت، تۆ دەبێت ئیرادەت چالاک بکەیت و هەوڵی پراکتیکی بدەیت، و بۆت دەردەکەوێت کە هەموو توخمەکانی سەرکەوتن لەو شوێنە دێنە لات کە کەمترین چاوەڕوانی دەکەیت لە ئیرادەتدا، بارگاویکراوە بە جەریانی ئیلاهی، وەڵامی دوعاکانت دایە کاتێک ئەو ئیرادەیە بەکاردەهێنیت، ئەو پەنجەرە دەکەیتەوە کە لە ڕێگەیەوە وەڵامی دوعاکانت وەردەگریت ئەمە ئەزموونی خۆمە لە ڕابردوودا، هەوڵمدا هەندێک شت بکەم تەنها بۆ تاقیکردنەوەی ئیرادەی خۆم، بەڵام ئێستا ئەوە ناکەم چونکە پێشتر دەرئەنجامەکەی دەزانم: هەموو شتێک کە من ئارەزووی دێتە دی

جارێک، ساڵانێکی زۆر لەمەوبەر، بینیم یەکێک لە شاگردەکانم بەلاڕێدا دەڕوات بە پێشبینیکردنی دەرئەنجامە حەتمی و بە ئازارەکانی کارەکانی، هەوڵمدا بە هەموو ڕێگەیەکی لۆژیکی ڕازی بکەم کە لە ڕێگاکەی بگەڕێتەوە دواوە بەڵام بۆم دەرکەوت کە نەمتوانی یارمەتی بدات، چونکە بڕیاریدابوو بەردەوام بێت لە ڕێگای خراپەکاریدا، لە کۆتاییدا، بە خۆمم گوت، "بەڵام بەو پێیەی دەیەوێت ئەمە بکات، من جێی دەهێڵم بۆی"

خۆشەویستی و خەمی من بۆی بە خێرایی گەڕایەوە، منیش لە ژێر دارێکی بانیان دانیشتم و خەیاڵم کرد بە زەوقێکی پڕ لە گەرمی، بەردەوام ئەم پەیامە دەروونییەی خوارەوەم بۆ نارد: "داوات لێدەکەم بگەڕێیتەوە". ئێوارە، هەستێکی بەهێز و ئینتێستیڤ لەناومدا وروژاند، چ لە جەستە و چ لە مێشکمدا، کە بەڕاستی دەگەڕێتەوە لەناکاو، "کوڕە بەفیڕۆدەرەکە" دەرکەوت، کە هاتبووە ماڵەوە بە کەوانەوە پێشوازی لێکردم و وتی، "بە درێژایی ڕۆژ، بۆ هەر شوێنێک چووم و هەرچییەکم کرد، ڕووخسارتم بینی ئەمە مانای چییە؟" گوتم: "خودا لە ڕێگەی منەوە بانگی تۆی دەکرد ئەوە بانگەوازی خۆی بوو نەک هی من ئارەزووی من خۆپەرستانە نەبوو، بەڵام بڕیارمدابوو ئەم شوێنە بەجێ نەهێڵم تا تۆ دەگەڕێیتەوە" ئەم جۆرە ئیرادەیە دەتوانێت گۆڕانکاری گەورە لە جیهاندا بهێنێتە ئاراوە بەڕاستی هێزێکی سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەرە!

بۆیە نوێژی قووڵ کاریگەرییەکی بەهێز و قووڵی هەیە باشترین کات بۆ نوێژ شەوانە کە سەرقاڵکردن کەمترینە ئەگەر بەپێویستت زانی لە ئێواراندا کەمێک بخەویت، ئەوە بکە بۆ ئەوەی لەکاتی نوێژی شەوانەدا مێشکت بەئاگا و تەرکیزەوە بێت، وە لەگەڵ خودا بیت ئەمە ڕەنگە لە سەرەتادا سەخت بێت، بەڵام بە بەردەوامی هەوڵدان ئاسانتر دەبێت، وە سەرسام دەبیت بەو ئەنجامە نایابانەی بەدەستی دەهێنیت کاتێک خاوەنی ناوازەیەکی ناوازە، ئیرادەی دینامیکی، خودا دەست دەکات بە وەڵامدانەوە و کاتێک ڕەهای بێکۆتایی بێدەنگی خۆی دەشکێنێت، تۆ لە خۆشیدا زاڵ دەبیت بەڵام تا ئەو کاتەی مرۆڤ تەنانەت تاکە ئارەزووی خۆپەرستانەی خۆی هەڵگرتووە بۆ سەلماندنی هێزی دوعاکانی بۆ کەسانی تر، یان ئەگەر بیکاتە کاڵایەک بۆ ئەوەی قازانجیان لێبکات، ئەوا ئەو هێزە لەدەست دەدەن، و خودا چیتر وەڵامیان ناداتەوە، چونکە ئەوان بەربەستێکیان لە نێوان خۆیان و خودادا هەڵگرتووە، خۆیان لە دوورخستنەوە ئەو خودا تەنها کاتێک دێتە لای گەڕان کە دڵسۆز و ڕاستگۆ بن، وە کاتێک لە پێناوی ئەودا خۆشیان دەوێت کاتێک مرۆڤ خۆی هەڵدەمژێت و پەنا بۆ لووتبەرزی و شانازی دەبات، خودا دەزانێت کە ئەوان نایانەوێت بەڵکو بەدوای شکۆمەندی خۆیاندا دەگەڕێن بۆ شکۆمەندی خۆیان، وە بانگهێشتەکەیان قبوڵ ناکات

کێ بە ئیرادە و خۆڕاگرییەوە خۆڕاگر دەبێت تا خودا وەڵام دەداتەوە؟

خودا هەر جەوهەری خۆشەویستی و سەرچاوەی سۆز و خۆشەویستییە ئەگەر بزانیت چۆن مێدیتەیشن بکەیت بە مەبەستی پەیوەندیکردن لەگەڵیدا ئەوا وەڵامی داواکارییە خۆشەویستییەکانت دەداتەوە پێویست ناکات سواڵ بکەیت بۆ ئەوەی بگەیتە ئەو بەڵام کێ کاتێکی پێویست تەرخان دەکات؟ وە کێ خۆڕاگر دەبێت تا دەبنە دۆزەخێکی ئاگرین لە فۆکۆسی دەروونی بۆ وەرگرتنی وەڵامەکەی؟

ئەگەر قەرزەکانت هەیە کە ناتوانیت بیدەیت، یان ئەگەر ئارەزووی کارێک دەکەیت، سەرەتا مێدیتەیشن بکە لەو بێدەنگییەی کە بەدوای مێدیتەیشنێکی قووڵدا دێت، مێشکت بە ئیرادەیەکی نەگۆڕەوە لەسەر پێویستییەکەت چڕبکەرەوە، بەڵام بەردەوام چاودێری دەرئەنجامەکەی مەکە ئەگەر تۆوێک لە خاکەکەدا بچێنیت و بەردەوام لە هەڵکەندنیدا بزانیت کە ئایا گەشە دەکات، ئەوا هەرگیز ناڕوێت بە هەمان شێوە، ئەگەر سەیر بکەیت-هەر جارێک کە دوعا دەکەیت- بۆ نیشانەیەک کە خودا تۆوەکەت پێبەخشیوە خۆزگە، ئەوەی دەتەوێت بەدەستی ناهێنیت بەردەوام بە لە نوێژکردن بەبێ پچڕان و ئەوەی تری بۆ خودا جێبهێڵە ڕۆڵی تۆ ئەوەیە کە سەرنجی خودا ڕابکێشیت بۆ پێویستی خۆت و بەشداری بکەیت لە یارمەتیدانی بۆ بەدیهێنانی هیوای خۆت لە حاڵەتی نەخۆشییە سەختەکان بۆ نموونە هەموو شتێک بکە بۆ بەرەوپێشبردنی چاکبوونەوە بەڵام بە دڵنیاییەوە بزانە کە چارەسەری کۆتایی لە دەستی خودایە با ئەم بیرکردنەوە یاوەریت بێت لە مێدیتەیشنەکەتدا هەموو شەوێک نوێژی گەورە بکە ئیرادە و متمانەی ڕەها، ڕۆژێک دێت بۆت دەردەکەوێت کە نەخۆشییەکە لەناکاو نەماوە

عەقڵ سەرەتا پێشنیارەکان وەردەگرێت، پاشان خودا عەقڵ بە هێزی خۆی بارگاوی دەکاتەوە لە کۆتاییدا، مێشک هێزی ژیان ئازاد دەکات بۆ هێنانەدی چاکبوونەوە تۆ نازانیت ڕادەی ئەو هێزە ئیلاهییەی کە لەناو مێشکتدا هەڵگیراوەتەوە هەموو کارەکانی جەستەت کۆنتڕۆڵ دەکات دەتوانیت چارەسەری هەر حاڵەتێکی جەستەیی بکەیت بە بەکارهێنانی ئەم هێزەی عەقڵ زۆر گرنگە

سەرەتا شێوازی دروستی مێدیتەیشن بزانیت، پاشان دەتوانیت هێزی تەرکیزکردن بەکاربهێنیت، بە هێزی ئیلاهی بەرزتر دەکرێتەوە، بۆ چاککردنەوەی جەستە یان مامەڵەکردن لەگەڵ هەر نەخۆشییەکی تر

هەوڵبدە هەموو ڕۆژێک کارێکی قورس بکەیت بەردەوام بە لە هەوڵدان، تەنانەت ئەگەر پێنج جاریش شکستت هێنا کاتێک سەرکەوتوو بوویت، هێزی ئیرادەی تەرکیزکراوت بەکاربهێنە بۆ بەدیهێنانی شتێکی تر بەم شێوەیە، دەتوانیت شتە گەورەکان بە خێراییەکی خێراتر بە ئەنجام بگەیەنیت هێزی ئیرادە دەربڕینێکی زیندووە بۆ وێنەی خودا لەناو خۆتدا لە هێزی ئیرادەدا هێزێکی بێکۆتایی هەیە: هەمان هێز کە کۆنترۆڵی هەموو هێزەکانی سروشت دەکات و بەو پێیەی تۆ بە وێنەی خودا دروست بوویت، ئەو هێزەیە لە دەستتدایە بۆ بەدیهێنانی هەر شتێک کە ئارەزووی دەکەیت: دەتوانیت خۆشگوزەرانی و زۆری دروست بکەیت و ڕق بگۆڕیت بۆ خۆشەویستی داوا لە خودا بکە یارمەتیت بدات هەم جەستە و هەم دەروون کۆنتڕۆڵ بکەیت، ئینجا وەڵامی خودا وەردەگریت بەردەوام دەبینم کە بەرزترین ئارەزووەکانم پێشتر بەدی هاتووە

گەورەترین پێویستیمان بە خودایە

لەسەر پێشەوە، لە نێوان برۆکان، دەروازەی بەهەشت کەوتووە ئەم ناوەندەی مێشک کورسی ئیرادەیە کاتێک مێشکت لەسەر ئەم ناوەندە چڕ دەکەیتەوە و بە هێمنی ئیرادەت چڕ دەکەیتەوە، هەرچی ئارەزووی دەکەیت بەدی دەهێنیت بۆیە هەرگیز نابێت ئیرادەت بۆ مەبەستی خراپ بەکار بهێنیت ئارەزووی زیانگەیاندن بە کەسێکی تر، یان ئاواتەخوازی زیانگەیاندن بەو کەسە، خراپ بەکارهێنانێکی ترسناکە لەو هێزەی خودا پێی بەخشیویت ئەگەر خۆت بدۆزیتەوە ئیرادەت بەلاڕێدا دەبات، دەبێت دەستبەجێ بوەستیت چونکە بەردەوامبوون بەو ئاراستەیە تەنها بەفیڕۆدانی وزەی پیرۆز نییە، بەڵکو دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو دەسەڵاتەت لەدەست بدەیت، و چیتر ناتوانیت تەنانەت بۆ مەبەستی باشیش بەکاری بهێنیت

پێش هەموو شتێک دەبێت نوێژەکان لۆژیکی و شەرعی بن نابێت داوای شتگەلێک لە خودا بکەین کە مەحاڵن یان ناعەقڵانین

لەناو نەزمی سروشتی ژیاندا پێویستە تەنها داوای پێداویستییە جەوهەریەکانمان بکەین هەروەها دەبێت جیاوازی بکرێت لە نێوان "پێداویستییە جەوهەریەکان" و "پێداویستییە ناجەوهەریەکان" باشترین ڕێگا بۆ چارەسەرکردنی خۆی لە "پێداویستییە نا جەوهەریەکان" ئەوەیە کە لە ژێر ڕۆشنایی لۆژیک و عەقڵدا ئەو پێداویستیانە بپشکنین و بەدواداچوونیان بۆ بکرێت خەونبینین بە بینا گەورەکان پێشتر یەکێک بوو لە خولیاکانم، بەڵام ئێستا ئەو ئارەزووە کاڵ بووەتەوە من لە ئێستاوە خاوەنی زۆرێک لەم جۆرە پێکهاتەیانەم، لەگەڵ هەموو ئەو کێشانەی کە لە ڕووی چاککردنەوە و چاککردنەوەدا بەدوای خۆیدا دەهێنێت خاوەندارێتی بەرپرسیارێتییەکی قورسە ئارەزووی خاوەندارێتی شتە نەزۆکەکان دەبێت دەستبەرداری بێت، و مرۆڤ دەبێت تەنها سەرنجی لەسەر پێداویستییە ڕاستەقینەکان بێت

گەورەترین پێویستی مرۆڤ بۆ خودایە کاتێک دەگاتە ناسینی، نەک تەنها "پێداویستییە پێویستەکانی"، بەڵکو "پێداویستییە ناپێویستەکانی"شی پێدەبەخشێت! هەموو ئارەزووی دڵی بەدی دێنێت، هەروەک چۆن ئازیزترین هیوا و خەونەکانی بەدی دێنێت

وەک کوڕێک لە هیندستان، ئارەزووی بەهێزم هەبوو بۆ ئەوەی ببمە خاوەنی پۆنییەک، بەڵام دایکم ڕێگەی پێنەدام ساڵانێک دواتر، کاتێک قوتابخانەی کوڕەکانم لە ڕانچی دامەزراند، مارێکم هێنا بۆ ئەوەی بەکاری بهێنین بەیانییەک، بۆم دەرکەوت کە کۆترێکی لەدایک کردووە، هەروەک چۆن لە منداڵیدا ئاواتم خواستبوو! ئەم جۆرە تاقیکردنەوانە زۆر جار بەسەرمدا هاتووە ماوەیەکی زۆر لەمەوبەر، لە کاتی گەشتێکدا بۆ کشمیر، ئەم بینایە (بارەگای خۆناسین)م لە دیدگایەکدا بینی چەند ساڵێک دواتر، ئەم شوێنەم بینی و یەکسەر ناسیمەوە کە هەمان ئەو بینایە کە لە دیدگاکەدا بینیبووم، تێگەیشتم کە خودا مەبەستی بووە هی من بێت

کاتێک بە قووڵی و بە بەردەوامی نوێژ دەکەیت، هەست بە خۆشییەکی گەورە دەکەیت کە دڵ و بوونت پڕ دەکات

ڕازی مەبە یان قەناعەت مەبە تا هەست بەو خۆشییە نەکەیت، چونکە کاتێک هەست بەو خۆشییە سەرسەختە دەکەیت لە دڵتدا، ئەوا دەزانیت کە دوعاکەت گەیشتووەتە لای خودا و لەسەر مێشکی ئەویت و پەروەردگارت پێت دەبەخشێت و ڕازی دەبیت

خوای گەورە سەرکەوتنتان ببەخشێت سڵاوی خوای گەورەتان لێ بێت

چوار شێوازی جەوهەری



پەیوەندی نێوان خودی ڕۆحی و جەستە و دەروون ڕەگی هەموو ئازار و سنوورداربوون و سنووردارکردن و کەموکوڕی و کەموکوڕییەکانمانە بەهۆی ئەم پەیوەندییەوە بەقەد ئازار و چێژ هەست بە وروژاندن دەکەین، تا ڕادەیەک کە ناتوانین بەختەوەری ئیلاهی یان هۆشیاری ئەزموون بکەین ئایین، لە جەوهەرەکەیدا، دوورکەوتنەوەیەکی بەردەوام لە ئازار و گەیشتن بە پاکی لەخۆدەگرێت بەختەوەری، یان خودا

وەک چۆن وێنەی ڕاستەقینەی خۆر لەسەر ڕووی ئاوی پشێو بە ڕوونی نابینرێت، بە هەمان شێوەش سروشتی ڕاستەقینە و بەختەوەری ڕۆحی ڕۆحی (ڕەنگدانەوەی هەموو ڕۆح) ناتوانرێت لەلایەن شەپۆلەکانی گێژاوی و دڵەڕاوکێیەوە تێبگات یان دەستی پێ بگیرێت کە لە ناسینەوەی ڕۆحەوە سەرهەڵدەدات لەگەڵ حاڵەتە هەڵاوسان و گۆڕانەکانی جەستە و دەروون و هەروەک چۆن ئاوی پشێو وێنەی ڕاستەقینەی جەستە و دەروون دەشێوێنێت خۆر، هەروەها عەقڵی کێشەدار سروشتی بەختەوەری هەمیشەیی ڕۆحی ناوەوە لە ڕێگەی ئەم ناسینەوە یان وابەستەییەوە دەشێوێنێت

مەبەست لەم بابەتە گەڕانە بەدوای ئاسانترین و دروستترین و کاریگەرترین ڕێگاکان کە هەموو کەسێک دەتوانێت پراکتیزە بکات، کە خودی ڕۆحی هەمیشەیی بەختەوەر لە وابەستەیی ئازاربەخشی خۆی بە عەقڵ و

جەستە ڕزگار دەکات، بەمەش بۆ هەمیشە لە ئازار و ناخۆشی ڕزگاری دەکات و بەرزی دەکاتەوە بۆ ئەو بەختەوەرییە ڕۆحییەی کە جەوهەری ئایینە

کتێبەکانی حیکمەتی ڕۆژهەڵات دەڵێن:

"ئەگەر بتوانیت لە سەرووی جەستەوە هەڵبستیت و بزانیت کە تۆ ڕۆحیت، ئەوا خاوەنی بەختەوەری ئەبەدی دەبوویت و لە هەموو ئازارێک ڕزگارت دەبوویت".

چوار ڕێگای ئایینی بنەڕەتی و گشتگیر هەن کە پراکتیزەکردنی ڕۆژانەیان یارمەتیدەرە بۆ ڕزگارکردنی خودی ڕۆحی لە کۆت و بەندەکانی جەستە و دەروون ئەم چوار ڕێگایە هەموو ئەو پراکتیزە ئایینییە مەعقولانە دەگرێتەوە کە پێغەمبەران و پیرۆزەکان و حەکیمانە ڕۆشنبیرەکان فێری دەکەن یان پێشنیاریان کردووە

پراکتیزە ئاینیەکان ئەوانەن کە پێغەمبەران لە شێوەی عەقیدەی جۆراوجۆردا دامەزراون و فێریان دەکەن ئەوانەی تێگەیشتنیان سنووردارە لە گرنگی ڕاستەقینەی ئەم عەقیدانە تێناگەن و مانای ڕووکەشیان قبوڵ دەکەن و وردە وردە دادەبەزن بۆ ئاستی ڕێوڕەسم و ڕێوڕەسم و فۆرم و داب و نەریتی و پراکتیزە ڕەقەکان ئەمە سەرچاوەی کۆنەپەرستییە بەرامبەر بە حزب و مەزهەبەکان

دەبێت بزانین ئێمە بۆ ڕێسا و یاسا دروست نەبووین، بەڵکو بۆ ئێمە بوونیان هەیە لەگەڵ گۆڕان و گەشەکردنمان لەگەڵ گەشەکردندا دەگۆڕدرێن و ئەرکی ئێمەیە پابەند بین بە جەوهەری حوکمەکە نەک ڕواڵەتی دەرەکییەکەی، لە نەزانی و کۆنەپەرستییەوە

داب و نەریت و شێوەکانی عیبادەت بەپێی مەکتەبی فیکرە جیاوازەکان جیاوازن، بەڵام جەوهەری پاکی مەکتەبی فیکریی جیاوازەکانی پێغەمبەران لە ناوەڕۆکی خۆیدا یەکە، بەڵام زۆربەی خەڵک لەوە تێناگەن!

بیرمەندە گەورەکان هەوڵدەدەن بە بەکارهێنانی هێزە دەروونییەکانیان ڕاستی کۆتایی دەستنیشان بکەن، بەڵام لە هەوڵەکانیاندا شکست دەهێنن، چونکە تەنها لە ڕێگەی زانینی دەروونییەوە ناتوانرێت ڕاستی کۆتایی تێبگات

زانین جیاوازە لە تێگەیشتنێکی تەنها ناعەقڵانییە لە شیرینی هەنگوین تێبگەین ئەگەر مرۆڤ هەرگیز تامی نەکردبێت بە هەمان شێوە زانینی ئایینی لە قووڵایی ئەزموونی مرۆڤەوە سەرچاوە دەگرێت ئەمە زۆرجار ئەوەیە کە ئێمە دەیکەین کاتێک هەوڵی تێگەیشتن لە خودا و عەقیدەی ئایینی و ئەخلاق دەدەین؛ ئێمە بە دەگمەن بەدوای زانینی ئەم شتانەدا دەگەڕێین لە ڕێگەی ئەزموونی ناوەوە و ڕۆحییەوە

جێگای داخە کە ئەوانەی توانای هزرییان هەیە کە توانای بەکارهێنانی عەقڵی خۆیان هەیە بۆ ئاشکراکردنی ڕاستییەکانی زانستە سروشتییەکان و

بوارەکانی تری زانین، زۆرجار پێیان وایە دەتوانن بەتەنها لەڕێگەی عەقڵی هەستەوە دەست بە بەرزترین ڕاستییە ئایینی و ئەخلاقییەکان بگرن بەداخەوە، لەبری ئەوەی ببنە سەرچاوەی هاوکاری، عەقڵ و توانای فیکرییان زۆرجار وەک بەربەست کاردەکەن، ڕێگری لە تێگەیشتنیان لە جەوهەری حەقیقەت دەکەن

ئێستا با ڕەچاوی ئەو چوار ڕێبازە ئایینییە بکەین کە تایبەتمەندی گەشەکردنی ڕۆحیین: ١.

یەکەم: شێوازی دەروونی – شێوازی باو، سروشتی، بەڵام لە ڕووی تێگەیشتنێکی زۆر خێراوە ناکارامە گەشەکردن و گەشەی دەروونی سروشتییە و هاوبەشە بۆ هەموو بوونەوەرە هۆشیارەکان خۆئاگاداری ئێمە ئەوەیە کە جیامان دەکاتەوە لە ئاژەڵە خوارەکان، کە خاوەنی پلەی جیاوازی هۆشیارین بەڵام خۆئاگاداری نین

لە قۆناغ و پرۆسەکانی گەشەکردن و پەرەسەندندا، بۆمان دەردەکەوێت کە ئەم هۆشیارییە وردە وردە دەبێتە خۆئاگابوون لە هۆشیاری ئاژەڵییەوە هەستی خود سەرهەڵدەدات و وردە وردە هۆشیاری هەوڵدەدات خۆی ئازاد بکات و لە ڕێگەی خۆیەوە خۆی بناسێت بەم شێوەیە، دەگوازرێتەوە بۆ خۆئاگابوون؛ ئەم گواستنەوەیە دەگەڕێتەوە بۆ ڕێکخستنی سروشتی گەشەکردن دەروونی مرۆڤ کە بەستراوەتەوە بە چەندین حاڵەتی جەستەیی و دەروونییەوە، وردە وردە و بە شێوەیەکی سروشتی هەوڵدەدات لە ڕێگەی خۆیەوە بگەڕێتەوە بۆ خودی ڕاستەقینەی خۆی

پەرەپێدانی بیری هۆشیارانە یەکێکە لەو ڕێگایانەی کە خودی ڕۆحی خۆی بەرز دەکاتەوە و خۆی لە سنووردارکردنی جەستەیی و دەروونی ڕزگار دەکات هەوڵی خودی ڕۆحی بۆ گەڕانەوە بۆ خودی ڕاستەقینەی خۆی لە ڕێگەی گەشەسەندنی بیرکردنەوە و ڕەنگدانەوەی سروشتییە ئەمە ڕێگای جیهانە

ڕۆحی گەردوونی لە قۆناغە جیاوازەکانی گەشەکردندا خۆی دەردەبڕێت: لە نزمترینەوە بۆ بەرزترین لە بەرد و خاکدا، هیچ هۆشیارییەک یان ژیانێک نییە وەک ئەوەی ئێمە هەستی پێدەکەین، لە کاتێکدا لە دارەکاندا گەشەی ڕووەکی هەیە، واتە نزیکبوونەوەیەک لە ژیان بەڵام، ژیانێکی ئازاد و بێ بەربەست یان پرۆسەی بیرکردنەوەی هۆشیارانە بە هیچ شێوەیەک نییە لە ئاژەڵەکاندا، ژیان و هۆشیارییەکی ژیان هەیە لە مرۆڤایەتیدا- لوتکە- ژیان لەگەڵدایە ئاگایی لێی، جگە لە خۆئاگاداری لەناو ڕۆحدا بۆیە سروشتییە مرۆڤایەتی لە ڕێگەی بیرکردنەوە و شیکردنەوە و تێڕامانەوە پەرە بە خۆی بدات، لە ڕێگەی لێکۆڵینەوەی قووڵی کتێبەکانەوە، هەروەها لە ڕێگەی

لێکۆڵینەوە و گەڕان و لێکۆڵینەوە و تاقیکردنەوە و هەوڵدان بۆ گەیشتن بە سەرچاوەی هۆکار و کاریگەرییەکان لە جیهانی سروشتیدا

مرۆڤ تا بیرکردنەوەی قووڵتر بێت، زیاتر ئەو شێوازە بەکاردەهێنێت کە بەهۆیەوە گەیشتووەتە ئاستی ئێستای لە پرۆسەی بەرزبوونەوەی گەردوونیدا و زیاتر لە ڕۆحی باڵا نزیک دەبێتەوە

بەو پێیەی ئێمە لە ڕێگەی عەقڵەوە خۆمان بەرز دەکەینەوە بۆ سەرووی جەستە و پێداویستییەکانی، بەکارهێنانی دروست و بە ئەنقەست ئەم شێوازە دەروونییە ئەنجامێکی تایبەت و دیاریکراو بەدەست دەهێنێت ڕاهێنانی دەروون لە ڕێگەی لێکۆڵینەوەیەکی توند و قووڵەوە بۆ بەدەستهێنانی زانین لە بوارێکی دیاریکراودا یارمەتیدەرە بۆ باشترکردنی خۆئاگاداری تا ڕادەیەک، بەڵام ئەوە نییە- لە ڕووی گرنگییەوە- بەقەد پرۆسەی بیرکردنەوە کە ئامانج لێی تێپەڕاندنی جەستە و هەستکردنە ڕاستی

لە هیندستان بەرزترین شێوەی میتۆدی دەروونی پێی دەوترێت جنانا یۆگا، واتە گەیشتن بە حیکمەتی ڕاستەقینە لە ڕێگەی یادکردنەوە و تێگەیشتن؛ وەک کاتێک مرۆڤ بەردەوام خۆی بیردەخاتەوە: "من جەستە نیم، وێنە زوو تێپەڕەکانی بوونی زەمینیش ناتوانن کاریگەرییان لەسەرم هەبێت من ڕۆحم".

بەڵام کەموکوڕییەکی ئەم شێوازە ئەوەیە کە پرۆسەیەکی خاو و خۆبەدیهێنانە، و ڕەنگە پێویستی بە کاتێکی بەرچاو هەبێت لە کاتێکدا خودی ڕۆحی دەست دەکات بە گەیشتن بە خۆئاگاداری، بەڵام سەرقاڵی زنجیرەیەک بیرکردنەوەی دەروونی زوو تێپەڕ و ناپەیوەندیدار دەمێنێتەوە ئارامیی ڕۆح، لە لایەکی دیکەوە، عەقڵ تێدەپەڕێت و لە سەرووی هەستە فیزیکییەکانەوە بەرز دەبێتەوە، هەرچەندە- کاتێک بەدی دەکرێت- ئەوە پەرەی سەندووە و ئەو هەستانە زاڵ دەکات

دووەم: شێوازی پەرستش - کە بریتییە لە هەوڵدان بۆ ئەوەی مێشکمان لەسەر یەک بیرۆکە چڕ بکەینەوە لەبری ئەوەی سەرنجی لەسەر بیرۆکەی جۆراوجۆر و شتی جیاواز بێت (وەک لە میتۆدی دەروونیدا)

میتۆدی پەرستش هەموو جۆرەکانی پەرستن لەخۆدەگرێت، وەک نوێژ (کە دەبێت لە هەموو بیرکردنەوە دونیاکان ڕزگاری بێت) لەم میتۆدەدا، خودی ڕۆحی دەبێت بە قووڵی و ڕێزەوە مێشکی خۆی لەسەر هەر شتێک چڕ بکاتەوە کە هەڵبژێرێت بۆ ئەوەی سەرنجی لەسەر بێت: جا چ لەسەر چەمکێکی دیاریکراوی خودایی بێت یان لەسەر بوونی ڕەها و هەموو شتێک لەخۆبگرێت

خاڵی سەرەکی ئەوەیە کە بەدوایدا دەگەڕێن بە زەوق و جۆش و خرۆشێکی زۆرەوە مێشکی خۆیان لەسەر یەک بیرۆکەی پەرستراو

چڕبکەنەوە لە ڕێگەی ئەم پرۆسەیەوە، خودی ڕۆحی وردە وردە لە چەندین سەرقاڵکردنی دەروونی ڕزگاری دەبێت و کات و دەرفەتی پێویست بۆ بیرکردنەوەیەکی خۆڕاگری لەسەر جەوهەرەکەی بەدەست دەهێنێت کاتێک بە دڵسۆزییەکی تەواوەوە لە قووڵایی دڵمانەوە نوێژ دەکەین، هەموو هەستە جەستەییەکان لەبیر دەکەین و هەموو بیرکردنەوە دەستێوەردانکارەکان کە هەوڵی دەدەن، فڕێدەدەین بۆ ئەوەی سەرنجمان ڕابکێشێت و مێشکمان داگیرـ بکات

تا دوعاکانمان قووڵتر بن، ڕەزامەندیمان زیاتر دەبێت ئەمە دەبێتە ئەو پێوەرە کە بەهۆیەوە نزیکیی خۆمان لە خودا دەپێوین، کە بەختەوەرییەکی باڵایە بە وەلانانی ئارەزووە جەستەییەکان و کۆنترۆڵکردنی بیرکردنەوە سەرقاڵکەر و ناتەباکان، باڵادەستی ئەم شێوازە بەسەر شێوازی پێشوودا ڕوون دەبێتەوە

بەڵام ئەم شێوازە کەموکوڕی و دژواری هەیە کە لە وابەستەیی درێژخایەن و بەردەوامی خودی ڕۆحی بە جەستە و کۆیلەکردنییەوە سەرچاوە دەگرێت و بێهودە هەوڵی دوورخستنەوەی مێشکی خۆی لە کایەی هەستە جەستەیی و دەروونییەکان دەدات

سەرەڕای خواستی دڵسۆزی مرۆڤ بۆ نوێژکردن یان خۆی بە تەواوی نوقمکردنی لە هەندێک جۆری پەرستشدا، بەڵام مێشکی بە لاوازی دەمێنێتەوە بۆ هێرشی هەستە جەستەییە بێ سنوورەکان و بیرکردنەوە زوو تێپەڕەکان کە یادەوەری دەیخاتە ڕوو و پێداچوونەوەیان بۆ دەکات لە نوێژدا، زۆرجار لە ڕادەبەدەر خەمی دروستکردنی هەلومەرجی گونجاو بۆ نوێژکردن یان بە تامەزرۆییەوە پێشبینی لابردنی ناڕەحەتییە جەستەییەکان دەکەین

سەرەڕای هەموو هەوڵە هۆشیارەکانمان، خوو ناتەندروستەکانمان کە بوونەتە سروشتی دووەم بۆ ئێمە، زاڵن بەسەر ئارەزووەکانی ڕۆحدا و سنووردارکردنی تواناکانی سەرباری حەسرەتی دڵسۆزانەمان، عەقڵ بە ناڕەحەتی و سەرلێشێواوی دەمێنێتەوە، بەجۆرێک کە وتەی "ئەقڵت لە کوێیە، دڵت لەوێیە هەروەها" جێبەجێ دەکرێت داوامان لێدەکرێت بە هەموو دڵمانەوە لە خودا بپاڕێینەوە، بەڵام بەزۆری بە دڵمان نوێژ دەکەین بۆ ئەوەی باسی بکەین بە زریانەکانی بیرکردنەوە و کاریگەرییە هەستیارەکان

سێیەم: شێوازی مێدیتەیشن – ئەم شێوازە و ئەو شێوازەی کە بەدوایدا دێت تەنها پراکتیکین و ڕاهێنانی کارپێکراوی تێدایە لەلایەن حەکیمە گەورەکانەوە پێشنیار دەکرێن کە گەیشتوونەتە ڕاستییەکان لە ژیانیاندا من خۆم ئەم دوو شێوازە لە یەکێک لەم مامۆستا ڕۆحییە گەورانە فێربووم

بە پراکتیزەکردنی مێدیتەیشن تا دەبێتە خوویەکی پتەوی جێگیر، دەتوانین حاڵەتێکی خەوی هۆشیارانە هان بدەین ئەم حاڵەتە ئارام و خۆشە

زۆرجار کاتێک ئەزموون دەکرێت کە لە قووڵایی خەودا بین و لە بێهۆشی نزیک دەبینەوە، یان کاتێک لێی بەئاگا بین و لە حاڵەتێکی هۆشیاری نزیک دەبینەوە

لەم حاڵەتەی خەوی هۆشیارانەدا، لە هەموو بیرکردنەوە و هەستە جەستەییەکان ڕزگارمان دەبێت و ڕۆح توانای بیرکردنەوە لە خۆی و نزیکبوونەوەی لە دۆخی دڵخۆشی هەیە جارجارە، بەپێی قووڵایی مێدیتەیشن و خێرایی پراکتیزەکردن

لەم حاڵەتەدا ئێمە بێ ئاگاین و دوورین لەو تێکچوونە جەستەیی و دەروونییانەی کە دەروون داگیر دەکەن لە ڕێگەی ئەم پرۆسەی مێدیتەیشنەوە، ئەندامە دەرەکی و هەستیارەکان بە هێورکردنەوەی دەمارە خۆبەخشەکان کۆنتڕۆڵ دەکرێن، وەک لە حاڵەتی خەودا

ئەم حاڵەتە مێدیتەیشنە یەکەم قۆناغە، بەڵام کۆتا قۆناغی مێدیتەیشنی ڕاستەقینە نییە لە (خەوی هۆشیار)دا، فێردەبین تەنها هەستە دەرەکییەکان کۆنتڕۆڵ بکەین تەنها جیاوازی ئەوەیە کە لە خەوێکی ئاساییدا هەستەکان بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی کۆنتڕۆڵ دەکرێن، لەکاتێکدا لە مێدیتەیشندا، لە ڕێگەی هەوڵی هۆشیارەوە کۆنتڕۆڵ دەکرێن بەڵام لەم قۆناغە سەرەتاییەی مێدیتەیشندا، خودی ڕۆحی بە ئامادەیی دەمێنێتەوە بۆ دەستوەردان لە کارە نائیرادییەکانی ناوەوەی جەستە وەک سییەکان، دڵ، و ئەندامەکانی تر کە بە هەڵە پێمان وایە لە دەرەوەی کۆنترۆڵی ئێمەن

بۆیە پێویستە بە دوای ڕێگەیەکی باشتردا بگەڕێین لەمە، چونکە تا خودی ڕۆحی نەتوانێت بە ئیرادە هەستەکانی جەستە لەکاربخات، هەروەها ئەو هەستە ناوەکیانەی کە ڕێگە بە سەرهەڵدانی بیرکردنەوەکان دەدەن، بە بێ هیوای کۆنتڕۆڵکردن و سەرکوتکردنیان، یان دەرفەتی ئەوەی هەبێت خۆی بناسێت

چوارەم: شێوازی زانستی یۆگا – سەینت پاوڵ دەڵێت: "هەموو ڕۆژێک دەمرم" بەم مەبەستە مەبەستی ئەوە بوو کە دەزانێت چۆن کۆنتڕۆڵی ئەندامەکانی ناوەوەی خۆی بکات و خودی ڕۆحی خۆی لە ڕێگەی هێزی ئیرادە لە هەردوو جەستە و دەروون ڕزگار بکات کەسانی ئاسایی و ڕانەهێنراو تووشی حاڵەتێکی هاوشێوەی نزیک لە مردن دەبن، کاتێک خودی ڕۆحی لە جەستەی خراپبوو ڕزگاری دەبێت

بە ڕاهێنانی دروست و پراکتیزەکردنی شێوازێکی پراکتیکی و ڕێکوپێک، پراکتیزەکار دەتوانێت هەست بە جیابوونەوەی خودی ڕۆحی لە جەستە بکات بەبێ ئەوەی ئەزموونی مردنی کۆتایی بکات

لێرەدا تێڕوانینێکی گشتی بۆ میتۆدەکە و ئەو تیۆرییە زانستییە دروستە دەخەمەڕوو کە لەسەری دامەزراوە ئەوەی من پێشکەشی دەکەم لە

ئەزموونی کەسیی خۆمەوەیە و دەتوانرێت بڵێین کە بە شێوەیەکی گشتگیر ڕەوایە دەتوانم ئەوەش بڵێم و دووپاتی بکەمەوە کە بەختەوەری، کە ئامانجی کۆتاییمانە- وەک ڕوونم کردۆتەوە- زۆر لە پراکتیزەکردنی ئەم میتۆدەدا دەردەکەوێت بە شێوەیەکی بێئەندازە خۆشترە لە گەورەترین چێژی هەستیاری کە لە ڕێگەی پێنج هەستەوە یان عەقڵەوە بەدەست دێت من نامەوێت هیچ بەڵگەیەک لەسەر ڕەوایەتی ئەم شێوازە پێشکەش بکەم جگە لەوەی ئەو کەسەی کە پراکتیزەی دەکات ئەزموونی دەکات تا زیاتر بە سەبر و ڕێکوپێک گەڕان بەدوایدا پراکتیزەی بکات، زیاتر هەست بە خۆیان دەکەن کە لە هۆشیاری بەختەوەریدا جێگیر بوون

لەبەر ئەوەی خوو و عادەتە خراپەکان ئەوەندە سەرسەختن و بە قووڵی چەسپاون، هۆشیاری جەستەیی جارجارە بەئاگا دێتەوە، هێرش دەکاتە سەر ئەو حاڵەتە ئارامییە بە هەموو یادەوەرییە هەستیارەکانییەوە بەڵام بە پراکتیزەکردنی ڕێکوپێک و درێژخایەن، دەتوانین دڵنیایی بە پراکتیزەکار بدەین کە کاتێک دێت کە خۆیان لە حاڵەتێکی بەختەوەری ڕۆحی بەرزدا دەبیننەوە بەڵام نابێت هەوڵبدەین ئەو ئەنجامانە خەیاڵ بکەین کە شێوازەکە بەدەستی دەهێنێت و دواتر وازی لێبهێنین دوای تاقیکردنەوەیەکی کورت مەشق بکە سەرکەوتنی ڕاستەقینە و پێشکەوتنی دڵنیا پێویستی بە ڕەچاوکردنی ئەم خاڵە سەرەکیانەی خوارەوە هەیە

یەکەم: بە وردی گرنگی بەو بابەتە بدە کە ئارەزووی فێربوونی دەکەیت

دووەم: ئارەزووی ڕاستەقینە بۆ فێربوون بە ڕۆحێکی وردی لێکۆڵینەوە

سێیەم: کۆڵنەدان تا گەیشتن بە ئامانجی خوازراو

ئەگەر لە نیوەی ڕێگاکەدا بڕۆن و دوای مەشقێکی سادە شێوازەکە پشتگوێ بخەین، ئەوا ئەو ئەنجامە بەدەست ناهێنین کە چاوەڕێی دەکەین

بەڕاستی جێگەی داخە کە مرۆڤەکان زۆربەی کاتەکانیان بە بەدەستهێنانی پێداویستییە مادییەکان یان بەشداریکردن لە گفتوگۆی تیۆری و مشتومڕی فیکریدا بەسەر دەبەن، بەڵام بە دەگمەن هەوڵی دۆزینەوە و ئەزموونکردنی ئەو ڕاستییە ڕۆحییانە دەدەن بۆ خۆیان کە ژیان دەوڵەمەند دەکەن و بەهێز دەکەن، و لە ڕاستیدا مانای پێدەبەخشن مێشکیان سەرقاڵی بابەتە بێ بایەخەکان و خەمی ناگرنگ و ئارەزووی پڕ لە گەرمە، نەک بە شێوەیەکی دروست ئاراستە بکرێت بەرەو ئەم ئامانجە

ساڵانێکی زۆرە ئەو شێوازەی پێشتر باسم کرد پراکتیزە دەکەم و هەر جارێک کە پراکتیزەی دەکەم هەست بە خۆشییەکی گەورە دەکەم یان حاڵەتێکی خۆشبەختی بەردەوام کە زەبری کەم نابێتەوە و ڕەوتی ناوەستێت

دەبێت ئەوەمان لەبەرچاو بێت کە ڕۆحی ڕۆحی بۆ چەندین تەمەن و ماوەی درێژ لەلایەن جەستەوە زیندانی کراوە، و ڕەنگە لە یەک ڕۆژدا

ڕزگاری نەبێت، پراکتیزە کورت و پچڕپچڕەکان ناتوانن ئەو بەختەوەرییە ڕۆحییە بەرزە بە پراکتیزەکار بدەن یان گەرەنتی کۆنترۆڵکردنی ئەندامەکانی ناوەوە بکەن ئەمە پێویستی بە پراکتیزەکردنی جددی و بە ئەنقەست هەیە بۆ ماوەیەکی درێژ

بەڵام بەکارهێنانی وردی ئەم شێوازانە توانای هاندانی هەستێکی بەختەوەری پاکی هەیە تا مرۆڤ لەم بەختەوەرییە نزیک بێتەوە زیاتر پراکتیزەی دەکات ئەم حاڵەتە لەلایەن هیچ مرۆڤێکەوە دروستکراوە و داهێنراو نییە؛ بە شێوەیەکی سروشتی بوونی هەیە و تەنها پێویستمان بە ئاشکراکردنی هەیە لەناو خۆماندا

سڵاوی خواتان لێ بێت

هێزی ئیرادە و کاریگەری ژینگە

ناڕەحەتی و بێزاری لە هۆشیاری نەبوونی مرۆڤەوە سەرهەڵدەدات لە کردەوەکانی ڕابردووی، کە لە کات و شوێنێکی دیاریکراودا ئەنجامی داوە ئازارەکانی ئێستایان لە بیرکردنەوە و کردارەکانەوە سەرچاوەی گرتووە کە گوتوویانە، کە لە خاکی هۆشیاریدا ڕەگیان داکوتاوە، ڕوویان لە ڕووەکێک کردووە و بەرهەم دەهێنن کە ئاوێنەیەکی هەر ئەو بیرکردنەوە و کردارانەیە کە ئەنجامی داوە

تاقیکردنەوە و تەنگانە بۆ شکاندنی مرۆڤ و ئیفلیجکردنی ئیرادە نایەت، بەڵکو بۆ ئەوەیە کە قەدری خودا بزانن وەک ئەوەی بەڕاستی شایەنیەتی و ڕێز لە یاساکانی بگرن کە لە ڕێگەیانەوە دەتوانن بەختەوەری ڕاستەقینە بەدەست بهێنن

خودا تاقیکردنەوە سەختەکانی لەو شێوەیە نانێرێت چونکە بە پلەی یەکەم لە دروستکردنی مرۆڤن ئەوە پەیوەستە بە مرۆڤایەتییەوە کە هۆشیاری خۆی لە خەوی نەزانینی خۆی بەئاگا بهێنێتەوە و لە تاریکی نەزانیەوە بەرەو ڕووناکی زانین هەڵسێت

لە کایەی زانستی ڕۆحیدا

مامۆستا بە شاگردێکی وت کە داوای ڕێنمایی ئەوی دەکرد لەسەر ڕێگای ڕۆحی:

تامەزرۆی ناسینی خەڵک بە تۆ و دەستکەوتە ڕۆحییەکانت مەبە، بەڵکو تەنها بەدوای خودادا بگەڕێ

کاتێک درک بەوە دەکەیت کە ئاشتی لەناو خۆتدایە، تێدەگەیت کە ئاشتی و تەبایی لە هەموو شتە باشەکانی ناو دروستکردندایە، وە لە جوانی سروشتدا دەیبینیت، هەست بە

نزیکایەتییەکەی دەکەیت لە دۆستایەتیی دڵسۆزدا، و دەست لە
نیعمەتەکانی دەدەیت لە ئاواتە بەرزەکان و مەبەستی
شەرەفمەندانەدا کە دوور لە ئامانجە خۆپەرستەکانە هەست بە
بوونی ئەو دەکەیت لە پشت پەردەی بێدەنگی و لە هەموو شتە
سەرسوڕهێنەرەکاندا
بەجدی لە دەرگاکە بدە و پەردەکە هەڵدەگیرێت و
شکۆمەندترین ڕووخسار بە هەموو شکۆمەندی و
شکۆمەندیەکەیەوە دەبینیت
ئەگەر خودات خۆش بوێت هەست بە خۆشەویستی ئەو
دەکەیت، هیچ شتێکی تر ناتوانێت فریوت بدات ئەزموونە
مادییەکان سەرنجت ڕادەکێشن چونکە تامی بەختەوەری ڕۆحیت
نەکردووە کاتێک ئەوە دەکەیت، جیاوازییەکە دەزانیت
ئازادبە لە هەڵبژاردن مەهێڵە هیچ شتێک سنووردارت بکات،
وە ڕێگە مەدە کەس کۆنتڕۆڵت بکات یان دەستوەردان لە
دڵخۆشییەکانت بکات
خودی تۆ بەشێکی جیاوازە لە کۆی گەردوونی و دەبێت ئەو
کۆیە تەواوە بدۆزیتەوە بۆ ئەوەی ئەزموونی هۆشیاری بەختەوەر
بکەیت و تامی خۆشییەکانی خۆشەویستی ئیلاهی بکەیت
دەرهێنانی خۆشەویستی لە زیندانەکانی ڕق و کینە و
ناڕەزایی
داوات لێدەکەین پەروەردگار، ڕووناکی خۆت بەسەر
ڕۆحماندا بدرەوشێنیتەوە
وە خۆشەویستەکانت و ئەوانەی داوای یارمەتیت دەکەن بە
نیعمەتە زۆرەکانت بڕێژن
وە جنۆکەی شەڕ و توندوتیژی و مردن لە ئێمە دوور
بخاتەوە
وە ئیلهامبەخش بن بۆ ئەوەی ئاشتی بکەینە ئامانجمان
وە خۆشەویستی ڕزق و ڕۆزی ئێمەیە
ئامانجمان ڕزگاربوونە لە سنووردارکردنە سنووردارەکان
* * *
ئەگەر مرۆڤ تەنها هەوڵی کۆکردنەوەی پارە و بەدیهێنانی
ئارەزووی جەستەیی بدات
ئەو دەستکەوتانەی بەدەستی دەهێنێت کەم و بێ بایەخن
چونکە ڕۆژێک دێت هەموو دەستکەوتە دونیاییەکان
بەجێدەهێڵێت

بەڵام ئەگەر لە ڕێگەی خوداوە دەوڵەمەند بێت
لە هەموو پاشا و دەوڵەمەندەکانی سەر زەوی دەوڵەمەندتر دەبێت
ئەو گەنجینەی بەختەوەر لە دەستی ئەو کەسانەدایە کە خودایان خۆشدەوێت
ئەوانەی جگە لە دەوڵەمەندی ڕۆح بە هیچ شتێکی تر ڕازی نین
لەکاتێکدا کاردەکەن بۆ پەرەپێدانی مەیلی ڕۆحی خۆیان
وە بۆ خۆراکدان بە حەسرەتی خۆیان بۆ سەرچاوەی ژیانیان
وە زیندووبوونەوەی خۆشەویستی لە قووڵایی ڕق و کینە و خراپەکاری
هۆشیاری خۆیان لە سەرووی ڕەچاوکردنی دونیای تەسکەوە بەرز دەکەنەوە
بۆ ئاسۆکانی ئازادی و ئارامی و ڕووناکی و شادی
ئەوان درک بە فراوانی بێ سنووری خۆیان دەکەن
ئەوان ئەزموونی تێڕوانین و زانیاری نوێ دەبنەوە
وە وەک چۆن تۆوی بیرکردنەوە و کردەوەی چاک دەچێنن
لە فەزاکانی هۆشیارییاندا
تێڕوانینەکانیان دەکرێتەوە
وە هێزە مەعریفیەکانیان چالاک دەبن
فیلامسۆن، جەوهەری ڕاستەقینەی ئەوان
ئەوان شانشینی خودا لەناو خۆیاندا دەدۆزنەوە
داواکارین لە خودای گەورە ڕێنماییمان بکات بۆ ئەوەی خۆمان نوێ بکەینەوە
وە ئێمە بوونە ڕۆحیەکەمان لە زیندانەکانی تاریکی دەهێنینە دەرەوە
بۆ فەزاکانی ئازادی و ئارامی و چراکانی زانین
سەوزە و میوەی تازە مادەی خۆراکی گرنگن
لە وتارێکەوە لەسەر خۆراک
لە شاری ئێنسینیتاس لە ویلایەتی کالیفۆرنیا - حوزەیرانی ١٩٤٠ گەیاندراوە
پرۆتینی گۆشت تاکە سەرچاوەی گرنگی وزە نییە
هەروەها هەندێک لەو خوێیە کانزاییانەی کە لە سەوزە و میوە نەکوڵاوەکاندا هەن سەرچاوەی گرنگن

لە کاتێکدا بەشێکی زۆر لە گۆشت بڕێکی بەرچاو وزە دابین دەکات، ئەگەر گۆشت بۆ ماوەیەکی درێژ زاڵ بێت بەسەر خۆراکدا، ئەوا واز لە دابینکردنی ئەو وزەیە دەهێنێت جگە لەوەش، زیادەڕۆیی لە خواردنی پرۆتین دەتوانێت ببێتە هۆی ژەهراویبوونی پرۆتین، کە سەرچاوەی ماندوێتی و نەخۆشییە بە کورتی، زۆری پڕۆتین بە هەمان شێوەی کەمی زیانبەخشە

ئەگەر بتەوێت لە ماندوێتی ڕزگارت بێت، یەکێک لە چارەسەرەکان لە خۆراکی دروستدایە ڕەنگە گۆشت وزەی کاتی دابین بکات، بەڵام چەندین ژەهر دەخاتە ناو جەستەتەوە خواردنی زیاتری خۆراکی کاڵ و نەکوڵاو هەستەکانی ماندوێتی کەمدەکاتەوە و هەست بە وزەت دەکات

شەربەتەکان وزەیەکی بەرچاو دەبەخشن، بەڵام سەوزە و میوەی تەواو بەهای خۆراکی زۆر زیاتر پێشکەش دەکەن بەڵام هەندێک کەس بە سادەیی نایانەوێت کاتەکەیان تەرخان بکەن بۆ خواردنیان بەم فۆرمەدا

کۆئەندامی هەرس ماددە کیمیاییەکان دەردەهێنێت و دابەشیان دەکات بەسەر جۆرە خانەکانی گونجاودا لە سەرتاسەری لەشدا

جەستە لە چەندین توخمە کیمیایی پێکهاتووە و خۆراک دەبێت ڕۆژانە کەموکورتییەکانی ئەو توخمانە پڕبکاتەوە

خۆراکی ڕۆژانە دەبێت بڕێکی پێویست لە پرۆتین و ڤیتامین و کانزاکان و هەندێک چەوری و زەیت و بڕێکی گونجاو لە کاربۆهیدراتی سروشتی لەخۆبگرێت، هاوکات تا دەکرێت نیشاستە پاڵاوتەکان و شەکری پاڵاوتە کەمتر بکرێتەوە

سەرچاوەیەکی گەورەی وزە بریتییە لە تێکەڵکردنی ئاوی پرتەقاڵ و بادەمی وردکراو، بەو پێیەی بادەم باشتر هەرس دەبێت کاتێک لەگەڵ ئاوی پرتەقاڵ تێکەڵ دەکرێت

هەروەها گرنگە شلەمەنی زۆر بخۆیتەوە ئەگەر ئاوی کوالێتی باش لەبەردەستدا نەبێت، ئاوی میوەی تازە و ئاوی گوێزی هیندی و هەروەز تەواوکەری نایاب و جێگرەوەی بەشەکی ئاوی پاکن

لە داهاتوودا خەڵک زیاتر ئاوی میوە و شەربەتی سەوزە دەخۆن بەهۆی ئەو سوودە تەندروستییانەی کە ئەم شەربەتانە دەیبەخشن

هەردوو کۆمپلێکسی کەمتەرخەمی و کۆمپلێکسی
باڵادەستی خراپن
کۆمپلێکسی کەمتەرخەمی بەقەد کۆمپلێکسی باڵادەستی
خراپە چونکە کەسێک هەست بە کەمتەرخەمی بکات ناتوانێت ئەو
باڵادەستییە نیشان بدات کە لەناو خۆیدایە
مرۆڤ کە سروشتێکی ڕۆحی هەیە، پریشکی پیرۆزی پێ
بەخشراوە و هەڵە و هەڵەیە کە وا بیر بکەینەوە کە نزمە یان وا
بیر بکەینەوە کە لە سەرووی هەموو کەسێکەوەیە و وەک کەسێک
ڕەفتار بکات کە هیچ کەرامەت و بنەچەیەکی نییە
کاتێک مرۆڤ غرور نمایش دەکات، سێبەری ئەستووری
غرور ڕووناکی خودا لەناو ڕۆحدا تاریک دەکات
بۆیە پێویستە هەردوو گرێ پێکەوە دوور بکەونەوە چونکە
هەردووکیان بەربەستن لەبەردەم پێشکەوتنی ڕۆحی
با هەست بکەین خودا لەگەڵمانە و ئیلهامبەخش و
ڕێنماییمان دەکات و ئەو گەورەترین خۆشەویستییە لە ژیانماندا
ئەوانەی خودا دەناسن هەست بەوە دەکەن کە بەندەی
هەموو کەسێکن و وا نازانن لەوانی تر باشترن
کۆمپلێکسی کەمتەرخەمی پەیوەستە بەو کەسانەی کە
بیرۆکەی لاواز و نائاگایی لاوازیان هەیە، لە کاتێکدا کۆمپلێکسی
باڵادەستی لە لووتبەرزی ڕقاوی و خۆبەزلزانینی درۆینە لەدایک
دەبێت
هەردوو ئەم گرێیانە وێرانکەرن بۆ گەشەکردنی ڕۆحی و
لەسەر بنەمای وەهم و بێبایەخکردنی ڕاستییەکان دامەزراون،
نەک لەسەر تێگەیشتنێکی دروست و حوکمدانی دروست
متمانە بەخۆبوون دەبێ بە زاڵبوون بەسەر لاوازییە
بۆماوەییەکانی مرۆڤدا بچێنرێت ئەوانەی ئارەزووی دەکەن
پێویستە هەوڵبدەن لە ڕێگەی دەستکەوتە بەرجەستەکراوەکانی
ژیانیانەوە شیرینییەکەی ئەزموون بکەن، بەمەش خۆیان لە
ئاڵۆزییەکانی کەمتەرخەمی و لووتبەرزی ڕزگار بکەن، بە
یارمەتی خودا
نهێنی و سەرچاوەی زیندوویی
جەستە پێویستی بە چەند کاتژمێرێکە بۆ گۆڕینی خۆراک بۆ
وزە بەڵام هەر شتێک کە ئیرادە هان بدات و چالاک بکات وزەی
دەستبەجێ دروست دەکات

هێزی ئیرادە زیندوویی لە خانەکانی جەستە و لە خەزنەی وزەی مێشکەوە وەردەگرێت کە وزەی دەرهێنراو لە خۆراک تێیدا هەڵدەگیرێت

هەروەها ئیرادە چالاکیی نوێ لە سەرچاوەی گەردوونیەوە لە ڕێگەی بڕبڕەی پشتەوە دەکێشێتە ناو جەستە

بۆیە نهێنی زیندوویی لە پاراستنی ئەو وزەیەدایە کە مرۆڤ هەیەتی و هێنانی وزەی نوێ بۆ ناو جەستە لە ڕێگەی ئیرادە

ئەوە چۆن دەکرێت؟

یەکەم: مرۆڤ دەبێت بە ئارەزووی خۆی و خۆبەخشانە مامەڵە بکات ئەگەر شتێکی شایستە هەبێت کە بیکات، پێویستە بە ئارەزووی خۆی و بە هەڵبژاردن ئەنجام بدرێت

کاتێک بە ئامادەییەوە کار دەکەیت، بڕێکی زیاتر وزەت دەبێت، چونکە نەک تەنها وزە لە دەمارەکانی ناو مێشکەوە وەرئەگریت، بەڵکو ڕەوتی گەورەی وزەی گەردوونی بۆ ناو جەستە ڕادەکێشیت

ژنێک کە ژەمێکی بەتام بۆ خۆشەویستەکەی ئامادە دەکات، پڕ دەبێت لە خۆشی و زیندوویی، بەڵام ئەگەر ناچار بکرێت بە پێچەوانەی ویستی خۆیەوە خواردن دروست بکات، هەر لەسەرەتاوە هەست بە ماندوێتی دەکات

بۆیە ئیرادە وزە دەهێنێت

کورتە چیرۆک:

جارێکیان، لەگەڵ هاوڕێیەکمدا باسی پیرۆزەکانم دەکرد هاوڕێکەم دەڵاڵ بوو، و ئەویش هاوبەشی حەماسەتەکەی من نەبوو لەبری ئەوە وتی "هەموو ئەوانەی پێیان دەڵێیت پیرۆزەکان لەڕاستیدا چەقۆکێشن کە خودا ناناسن" من لەگەڵیدا موناقەشەم نەکرد، بەڵکو بابەتەکەم گۆڕی، و دەستمان کرد بە قسەکردن لەسەر پیشەی دەڵاڵی دوای ئەوەی زۆر شتم بۆ باسکرد، بە نەرمی گوتم "ئایا دەزانیت لەوێیە". ئایا یەک دەڵاڵی متمانەپێکراو نییە کە هەموویان درۆزنن؟" توڕە بوو و بە تووڕەییەوە وەڵامی دایەوە و وتی: "وە چی لەبارەی دەڵاڵەکانەوە دەزانیت؟"، منیش لە وەڵامدا گوتم: مەبەستم ئەوە بوو و چی لەبارەی پیرۆزەکانەوە دەزانیت؟ بێدەنگ بوو بە هێمنی و میهرەبانییەوە بەردەوام بووم، "من هیچ لەبارەی دەڵاڵییەوە نازانم، تۆش هیچ لەبارەی پیرۆزەکانەوە نازانیت".

فریشتەکانی وزە

خودا ئێمەی وەک فریشتەی وزە دروست کردووە
وە ئێمە لە جەستەی فیزیکیدا دانایین
هەموو سەرنجەکانمان لەسەر جەستەی ناسک بوو
وە ڕۆحیمان لەبیر کرد کە بارگاوی بوو بە وزەی ژیانی گەردوونی
ئێستا دەبێت هەوڵێکی ڕاستەقینە بدەین بۆ ئەوەی تەرکیز بکەین
بۆ وەرگرتنەوەی هەستی هۆشیاری تەواو
ڕەگی سەرکەوتن لە گەشەکردنی تێگەیشتنی ڕۆحیدادایە
کە لە ڕێگەیەوە ئاگاداری سروشتی نامادی خۆمان دەبین
وە کە وێنەی خودا لەناو ئێمەدا نیشتەجێیە
یەکەم گوڵ لە باخچەی ڕۆحانیەتدا گوڵی ئیمان و ئومێدە
بەڵام بەرهەمەکە زانیاری ڕاستەقینەیە کە لە ڕێگەی خۆتاقیکردنەوە بەدەست دەهێنرێت
گەشبین بە و بزانە کە شتە باشەکان و نیعمەتەکانی ژیان چاوەڕێت دەکەن
تا ئەو کاتەی بە دڵسۆزی و خۆبەخشییەوە کار دەکەیت
بۆ گەڕاندنەوەی میراتی ئیلاهی لەدەستچوو
مرۆڤی ڕۆحی ڕاستەقینە کەسێکی هاوسەنگە
کەسێک کە هەست بە ڕازیبوون دەکات و چێژ لە تەندروستییەکی باش وەردەگرێت و تێڕوانینێکی گەشەسەندووی هەیە
خاوەنی دەوڵەمەندی ڕۆح و گەنجینەی حیکمەتە
دڵنیایە لەوەی کە یارمەتی ئیلاهی دێت
گرنگ نییە ژیان چەندە سەخت دەرکەوێت و بارودۆخەکە چەندە ناخۆش بێت
ڕووخساری خودا لە جوانی سروشتدا بۆمان ئاشکرا دەبێت
وە دەنگی لە ڕێگەی مێلۆدی ناسک و پاڵاوتەوە قسەمان لەگەڵ دەکات
وە لە دەنگی شیرین و نەرم و نیانەکانی عاشقانەوە
وە لە ڕێگەی دەنگی دەنگدانەوەی ئەرکەوە
ئەو هاندەرەی کە بەرەو چاکە و ئاشتی دەمانبات
بەختەوەری و مەعریفە دەنگی خودایە
کە بانگمان دەکات بۆ گەڕانەوە بۆ ماڵی بەرەکەت
ماڵێک لە ئارامی و ئارامی دەروونی

وە بۆ ئەوەی چێژ لە ئامادەبوونی شیرینەکەی وەربگرێت
وە جوانییە بێهاوتا و باڵاکانی
جیهان بە شێوەیەکی ناباوەڕ فریودەرە، و دەبێت بەو
شێوەیە لێی نزیک ببینەوە ئەگەر سەرەتا بەسەر فێڵ و
وەهمەکانیدا زاڵ نەبین، ناتوانین یارمەتی کەسی تر بدەین
دەبێت ئەوەمان لەبیربێت کە لە تەنیایی عەقڵێکی تەرکیزدا
کارگەی هەموو دەستکەوتە گەورەکاندایە و لەم کارگە
سەرسوڕهێنەرەدا، دەبێت بەردەوام نەخشەکانی ئیرادەمان
ببەستین بۆ ئەوەی بەسەر هەموو بارودۆخە نەرێنییەکاندا زاڵ
بین یان بە شێوەیەکی کاریگەر مامەڵە لەگەڵدا بکەین
ئیرادە دەبێت بەردەوام ڕاهێنان و وەرزشی لەسەر بکرێت
مرۆڤ دەرفەتی زۆری هەیە بۆ کارکردن لەم کارگە
زەمینییەدا، تا ئەو کاتەی کاتەکەی بەفیڕۆ نەدات و وزەی بێهودە
بەفیڕۆ نەدات
شەوانە لە داواکارییە دونیاییەکان دەکشێمەوە بۆ ئەوەی
لەگەڵ خۆم بم
دوور، دوور لە دونیا
بە تەنیا لەگەڵ ئیرادەی خۆم لە تەنیایی ڕۆحیمدا
لەو شوێنەی کە بیرکردنەوەکانم بەو ئاراستەیەی کە
ئارەزووی دەکەم ئاراستە دەکەم
من بڕیارەکەم لە قووڵایی دڵمدا دا
کاتێک پاڵنەرێکە بۆ ئیرادەم بۆ بەشداریکردن لە چالاکییە
تەندروست و سوودبەخشەکان، سەرکەوتن بۆ من دروست
دەکات بەم شێوەیە، چەندین جار ئیرادەی خۆمم بە شێوەیەکی
کاریگەر بەکارهێناوە بەڵام ئەمە تەنها لە ڕێگەی بەکارهێنانی
بەردەوامی ئیرادەدا بەدەست دێت
چ هەستێکی نایابت دەبێت کاتێک دەتوانیت بڵێیت و دووپاتی
بکەیتەوە "ئیرادەی من کە بارگاویکراوە بە ئیرادەی ئیلاهی، ئەو
شتەم بۆ بەدەست دەهێنێت کە ئارەزووی دەکەم!"
ئەگەر مرۆڤ خۆڕازی بێت و هەموو شتێک بە ئیرادەی
ئیلاهی بسپێرێت بەبێ ئەوەی ویستی خۆی بەکاربهێنێت کە خودا
پێی بەخشیوە، ئەوا ئەو ئەنجامە بەدەست ناهێنێت کە بەدوایدا
دەگەڕێت
هێزی ئیلاهی دەیەوێت بە ئارەزووی خۆی یارمەتیت بدات

دەبێت ئەو بیرکردنەوە لە مێشکمان دەربکەین کە خودا بە هێز و هێزە سەروو سروشتیەکانیەوە دوورە لە ئێمە و لە دووری ئاسمانەکاندا شاراوەتەوە و نابێ ئەوەمان لەبیر بچێت کە ئیرادەی ئیلاهی لە پشت ئیرادەی مرۆڤایەتیمانەوەیە، بەڵکو ئەو هێزە بەهێزە، وەک زەریایەک کە بە مەل و با و درێژبوونەوەکانیەوە ڕژاوە، نایەت، مەگەر عەقڵ کراوە نەبێت و دڵ وەرگر نەبێت

پاڕانەوە
ئەی دایکی گشتگیر
تا تاکە بڵێسەی دڵمان بین
وە بۆ ڕەواندنەوەی تاریکی ڕۆحمان
وە لە فرمێسکی خۆشەویستیمان بۆ ئێوە
خۆشەویستیمان بۆ شتە دونیاییەکان بشۆ
وە ئێمە زۆر خۆشحاڵین کە لەگەڵ ئێوە هاوڕاین
خەم و خەمەکانمان یەکجار و بۆ هەمیشە بڕەوێننەوە
دڵە بچووکەکانمان بکەنە دڵێکی گەورە
هەموو ئامادەبوونت لەخۆدەگرێت
وە لە ئاوێنەی سروشتی ئیلاهی خۆتدا
با خۆمان بە کامڵ و پاک ببینین
بڵێسەی خۆشەویستیمان بۆ ئێوە بەرز بێتەوە
لە سەرووی بڵێسەی ئارەزووە زەمینییەکانەوە
ملیۆنان وەسوەسە خۆیان لە تۆ دەپۆشن
وە بەردەوام فریومان دەدات
*   **
وەرە ئەی خۆشی پاک و تەواو ئیلاهی!
بچۆرە ناو پەرستگاکانی حەسرەتی ئێمە بۆ تۆ
با هەسارەکە ئارام بێت
لە شاخەکانماندا، لە شەوانی تاریکی نەزانیدا
هیدایەتمان بدات و بە سەلامەتی بمانگەڕێنێتەوە
بۆ پەناگەیەکی سەلامەت و پارێزراوی خۆت!

چرپە لە ئەبەدیەتەوە
چوارگۆشەی یەکەمی خەیام
وەرگێڕانی ئێدوارد فیتزجێراڵد و ڕوونکردنەوەی مامۆستا پاراماهانسا

ناوبانگ و ناوبانگی عومەر خەیام لە ڕۆژئاوادا لەسەر وەرگێڕانی فیتزجێراڵد لە ناوەڕاستی سەدەی نۆزدەهەمی چوارگۆشەکانیدایە کە بە باشترین وەرگێڕان دادەنرێت بۆ زمانی ئینگلیزی

مامۆستا پارامهانسا عومەر خەیامی بە یەکێک لە عیرفانییە گەورەکان و پلەیەکی بەرزی خۆناسینی لەقەڵەمدا، هەروەها بۆ دەربڕینی ئەزموونی ڕۆحی و ئەزموونی خۆی ڕەمزی بەکاردەهێنێت و بە شێوەیەکی خام لێی تێنەگەیشتووە و لێکۆڵەران ئەوەندە قووڵیان نەکردووەتەوە کە لە فەلسەفە ڕۆحییەکانی تێبگەن کە لە چوارگۆشەکاندا داناوە

بەئاگا! بۆ بەیانی لە قاپی شەودا

ئەو بەردەی فڕێداوە کە ئەستێرەکان دەخاتە فڕین

وە ببینە! ڕاوچی ڕۆژهەڵات گرتویەتی

تاوەری سوڵتان لە پەتێکی ڕووناکیدا

وەرگێڕانی عەرەبی:

لە خەو هەڵسە، چونکە بەیانی بەردێکی فڕێداوەتە ناو دەفرەکەی شەوەوە

بڵاوکردنەوەی ئەستێرەکان بە تەواوی

وە لێرەدا ڕاوچی ڕۆژهەڵاتە

دەستی بەسەر بورجی سوڵتاندا گرت

بە پەتێکی ڕووناکی

ڕوونکردنەوە و لێکدانەوە: ١.

ڕوونکردنەوەی ماناکان: ١.

بەیانی: بەرەبەیانی بەئاگابوونەوە لە بوونی زەمینی وەهمییە

قاپی شەو: تاریکی نەزانی کە ڕۆحی نەمر لە هۆشیاری تەسک و سنووردار و سنوورداری مرۆڤدا زیندانی دەکات

بەرد: پاڵاوتنی ڕۆحی

ئەستێرەکان: تیشکی سەرنجڕاکێشی ئارەزووە مادییەکان

ڕاوچی ڕۆژهەڵات: ئەو حیکمەتە بەهێزەی ڕۆژهەڵاتی کە پاشماوەی وەهمەکان لەناو دەبات

پەتێکی ڕووناکی: درەوشاوەیی حیکمەتی پیرۆز، کە ئەو تاریکییە ستەمکارە لەناو دەبات کە ڕۆح زیندانی دەکات و بە کۆت و بەند دەکات

لێکدانەوە: ١.

بێدەنگی ناوەوە بە چرپە دەڵێت:
" بەئاگا! واز لە خەوی نەزانی بهێنە، چونکە بەرەبەیانی
حیکمەت شکاوە دەفرە تاریکەکەی نەناسراو بە بەردی پاڵاوتنی
ڕۆحی فڕێ بدە تا بیشکێنیت و ئەستێرە کاڵ و درەوشاوەی
ئارەزووە ماددییە ماتەکان بڵاوبکەیتەوە".
" بڕوانە ڕووناکی حیکمەتی ڕۆژهەڵاتی، ڕاوچی و تێکدەری
وەهمەکان، چونکە بە پەتێکی ڕووناکی دەستی بەسەر تاوەرە
بەرزەکەی ڕۆحدا گرتووە، و تاریکییە ماددییە سنووردارەکانی
خۆی ڕەواندووە و بە تەواوی ڕەتکردووەتەوە."
" ئەی دانیشتوانی شاری وەهمەکان، واز لە خەو بێنن!
چونکە تیشکی خۆری پەیامی ڕۆحی حیکمەتی ناوەوە
دەرکەوتووە"
فێربە چۆن بەردی تۆکمەی پاڵاوتنی ڕۆحی بەکاربهێنیت بۆ
شکاندنی دەفرە تاریکەکەی نەزانی و دەرکردنی ئارەزووی چێژە
ماددییە کاتیەکان لێی
"وانەیەک لە ڕاوچی حیکمەت وەربگرە، کە بەردەوام بەدوای
ڕۆحەکاندا دەگەڕێت کە تامەزرۆی ڕووناکی و بەدوای ڕاستیدا
دەگەڕێن، بۆ ئەوەی بە ئاورایەکی شکۆمەندی شکۆمەندی
شکۆمەندی ئازادی هەمیشەیی دەوریان بدات".
گەڕانەوەی کوری بەفیڕۆچوو
جارێک، چەندین ساڵ لەمەوبەر، یەکێک لە خوێندکارەکانم
بینی کە بە ئاراستەی پێچەوانەدا دەڕۆیشت
بە درککردن بە دەرئەنجامە حەتمیەکانی کارەکانی، هەوڵمدا
بە بەکارهێنانی هەموو ئامرازێکی لۆژیکی ڕازی بکەم کە واز لە
ڕێڕەوی کارەکانی بهێنێت، بەڵام بۆم دەرکەوت کە ناتوانم
یارمەتی بدەم
چونکە بەنیازی ئەوە بوو کە بە ڕێگای خراپەدا بڕوات
لە کۆتاییدا لە دڵی خۆمدا گوتم:
"بەو پێیەی ئەو وای دەوێت، من بە تەنیا جێی دەهێڵم"
بەڵام خۆشەویستی و خەمی من بۆی بە خێرایی گەڕایەوە،
بۆیە لە ژێر دار هەنجیرێکدا دانیشتم و دەستم کرد بە خەیاڵکردنی
بە جۆش و خرۆشێکی پڕ لە گەرمی، بەردەوام ئەم پەیامە
فیکرییەی خوارەوەم بۆ دەنارد:
" خودا داوای لێکردووم داوات لێبکەم کە بیروڕات بگۆڕیت
سەبارەت بەوەی کە مەبەستت چییە"

ئێوارە هەستێکی بەهێزی ئینتێستیڤ کە لە جەستە و مێشکمدا هەستم پێدەکرد، وای لێکردم باوەڕم بەوە هەبێت کە بەڕاستی دەگەڕێتەوە
لەناکاو "کوڕە بەفیڕۆدراوەکە" دەرکەوت، دوای ئەوەی گەڕابووەوە ماڵەوە بە کەوانێک سڵاوی لێکردن و وتی:
" بە درێژایی ڕۆژ، بۆ هەر شوێنێک چووم و هەرچییەکم کرد، ڕووخسارتم بینی ئەوە مانای چییە؟"
منیش لە وەڵامدا گوتم: خودا لە ڕێگەی منەوە بانگی تۆی دەکرد ئەوە بانگەوازی خۆی بوو نەک بانگەوازی من".
ئارەزووی من پاڵنەری خۆپەرستی نەبوو، بەڵام بڕیارمدا نەڕۆم
ئەم شوێنە تا گەڕانەوەت بە کراوەیی دەمێنێتەوە
ئەم جۆرە دیزاینە دەتوانێت گۆڕانکاری گەورە بەدوای خۆیدا بهێنێت بەڕاستی هێزێکی سەرسوڕهێنەرە!
کاتێک ڕێڕەوی خۆت دادەنێیت و بڕیار دەدەیت لەسەر ڕێگاکەت بەردەوام بیت، دەبێت ئیرادەت چالاک بکەیت و هەوڵێکی کردەیی بدەیت، دواتر بۆت دەردەکەوێت کە هەموو توخمەکانی سەرکەوتن لەو شوێنەی کە دەیناسیت و لەو شوێنەی کە نایزانیت بۆت دێت
لە وەسیەتنامەکەتدا کە بارگاوی و وزەی خوداییە، وەڵامی دوعاکانت هەیە
کاتێک ئەو ئیرادەیە بەکاردەهێنیت، ئەو پەنجەرە دەکەیتەوە کە لە ڕێگەیەوە وەڵامێک بۆ دوعاکانت وەردەگریت
ئەوە ئەزموونی خۆمە لە ڕابردوودا هەوڵمدا هەندێک شت بکەم تەنها بۆ ئەوەی ئیرادەم تاقی بکەمەوە، بەڵام ئێستا ئەوە ناکەم چونکە پێشوەختە ئەنجامەکەی دەزانم: هەموو شتێک کە دەمەوێت لە سایەی خودای گەورەدا بەدەست دێت
لە کتێبی "ئامانجی کۆتایی مرۆڤ"ەوە وەرگیراوە.
با خودا بکەینە شوانی ڕۆحمان
وە ڕووناکی ئیلاهی سکاوتە
لەسەر ڕێگا تاریکەکانی ژیان
ئەو ڕووناکی ڕێنماییکەرە لە شەوانی سەرلێشێواویدا
وە خۆری دڵنیایی لە کاتژمێرەکانی بەئاگابووندا
وە ئەستێرەی ڕێنمایی لە دەریای تاریکی بوونی زەمینیدا
با داوای یارمەتی ئەو بکەین و داوای ئیلهامەکەی بکەین

چونکە جیهان بەردەوام دەبێت لە هەوراز و نشێوەکانی
ڕووداوەکانی وەک شەپۆلی تووڕەیی پشێون
لە کوێوە ڕێنمایی وەردەگرین؟
لە خوو و عادەتە چەقبەستوو و لایەنگرییەکانماندا نییە
هەروەها لە ژینگەکەمانەوە کە کەوتۆتە ژێر کاریگەرییەکان
نە لە وڵاتەکانمانەوە نە لە جیهانەکەمانەوە
بەڵکو دەنگی حەقیقەتی ڕێنماییکەرە
لە قووڵایی ڕۆحەوە سەرچاوە دەگرێت
لە هەموو ساتێکدا تەنها بیر لە خودا دەکەمەوە
ڕۆحم تەسلیمی ئەو کرد
دڵی خۆمم پێ سپارد
خۆشەویستی و حەسرەتەکەم بەرەو ئەو ئاراستە کرد
نابێت لە خودا زیاتر متمانەمان بە هیچ شتێک هەبێت
وە کە متمانەمان بەو کەسانە هەبێت کە ڕووناکی ئەو دەردەخەن
ئەو ڕووناکییە ڕێبەری منە
حیکمەت و خۆشەویستی منە
هێزی نەدۆڕاو
وە ئەو ڕاستییەی کە ناتوانرێت تێپەڕێنرێت
ئێستا و بۆ هەمیشە
کەسانێک هەن ئەوەندە توندڕەون لە بیرکردنەوەکانیاندا کە پێیان وایە بۆ ئەوەی لە ژیاندا سەرکەوتوو بن دەبێت وەک ئامێرێک کاربکەن بەبێ ئەوەی بوەستن
لە لایەکی ترەوە کەسانێک هەن کە لەوان کەمتر توندڕەو نین، وەک چۆن کاتێک ئارەزووی بابەتە ڕۆحییەکان دەکەن ئارەزووی هەموو شتێکی تریان لەدەست دەدەن و ئەوەش هەڵوێستێکی هەڵەیە
بۆ نموونە پێیان وایە پێویست ناکات هیچ شتێک بکرێت کە پێویستی بە تەرکیزێکی چڕ و هەوڵی جەستەیی هەبێت و ئامۆژگاری زاهید و وازهێنان لە هەموو شتە مادییەکان دەکەن بەڵام ئەم هەڵوێستە وەستانی فیکری دەمامک دەکات
لە ژێر پۆشاکێکی ڕۆحانییەتی درۆدا
من بۆم دەرکەوتووە کە مامۆستا گەورەکان زۆر حەزیان بە دونیایە بەڵام بەبێ هیچ وابەستەیەک کاتێک مامۆستاکەم شتێکی جوانی پێدەدرا، ئاگاداری دەبوو و دەیپارێزێت، بەڵام ئەگەر

بەڕێکەوت بشکێت یان زیانی پێ بگات، پێدەکەنی و دەیگوت "بەرژەوەندیی من بۆی کۆتایی هات چونکە زۆر سەرنجی منی گرت" ئەو داپڕاوە چونکە بێ وابەستە بوو

منیش بە هەمان شێوە هەست دەکەم قەدری ئەو شتانە دەزانم کە خودا پێم دەبەخشێت، بەڵام ئەگەر لەدەستی بدەم، لەدەستی نادەم

جارێکیان، کەسێک پاڵتۆیەکی جوانی پێدام کە کڵاوێکی تێدابوو، و سێتێکی گرانبەها بوو منیش دڵخۆش بووم کە ئاگاداری بوومەوە و بیپارێزم لە دڕان و پیسبوون تا بێزار بووم لێی و گوتم: "ئەی خوایە پێویستم بەم کێشەیە نییە!"

ڕۆژێک، چوومە هۆڵێک لە لۆس ئەنجلۆس بۆ ئەوەی وتارێک پێشکەش بکەم، هەر کە گەیشتم و دەستم کرد بە داکەندنی پاڵتۆکەم، گوێم لە دەنگی ئیلاهی بوو کە دەیگوت "هەموو ئەو شتانەی کە لە گیرفانی پاڵتۆکاندان لەگەڵ خۆتدا ببە" بۆیە کردم

دوای کۆڕەکە گەڕامەوە ژووری هەڵگرتنی پاڵتۆکە و بۆم دەرکەوت کە پاڵتۆکە - خوا بتپارێزێت - نەماوە

من زۆر دڵتەنگ بووم بەو شتە، بۆیە کەسێک وتی: "ناڕەحەت مەبە، قاتێکی ترت بۆ دەکڕین" منیش گوتم "من ناڕەحەت نیم چونکە پاڵتۆکەم لەدەستدا، بەڵکو لەبەر ئەوەی ئەو کەسەی پاڵتۆکەی بردووە ئەو کڵاوەشی نەبردووە کە بە تەواوی لەگەڵ پاڵتۆکەدا دەگونجێت".

نابێت ڕێگە بدەین هەستەکانمان کۆنتڕۆڵمان بکەن چۆن مرۆڤ دڵخۆش دەبێت ئەگەر تەنها گرنگی پێدەدات جلوبەرگ و کەلوپەلەکانی تری بێت؟

ئەمەش مانای ئەوە نییە کە جل و بەرگی پاک و ڕێک و پێک یان پاککردنەوە و ڕیکخستنی ماڵەکە نەبێت، بەڵکو بە مانای زیادەڕۆیی وابەستە نەبوون یان وەسوەسەیان بۆ ئەم بابەتانە نییە

جارێک بانگهێشت کرام بۆ ئاهەنگێکی ئێوارە و هەموو شتێک زۆر ڕەسەن و باش ڕێکخرابوو من بە تەواوی چێژم لە نانخواردنەکە وەرگرت، بەڵام خانەخوێکانمان لەڕادەبەدەر دەمارگیر بوون، ترسیان لەوە هەبوو کە ڕەنگە هەموو شتێک وەک پلانەکە نەڕوات و لە ئەنجامدا، بە دڵەڕاوکێی خۆیان کەشوهەواکەیان تێکدا

ئەوانەی زۆر هەستیارن زۆرجار هەست بە دڵەڕاوكێ و ناڕەحەتی كەسانی دیكە دەكەن بۆچی ترس و ترس؟ پێویستە هەموو هەوڵێک بدەین، پاشان پشوو بدەین و با ئەوانی تر پشوو بدەن پێویستە ڕێگە بدەین شتەکان ڕێڕەوی سروشتی خۆیان بگرنەبەر بەبێ ئەوەی ناچاریان بکەین، دواتر ئەوانەی لە دەوروبەرمانن ئارامیش دەدۆزنەوە

درۆینەی پارمێنیدەکان

لە پشت ئیرادەی مرۆڤەوە ئیرادەی خودایی و ئامانجی ڕەوتی بێسنووری وزەی گەردوونی هەیە

نیشاندانی هەموو ئەو شتانەیە کە لە ژیاندا باش و سوودبەخشن

هەر لەبەر ئەم هۆکارە هەرکەسێک بە چەقبەستوو و یەکگرتوو لەگەڵ ئیرادەی باڵادا بمێنێتەوە، بە یارمەتی خودا سەرکەوتنی پێدەبەخشرێت

هێزی ئیرادە بریتییە لە وزە و ئارەزووی ئاراستەکراو بەرەو گەیشتن بە ئامانجێکی دیاریکراو

هیچ شتێک بەبێ ئیرادە ناکرێ؛ لەڕاستیدا تەنانەت بزووتنەوەیەکی سادەش لە ژیانی ڕۆژانەدا دروست نابێت بەبێ بەکارهێنانی هێزی ئیرادە

زۆربەی خەڵک کارە ناپێویستەکان دەکەن و هەوڵەکانیان بە شێوەیەکی بنیاتنەر چڕ ناکەنەوە

ئاوات جیاوازە لە ئیرادە، هەرچەندە ئاوات دەتوانێت وەک کاتالیستێک بۆ ئیرادە کار بکات

مرۆڤ لە پەرەپێدانی هێزی ئیرادەدا، پێش هەموو شتێک دەبێت خاوەنی ئیرادە بێت و تێگەیشتن و حیکمەت بەکاربهێنێت

دوابەدوای ئەوە مەشق و ڕاهێنان و بەئاگایانە بەکارهێنانی ئیرادە بۆ گەیشتن بە ئامانجی خوازراو

پێویستە سەفەر و هەوڵدان بەردەوام بێت تا ئەو ئامانجە بەدی دێت

کاتێک مرۆڤ بڕیار دەدات بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی بەرز، واز لە هەوڵدان بهێنێت، شتێکی نەگونجاو دەبێت

یان لەوانەیە خۆی بداتە بەر بارودۆخی نالەبار

کاتێک هۆشیاری لەگەڵ ئیرادە و بیری باڵادا هاوئاهەنگ بێت و ئیرادە بەبێ پچڕان لەسەر بیرۆکەیەکی تایبەت چڕ بێتەوە،

هێزی ئیرادە بە چالاکییە گەردوونییە بێ سنوور و نەبڕاوە تێر دەبێت

ئیرادەی مرۆڤ کە بە نەزانی و ئارەزووەکان بەڕێوەی دەبات، ئازار و ناڕەحەتی بەسەر خاوەنەکەیدا دەهێنێت

بۆ تامی بەختەوەری ڕاستەقینە، دەبێت ئارەزووە باشەکان بەسەر ئارەزووە خراپەکاندا زاڵ بن و ئیرادەش بە ئاراستەیەکی دروستدا بەرەو سەرچاوەی حەقیقەت و سەرچاوەی هەموو چاکەیەک کە لە بووندایە

بۆچی مرۆڤ خۆی لە شایەتحاڵی درۆ بەدوور بگرێت؟ چونکە درۆ دووڕوویی و فێڵکردن پەروەردە دەکات

خیانەت یەکێکە لە تاوانە گەورەکان لە چاوی خودادا

تۆمەتبارکردنی کەسێک بە درۆ بۆ قازانجی شەخسی یان لە ئارەزووی تۆڵەسەندنەوە جۆرێکە لە سوێندخواردنی درۆ ئەگەر هەمووان پەیڕەوی ئەم کارە بکەن، ئاژاوە و ئانارشی لە نێو خەڵکدا زاڵ دەبوو

گوێگرتن لە شایەتحاڵی درۆی دژ بە کەسێکی تر، پشتگیریکردنی شایەتحاڵی درۆ و بەشداریکردنە لە ڕەفتارە شەرمەزارکەرەکانیدا و ئەو گوێگرتن و پشتگیریکردنە بە ناچاری دەگۆڕێت بۆ ململانێیەکی سۆزداری ناوخۆیی کە ئارامی ڕۆح دەدڕێنێت و ئارامیی ژیان تێکدەدات

ئەگەر بۆ ماوەیەکی کاتیش ڕەوا بێت، دواجار کارەکە بە توندی پاشەکشە دەکات و ناڕەحەتی و ئازاری دەروونی دروست دەکات کە هۆشیاری تێکدەدات و شەق لە ویژدان دەدات

هەروەها ئیرەیی دەرئەنجامی زیانبەخش و ترسناکیشی هەیە، بەو پێیەی ئازاری شەخسی بۆ کەسی ئیرەیی بەخش دەهێنێت، چونکە ئەو بیرکردنەوە و هەستانەی مرۆڤ ئازادیان دەکات، بۆی دەگەڕێتەوە

ئەوەی خۆشەویستی و خۆبەخشی بدات، لە بەرامبەردا سۆز و مامەڵەی خۆبەخشانە وەردەگرێت، لە کاتێکدا ئەو کەسەی بیری تەماح و خۆپەرستی و ئیرەیی دەنێرێت، ئەم شتانە بە یەکسانی بەسەر خۆیدا دەهێنێت

بۆچی نابێت مرۆڤ دزی بکات؟

جیهان چۆن دەبوو ئەگەر هەمووان بە دزی و دزی و زەوتکردن بژیا؟ لەو حاڵەتەدا قێزەونترین و دڕندەترین تاوان

ئەنجام دەدرا شەڕێکی توند بۆ پاراستنی موڵک و ماڵی و وەرگرتنەوەی کاڵای دزراو ڕوودەدات

دزی کردەوەیەک کە پێچەوانەی نۆرم کۆمەڵایەتییە و مافی کەسانی دیکە زەوت دەکات، هەر بۆیەش پێچەوانەی یاساکانی بوونە و کۆمەڵگاکان ئاسانکاری گونجاو و شێوازی کاریگەریان نییە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تاوانباران

کاتێک دزەکان زیندانی دەکرێن، ڕەنگە خوو و عادەتە کۆنەکانیان زیاتر ڕەگ داکوتێت، هەروەها ڕەنگە لەکاتی پەیوەندیکردن لەگەڵ تاوانبارانی دیکەدا خووی خراپ و نوێی نوێ بەدەستبهێنن ئەگەر ئەمە ڕووبدات، ئەوا لەگەڵ ئازادکردنیان دۆخیان زۆر خراپتر دەبێت لەوەی پێش چوونە ناو زیندان هەیانبوو

داوات لێدەکەین پەروەردگار بەرەکەتمان پێ ببەخشیت بۆ ئەوەی گوێمان لە خراپە نەبین و خراپە نەبینین و خراپە قسە نەکەین و هەناسەی خراپ نەدەین

نە دەست لە خراپە دەدەین، نە هەست بە خراپە دەکەین، نە بیر لە خراپە دەکەینەوە، نە خەون بە خراپە دەبینین

ئەو هێزانەی ڕۆژانە بەکاریان دەهێنین:

تێگەیشتنە هەستیارەکانمان

- و هەستەکانمان

- و زیرەکیمان

هەمووی لە خوداوە قەرز کراوە و ئێمە ناتوانین یەک چرکە بەبێ ئەو بژین

بەڵام لە کاتێکدا ئێمە بەخششەکانی بەکاردەهێنین، وەک پێویست بیری لێ ناکەینەوە، هەروەها ئەو گرنگیپێدانەشی پێنادەین کە شایەنیەتی

بەڵکو ئێمە بەدوای چێژە هەستیارەکان و تەماحە دونیاییەکاندا دەگەڕێین کە بە تەواوی لەگەڵ جیهانی ماددیدا هاوتەریب و پەیوەندییەکی تەواوەتی بە جیهانی ماددییەوە هەیە

ئەمەش ڕەگی هەموو ئازار و ناخۆشیەکانمانە

خودا بە وێنەی خۆی دروستی کردووین، هەربۆیە ناتوانین تامی بەختەوەری ڕاستەقینە بزانین تا بوونی ئەو لەناو خۆماندا نەدۆزینەوە و تامی ڕەگی بەختەوەرییەکەی لە ڕۆحماندا نەکەین

هەروەها ناتوانین خاوەنی ئەو هێزە پیرۆزە بین کە پێویستە بۆ بەدەستهێنانی، بە ئیرادە، ئەوەی کە ڕۆژانە پێویستمانە

تا درک بەوە نەکەین کە خودا سەرچاوەی ئەو هێزەیە، دەبێت پشتی پێ ببەستین و ڕوو لە ئەو بکەین

بە دڵێکی سوپاسگوزار بۆ هەموو ئەو نیعمەتانەی کە لە چەمێکی بەردەوامدا بەسەرماندا دەبارێت

ئەگەر سوپاسگوزار بیت، بە دڵنیاییەوە زیادت دەکەم [لە بەرژەوەندی].

کاتێک دڵمان پڕ دەبێت لە سوپاسگوزاری بۆ بەخشەرێکی بەخشندە، ئەوا دەبنە پەرستگای پیرۆز بۆ ئامادەبوونی شکۆمەندی ئەو و ئەوەش گەورەترین دەستکەوتە کە مرۆڤ دەتوانێت بەدەستی بهێنێت، چونکە مەبەستی ژیان ئەوەیە کە مرۆڤ لەگەڵ دروستکەرەکەیدا هاوئاهەنگ بێت و لێی نزیک بێتەوە و بیناسێت

سەرەتا بەدوای شانشینی خودا و ڕاستودروستییەکەیدا } {بگەڕێن، هەموو ئەمانەتان بۆ زیاد دەکرێن

بە بەردەوامی یادکردنەوەی خودا و بیرکردنەوەیەکی میهرەبانانەی لێی، تێدەگەین کە ئەو خۆشەویستمانە، ئێمە هەڵبژێردراوی ئەوین و پشکمان لە بەخششەکانیدا هەیە شانشینی بەختەوەری و خۆشەویستی و ڕووناکی و چاکە

کاتێک بیر لە نیعمەتە زۆرەکانی خودا دەکەینەوە، کە گەورەترینیان ئەگەری بەکارهێنانی ئازادی هەڵبژاردنە لە پەیڕەوکردنی ڕێگای ڕاستدا کە دەبێتە هۆی گونجان لەگەڵ ئامانجە باڵاکان و گەیشتن بە بەختەوەری ڕۆحی، هەموو ڕۆژێک پڕ دەبێت لە خۆشی ناوەکی نوێبووەوە، و هەست بە ڕژانی جەریانی بەختەوەر دەکەین کە دەڕژێتە ناو ژیانمانەوە، بۆیە سوپاسگوزاری دڵمان پڕ دەکات، ژیان تام و چێژ و مانای هەیە

ئەو کەسەی کە لە ڕێگەی بیرکردنەوەی تێڕامانەوە دەتوانێت ئەو یاسای ئیلاهییە ببینێت کە بە شێوەیەکی نهێنی کاردەکات، هەرگیز لە ستایشکردن و سوپاسکردن و خۆبەزلزانین نەوەستاوە لەبەردەم ئەودا کە هەموو خۆشەویستی و ستایش و سوپاسگوزارییەک شایەنی ئەوەیە

با خودای گەورە لەبیر بکەین کە سەرچاوەی هەموو چاکەیەک لە بووندایە و زیکرەکانمان تێکەڵ بە خۆشەویستییەکی دڵسۆزانە بکەین کە لە قووڵایی دڵمانەوە سەرچاوە دەگرێت

بۆ خودا کە ژیان لێیەوە دەڕژێت و خۆشەویستی لێیەوە دەدرەوشێتەوە و نیعمەتەکان بەبێ وەستان دەڕژێن

با بە دڵەوە هەموو ئەو کەسانە لەبیر بکەین کە مۆمێکیان بۆ مرۆڤایەتی داگیرساند، یان تۆوی چاکیان لە خاکی دونیادا چاند، یان بیرۆکەی ڕۆشنگەریان بڵاوکردەوە، یان هانی کردەوەی چاک و ڕەفتاری بەرزیان دەدا

با دڵمان بۆ خۆشەویستی بکەینەوە، با مێشکمان وەرگر بکەین بۆ ئیلهامبەخشە ڕۆشنگەرەکان، داوای یارمەتی و ڕێنمایی لە خودا بکەین

لەوەدا کە بیری لێدەکەینەوە و دەیکەین

ترس دڵ ژەهراوی دەکات

عەقڵی مرۆڤ کۆگایەکی فراوانی وزە یان چالاکییە ژیانییە

ئەم چالاکییە بەردەوام لە جوڵەی ماسولکەکان و کارکردنی دڵ و سییەکان و پردەی منداڵدان و میتابۆلیزمی خانەیی و کارلێکی کیمیایی خوێن و لە کارکردنی ئەندامە هەستیارە جوڵاوییەکان (دەمارەکان)دا بەکاردەهێنرێت

جگە لەوەش بڕێکی زۆر لە وزەی ژیانی بۆ بیرکردنەوە و هەست و ئیرادە خەرج دەکرێت

ترس چالاکییە ژیانییەکان لاواز دەکات و یەکێکە لە دوژمنە توندەکانی ئیرادەی چالاک

ترس دەپچەقێنێت و ڕێگری لە چالاکییەکانی ژیان دەکات کە بەزۆری بە شێوەیەکی ڕێکوپێک بەرەو دەمارەکان دەڕژێت، بەجۆرێک وا دەردەکەون کە ئیفلیج بوون، وە جەستەش سست دەبێت و زیندووییەکەی بە شێوەیەکی بەرچاو و بەرچاو کەم دەبێتەوە (ترس ڕێگری دەمارەکانە!)

ترس یارمەتی نەهێشتنی هۆکاری ترس نادات ئیرادە لاواز دەکات و مێشک هان دەدات سیگناڵێکی بەربەست بۆ ئەندامەکانی جەستە بنێرێت ترس دڵ ژەهراوی دەکات و هەرسکردن تێکدەدات و دەبێتە هۆی چەندین نەخۆشی جەستەیی

کاتێک هۆشیاری لەسەر خودا دەمێنێتەوە، لە هیچ شتێک ناترسیت و دەتوانیت بەسەر هەموو بەربەست و بەربەستێکدا زاڵ بیت

بە بوێری و ئیمانەوە "ئاوات" خواستێکە کەم وزە، لە کاتێکدا "مەبەست" بریتییە لە ئیرادە بۆ ئەنجامدانی شتێک: بەدیهێنانی ئاواتێک یان خواستێک بەڵام "ئیرادە" دەتوانرێت بەم شێوەیە دەرببڕدرێت: "من ماندوو نەناسانە کار دەکەم تا ئەو شتە بەدەست دەهێنم کە دەمەوێت".

کاتێک هێزی ئیرادەت ڕادەهێنیت، دەتوانیت هێزەکانی چالاکییە ژیانییەکان ئازاد بکەیت و ئاراستەیان بکەیت، نەک ئاوات بۆ شتێک بخوازیت بەبێ ئەوەی ئەوەی پێویستە بۆ بەدەستهێنانی
نابێت هیوا لەدەست بدەین، بەڵکو ئەوە بزانین کە خودا دەرفەتێک لە دوای دەرفەتێکمان پێدەبەخشێت بۆ باشترکردنی بارودۆخەکانمان و بەرزکردنەوەی بیرۆکەکانمان و دروستکردنی شتی نوێ و بەسوود بۆ خۆمان و ئەوانی دیکە لە ژیاندا
ئەگەر بە شێوازی ژیانمان دڵخۆش نەبووین، پێویستە بەدواداچوون بۆ ڕێگا و شێوازی نوێ بکەین کە پلەیەک لە ڕەزامەندی و ئاسوودەیی دەروونیمان پێدەبەخشێت
پێویستە بیر لەوە بکەینەوە کە کارێک بکەین کە بارودۆخمان باشتر بکات و ژیانمان مانادار و شایستە بێت، پاشان ئەوە بخەینە بواری جێبەجێکردنەوە
ئەوەی بەپەلە پێویستە گۆڕینی هۆشیارییە یان دەستکاریکردنی ڕێڕەوەکەیەتی
دەبێت یەکلایی بکەینەوە کە ڕێگە نادەین کێشەکان کاریگەریمان لەسەر دروست بکەن و لە هاوسەنگی فڕێمان بدەنە دەرەوە، هەروەها ڕێگە نادەین شتە نیگەرانییەکان ژیانمان تێکبدەن و هەستەکانمان داگیربکەن و کەش و هەوامان تێکبدەن
وە کە نەبینە قوربانی خووی زیانبەخش و سیفەتە زیانبەخشەکان و وەک باڵندەی ئاسمان ئازاد و بێ سنوور بین
پێویست ناکات مرۆڤەکان بە چەقبەستوویی و نەگۆڕان بمێننەوە دەبێت پەردەی وەهم لە جەوهەری ڕۆح لاببرێت تا بە پاکی و هێزی خۆیەوە بدرەوشێتەوە، ئەو شکۆمەندییە بەرزە ئاشکرا بکات کە خودا بە مرۆڤایەتی بەخشیوە
خودا هەوڵی باش و تەماحە ڕەوا و ئیرادە بۆ سەرکەوتن بەرەکەتدار دەکات
لە پشت ژیانمانەوە هێزی ڕۆحی باڵا هەیە و لە پشت ئیرادەی ئێمەشەوە زەریای گەردوونی ئیرادەی ئیلاهی هەیە
ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لەو زەریا بێ سنوورە کاتێک دەگەینە ئەو زەریایە و مەلە دەکەین تێیدا، هۆشیاریمان فراوان دەبێت و هەست بە فراوانی خۆمان دەکەین
بیرکردنەوە لێی نزیکمان دەکاتەوە و تێڕامان لێی دەمانباتە لای

هەوڵی بەردەوام بۆ هاوئاهەنگی لەگەڵیدا زانیاری و ئیرادە و وزەمان بۆ دابین دەکات

ئامادەکاری ڕۆژانەی هۆشیاری خۆشەویستی ئیلاهی و نیعمەتی ئاسمانی دەهێنێت

بێ پچڕان بەرەو ئێمە دەڕژێت و پشکێکی بەخشندەمان لە گەنجینەکانی زەریاکە دەبەخشێت

لە ناو هەر مرۆڤێکدا هۆشیارییەکی ئیلاهی شاراوە هەیە هۆشیارییەک چاوەڕێی دەرفەتی دەربڕینی خۆی دەکات

وە بۆ دەرچوون لە ژێرزەمینە تەسک و سنووردارەکەی ئیگۆ

وەک چۆن مرۆڤ لە کابوسێکی نائارامکەر لە خەو هەڵدەستێت بۆ ئەوەی بزانێت ئەوەی بینیویەتی جگە لە خەون هیچی تر نەبووە، بە هەمان شێوە ئاگایی ئیلاهی هانی مرۆڤ دەدات کە لە کابوسی خەو و سەرلێشێواوی بەئاگا بێتەوە بۆ هۆشیارییەکی نوێ و تێگەیشتنێکی دروست لە مانا و ئامانجی ژیان

ئەگەر بمانەوێت بەرەبەیانی بەئاگاهاتنەوەی ڕۆحی ئەزموون بکەین و شایەتحاڵی ڕووناکیەکانی دڵنیایی بین، دەبێت گوێ لە دەنگی ناوەوە بگرین

وەڵامی پاڵنەرەکەی دەدەینەوە دەبێت ئەو بەردی وەهم و بەردانەی نەزانی لە ڕێگاکە لاببەین کە ڕێگری لە پێشکەوتنی ڕۆح دەکەن و ڕێگری لە جووڵەی دەکەن

وە با بە دەستی حەسرەت لە دەرگای بەئاگابوونەوە لە خەوی بێباکی بدەین، بۆ ئەوەی هەناسەی بەختەوەری هەڵمژین و کارەبای ئاسمانی بۆ هەموو بیرکردنەوەیەکی خۆمان و هەموو هەستێکی خۆمان بهێنین

وە هەر یەکێک لە کارەکانمان

داواکارین لە خودای گەورە پەنجەرەی هۆشیاری لە هۆشیاریماندا بکاتەوە و پڕمان بکات لە ڕووناکی حیکمەت و بە خۆشەویستی خۆی دەورمان بدات و بە بەزەیی هەمیشەیی خۆیدا دەمانگرێتەوە

لە نێو ئەوانەی کە هاتبوونە لام، کەسانێک هەبوون کە هەر لە سەرەتاوە پێم گوتوون، ڕاشکاوانە، پاڵنەرەکانیان دروست نییە و داوام لێکردن ئەو پاڵنەرانە بگۆڕن

چەند کەسێکیان ئەو قسانەی منیان بەدڵ نەبوو، بەڵام
هەندێکی تر وەڵامیان دایەوە و گۆڕانکاریان بەسەردا هات بۆ
باشتر
دووڕوویی دەرئەنجامێکی باشی لێناکەوێتەوە و تەنانەت
ژیرترینی ژیرەکانیش ناتوانن ئەوەی چاوەکانیان ئاشکرای
دەکەن بیشارنەوە
تەواوی مێژووی مرۆڤ لە چاوی ئەودا نووسراوە
ئەگەر دەتەوێت سروشتی ڕاستەقینەی کەسێک بزانیت،
داوا لە خودا بکە سیفەتی ڕاستەقینەی ئەو کەسە بۆت ئاشکرا
بکات
چونکە ناتەوێت فریو بدرێیت، لە قووڵایی دڵتدا هەست بە
سروشتی ڕاستەقینەی دەکەیت و ئینتێزیۆسەکەت هەڵە نابێت
کاتێک لەگەڵ هاوەڵەکەمان قسە دەکەین، پێویستە
ڕاستەوخۆ سەیری چاوەکانی بکەین و بە متمانە و دڵنیایی و
ڕاستییەوە قسە بکەین
کاتێک تەوقە لەگەڵ کەسێک دەکەین، پێویستە موگناتیسی
خۆشەویستی و دڵسۆزیمان پێ بگەیەنین، و هەوڵبدەین تا
دەتوانین یارمەتی بدەین
گەڕان بەدوای زانستدا دەبێت ئەرێنی بێت و کار لەسەر
پەرەپێدانی موگناتیسی ڕۆحی خۆی بکات؛ پاشان خودا هێزی
پێدەبەخشێت کە یارمەتی کەسانی تر بدات و لەرزینە
بەختەوەرەکان بۆیان بگوازێتەوە
لەوانەیە لە دوورترین هەسارە و ئەستێرەکان تێپەڕێنم،
بەڵام هەمیشە هی تۆ دەبم ڕەنگە شوێنکەوتووانی تۆ بێن و
بچن، بەڵام من یاوەری تۆ دەبم و بۆ هەمیشە هی تۆ دەبم ڕەنگە
شەپۆلی جەستەی بێشومارەکان بەدەوری خۆمدا بڕژێم و
هەست بە تەنیایی و تەنیایی بکەم، لەگەڵ ئەوەشدا هەمیشە هی
تۆ دەبم
ڕەنگە جیهان کە سەرقاڵی یارییەکانت بێت، لەبیرت بکات،
بەڵام هەمیشە لەبیرت دەبمەوە ڕەنگە دەنگم کاڵ بێتەوە و
منیش شکست بهێنم
بەڵام لە قسەی ڕۆحمدا بە چرپە دەڵێم: "هەمیشە هی تۆ
دەبم".

ڕەنگە تاقیکردنەوە و نەخۆشی و مردن لەیەکترم بدڕێنن و جەستەم بسووتێنن، بەڵام تا ئەو کاتەی کە تیشکێکی هیوا لە یادەوەریمدا بمێنێتەوە

سەیری چاوە مردووەکانم بکە چونکە لە ڕێگەی ئەوانەوە پێت دەڵێم: "بۆ هەمیشە خۆشم دەوێیت و هەمیشە بە وەفادار دەمێنمەوە بۆت!"

بە ڕاستی پێتان دەڵێم وەڵامی هەموو پرسیارەکانم نەک لە خەڵکەوە، بەڵکو لە خوداوە سەرچاوەی هەموو بەخشندەیی و بەخشندەیی وەرگرتووە

وە سەرچاوەی هەموو زانستێکە لە گەردووندا

ئەو تاکە ئیلهامبەخشی منە لە ژیاندا، کاتێکیش قسە دەکەم، داوای لێدەکەم قسەکانم بارگاوی بکاتەوە بە هێزی خۆی و ڕاستییەکەی و خۆشەویستییەکەی و ڕووناکیەکەی هەست دەکەم شەپۆلی شادی گرتم چونکە گەورەترین خۆشەویستییەکەی وەک هەوای نەرم لە ڕۆژانی گەرمدا دەڕژێتە ناو ڕۆحەوە، و ڕژانی ئەویش بە هێزەوە شەو و ڕۆژ بەردەوام دەبێت، هەفتە لە دوای هەفتە، ساڵ لە دوای ساڵ، بۆیە نازانیت کۆتاییەکەی لە کوێیە

مرۆڤ وا دەزانێت پێویستی بە خۆشەویستی و سەروەت و سامان هەیە لە سەرچاوە مرۆییەکانەوە، بەڵام لە پشت هەموو خۆشەویستییەکەوە و لە پشت هەموو سەروەت و سامانێکەوە

خۆشەویستی ئیلاهی کە ناگۆڕێت و سامانی ڕۆحی کە بە دەوڵەمەندی زەمینی ناپێورێت هەرکەسێک درک بەوە بکات کە خودا سەرچاوەی هەموو خۆشەویستی و بەختەوەری و نیعمەتێکە دەیدۆزێتەوە و لە ڕادەبەدەر دڵخۆش دەبێت پێی

فێرکاری و ڕەنگدانەوەی زیاتری مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا
دڵسۆزی بەردی بناغەی ڕێگای ڕۆحییە
بەڵکو ئەو پایەیە کە پەیوەندی ڕۆح لەگەڵ دروستکەرەکەیدا لەسەری دامەزراوە
ئەمەش واتە بە متمانەی تەواوەوە ڕوو لە خودا بکە
ئێمە بە ڕاشکاوی و ئینتیمی قسەی لەگەڵ دەکەین
بە سادەترین زمان زمانی دڵ
داواکارین هاوکاریمان بکات
بۆ ئەوەی بەرەو ئەو هەوڵ بدەین و پشتی پێ ببەستین
بۆ ئەوەی دڵمان ئارام بکاتەوە

وە لە ناڕەحەتی و بێزاریی ڕزگارمان دەکات
وە لە هەموو ئەو شتانەی کە ڕەنگە لە ڕێگامان بوەستن
هەوڵ دەدات لە مەبەستی ڕۆحیمان دوور بخاتەوە
لە کۆتاییدا
بۆ هەموو تاقیکردنەوە و تاقیکردنەوەکانمان یەک ئامانج هەیە
پاڵنەرێکە بۆ ئەوەی هەموو هەوڵێکمان هەبێت
ئێمە شتەکان بە خودا دەسپێرین
وە چەند بەختەوەرە ئەو کەسەی خاوەنی ئەم تێگەیشتنە
بەبێ ئەو لە ململانێ و ململانێدا دەژین
بەبێ ئەوەی هۆکارەکەی بزانێت
بەڵام لەسەر ڕێگای ڕۆحی
ئێمە دەزانین کە ئەو سەختییانەی ڕووبەڕوومان دەبنەوە
مەبەستی ئەوەیە لەبەردەم خودادا خۆبەزلزانمان بکات
ئێمە بیرکردنەوە و هەستەکانمان خاڵی دەکەینەوە
لە غروری درۆ و گەورەیی وەهمییەوە
بۆ ئەوەی خودا پڕمان بکات لە ڕووناکی و حیکمەت و خۆشەویستی خۆی
لەو خۆ ملکەچبوونەدا بۆ خودا
پەیوەندی شیرینەکە لەوەدایە
با لەبیرمان بێت تا ئەو کاتەی هەستی "خۆ" زاڵ بێت
مەیلێک هەیە بۆ دوورکەوتنەوە لە خودا
باوەڕبوون بەوەی کە هێز و حیکمەتی پێویستمان هەیە
بۆ ئەوەی بتوانین لەسەر دوو پێی خۆمان بوەستین بەبێ پشتیوانی
ئێمە خۆمان کێشەکانمان چارەسەر دەکەین
ئێمە لەوە دەترسین ئەگەر ملکەچی ئیرادەی ئیلاهی بین
کە دڵخۆش نەبین بەو شتەی خودا بۆمان دەنێرێت
ئەمەش بەڵگەیە لەسەر نەبوونی ئیمان بە خودا
بەڵام درەنگ یان درەنگ
دەبێت ڕوو لە خودا بکەین
هەموو مرۆڤێک لە ژیانیدا ئەم ڕاستییە دەدۆزێتەوە
مەگەر پێشتر دۆزیبێتەوە
ئەمە بیرۆکەیەکی بێهیواکەر و نەرێنی نییە
شیرینترین چێژ لە بووندا ئەوەیە
ئەو هەستەی کە ئێمە لە ئامادەبوونی ئەوداین
سەلامەت و دڵنیا لە سەرسوڕمانەکانی ژیان و لێدانی کات

ئەوە سروشتیـ خۆنەویستی و سیفەتی خۆبەزلزانییە
وە هێزی ڕۆحی ڕاستەقینە لەوێدایە
وە گەورەیی دڵسۆزی
وە قووڵایی خۆشەویستی
وە جوانی ڕازیبوون و ملکەچبوون
{نەک هی من ئەی پەروەردگار، بەڵکو ویستی تۆ جێبەجێ بێت}
(متمانەمان بە خودا دانا)
بۆ ئەوەی دەست لە سروشتی ڕۆحیمان بدەین
دەبێت هەوڵبدەین هۆشیاری باڵاتر لە ژیانماندا نیشان بدەین
کاتێک سەختییەکان ڕووبەڕوومان دەبێتەوە، دەبێت خۆمان بیربخەینەوە
کە ئێمە لاواز نین و خاوەنی ئامرازی گونجاوین بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیدا
نابێت ڕێگە بدەین بەرپرسیارێتی و کێشەکان ئارامیمان تێکبدەن
ئارامیمان لێ دەسەنێتەوە
ئێمە بۆ پەرەپێدانی خۆمان هاتووین بۆ ئەم دونیایە
گەڕان بەدوای توانای ڕۆحیمان
نەک خۆی بخزێنە ناو دەریا تاریکەکانی وەهمەوە
کە مەترسی بێشومار لەخۆدەگرێت
ئەگەر بمانەوێت خودی ڕۆحی خۆمان بناسین
دەبێت ڕاستگۆ بین لەگەڵ خودا و لەگەڵ خۆمان
وە دڵسۆزانە لە مامەڵەکردنمان لەگەڵ خەڵکدا
وە کە بەهێزترین ئارەزووی ژیانمان بێت
پەیوەندی بە ناسینەوەی سەرچاوەی ئیلاهیمانەوە هەیە
ئێمە لە ئەوەوە سەرچاوەمان گرتووە و دەبێت بگەڕێینەوە بۆ لای ئەو
گرنگ نییە چەندە نەبوونی ئێمە لە جیهانی نامۆبووندا
تەنانەت ئەگەر کەشوهەواکە تاریک و تاریکی دەرکەوێت
پێویستە ئیمانمان بپارێزین
کە خۆر هەڵدێتەوە
وە ئەو چاکەیە لە ژیاندا لە خراپە زیاترە
خۆشەویستی لە ڕق بەهێزترە
وە ئەوانەی لەسەر ڕێگای ڕاستن
ئەوان دەگەن گرنگ نییە مەوداکە چەندە درێژ بێت و شوێنی مەبەست
چەندە دوور بێت
وە ئەگەر نیگەرانییەکان چەند هێندە زیاد بن
دەبێت بە خۆشویستنی خودا و پەیوەندیکردن لەگەڵیدا بڕەوێتەوە
لە ڕێگەی دوعای دڵسۆزانە

وە داواکردن لێی کە ئیرادەمان بەهێزتر بکات
یارمەتیدەرمانە بۆ ڕاستکردنەوەی ڕەوتی ژیانمان
دوعاکە بە فلاشی هاندەرانە وەڵام دەدرێتەوە
هەورەکان ڕوون دەبنەوە و ئاسۆش جارێکی تر ڕوون دەردەکەوێتەوە
مامەڵەکردن لەگەڵ فشارەکانی ژیان
یەکێک لە سوودەکانی لێکۆڵینەوەی قووڵ لەسەر خودا
توانای ئارامگرتنە
لەو شوێنانەی کە گرژی کەم دەبێتەوە، ترس کەم دەبێتەوە و نیگەرانییەکان کەم دەبنەوە
کاتێک توانای چێژ وەرگرتن لە ژیان لەدەست دەدەین
بەشداریکردن لە چالاکییە وەرزشییە تەندروستەکاندا
ئێمە لە پێویست جددیتر و دەمارگیرتر دەبین
ڕۆح، لە جەوهەرە پاکەکەیدا، هەست بە گرژی و دەمارگیری ناکات
بەڵکو ئەوە " ئیگۆ " یە کە ئەو حاڵەتانە ئەزموون دەکات
نابێت شتەکان زۆر بە جددی وەربگرین
بەجۆرێک کە چڕی "ئیگۆ" کەم دەبێتەوە و گرتنی شل دەبێتەوە
زۆرجار خەڵک باسی ئەو فشارانە دەکەن کە هەستیان پێدەکات
وە ئەو فشارە دەروونییەی کە لە ژێر قورسایی ئەو داواکارییە زۆرانەدا تووشی دەبن
بەڵام نابێت ڕێگە بدەین خۆمان ببینە نێچیر
بۆ هەر جۆرە سەختییەک
با هەمیشە لەبیرمان بێت کە خودا هێزی پێبەخشیوین
بەسە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ هەموو ئەو تەحەددایانەی کە ڕووبەڕوومان دەبنەوە
مەحاڵە ڕۆح هەست بە ماندووبوون و ماندووبوون بکات
لەوانەیە جەستە هەست بە ماندوێتی بکات
بەڵام کاتێک لاوازی جەستەیی دەگەڕێنینەوە بۆ خۆمان
ئێمە لەناو بازنەی بچووکی خوددا قەتیس دەمێنینەوە
کاتێک ڕووبەڕووی ئاستەنگ دەبینەوە
دەبێت داوای یارمەتی خودایی بکەین
دڵنیابوون لە خۆمان کە توانای ئەوەمان هەیە – بە یارمەتی خودا – بۆ زاڵبوون بەسەریدا
وە کە وەک کاتالیستێک دێت بۆ بەئاگاهێنانەوەی هێزە خەوتووەکانمان، کە کاتێک بەئاگا دەبنەوە، توانای...
بە مامەڵەکردن لەگەڵ سەختی و کێشەکان بە هەموو جۆرەکانیەوە

وە کە سروشتی ڕاستەقینەی ئێمە ڕۆحە
کە جەوهەرەکەی ئارامی و ئارامی و ئارامییە
وە کە ئەم توخمە پیرۆزانە لەناو ئێمەدان
بەشێکی دانەبڕاوە لە بوونە ڕۆحیەکەمان
مرۆڤ ڕۆحە، ڕۆحەکەی ناتوانرێت شکست بهێنێت
چونکە سروشتێکی نامادی هەیە
کاتێک ئێمە خاوەنی ئەم هۆشیارییە بین
هەست بەو هێزانە دەکەین کە لەناو خۆماندا چالاکن
هەست دەکەین بەرەو پێشەوە دەڕۆین و پێشکەوتن بەدەست دەهێنین
متمانەمان بە خودا و بە خۆمان بەهێزتر دەبێت
چڕی سەختییەکان کەم دەبێتەوە
بۆ ئەوەی بتوانین مامەڵەی لەگەڵدا بکەین
ڕێبازێکی بنیاتنەر کە لەسەر بنەمای متمانە و ئاسوودەیی و هاوسەنگی دامەزراوە
لەگەڵ هەر ئەزموونێک کە لە ئاسمانی ژیانماندا دەردەکەوێت
لەم سەفەرە زەمینییەی ئێمەدا
دەبێت بزانین چۆن ئاسۆ و هۆشیاریمان فراوانتر بکەین
وە چۆن دەتوانین زیاتر لەو بارودۆخانە تێبگەین کە دەوروبەرمانن یان پێیدا تێدەپەڕین؟
ئەو کاتە دەتوانین بە هاوئاهەنگییەکی باشتر بژین
وە بۆ مامەڵەکردن بە ئاسانی و سەلامەتتر لەگەڵ مرۆڤەکان و ژیان
کاتێک ئاوڕێکی قووڵتر لە شارستانیەتەکانی جیهان دەدەینەوە
ئێمە بەدواداچوون بۆ نهێنییە شاراوەکانی شارستانییەتە کۆنەکان دەکەین
وێنەیەکی گەورە سەرهەڵدەدات، بە هێڵی ئاڵۆزەوە؛
لە وەرزەکاندا جیاوازە، لە وردەکاریدا وردبین
بۆمان دەردەکەوێت کە مرۆڤ لە یەک کاتدا لە سروشتدا هەم تاکەکەسییە و هەم کۆمەڵایەتییە
هەموو مرۆڤێک ئارەزووی هەم بۆ ژیانی تاکەکەسی و هەم بۆ ژیانی کۆمەڵایەتی هەیە
مەیلی تاکگەرایی هەیە و ئارەزووی سەر بە گروپ و خێڵەکانی هەیە
تەنانەت لە سەردەمی کۆنیشدا
بەڵگە هەیە کە مرۆڤی سەرەتایی...
خاوەنی بیرۆکەی هاودەنگی بوو لەناو گروپەکاندا

لە ژیانی ڕۆژانەدا ئەو کارلێککردنە زیادەڕۆییە لەگەڵ کەسانی دیکەدا دەبینین
بەختەوەرییەکی گەورە ناهێنێت
هەروەها لەڕادەبەدەر گۆشەگیری بەختەوەری ناهێنێت
خودا دەیەوێت ئێمە میانڕەوی پراکتیزە بکەین
وە بۆ دروستکردنی هاوسەنگی لە نێوان ژیانی تاکەکەسیمان و ژیانی کۆمەڵایەتیمان
بنەما تاکەکەسییەکان و دەستەجەمعییەکان لە مرۆڤدا لە سەرچاوەیەکی باڵاترەوە سەرچاوە دەگرن
خودا یەکە، پەناگەی ئەبەدییە
لەودیو ئەستێرە و گەردوون و بیری مرۆڤەوە
لە دەرەوەی هەست و خەونەکان
لە هەموو تێگەیشتنە هەستیارەکان تێدەپەڕێت
ئەو یەکە، ناوازەیە، بوونێکە لە خۆیدا
لە جەوهەر و سیفاتەکانیدا تەواو
لەو شوێنەی هیچ خۆرێک نادرەوشێتەوە
هیچ مانگێک هەڵنایەت
هیچ ئاگرێک نادرەوشێتەوە
بەڵکو ڕووناکی ئیلاهی ئەوە کە بێهاوتایە
لەوێ، لەودیو تاریکییەوە، تاریکی نییە
وە بێدەنگی بێدەنگ
وە هیچی تر جگە لە دروستکراوەکان
جەوهەری ئەبەدی هەیە
کە سەرچاوەی بوونە
وە سەرچاوەی هەموو دەسەڵات و بوونەوەرەکان
هەم بینراو و هەم نەبینراو
خودا ئەم گەردوونەی بەجۆرێک دروست کردووە کە...
بەپێی یاسایەکی جێگیر و نەگۆڕ کاردەکات
ئەگەر هەریەکێک لە یاسا گەردوونییەکان پێشێل بکەین، خۆمان سزا دەدەین
هەرکەسێک لە سەربانی باڵەخانەیەکی بەرزەوە باز بدات، ئێسکەکانی دەشکێن
بۆیە ناتوانین یاسای کێشکردن پشتگوێ بخەین
بەبێ ئەوەی تووشی لێکەوتەکانی ببێت
لەم دونیایەدا

مرۆڤ دەتوانێت بە ئازادی مامەڵە بکات
بەڵام تەنها لە چوارچێوەیەکی سنووردارداŁ
وە ئەگەر یاسا ئیلاهییەکان پێشێل بکات
سزای خۆی دەدات یان خۆی لەناو دەبات
خودا ئەو یاسا نەگۆڕانەی دامەزراندووە
ئەو دەیویست لە بەرژەوەندی ئێمەدا کار بکات
چونکە بەبێ ئەو ڕێگای خۆمان لەم ژیانەدا بدۆزینەوە
هەروەها خودا ئازادی هەڵبژاردنی پێبەخشین و ویژدانی لەناو خۆماندا دانا
بۆ جیاکردنەوەی چاکە و خراپە، سوودبەخش و زیانبەخش
کاتێک مرۆڤەکان ڕێگاکانی خراپە هەڵدەبژێرن
یاسا گەردوونیەکانی خودا پێشێل دەکەن
ئەوان هێزە گەردوونییەکان دەخەنە جووڵەوە
دەرئەنجامە حەتمیەکان لە ئەنجامدا دروست دەبن
بەهۆی پێشێلکردنی ئەو یاسایانە
بەم کارە خۆیان سزا دەدەن
{بەڕاستی خوای گەورە بەهیچ شێوەیەک ستەم لە خەڵک ناکات، بەڵکو ئەوە خەڵکن کە ستەم لە خۆیان دەکەن}
بەڵام ئەوانەی ڕەچاوی یاساکانی دەکەن
وە پابەندن بە پێشنیارەکانی
بە ئارامی دەژین
وە لە ڕێگەی ئەوانەوە چاوی تێگەیشتن دەکرێتەوە
بە متمانە بەخۆبوون و هەنگاوی دیاریکراوەوە دەڕۆن
هەست دەکەن بە سەلامەتی دەڕۆن
لەسەر ڕێگاکانی ژیان
بیرکردنەوە هێزێکی گەورەیە لە ژیانتدا
ئەگەر بزانیت چۆن ئەو هێزە چێنیت
وە بە دروستی بەکاری بهێنە
ڕێگە مەدە لاوازی بچێتە ناو بیرکردنەوەتەوە
وریابە لەکاتی پەیوەندیکردن لەگەڵ ئەو کەسانەی کە بیرۆکەی نەرێنییان هەیە
وە تێڕوانینێکی ڕەشبینانە، نەک بیرۆکە لاوازەکانیان بچێتە ناو مێشکتەوە
مەگەر مێشکت گەیشتبێتە ئاستێکی دیاریکراوی هێز
تا بیرۆکەی ئەوانی تر نەتوانێت لاوازی بکات

به پێچەوانەوە
توانای بەهێزکردنی بیرۆکەی ئەوانی دیکەی هەیە
وە بۆ بەرزکردنەوەی متمانە بەخۆبوونیان
ئەوانەی شکست دەهێنن پێویستە پەیوەندی لەگەڵ ئەو کەسانەدا بکەن
کە سەرکەوتوو دەبن
لاوازەکان پێویستە پەیوەندی لەگەڵ ئەو کەسانەدا بکەن کە لەوان
بەهێزترن
سەبارەت بەوانەی کە خۆبەدەستەوەدانیان نییە
پێویستە ئەوانەی خاوەن ڕەوشت باش و خۆدیسیپلینیان لەگەڵدا بێت
مرۆڤی خۆخۆر پێویستە خواردن بخوات
لەگەڵ کەسێک کە باشتر بتوانێت ئارەزووی خواردنی خۆی کۆنتڕۆڵ
بکات
پاشان دەتوانێت بڵێت:
"منیش دەتوانم ئارەزووی خواردنم کۆنتڕۆڵ بکەم"
کاتێک بڕیارێک دەدەیت و بەڵێن بە خۆت دەدەیت پێیەوە پابەند بیت
ئەگەر شتێک ڕوویدا کە پێچەوانەی بڕیارەکەت بێت، مەهێڵە ئیرادەت
لەرزۆک بێت
بەردەوام بە لە متمانەکردن بە خۆت و باوەڕت بەوە هەبێت کە تۆ
خاوەنی هەموو ئەو خاڵە بەهێزانەی کە پێویستت پێیانە
بۆ ئەوەی ئەو شتە بەدەست بهێنیت کە ئاواتەخوازیت، هەرچەندە
بەدووری نازانرێت
ئەگەر لە دەرەوە بڵێیت "من بۆ ئەو ئامادەم".
وە تۆش لە دڵی خۆتدا وتت "ناتوانم".
بەم کارە هێزی بیرکردنەوە کەم دەکەیتەوە
هێزی ئیرادە لاواز دەکات
پێویستت بە ئیرادەیەکی بەهێزتر دەبێت لە ئیرادەی خۆت
بۆ ئەوەی وزەی پێبدات و ئیلهامبەخش بێت بۆی بە ئیرادە و ئیرادە
ئامۆژگاریم ئەوەیە:
پەرە بە هێزی ئیرادە بدە
بیرکردنەوەیەکی ئەرێنی
بۆت دەردەکەوێت کە هێزە جەستەیی و دەروونی و ڕۆحییەکانت
پێکەوە کارکردن بۆ دیزاینکردن و داڕشتنی هەموو لایەنەکانی ژیانت
بە هەر شێوازێک کە بتەوێت
مێرووله هەست بە جەستەی خۆی دەکات
چاوە تیژەکانی کێڵگەیەکی سنووردار لە دەوروبەری دەبینن

مرۆڤ جەستەی خۆی و دەوروبەرەکەی و خێزانەکەی دەناسێت
وە هەندێک شتی تر کە بۆ ئەو ئاشنایە
سەبارەت بە مرۆڤی گەردوونی
تێدەگات کە جەستەی بەشێکە لە خێزانی مرۆڤ
بیرکردنەوەی ئەو گەردوون لە ڕەهەندە فیزیکی و دەروونییەکانیدا دەگرێتەوە
تێدەگات کە هەموو بوون لەناو مێشکیدا دایە
ئەگەر مرۆڤ بتوانێت هۆشیاری خۆی بگۆڕێت بۆ ئیکستازی ڕۆحی
گەردوون لە مێشکیدا کاڵ دەبێتەوە
چونکە ئەوە بیرکردنەوەی مرۆڤە کە ڕواڵەتی واقیع بە گەردوون دەبەخشێت
ئەگەر بیرکردنەوە نەبوایە، گەردوون هیچ واقیعێکی نەدەبوو
مرۆڤ ڕاهاتووە یان بە وریاییەوە بمێنێتەوە و سەرقاڵی کێشەکانی ژیان بێت
یان ڕەنگە خۆی بداتە دەست خەوتن و دونیا لەبیر بکات
بەڵام مرۆڤایەتی توانایەکی گەورەی هەیە کە هێشتا چالاکی نەکردووە
وە ئەگەر فێری ئیکستازی ڕۆحی بیت
چۆنیەتی ڕزگاربوون لە هۆشی جەستە و هۆشی خەوتنی نائیرادی
لە هۆشیاری باڵا و بەختەوەردا بەئاگا دەبێتەوە
کاتێک مرۆڤ توانی بەئاگا بمێنێتەوە
یان لە خەوی دەستبەجێ بە ئیرادە
دەتوانێت بگاتە حاڵەتێکی بەرزی هۆشیاری
هیچ سنوورێک بۆ چێژوەرگرتنەکەی نییە
ئەو بەختەوەری خەوی هۆشیار و خۆبەخشانە ئەزموون دەکات
لە هەر کاتێکدا، لە هەر شوێنێک
پەپوولەی نەمری وتی
خودی گەورەترم
لە هەموو دڵێکدا دەژی
لە هەموو وڵاتان
و ئیرادەی بەهێزی من
لە هەموو گۆشەیەکدا پەپولەی لێدەدات
وە خەوتووەکان بەئاگا دەهێنێتەوە
بە پێشنیاری بێکۆتایی ئەسیری
سەبارەت بە خودی بچووکترم
لە جەستەی کاتدا زیندانی کراوە

پەپوولە هێشتا لە کۆکە زەمینیەکەیدایە
چەسپی خاک
دەرگاکان قوفڵ کراون
بە هەزار پەتی ئاسن بەستراوەتەوە
ئەی ڕۆحی دیلم
ئەی تۆ کە لە تیشکی خۆردا خۆت دەشۆیت
وە تۆ هەناسە بە ئەکسیری ژیان دەدەیت
وە تۆ ئاوی پاک دەخۆیتەوە
ئایا خەون بە خاوەندارێتی هەموو ئەو شتە باشانە دەبینیت کە لە بووندان؟
وە قەبارەکەت بچووکە
وە دڵت لاوازە!؟
لە خەو لە خەو هەڵسە!
فراوانکردن
درێژ بکەرەوە
خۆت نوێ بکەرەوە
لەگەڵ خودی باڵات یەکبگرن
وە دەبیتە...
پەپوولەی ئەبەدی
بەرگری لە سنووردارکردن و سنووردارکردنەکان دەکات
خۆبەدیهێنان
وەرگێڕانی وەرگێڕانی: مەحمود عەباس مەسعود
ڕوونی بیستن و بینین
ئەوە چاو نییە کە دەبینێت
بەڵکو ئەوە عەقڵ و وزەیە کە شتەکان لە قاڵب دەدات
مرۆڤ دەتوانێت گوێی گوێگرتن و چاوی بینین پەرە پێبدات
لە واقیعدا دونیا تەواو جیاوازە لەوەی مرۆڤ دەیبینێت
ئەو دەنگانەی کە دەیبیستێت ئەوانەن کە دەکەونە ناو مەودا
ئەو لەرزینانەی کە توانای دەستنیشانکردنی هەیە
هەروەها پێی دەوترێت بینینی ڕوونی بیستنی ئینتێستیڤ
یان بیستن لە ڕێگەی تێگەیشتنەوە
چونکە گوێی ئاسایی توانای هەڵگرتنی نییە
دەنگە نەبیستراوەکان
تواناکانی بینین و بیستن لە ڕۆحدا بوونیان هەیە
دەکرێت هێزە شاراوەکان بە هەموو هەستەکانەوە بەئاگا بهێنرێتەوە

بە ڕاهێنانی دەروون و پەرەپێدانی توانا مەعریفیەکانی
هێزی ناو چاوەکانمان هاوشێوەی تیشکی ئێکسە
بەڵام ناتوانین ئەو تەنانە ببینین کە تیشکی ئێکس دەچێتە ناوەوە
چونکە هێشتا هارمۆنییەکمان لەگەڵ ئەو ئاستە لەرزینەکاندا پەرەپێنەداوە
بەرزبوونەوەی هەستەکانمان بەهۆی سنوورداربوونی هێزە دەروونییەکانەوە تێکدەچێت
ڕونبینی کاتێک ڕوودەدات کە هێزی ژیان لەگەڵ هەندێک توخمدا هاوتەریب بێت
لەرزینە شەفافەکان هەروەک چۆن تیشکی ئێکس دەچێتە ناو دیوارەکانەوە
چاوی مرۆڤیش هەمان توانای هەیە، و ئەو جۆرە بینینە
پێی دەوترێت "ڕوونی بینین".
دەتوانرێت بەهێزی ڕوونی بینین تاقی بکرێتەوە
کاتێک هێزەکانی بینینی چاو دوو هێندە دەبن
یان ئاستی لەرزینەکانی هێزی ژیان بەرز بکەنەوە کە هەموو شتێک دەگرێتەوە
ڕونبینی ڕاستەقینە زیان بە پێشکەوتنی ڕۆحی ناگەیەنێت
بە پێچەوانەوە یارمەتیدەرە بۆ گواستنەوە یان گۆڕینی هۆشیاری
لە ئاستی جەستەییەوە بۆ ئاستی ڕۆحی
بەڵام ئەو وێنانەی لە عەقڵی نائاگاییەوە سەرهەڵدەدەن
لە وەهم و خەیاڵەوە سەرچاوە دەگرێت، و دەبێت لێی دوور بخرێتەوە
پێویستە گەڕان لە تاقیکردنەوەکانی خەونەکان دەربچێت بۆ ئەوەی بگاتە حاڵەتێکی بەئاگاهاتنەوەی ڕۆحی
لەو شوێنەی کە بە تەواوی ئاگادارە کە لەگەڵ ئاستێکی بەرزی...
ئامادەیە و هەست بە ڕژانی خۆشی تازەگەری دەکات کە لە مێشک و ڕۆح و جەستەیدا دەگرێتەوە
تەواوی مادەکە چالاکیی چڕ و پڕە لە ڕیزبەندی لەرزینێکی جیاوازدا
شانشینی خودا لەناو مرۆڤدایە
بەڵام دەبێت لە ڕێگەی کاری بنیاتنەر و تێڕامانێکی دروستەوە نیشانی بدات
نابێت ڕێگە بدەین هیچ شتێک ڕێگری لە پێشکەوتنەکانمان بکات
خود دەبێت لە ڕێگەی پاککردنەوەی دەروون و باشترکردنی ئەخلاق و تێڕامانێکی قووڵەوە دەربکەوێت
خودا هەمیشە گوێ لە بانگەوازی ڕۆح دەگرێت

بەڵام وەڵامەکەی ئەوەندە ورد و شەفافە کە هەندێک جار ئەستەمە دەستنیشان بکرێت
کێ بەردەوامە لە گەڕان؟
ئەو زەوقی ڕۆحی خۆی دەپارێزێت
خودا دەدۆزرێتەوە
پشکی ئەو زۆر دەبێت
بەختی ئەو لە دونیا و قیامەتدا گەورەیە

تکایە سەردانی ماڵپەڕی سویدا یۆگا و پەیجی فەیسبووکی مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا بکەن
/ http://wwwswaidayogacom
https://wwwfacebookcom/ماستەریۆگاناندە؟ref=hl
گەشتیارێک لە خاکەکەتدا
تۆ سەرچاوەی خۆشی و خۆشیت
تۆ جەوهەری خۆشەویستی و گەوهەرەکانی حیکمەتی پەرش و بڵاوی لە کێڵگەکانی ئەبەدیەتدا
تۆ ئازادی و ڕزگارییت لە هەموو وەهمەکان
ئێوە ئەو یەکگرتووییە ڕەهایەن کە ملکەچی دابەشبوون نین
تۆ هۆشیاری گەردوونییت
تۆ سەرەتا و کۆتاییت
وە ئامانجی کۆتایی، کە لەوە زیاتر هیچ ئامانجێکی تر نییە
من گەشتیارێکم لە خاکی ئێوە و ڕێبوارێکم لەسەر ڕێگاکانتان
دەستم بگرە و هەنگاوەکانم ڕێنمایی بکە بۆ نزیکترین ڕێگاکان کە بەرەو تۆ دەڕۆن
خۆشحاڵم بە ناسینی ئێوە
باخچە پڕ بەختەوەرەکانتان کە پڕن لە میوەی بە تام، بانگم دەکەن
بۆ سەردانیکردن و چێژوەرگرتن لە میوە زۆرەکانی
بەرهەمی زانست چەند شیرینە و ڕەگی عیرفانییەکەی چەندە خۆشە!
خۆزگە هەمیشە ئارەزووی میوەی خۆراکی و تازەگەری ڕۆحم دەکرد
وە لە ئاوەکانی ئاشتی دەخۆمەوە کە لە ڕووبارەکانی خۆشەویستی پیرۆزەوە دەڕژێن
پاکی دڵ و ئارامیی ڕۆحم پێ ببەخشە
بوونم بە ئاوە درەوشاوەکانت بشۆ، لە هەموو پیسی و پیسییەک پاکی بکەرەوە
تامەزرۆم هەست بە بوونی تۆ بکەم و ڕووخساری جوانت ببینم

هەمیشە جوانییە ناوازەکەیم بە خەیاڵدا هێناوە و ڕۆحم تامەزرۆی بینینی بووە
بوونم پڕ بکە لە سوپاسگوزاری و پێزانین بۆ دەستی بەخشندە و نیعمەتە زۆرەکانت
دڵم لە خۆشەویستی بۆ تۆ لێبدات تا ئەو کاتەی ئەستێرەیەک هەیە کە چرپێنێت و دڵێک هەیە کە لێدەدات
بیرکردنەوەکانم بەرەکەتدار بکە تا خۆکارانە ڕوو لە تۆ بکەن، بۆ ئەوەی بە جوانی بینینی تۆ و بینینی جوانی تۆ بەرەکەتدار بن
توانای گرتنی مێلۆدییە شەپۆلاوییەکانتان لە فراوانی ئیتەرەکەدا پێم بدەن
من سەرخۆشم بەو ئاوازە ئاسمانیانەی کە فریشتەکان تامەزرۆی بیستن
ئای چەند خۆزگە لە هەموو ئەتۆمێکی بوونمدا هەستم بە ڕۆحی بەختەوەری تۆ دەکرد
وە بە ڕزق و ڕۆزی ئیلاهی خۆت کە نانی بوونە، هەستەکانم خۆراک بدە
تیایدا ئەکسیری ژیان و بەهاری ئەبەدیەت هەیە
ئای چەند خۆزگە هەناسەم بە هەوای شیرینی بوونی تۆدا هەڵمژم
لە وەحشەکانی حەسرەت و سۆزدا
وە بینیم گڵۆپی خۆشەویستیت بە گەشاوە دەدرەوشایەوە
لە ئاسمانی ڕۆحمدا، کە تامەزرۆی تۆیە
کاتێک هەناسە ئارام دەبێتەوە، ڕۆح ئارامی دەدۆزێتەوە
ئاستی هۆشیاری لە بەرزبوونەوەدایە
ئەمەش دەتوانرێت لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە بەدەست بهێنرێت
وە هەوڵدان بۆ ڕاگرتنی کاریگەرییە ئارامکەرەوەکان
بۆ شەپۆلی بیرکردنەوە و هەستکردن بە ئارامی ناوەوە
بیرکردنەوە لە خودا و گەشبین بوون بە شتە باشەکان
بەسە بۆ ئەوەی ڕۆح پڕ بێت لە هێزی ڕۆحی ئیلاهی
وشەی خاڵی لە هێزی ڕۆحی
وەک پەڕۆ وایە بێ دانەوێڵە
بۆیە کاتێک دەخوێنینەوە دەبێت بیر لە ڕۆحی ماناکان بکەینەوە
وە بۆ ئەوەی سەرنجت لەسەر ئەو شتانە بێت کە پێشنیاری دەکات
گەیشتن بە سەرچاوەی بیرۆکەکانی پشت ماناکان
خودا سەرچاوەی پاکی هەموو ئەو شتانەیە کە سەرسوڕهێنەر و سوودبەخشن

ئەو پەروەردگاری ئاشتییە، کە لەسەر تەختی بیرکردنەوە ئارامەکان حوکم دەکات
ڕێنوێنی کردەوەکانی کەسێکی پاک و بە شەرەف دەکات
وە بە ئاواتە ڕەواکانی خۆی دەگات
با دەرگای ئاشتی ڕۆحی بکەینەوە
با فریشتەکانی بێدەنگی بە نەرمی بچنە ژوورەوە
بۆ پێکهاتەی کار و چالاکییەکانمان
با بە ئارامییەوە ئەرکەکانمان جێبەجێ بکەین
پڕ لە ڕۆحی ئارامی و ئارامی دەروونی
وە لە پشت لێدانی دڵمانەوە هەست بە پەپولەی ئارامی ئیلاهی دەکەین
با قووڵتر بچینە ناو چەمکەکانی تاقیکردنەوە و تاقیکردنەوەکانەوە
جا لە ڕێگەی بیرۆکەکانەوە بێت لە کتێبی بەسووددا دەیخوێنینەوە
یان ئەو کێشانەی کە پێویستە مامەڵەیان لەگەڵ بکەین
یان فەلسەفە و بۆچوون و بیروباوەڕ
یان بەختەوەری ڕۆحی
با بچینە ناو پیرۆزگای قووڵترین بیرکردنەوەکانمان
وە چێژ لە ئارامی ڕژاو وەردەگرین
لە کانیاوی ئارامییەوە
*تێبینی: چەندین نموونە هەن کە دەتوانرێت بخرێنەڕوو کە پەیوەندییەکی نزیک لە نێوان ڕێژەی هەناسەدانی مرۆڤ و گۆڕانکاری لە حاڵەتەکانی هۆشیاریدا نیشان دەدەن کەسێک کە سەرقاڵی گفتوگۆیەکی دەروونی ئاڵۆزە یان هەوڵی هەوڵێکی جەستەیی ورد و ماندوو دەدات بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی زۆر بە هێواشی هەناسە دەدات چڕکردنەوەی سەرنج بەندە بە هەناسەدانی خاو، لە کاتێکدا هەناسەدانی خێرا یان ناڕێک هاوتەریبی حاڵەتە سۆزدارییە زیانبەخشەکانە وەک ترس و ئارەزووی سێکسی بێ سنوور و توڕەیی مەیموونێک بە ڕێژەی ٣٢ جار لە خولەکێکدا هەناسە دەدات بە بەراورد بە تەنها ١٨ جار لە خولەکێکدا بۆ مرۆڤێک فیل و کیسەڵ و مار و ئاژەڵەکانی تر کە بە تەمەن درێژی خۆیان ناسراون ڕێژەی هەناسەدانیان بە شێوەیەکی بەرچاو خاوترە لە مرۆڤ بۆ نموونە کیسەڵێکی زەبەلاح کە بۆ ماوەی سێ سەد ساڵ دەژی بە ڕێژەی تەنها هەناسە دەدات لە خولەکێکدا ٤ جار
لە کتێبی: فەلسەفەی هیندستان لە ژیانی یۆگییەکدا
لەلایەن پارامهانسا یۆگاناندا: ژیاننامەی یۆگییەک
بەو پێیەی مەحاڵە هیچ دەستکەوتێکی ماددی بەدەست بهێنرێت
یان هەر پێشکەوتنێک لە هەر بوارێکدا بەدەست بهێنیت

بەبێ ئازادی ڕۆحی
یان ڕێنمایی و حیکمەت لە خوداوە
با بەرز بکەینەوە، سەرەتا و دواهەمین و هەمیشە
ئایەتەکانی سوپاسگوزاری و سوپاسگوزاری بۆ خودا
بۆ ئەوەی کارەکانمان تەواو بکەین
وە بۆ تەواوکردنی بە باشترین شێوە
وە بۆ ئەوەی هەست بە خۆشی بەدیهێنان بکەین
لەگەڵ هەڵکشانی نوێبوونەوەی وزە و حەماسەت
لەگەڵ هەموو سوپاس و پێزانینم
بۆ سەرچاوەی هەموو چاکەیەک
لەسەر نیعمەتە بێشومارەکانی
کە هەموو ڕۆژێک لە ژیانماندا زاڵمان دەکات
زۆرجار ئەو نیعمەتانە بە مافی خۆمان دەزانین
هەرچەندە ملیۆنان کەس لەم دونیایە لێی بێبەشن
هەموو جارێک سوپاسی خودا دەکەین بۆ نیعمەتەکانی
تا چاکە و نیعمەت زیاترمان دەست بکەوێت
ئەگەر سوپاسگوزار بیت، بە دڵنیاییەوە زیادت دەکەم [لە بەرژەوەندی].
{ئەمڕۆ نانی ڕۆژانەمان پێ بدە}
با لەبیرمان بێت کە ئەو کەسەی هەموو شتێک لە ژیاندا دەبات
بەڵام ئەوە ڕاستییەکە کە ئەو کەسەیە کە ئامانجەکە لەدەست دەدات
سوپاسگوزاری دڵسۆزانە ئارامی ناوەوە دەهێنێت
شادی و ئارامی دەروونی دەهێنێت
هەست بە نزیکیی خودا دەکەین لێمان
خەمخۆری بۆ ئێمە و بەزەیی بەرامبەرمان
ئەگەر بەم شێوەیە بژین
وە ئێمە ئەم ڕێگایەمان گرتەبەر
دەگەینە حاڵەتێکی بەرز
لە بیرکردنەوەی گەشاوە و ئەرێنی
وە هەستی نزیک بوون لە خودا
ئەوە حاڵەتێکی نایاب و سەرنجڕاکێشە
ئارامی و شادی و تازەگەری لەخۆدەگرێت
کاتێک ڕۆح هەست بەو پەیوەندییە ڕۆحییە دەکات
ڕژێمی خۆشی بەرەو ئەو دەڕژێت
لە ئامادەبوونی خوداییەوە سەرچاوە دەگرێت
پاشان خودا دەبێتە دیارترین ڕاستی لە بوونماندا

ئێمە توانای مامەڵەکردن لەگەڵ بارودۆخ و پێشهاتە نوێیەکان زیاتر دەبین
لەو حاڵەتەدا خۆشەویستی دەبێتە واقیع
ڕق و کینە وەهمێکی پاکە
چونکە خودا خۆشەویستییە
بوونی جەوهەری نییە
جگە لە تەنها ئەو لەم بوونەدا
خەون و وەهمەکان
لە ژێر بەتانی هیوا زەمینییەکاندا بۆ ماوەیەکی زۆر پاڵکەوتم
لە خەودا بینیم لەسەر تەختێکی شایستە و لوکس دانیشتووم
دەموچاوەکەم بە دەستە گوڵێک زەردەخەنە ڕازاوەتەوە
بەڵام ساتەکانی پێکەنین و شادی زۆری نەخایاند
بەڵکو وشک بوون و یەک لە دوای یەک پەرش و بڵاو بوون
پاشان خۆمم بینی کە لەناو پەڕۆی چەقەڵدا پێچراوم
و لەسەر بەردەکانی سەختی هەژاری درێژ بووەوە
لە چنگی سەختی و نەهامەتی توند
بە تاڵیی گریام
بەڵام فرمێسکەکانم ڕژا
وە کەس نییە سەیری بکات و دڵنەوایی بدات
دونیا لە پێشمەوە ڕۆیشت و بە بێدەنگییەکیـ گاڵتەجاڕانە سەیری دەکردم
دڵم هاوارێکی کرد، داوای یارمەتی تۆی دەکرد خودایە!
وە وەک چۆن دوعا بێ وەستانەکانم گەیشتنە قووڵاییەکانت
دواجار لە خەو هەڵسام
وە بە خۆشییەکی زۆرەوە، خۆمم بینی کە لە ئامادەبوونی تۆدا سەلامەت و دڵنیا بووم
دوور لە چنگی دووبەرەکی سەرلێشێواو و سەرلێشێواو
ئای پەروەردگار، خۆزگە هەموو مرۆڤایەتیت بەئاگا هێنایەوە
لە دونیایەک خەونی پێکەنیناوی سەروەت و سامان و هەژاری گریان!
ئەی خەون ساز، لە کابوسە ترسناکەکانی مردن ڕزگاریان بکە
وە لەگەڵ ئەواندا هۆشیاری ئەبەدیەت نوێ بکەرەوە
وە بەرەکەتیان پێ ببەخشە تا بزانن – لە ڕێگەی ئاشتییەکی هەمیشەییەوە –
ترسناکییەکانی فریودانی زەمینی
جگە لە خەون و وەهم هیچی تر نین!

ئیلهامبەخشە باڵاکان
ئەی دروستکەری ئیلاهی
ئەی پەروەردگاری گەردوون
ئەی تۆ کە هەسار و ئەستێرە و گەلەئەستێرەکان بەڕێوە دەبەیت و دەیانخەیتە جووڵەوە
حوکمی دادپەروەرانەی ئێوە دیکتاتۆری پێدانی ئیرادەی ئازاد و ئازادی هەڵبژاردن بە هاووڵاتیانتان دەکات، ئەمەش یارمەتیان دەدات بۆ پەرەپێدانی خۆیان و نزیکبوونەوەی زیاتر لە بنەما و ئایدیاڵە پیرۆزەکانتان
ئازادی هەتاهەتایی بە ئێمە بەخشی و تۆوی ئاگایی گەردوونیت لە ناوماندا چاند بەڵام بەداخەوە ئاگایی گەردوونیمان لە پشت مێزی خۆپەرستی و ڕق و کینە و بیری تەسک و کۆنەپەرستی کوێرەوە بەستووەتەوە
پەروەردگار، یارمەتیمان بدە بۆ توانەوەی - بە خۆشەویستی گەرم و تێگەیشتنی برایانەمان - هەموو بەربەست و بەربەستە دەستکرد و سەهۆڵاوییەکانی نێوان ئێمە و ئەوانی دیکە
یارمەتیمان بدەن ویژدانێکی وریا و حوکمێکی دروست لە خۆگرتندا بەکاربهێنین و بە ڕاستی لەسەر ڕێگاکانی ژیاندا بڕۆن
وە بەرەکەتمان پێ ببەخشە کە دەوڵەمەندی ڕۆحی و بەزەیی هاوسۆزیمان چەند هێندە بکەین بە فراوانکردنی بازنەی خۆشەویستی نەتەوەییمان بۆ ئەوەی هەموو دانیشتوانی زەوی بگرێتەوە، بەبێ گوێدانە ڕەنگ و چین و ڕەگەز و باوەڕ
ئەی پەروەردگاری گەردوون با ڕێز لە سەربەخۆیی هەموو مرۆڤەکان بگرین و بە ئازادی لەدایک بوون
وە بەرەکەتمان پێ ببەخشە بۆ ئەوەی جیهانێکی یەکگرتوو بنیات بنێین و ئێوە وەک سەرکردەی ڕۆحیمان بۆ ژیان هەڵبژێرین
لە قووڵایی ڕۆحەوە
ئای پەروەردگار با ئاگری حەسرەتەکانم بدرەوشێتەوە
ئامادەبوونی پیرۆزت هەمیشە ئامادەیە
من پەرستگایەکم بۆ حەسرەتەکانم دروست کردووە
لە هەر یەکێک لە بیرۆکەکانمدا
تکایە سەردانم دەکەیت؟
وە تۆ لەسەر تەختی خۆشەویستی من بۆ تۆ دانیشت؟!
بیرکردنەوەکانم شوێن ڕێنمایی ژیرانەتان بێت

تۆ گەورەترین خۆشی لە ژیانمدا بیت
لە دەروازەی بیرکردنەوە لە خودا و بیرکردنەوە لە خودا
من دەچمە ناو پەرستگای ئاشتی بەردەوام
ئەمڕۆ دەستە دارێک داگیرسێنم بۆ نوێنەرایەتیکردنی نیگەرانی و ترسەکان
بۆ ڕۆشنکردنەوەی پەرستگای خودا لە ڕۆحمدا
لە تەنیایی ڕۆحمدا بەدوای خودادا دەگەڕێم
وە بە گەرمی نوێژ دەکەم تا دڵم لە خۆشەویستی بۆی لێدەدات
وە هەست بە وەڵامی ئەو دەکەم بۆ دوعاکانم
ئای ئەگەر تەنها پریشکی ژیانم تێکەڵ بە خۆری خودا ببێت
وە لە هەموو ئەو چاوانەدا دەدرەوشێتەوە کە چاکەیان خۆشدەوێت
دونیای دڕاوی شەڕەکان دەپڕژێنم
لەگەڵ بیری ئاشتی و خۆشەویستی
من دەچمە ناو پیرۆزگای ئیلاهی
وە دەست لە هۆشیاری گەردوونی دەدەم
لە ڕێگەی خۆشی تێرامان و خۆشەویستی ئیلاهییەوە
پاراستنی خودایی هەمیشە و بۆ هەمیشە دەوری منی داوە
وە ڕووناکی خودا یاوەریم دەکات و تاریکی دەوروبەرم دەڕەوێنێتەوە
تا ئەو کاتەی لە ڕووناکی ڕێنماییکەری ئەودا دەڕۆم، تووشی کۆسپ ناکەم
لە ڕێگای ڕاست لا نابم
هەست و سۆزە زیندووەکان
ئەی ڕۆحی بوون و مامۆستای گەردوونەکان
تۆ لە پشت بینینی منەوەیت، کە لە ڕێگەیەوە جوانی ڕواڵەتی تۆ دەبینم
وە لە پشت گوێمەوە، کە پێی گوێ لە تێکەڵاوی دەنگە زەمینییەکان دەگرم
تۆ لە پشت دەست لێدانمەوەیت، کە بەهۆیەوە هەست بە شتەکان دەکەم لە جیهانی زەمینیتدا
وە لەودیو پەردەی سروشتەوە کە ڕووخساری جوانت دەشارێتەوە
لە نیگای ئاسوودەیی گوڵەکاندا دەتبینم

وە لە تامی خواردنی خۆراکیدا تامت دەکەم
هەست بە جەوهەری ئیلاهی و شیرینی هەمیشەیی تۆ دەکەم
لە هەموو ئەو شتە باش و سەرسوڕهێنەرانەی کە هەن
لە تۆ دەپاڕێمەوە پەروەردگار، تۆش لە پشت دەنگی لەرزۆکمەوەیت
وە لە پشت مێشکمەوە، کە لەگەڵیدا نوێژ دەکەم
تۆ لە دەرەوەی قووڵترین هەستەکانی منیت
لەودیوی بیرکردنەوە و ئاواتە پیرۆزەکانم و حەسرەتی من بۆ تۆ
تۆ لە دەرەوەی ڕەنگدانەوەی من و لە دەرەوەی خۆشەویستی ناسکم!
ئای ئەگەر لە پشت پەردەی هەست و سۆزی مرۆڤەوە دەربچیتایە
وە دیمەنە سروشتییە هەناسەبڕکێکان
چاوە ڕۆحییەکانم بکەرەوە تا بە تەواوی وەک تۆ بتبینم!
ژیان بەبێ خودا ناتەواوە
کاتێک پەیوەندیمان لەگەڵ خودادا هەیە، تێگەیشتنێکی ئینتێستیڤ ئیلهاممان دەدات و ڕێنماییمان دەکات لە هەموو کارێکدا کە ئەنجامی دەدەین
دەبێت بە ئاگادارییەوە خاوەنی ئەو دەسەڵاتە پیرۆزە بین
ئەو دەسەڵاتە لەناو ئێمەدایە؛ تەنها پێویستە ئاشکرای بکەین
بۆت دەردەکەوێت کە ئەم هێزە لە هەموو شتێکدا کاردەکات
بۆ باشترکردنی بارودۆخەکانت و ئاسانکاریکردنی شتەکانت
کاتێک پەیوەندیت بەم هێزەیەوە هەیە، خۆشگوزەرانیت بە وزەی گەردوونییەوە دەچڕێت، و بیرکردنەوەکانت زیاتر پاڵاوتە و تەرکیز و تیژ و دزەپێکەرتر دەبن تێدەگەیت کە ڕۆحەکانت دەفرێکن بۆ ڕاستییە زیندووەکەی خودا و حیکمەتە نەبڕاوەی ئەو
خودا سەرچاوەی تەندروستی و خۆشگوزەرانی و حیکمەت و خۆشی هەمیشەییە کاتێک پەیوەندیمان پێوە دەکات، ژیانمان تەواو و بەدیهێنان دەبێت
ژیان بەبێ خودا ناتەواوە دەبێت بیر لەو هێزە باڵایە بکەینەوە کە ژیان و وزە و حیکمەتمان پێدەبەخشێت

پێویستە دوعا بکەین کە ئەم ڕاستییە بچێتە ناو مێشکمانەوە،
ئەم هێزە بچێتە ناو جەستەمانەوە و ئەم خۆشییە بێکۆتایە بچێتە ناو ڕۆحمانەوە
لە پشت تاریکی چاوە داخراوەکانەوە هێزە
سەرسوڕهێنەرەکانی گەردوون و هەموو ڕۆحی باش و ڕۆحە بەرزەکان کەوتوون
وە فراوانی بێکۆتایی کایەکانی ڕۆح
ئەگەر بیربکەیتەوە، درک بە ڕاستی ڕەها دەکەیت و کارە سەرسوڕهێنەرەکەی لە ژیانتدا و لە هەموو ئەو شتانەدا دەبینیت کە لە دروستکردندا سەرسوڕهێنەر و شکۆمەندن
لەسەر ڕێگاکانی حەسرەت
خودا بانگم دەکات
لە ڕێگەی ڕۆحی کراوەوە
و دڵە میهرەبانەکان کە لە خۆشەویستیدا دەلەرزن
وە پڕە لە ئیمان
هەموو کارێکی چاکە کە شاگرد ئەنجامی بدات
هۆشیارییەکەی هەنگاوێک نزیکترە
لە بەربەستی هۆشیاری گەردوونیەوە
با بچمە ژوورەوە پەروەردگار
بۆ ئەوەی جوانی ئیلاهی خۆت ببینیت
وە من بەختەوەرم کە ڕووناکی دەروشاوەتان دەبینم
ئەگەر ژیانم بە حیکمەتی ئیلاهی تۆ ڕێنمایی بکرێت
بۆیە هەوڵەکانم بە دڵنیاییەوە تاجی سەرکەوتنیان لەسەر دادەنرێت
گومڕا نابم
ئەی پەروەردگار بەرەکەتم پێ ببەخشە تا بینینم ڕوون بێت
ڕۆحم پاک بووەتەوە
پاشان خۆری دڵنیایی بینی
وە چێژ لە زانینی ڕاستییەکان وەردەگرم
ئەمڕۆ سەختییەکانی ڕابردووم لەبیر دەکەم
ڕووبەڕووی ئێستا و داهاتوو دەبمەوە
بە بوێری و متمانە بەخۆبوون، بە هاوکاری خودای گەورە
جەستەم بە وزەی گەردوونی بارگاوی دەکەمەوە
وە بوونم بە ڕووناکی چارەسەرکەری هۆشیاری ئیلاهی دەشۆم

وەکو سحرێکی گەردوونی
ئارامی هۆشیاریم پڕ دەکات
وە هەستی بە بوونی بێکۆتایی خودا دەکرد
ئەی پەروەردگار، تێڕوانینم ڕۆشن بکەرەوە
دەفرە دەروونییەکەم پڕ بکە
بە تێگەیشتن و مەعریفە
ڕووناکی خۆشەویستیت بدرەوشێتەوە
لەسەر ڕێگاکانی ژیانم
لە دوورگەکانی دوورگەکانی شین

لە باڵکۆنەکەمەوە، سەیری ڕۆژئاوام دەکرد، و بە باڵەکانی خەیاڵەوە بەرەو کەنارەکانی ئاسۆی دوور بەرز بوومەوە لە لای ڕاست و چەپمەوە، دوو زنجیرە شاخم بینی کە زۆری نەخایاند ڕەنگێکی وەنەوشەیی نهێنییان لێ وەرگەڕا

کاتێک سەیرم کردەوە، دەستێکی نەبینراو لە پەردەیەکی شین و قووڵدا پۆشیبوویان، لە پشتمەوە شاری گوادالاخارا کەوتبوو، کە لە خەواڵوویەکەدا خۆی شۆردبوو ئاسمانی ڕۆژهەڵات ئێستا ڕەنگی پەمەیی نەرم بووبوو سەیری پێشەوەم دەکرد، چاوەکانم شارێکی ئەفسوناوی دوورگە شینەکانیان بینی کە لە دەریاچەیەکی زێڕیندا دەسوڕایەوە

لەم دوورگە دوورگە شینە ئەفسوناوییەدا، گردێکی گەورەی بەردی لیمۆی شین بەرزبووەوە، کە بە هەوری گڕکانی خۆڵەمێشی-سپی دەورە دراوە کە گەیزەری لاڤای سوور-ئاڵتونی ئاگرینیان دەڕژاند، وەک کەوانەیەک بەرەو دەریاچە ئارامەکە مەیل دەڕژا، بڵێسەی زێڕینی چڕ دوورگە شینەکانی لە تاڵانەکانی ڕووناکیدا دەگرتەوە

لوتکەی شین و تاجە ئاگرینەکەی وەک دوانە لەسەر ڕووی ئەو دەریاچە زێڕینە بێدەنگە ڕەنگدانەوەی هەبوو و لە لای ڕاستەوە دەریاچەیەکی بچووک و ئارام دەدرەوشایەوە، وەک مانگی پڕ لە نێوان شەپۆلەکانی هەورەکاندا بە مەمکی یەکێک لە دوورگە شینەکانەوە هەڵکەوتبوو

بۆ ماوەیەکی زۆر لە شاری خۆرئاوابوون و هەورە سەرابییەکاندا سەرگەردان بووم، بە ڕووناکی ئاڵتونی ناسکەکەیەوە لەسەر ڕووی دەریاچەکە دەسوڕایەوە و ئەو ئاوە زێڕینانە چەندە شایستە بوون کە بە کۆپەڵە سەهۆڵی

سوورەکانەوە ڕژاوبوون و بە هەموو ئاراستەکاندا تا لێواری ئەبەدیەت پەرش و بڵاو بوون
پێم وابوو بوونەوەرەکانی ڕووناکی ڕۆحی باشن لەسەر ئەم زەوییە و دوای ئەوەی بە سەرکەوتوویی لە هەموو تاقیکردنەوەکانی ژیان دەرچوون، ڕێگەیان پێدرا کاتێکی خۆش بەسەر بەرن و خەونەکانیان وەک خۆیان بەرجەستە بکەن
هەموو ڕۆژێک لە کاتی خۆرئاوابووندا ئەو بوونەوەرانە خەونە ئاسمانییەکانیان لە شارە ئەسیرییەکان کە بە دەریا و دەریاچەی زێڕین دەورە دراون، خەونە ئاسمانییەکانیان چڕتر دەکردەوە
لەوێ و لە پشت چنگی خەم و ئەودیوی تەڵەکانی ئەم دونیا زەمینییە بە هەموو کارەسات و ئازارەکانییەوە
لەوێدا، لەودیوی بێزارییەکانەوە، ئەو بوونەوەرانە گڵۆپی سووریان هەناسە دەدا، تیشکی پرتەقاڵییان دەخواردەوە، دوور دەکەوتنەوە، نزیک دەبوونەوە، دەسوڕانەوە و لەنێو گڵۆپی فرەڕەنگدا مەلەیان دەکرد
لێرەدا ئەو بوونەوەرانە لە یەک چرکەدا خەونەکانیان بەدی دەهێنا و خەیاڵەکانیان وەک خۆیان بەرجەستە دەکرد، پاشان بە ئارەزووی خۆیان دەتوێنەوە و لەناو دەچوون
لێرەدا چێژ لە گەنجینەکانی ڕازیبوون و ڕەزامەندی دەبینی، و بە بەخشندەیی خەونی هەموو ئەوانەی سەردانیان دەکرد لە جیهانە سەرسوڕهێنەر و ئەفسوناوییەکەیدا
لێرەدا ناچار نەبووە وەک مرۆڤ چاوەڕێ بکات و ئاوات بخوازێت بۆ ئەوەی خەونەکانی بەدی بێت و خواستەکانی بەدی بهێنرێت، بەڵکو وەک خۆی خەونی بینیوە و بە ئیرادەی خۆی هەموو ئەو خەون و ئاواتانەی بەدیهێناوە
ئەو شارە خۆرئاوابوونەی لە دوورگەکانی خەونەکان یەکێک بوو لە خەونەکانم کە لە چەمانەوەی نائاگاییدا مایەوە و ئەمڕۆش لە هەموو ڕوویەکەوە هاتۆتە دی!
بەڕاستی گەنجینەی شاراوە و گەنجینەی ڕۆحم بینیوە و ڕووناکییان زاڵ بووە بەسەرمدا و درەوشاوەییەکانیان سەرسامی کردووم!
پارامیهانسیات: سپێکترۆمەکانی ئیکستازی ئیلاهی
خۆبەزلزانین ئەی پەروەردگار دڵنیاترین ڕێگایە
بۆ وەرگرتنی بارانی ڕەحمەتی ئیلاهی خۆت

متمانەم بە دادپەروەری ئیلاهی تۆ و بە بنەماکانی حەقیقەت دادەنێم
درككردن بەوەی کە وەڵامی بانگەوازی خۆشەویستی و حەسرەتەکانی دڵ دەدەیتەوە
بە هاوکاری نزیک لەگەڵ ئیرادەی گشتی ئێوە
وە لەگەڵ باوەڕێکی ڕەهای من بە تۆ
یارمەتی ئێوە وەردەگرم و هەست بە نزیکیی ئێوە دەکەم
ئەمڕۆ ئەرکی خۆم بەرامبەر بە ئێوە جێبەجێ دەکەم
هەروەک چۆن ئەرکەکانم بەرامبەر بە جیهان جێبەجێ دەکەم
ئەی گەورەترین خۆشەویست
تۆ ئەو دەنگدانەوە ئەسمانییەی کە لە پیرۆزگاکانی دڵەکاندا دەنگ دەداتەوە
وە تۆ دەنگی هەستەکانت کە گوێچکە ناتوانێت هەڵیبگرێت
بەختەوەر بوون بە خۆشەویستیت بە شێوەیەکی بێئەندازە گەورەترە
لە هەموو ڕەچاوکردنی دونیاییەوە
وە هەموو شکۆمەندییە زەمینییەکان
بە باوەڕی ڕەهام بە تۆ
دەبینم سێبەری نەخۆشییەکە کاڵ دەبێتەوە و بەبێ گەڕانەوە دەڕوات
پەروەردگار لە پەنجەرەی سروشت و دەرگای ئارامییەوە دەتبینم
نیعمەتەکانت بەسەرماندا بڕێژن
وە لە شەپۆلەکانی وزەی گەردوونی خۆتدا نوقممان بکە
خۆپەرستی لە ئێمە دوور بخەرەوە
کە ڕێگری دەکات لە نزیکبوونەوەی ڕۆحەکان
وە دیدارەکەیان لەسەر بنەمای خۆشەویستی چاکە و ڕووناکی بوو
با گوڵی دوعاکانم ئاو بدەم
لەگەڵ ئاوەکانی بیرکردنەوە لە تۆ و تێڕامان لە تۆ ئەی خودای من
بۆ ئەوەی گوڵی نوێ و زیندوو هەڵبکەن
لە ئیلهام و ئارامی و بەختەوەرییەوە

تاکە ڕێگە بۆ دوورکەوتنەوە لە هەڵە، پەرەپێدانی حوکمێکی دروستە بۆ ناسینی هەڵە و بڕیاردان لەسەر نەکردنی

شەڕێکی هەڵە لەگەڵ یەکێکی تردا ڕاست بەرهەم ناهێنێت نەزانی دوژمنی ڕاستەقینەی مرۆڤایەتییە و دەبێت لەم جیهانە دووربخرێتەوە ئێمە هەموو شتێکمان هەیە کە پێویستمانە لەم جیهانەدا بۆ دەستپێکردنی سەردەمێکی خۆشگوزەرانی و بەختەوەری و دادپەروەری تەواو

تاکە بەربەست خۆپەرستی مرۆڤە، کە ئەم مەحاڵە دەکات ئازاری ترسناک و ناڕەوا بەهۆی خۆپەرستی مرۆڤ و بەدواداچوون بۆ بەرژەوەندیی خۆپەرستی بەبێ هیچ ڕەچاوکردنی کەسانی دیکە دروست دەبێت

ئەو پارەیەی کە دەکرا بۆ خۆراکدان و پۆشینی هەژاران بەکاربهێنرێت لەبری ئەوە بۆ وێرانکاری و وێرانکردن بەکاردەهێنرێت ئەم خۆپەرستییە کە لە نەزانییەوە لەدایک بووە، ڕەگی کێشە جیهانییەکانە

هەمووان وادەزانن کارێکی دروست دەکەن، بەڵام کاتێک تەنها ئامانجە شەخسییەکانی خۆیان بەدوادا دەگەڕێن، یاسای کارمی هۆکار و ئەنجام دەخەنە جووڵەوە، کە بە ناچاری بەختەوەری خۆیان و بەختەوەریی ئەوانی دیکە لەناو دەبەن

تا زیاتر شاهیدی ئەو کارەساتانەی جیهان بم کە بەهۆی نەزانی مرۆڤەوە دروست بووە، زیاتر تێدەگەم کە خۆشبەختی بەردەوام نابێت تەنانەت ئەگەر شەقامەکان بە زێڕیش قیرتاو بکرێن

خۆشبەختی لە دڵخۆشکردنی ئەوانی تردایە و ئەگەر هەموو کەسێک ئەو کارەی بکردایە هەموو کەسێک دڵخۆش دەبوو

وە هەموو کەسێک بەشی خۆی لە بەخشندەیی زەوی بەدەست دەهێنا

بەو پێیەی ئێمە لەو دونیایەوە هاتووین کە لێیەوە نازانین، سروشتییە بۆ ئێمە پرسیار لە سەرچاوە و ئامانجی ژیان بکەین

ئێمە لەبارەی دروستکەرێکی ئەم دونیایە دەبیستین و دەخوێنینەوە، بەڵام نازانین چۆن بگەینە دەستی تەنها ئەوەی دەزانین هەموو گەردوون بوونی عەقڵی ئیلاهی ئەو ڕادەگەیەنێت

وەک چۆن پارچە و ئامێرە بچووک و وردەکانی کاتژمێرێکی بچووک وامان لێدەکات سەرسام بین بە کاتژمێر ساز و هەروەک

چۆن ئامێرە گەورە و ئاڵۆزەکانی کارگەیەک سەرسامبمان دەکەن و سەرسامبمان دەکەن سەبارەت بە داهێنەرەکەیان، بە هەمان شێوە کاتێک سەرسوڕهێنەرەکانی سروشت دەبینین، سەرسام دەبین بەو زیرەکییەی کە لە پشتیانەوە شاراوەتەوە و دەپرسین: "کێ شێوەیەکی زیندوو بە گوڵەکە بەخشیوە کە ڕووبەڕووی خۆر بێت؟ بۆن و جوانییەکەی لە کوێ کردووە وە چۆن گەڵای گەڵاکانی بەو وردبینییە زۆرەوە دروست بوون و بە ڕەنگی نایاب و خۆش بۆیاخ کرابوون؟"

شەوانە ئەستێرەکان و مانگ، ڕووناکی زیوینەکەیان لە دەوروبەرمان بڵاودەکەنەوە، ئیلهامبمان دەدەن بۆ بیرکردنەوە لەو هۆشیارییەی کە ڕێنمایی ئەم تەنە ئاسمانیانە دەکات لە فراوانی بۆشایی ئاسمان ڕووناکی نەرم و نیانەکەی مانگ بەس نییە بۆ چالاکیی ڕۆژانە، و بۆیە عەقڵێکی ژیر و نەرم پێشنیاری پشوودان لە شەودا دەکات پاشان خۆر هەڵدێت، ڕووناکی گەشاوەی ڕێگەمان پێدەدات جیهانی دەوروبەرمان بە ڕوونی و ڕوون و ئاشکرایی ببینین ئارامی، و ئێمەش ئەوە دەگرینە ئەستۆی خۆمان بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانمان

دوو ڕێگا هەیە بۆ بەدیهێنانی پێداویستیەکانمان: ڕێگای جەستەیی و ڕێگای ڕۆحی کاتێک تەندروستیمان تێکدەچێت، بۆ نموونە دەتوانین بچینە لای پزیشک بۆ چارەسەر بەڵام کاتێک دێت نە پزیشک و نە هیچ کەسێکی تر ناتوانێت یارمەتیدەر بێت، و ڕوو لە ڕێگای دووەم دەکەین؛ بۆ ئەو هێزە ڕۆحییەی کە جەستە و دەروون و ڕۆحی ئێمەی دروست کردووە

دەسەڵاتی ماددی سنووردارە، کاتێکیش شکست دەهێنین، ڕوو لە هێزی بێسنووری خودا دەکەین ئەمە بۆ پێداویستییە دارایيەکانیشمان دەگرێتەوە کاتێک هەموو هەوڵێک دەدەین و هێشتا بەشی پێویست وەرناگرین، ڕوو لەو دەسەڵاتە دەکەین

هەمووان پێیان وایە کێشەکانیان خراپترینە هەندێک کەس هەست بە فشاری زیاتر دەکەن لەوانی تر چونکە خۆڕاگرییان لاوازە بەهۆی جیاوازی هێزی دەروونی مرۆڤەکان، بڕی جیاوازی وزە خەرج دەکەن ئەگەر کەسێک ڕووبەڕووی سەختییەکی سەرسەخت بووەوە و مێشکی لاواز بوو، ئەوا ناتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت ئەوانەی عەقڵی بەهێزیان هەیە دەتوانن بە شکاندنی بەربەستەکان و لەرزۆکی بناغەکانیان بەسەر سەختییەکانیاندا زاڵ بن بەڵام، تەنانەت بەهێزترینیان مرۆڤەکان هەندێک جار

ڕووبەڕووی شکست دەبنەوە کاتێک ڕووبەڕووی کێشە و سەختییەکی جەستەیی و فیکری و ڕۆحی سەرسەخت دەبینەوە، تێدەگەین کە هێزی ژیان لەم جیهانە ماددییەدا چەندە سنووردارە
هەوڵەکانمان نەک تەنها بۆ گەیشتن بە تەندروستییەکی باش و ئاسایشی ماددی، بەڵکو بۆ گەڕان بەدوای مانای ژیاندا تەرخان بکرێت
ئامانجی ژیان چییە؟ کاتێک سەختییەکان زاڵمان دەکەن، سەرەتا ڕوو لە دەوروبەرمان دەکەین، هەوڵی هەموو ڕێکخستنێکی ماددی ئەگەری دەدەین کە پێمان وایە ڕزگاربوونمان پێدەبەخشێت بەڵام کاتێک دەگەینە بنبەستێک و دەڵێین "هەموو هەوڵەکانم شکستیان هێناوە، لەوە زیاتر چی بکەم؟" ئێمە بە جددی دەست دەکەین بە بیرکردنەوە لە دۆزینەوەی چارەسەرێکی کاریگەر بۆ کێشەکەمان و کاتێک بیرکردنەوەمان بە ڕادەیەکی پێویست قووڵ دەبێتەوە، وەڵامەکە لەناو خۆماندا دەدۆزینەوە ئەمە جۆرێکە لە دوعای وەڵامدراو
لە بێدەنگیی ڕۆحمدا
با چاوم پێت بکەوێت پەروەردگار!
خاوەندارێتیم بکە، و با هەست بە بوونی هەمیشەیی خۆت بکەم
لەناو خۆم و دەوروبەرم
لە تەنیایی بیرکردنەوەکانمدا، تامەزرۆی گوێگرتن لە دەنگی تۆم
دەنگە بەرزەکانی زەوی لە من دوور بخەرەوە
لە یادەوەریمدا شاراوەتەوە
حەز دەکەم گوێ لە دەنگە ئارام و ئارامکەرەوەکەت بگرم
وە گۆرانیبێژ هەمیشە لە ئارامی ڕۆحمدایە
خوایە گیان، کە تۆ هەموو شتێک لەوێیت
دەبێت ئامادە بیت
لە قوڵایی بوون و ویژدانمدا
یارمەتیم بدەن تەنانەت بەشێکی بچووکیش نیشان بدەم
لە گەنجینەی شاراوەی ناو کانگای ڕۆحیم!
ئەی ڕووناکی درەوشاوە
دڵم بەئاگا بووە
تەندروستی دەروونیم
پەرستگای ڕۆحیم پڕ بکە لە شکۆمەندی خۆت

ئەی ئەستێرەی باکووری ئەبەدی!
لە هەر شوێنێک سەرگەردان بووم و هەرچەندە ڕووم کردبا
دەرزی کۆمپاسی موگناتیسی مێشکم بەردەوام ئاماژەت بۆ تۆ دەکات
ئایا بای بەدبەختی لێت بدات
یان بە بارانی سەختی و بەڵا تەڕ بووە
بەڵام مێشکم ڕێنمایی دەکرا
بۆ ئەوەی هەمیشە ڕوو لە تۆ بکات
باڵندەی خۆشەویستم، باڵەکانی لێدەدات
لەناو هەوری سەرلێشێواویدا
و زریانەکانی سەرلێشێواوی
بە دڵنیاییەوە ڕێگەی خۆی بۆ لای تۆ دەدۆزێتەوە
لە سەردەمی کۆندا
لە دڵی ئیتەردا
کاتێک ئێمە وەک ڕۆح هاتینە بوون
هەمووومان خەوتبووین
لە ژێر بەتانی خۆشەویستی ئیلاهی
وە کاتێک خودا ئێمەی بەئاگا هێنایەوە
بە ئۆتۆمبێل لێی دوور کەوتینەوە
وەک لە چیرۆکی کوڕە بەفیڕۆدراوەکەدا
ئێمە پەیوەندی ئیلاهی خزمایەتی نێوانمان لەبیر کردووە
بە یەکتر نامۆ بووین
وە بەو پێیەی ماڵە ئاسمانیەکەمان جێهێشتووە
ئێمە لەم دونیایەدا بووین
گەشتیاران کە بە گۆشەکانی زەویدا دەبڕن
ئێمە بە ڕێگاکانی قەدەردا دەڕۆین
ئێمە زۆر دوور کەوتوین
ئێمە زۆر لە ماڵە ڕەسەنەکەمان دوور کەوتوینەتەوە
هەرچەندە جار جارە
هەندێک شوێن و ئەزموون و ڕووخسار بەئاگامان دێننەوە
یادگاری نێژراو و هەستی قووڵی ناوەوە
بە چرپە بۆمان دەڵێت
هەست دەکەین وەک ئەوەی سەرلەنوێ هەموو ئەمانە ئەزموون دەکەین
ئەو شتانەی کە پێشتر دەمانزانی

لەگەڵ خۆشەویستانمان کۆدەبینەوە و پەیوەندیمان پێوە دەکرێت
ئێمە لەوان نزیک بووین
لە ڕابردووی دووردا
ئەی دروستکەری گەردوونەکان
ڕووناکی تۆ لە گەورەکاندا دەدرەوشێتەوە
زانستی ئیلاهییان ئیلهامبەخش بێت بۆ تێگەیشتنمان
با درک بەوە بکەین کە ئێوە ئامانجی کۆتایین
ئەوەی ئێمە هەوڵی بەدەستهێنانی دەدەین
گەورەترین تەماح
کە ئێمە ئاواتەخوازین بەدەستی بهێنین
بە هەوای بۆنخۆشی ئامادەبوونت تازەمان بکەرەوە
پڕمان بکە لە حەسرەتی ئامادەیی شکۆمەندی خۆت
بوونمان بە حیکمەتی ئیلاهی تۆ خۆراک بدرێت
با هەست بە ڕووناکی پیرۆزت بکەین
هەموو لایەنەکانی ژیانمان دەگرێتەوە
وە ئیرادەمان بەهێزتر دەکات
و تاریکیمان دەڕەوێنێتەوە
وە ئاشتیمان بگرێتەوە
و گەشبینی
وە ئارەزووی ئەنجامدانی کارە چاکەکان
لە نێوان شازادە و دەروێشی ڕۆشنگەردا
جارێک شازادەیەکی ستەمکار لەگەڵ خزمەتکار و خزمەتکارەکانیدا بە تەواوی ئامێر و چەکدارەوە ڕۆیشتن بۆ گەشتێکی ڕاوکردن
پاش ڕاوکردنی هەندێک باڵندە و ئاسک و پڵنگی دڕندە، شازادە و دەوروبەرەکەی بۆیان دەرکەوت کە ڕێگایان لەدەستداوە
خۆراکێکی زۆریان هەبوو بەڵام ئاویان نەبوو سەرەڕای گەڕانی ماندوو نەناسانەیان بۆ ئاو لە دارستانەکەدا، هیچیان نەدۆزیەوە هیچ پەناگەیەکیان نەبوو لە هێرشی دڕندە دڕندەکانی شەو، چونکە تاریکی بە خێرایی نزیک بووەوە
خۆر لە چاوی ون بوو، شازادە کە سەرکردایەتی کاروانەکەی دەکرد، هاتە سەر کوخێکی کۆن و وێران دوای ئەوەی لە سوارەکە دابەزی، دەرگای قفڵ نەکراوەکەی کردەوە و چووە ناو

کوخەکەوە هەموو شتێک لە ناوەوە تاریک بوو جگە لە چرکەیەکی ڕووناکی لە یەکێک لە گۆشەکانیدا، و بە نائومێدی بیری کردەوە "تەنانەت کوخەکەش چۆڵە"".

بەڵام بەهۆی هیوایەوە بانگی کرد: "ئاشتی ئایا کەسێک لێرە؟"

زۆر سەرسام بوو گوێی لە دەنگێکی هێمن بوو کە بە هێمنی وەڵامی دەدایەوە و دەیگوت: بەڵێ من لێرەم تۆ بەدوای ئاودا دەگەڕێیت؟

شازادە بۆ ساتێک چاوی لە تاریکی بوو تا چاوێکی بە جنۆکەی مرۆڤێک کەوت و سەری سوڕما کە پیاوەکە تەنانەت پێش ئەوەی چاوی پێی بکەوێت یان بیناسێتەوە بیرکردنەوەکانی دەزانێت

شازادە لە خانەخوێیەکەی پرسی: تۆ کێیت؟ خانەخوێ لە وەڵامدا وتی: "زاهیدێکی هەژار و تەرخانکراو بۆ خودا".

دەروێشەکە چرایەکی داگیرساند و شازادە پەیوەندی بە دەوروبەرەکەیەوە کرد و هەستیان بە خۆشییەکی زۆر کرد بە دۆزینەوەی ئاو و میوە لەو دارستانە دوورەدەستەدا

شازادە لە دەروێشەکەی پرسی: تۆ لە پڵنگ و مار ناترسی؟

شێخی دەروێش لە وەڵامدا وتی: بێگومان نەخێر، پڵنگ پشیلەی ماڵی منە، مارەکانیش ئارامن بۆم ئێمە هاوڕێین کە هەمیشە لە خۆری خۆشەویستی خودادا خۆمان دەخۆین کە لەسەر هەموو شتێک لەم بوونەدا دەدرەوشێتەوە.

شازادە لە نزیکەوە سەیری دەروێشەکەی دەکرد، کاتێک بینی جووتێک کوبرا لە ملی دەروێشەکەوە هەڵواسرابوون کاتێک نزیک بووەوە بۆ ئەوەی ئەوەی بینیبووی پشتڕاست بکاتەوە، مارەکان هێسکیان کرد و چرچ و لۆچیان دەکرد، سەریان دەفڕاند، چونکە هەستیان بە لەرزینەکانی ترس و تۆڵەسەندنەوەکان دەکرد کە لە دڵی شازادەدا خەریکی خۆ خەریک بوون

جگە لەوەش لەو ساتەدا یەکێک لە پڵنگەکانی دارستان چووە ناو کوخەکەوە و بە هێمنی لە پێی دەروێشەکە پاڵکەوت دوای ئەوەی پیاوی خودا دڵنەوایی دا و دەستی لە سەری دا، پڵنگەکە بە هێمنی ڕۆیشت و بەرەو دڵی دارستانەکە ڕۆیشت

شازادەی خۆبەزلزانەکە لە دڵی خۆیدا بیری لەوە کردەوە: "ئەم پیاوە پیرە دەبێ ڕاستگۆ و دڵسۆز بێت، چونکە ئێمەی لە

ئاژەڵە کێوییەکان و تینوێتی کوشندە پاراستین وەک پاداشتی کارەکەی، دەوڵەمەندی دەکەم" پاشان ڕووی لە دەروێشەکە کرد و وتی:

" ئەی شێخ ڕووخسارت بە میهرەبانی و دڵسۆزی دەدرەوشێتەوە، و هەموو ئەو کارانە بەرز دەنرخێنم کە بۆ من و دەوروبەرەکەم کردووتە بۆیە دەمەوێت نهێنیەکت پێ بسپێرم کە بەهۆیەوە دەوڵەمەند و دەوڵەمەند دەبیت ئەم نهێنییە بۆ یەکەمجار ئاشکرای دەکەم، و تەنها بۆ تۆ"

هەر کە ئەم قسانەی کرد، شازادە بەردێکی لە ژێر پۆشاکەکەی وەرگرت و بەردەوام بوو لە قسەکردن و وتی:

" دەمەوێت ئەم گەنجینەی بنەماڵەیی بە تۆ بسپێرم ئەوە بەردی فەیلەسوفە، و ڕەنگە بە بەکارهێنانی دەوڵەمەند بیت ئەم بەردە زێڕ دروست دەکات، وە لەلایەن یەکێک لە کیمیازانە گەورەکانەوە دراوە بە باوکم توانای ئەوەی هەیە هەرچی دەستی لێبدات بیکاتە زێڕی پاک دەتوانیت ئەم بەردە بۆ ماوەی ساڵێکی تەواو بەکاربهێنیت و بەردەکان بکەیتە زێڕ، دواتر بیانفرۆشیت بۆ ئەوەی کۆشکێکی زێڕ بۆ خۆت بکڕیت من دێم". دوای ساڵێک دەگەڕێمەوە بۆ لای تۆ بۆ ئەوەی سەردانت بکەم و بەردەکەم وەربگرمەوە، کە لە ژیانم بەنرختر دەزانم"

دەروێشەکە نەیدەویست ئەو بەرپرسیارێتییە قبوڵ بکات، بەڵام لە وەڵامی هاندانی بەردەوامی شازادەدا، ڕازی بوو کە بەردی فەیلەسوفەکە بهێڵێتەوە شازادە بینیی دەروێشەکە بە بێباکی بەردەکەی لە ژێر پشتێنەکەیدا دانا (کە خەڵک لە ترسی گیرفان دزیەکان پارەکانیان تێدا دادەنا!)، پاشان شازادە بە ڕێگای خۆیدا ڕۆیشت

دوای ساڵێک شازادە لەگەڵ دەوروبەرەکەی گەڕایەوە، چاوەڕێی بینینی کۆشکێکی شایستە بوو لەبری ئەو کوخە وێرانە بەڵام بێ هیوا بوو کاتێک بینی کە کوخەکە هێشتا وەستاوە و لە دۆخێکی خراپتردایە لە پێشوو بۆیە لە ئەسپەکەی دابەزی و دەرگاکەی پاڵدا و دەرگاکەی کردەوە، لە لوتکەی دەنگیدا بانگی کرد: "ئایا تۆ هێشتا لە ژیاندایت، دەروێش؟"

دەروێشەکە بە دەنگێکی بەهێز و قووڵەوە وەڵامی دایەوە:

"بەڵێ، ستایش بۆ خودا، ئەی شازادە بەخێر بێیت بۆ ماڵە زەلیلەکەم".

یەکسەر و بەبێ پێشەکی شازادە هاواری کرد: کاکە چیت لێهاتووە، چیت لەو بەردە فەیلەسوفە کرد کە بۆت بەجێم هێشت، بۆچی بۆ دەوڵەمەندبوون بەکاری نەهێنا؟

دەروێشەکە بۆ ساتێک بیری کردەوە و پاشان وەڵامی دایەوە: "ئەم بەردی فەیلەسوفە چییە کە باسی دەکەیت، و مەبەستت چییە کە دەڵێیت دەوڵەمەند بم؟ لە ڕاستیدا نامەوێت لە خۆم دەوڵەمەندتر بم".

ترس و دڵەڕاوکێ دەستی بەسەر شازادەکەدا گرت، پێی وابوو دەروێشە پیرەکە بەردەکەی لەدەستداوە بەهۆی بێباکییەکەیەوە بەرامبەری، بە دەنگێکی ڕەنگاوڕەنگ بە داوای لێبوردن وتی: "مەبەستم ئەو بەردە بێ نرخەی فەیلەسوفە کە ساڵێک لەمەوبەر خستبوویتە ژێر پشتێنەکەتەوە؟ [ئیدی، بە "پشتێنەکەتەوە]، پێم بڵێ چیت پێکردووە؟

دەروێشەکە لە وەڵامدا وتی: ڕاستە ئەوە هەر ئێستا بەردی بەنرخەکەتم لەبیرە ڕۆژێک لە قوڵایی بیرکردنەوەمدا بووم لە خودا کە چووم بۆ خۆشۆردن لە ڕووبارەکەدا، و پێم وایە بەردەکە لە جلەکانمدا خلیسکاوە و ئاوەکە قوتی داوە سەلامەت بیت".

شازادە لە لوتکەی دەنگیدا هاواری کرد: "ئەی خەسارێکی جێگرەوەی من! هەموو شتێکم لەدەستدا!" و نزیک بوو لە بێهۆشبوون لە سەرسوڕمانی تەواو دەروێشەکە ئاوی ساردی بەسەر دەموچاویدا ڕشت و زیندوو کردەوە، لە کاتێکدا چەقۆکێشەکانی شازادە لە شێخ نزیک دەبوونەوە، چاوەکانیان لە خراپەکارییەوە دەسووتێن، هەوڵیان دەدا زیانیان پێ بگەیەنن بەڵام دەروێشەکە پێکەنی و وتی: "ئەی جەنابی تۆ، لە ئاستێکی وا بەرزدا، نەمدەزانی کە تۆ جەنجاڵییەکی وا لەسەر بەردێک بەرز دەکەیتەوە وەرە لەگەڵم بۆ ڕووبارەکە، و منیش دەیکەم." "بەدوای بەردەکەتدا بگەڕێ و هەوڵبدە بیدۆزیتەوە

شازادە لە وەڵامدا وتی: ئایا تۆ عەقڵت لەدەستداوە؟ دەتەوێت ئێستا بەدوای بەردێکدا بگەڕێیت کە ساڵێک لەمەوبەر لێت کەوتبێتە خوارەوە و بەهۆی جەریاوە بردراوە؟

بەڵام دەروێشەکە هیچ گوێی بە قسەکانی نەدا، و هاوارێکی لێکرد و وتی: شازادەی بچووک، پێویست بەم هەموو جەنجاڵییە ناکات چاوەڕوان بە تا بەدوای بەردەکەدا بگەڕێین لە ڕووبارەکەدا وەرن لەگەڵم، هەمووتان”

وەک ئەوەی لە ژێر جادوودا بێت، شازادە و دەوروبەرەکەی وەڵامی موگناتیسی شەفافی دەروێشەکەیان دایەوە و بە بێدەنگی بەدوایدا ڕۆیشتن بۆ ڕووبارەکە لەوێ، دەروێشەکە داوای لە شازادە کرد کە دەستکێشەکەی لە گیرفانی دەربهێنێت و بە چوار گۆشەکەیەوە بیگرێت و بیخاتە ناو ڕووبارەکەوە، بەم شێوەیە نوێژی بکات:

" ئەی شازادەی شازادەکان، پاشای پاشاکان و دروستکەری هەموو بەردی فەیلەسوفان، بەردەکەم بۆم بگەڕێنەرەوە"

هەر کە شازادە ئەمەی کرد و دەستکێشەکەی لە ئاوەکە هەڵگرت، سەری سوڕما کە بە چاوە بێباوەڕەکانی زیاتر لە بیست بەردی فەیلەسوف بینی، کە لە تایبەتمەندیەکانیاندا هاوشێوەی ئەو بەردی ئەسڵییە کە لەدەستی دابوو لەگەڵ تاقیکردنەوەی هەریەکەیان، بۆی دەرکەوت کە هەر یەکێکیان دەتوانێت بەردی ئاسایی کەنار دەریاکە بگۆڕێت بۆ زێڕ پاشان شازادە بەردەکانی ناو دەستکێشەکە بەستەوە و فڕێی دا باندڵەکە بۆ ناو ڕووبارەکە

دەروێشەکە و دەوروبەرەکەی هاواریان لێکرد و وتیان بۆ واتان کردووە؟ بەڵام شازادە سەیری پیاوی خودای کرد و بە ڕێزەوە کڕنۆشی لەبەردەمیدا دا و وتی:

" دەمەوێت کاکە ئەوەی تۆ هەتە ئەو کەسەی کە ئەو بەردانەی کە ئاڵتون دروست دەکەن بە تەپوتۆزی بێ بەها دەزانێت"

و بەم شێوەیە شازادە وازی لە شانشینی زەمینی خۆی هێنا بۆ ئەوەی لە پیرە پیاوە ژیرەکە فێربێت کە چۆن شانشینی ڕۆح بەدەستبهێنێت ، کە بۆشایی ئاسمان لەخۆناگرێت و تووشی لەناوچوون نییە

ئەخلاقی چیرۆکەکە ئەوەیە کە سەروەت و سامانی زەمینی هەرچەندە بەنرخ دەرکەوێت، کاتێکی تێپەڕ دەبێت و دەبێت لەم جیهانە نزمەدا بەجێبهێڵرێت کاتێک جەستە دەبێتە تەرمی سارد و بێ گیان

لەبری بەکارهێنانی بەردی فەیلەسوف کە لێرەدا هێمای توانای کەڵەکەکردنی تەنها دەوڵەمەندی زوو تێپەڕ دەکات، پێویستە وەک ئەو زاهیدە بین کە کات و توانای خۆی بۆ بەدەستهێنانی سامانی ئیلاهی تەرخان کردووە کە نەبڕاوە و لەناو نەچێت

هەرکەسێک خودا بناسێت، خاوەنی دەوڵەمەندی لە دەرەوەی خەونەکان دەبێت، ئەگەر پێویست بکات، وازی لە سامانی ماددی دەهێنێت وەک ئەوەی بەرد بێت، بە هیوای بەدەستهێنانی سامانی ڕۆحی و چێژوەرگرتن لە دەوڵەمەندی ڕاستەقینە

لە مامەڵەکردنمان لەگەڵ ئەوانی تردا
زۆر گرنگە بناسین و قەدری بزانن
سیفەتی جیاواز و سیفەتە بەرزەکان
کە لە ئەزموونەکانیانەوە تەقاندیان
وە لە بوونەکەی خۆیانەوە لە قاڵبیان داوە
ئەگەر بە عەقڵی کراوە لە مرۆڤەکان بکۆڵینەوە
ئێمە دەتوانین لێیان تێبگەین و بە ئاسوودەیی مامەڵەیان لەگەڵ بکەین
هەروەها دەتوانین دەستبەجێ
زانینی سروشتی ئەو کەسەی کە مامەڵەی لەگەڵ دەکەین
لەگەڵ فەیلەسوفێک باسی پێشبڕکێی ئەسپ مەکە
لەگەڵ زانایەک لەسەر ڕێکخستنی ماڵەوە موناقەشە مەکە
من دەزانم چی کەسەکە جێگەی سەرنجە و چی سەرنجی ڕادەکێشێت
وە ئەویش باسی ئەو بابەتەی بۆ کرد
مەرج نییە دەربارەی ئەو شتانەی کە جێگەی سەرنجتن
ئەگەر بمانەوێت لەوانی تر تێبگەین
پێویستە خۆمان لە ڕەخنەگرتن و ئیدانەکردنیان بەدوور بگرین
بەڵکو پێویستە لە ئاوێنەی تێگەیشتنی خۆماندا سەیر بکەین
بۆ ئەوەی بزانین چی پێویستە چاک بکرێت و باشتر بکرێت؟
ئەو ئاوێنە دەروونییە زۆر جیاوازە
سەبارەت بەو ئاوێنە ئاشنایەی کە هەموو بەیانیەک سەیری دەکەین
هەموو ڕۆژێک سەیری ئەو ئاوێنەیەی خۆم دەکەم
ئەگەر شتێک بدۆزمەوە کە حەزم لێی نییە
خۆم تاوانبار دەکەم و زۆر کار دەکەم بۆ ڕاستکردنەوەی
بەم شێوەیە مرۆڤ وێنەی خۆی دەبینێت
لە ئاوێنەی ڕۆحیدا لە فۆڕمی ڕاستەقینەی خۆیدا ڕەنگدانەوەی هەبوو

وە ڕۆژ بە ڕۆژ پێشدەکەوێت
لەسەر ڕێگای بەختەوەری و ئارامی دەروونی
خوای گەورە پاداشتتان بداتەوە
سڵاوی خواتان لێ بێت

تۆڕی حەسرەتەکان
لێرەم، تۆڕی حەسرەتەکانم دەفڕێم
لە دەریای فراوانی بیرکردنەوەکانمدا
زۆرجار لە من ڕزگارت بووە، ئەی نێچیری ئیلاهی بەنرخ!
بەڵام بەردەوامم لە قووڵایی ئاشتی
وە بێ وەستان تۆڕەکانی خۆشەویستیم یەک لە دوای یەک بەرەو ئێوە فڕێ دەدەم
دەبێت ڕۆژێک لە تۆڕی حەسرەتی بێکۆتایی خۆم بۆ تۆ بتگرم
ئەم تۆڕەی خۆشەویستی خۆم بۆ هەموو شوێنێک فڕێ دەدەم
لە سەرووی شەپۆلە پشێوەکانی ژیانەوە
وە سەبارەت بە ئەستێرە چرپێنەرەکان
وە لە قووڵایی ڕۆحی باشدا
تەنها ئەوەندە دەزانم کە من ڕاوچیم
وە بەردەوام دەبم لە هەوڵدان بۆ گرتنی ئێوە
ئەی ئازیزترین ئاوات و گەورەترین گەنجینەی بوون!
داوای لێدەکەم پەردەی نەزانی بڕووخێنێت و تاریکی وەهم بڕەوێنێتەوە، و گەورەترین تەماح بێت لە ژیانتدا و بەهێزترین حەسرەت لەسەر تەختی ئارەزووەکانت، و یارمەتیت بدات لە گۆڕینی بێهێزی و دواخستن بۆ چالاکیەکی ڕۆحی کە لە خۆشی و نوێبوونەوە و حەماسەتدا دەتپرژێت، داوای لێدەکەم کە لە شەرابی خۆشەویستی خودایی بخۆیتەوە تا ئەو کاتەی دەبیت سەرخۆش، و سەردانت بکات بە سەردانێکی پیرۆز کە تێیدا دڵنەوایی هەبێت، و دڵت بە ئاوی خۆشەویستی و سوپاسگوزاری بشوات، و لە بوونتدا چرای دڵنیایی ڕووناک بکاتەوە، و خەونەکانت لە واقیعی دەریای پیرۆزی ئەودا بتوێنێتەوە، و ڕازیبوون و ڕەزامەندی لە ئەودا بدۆزیتەوە، تا ئارامی لە ڕۆحتدا نیشتەجێ بێت و نیعمەتەکانی ئاسمان بەسەرتدا دابەزێت
بێدەنگی واتە هێورکردنەوەی بیرکردنەوەکان

هێورکردنەوەی جەستە و کۆنترۆڵکردنی پێداویستییەکانی
هەرکەسێک توانای ئەوە بکات، ئارامییەکی تازەگەری ئەزموون دەکات
هەست بە شەپۆل و کاریگەرییە بەرزەکان دەکات لە جیهانە پاڵاوتەکانەوە
وە هەرکەسێک قووڵتر لە بێدەنگیدا قووڵ بێتەوە، ئەوا
لەناو خۆیدا شانشینی خودا دەدۆزێتەوە
تا مرۆڤ بە ڕێگادا بڕوات
هەموو ساتەکانی کاتەکەی زۆر بەنرخە
ئێمە بۆ ماوەیەکی کورت لێرەین لەسەر ئەم زەوییە (ماڵی پاساژ)
هەموو شتێک ڕاگوزەرە، بەڵام هەستی خودا بەردەوامە
هیچ شتێک ناتوانێت لە دڵ و ڕۆحدا بیسڕێتەوە
نابێت ڕێگە بدەین وەسوەسەی ئەم دونیایە بمانچەسێنێت
بە دوورخستنەوەمان لە گەورەترین ئامانج و ئامانجی باڵامان کە خودایە
ناسینی خودا مومکینە
دەبێت وەستای گەردوونەکان بدۆزینەوە
ئەستێرەکان لە ڕووناکی کێیەوە دەچرپێن
وە بە هێزی ئەو دڵەکان لێدەدەن
دەبێت لە پەرستگای بێدەنگیدا بەدوایدا بگەڕێین
کاتێک بە حەسرەت و تامەزرۆییەوە بانگی خودا دەکەین
وە کاتێک بیری لێدەکەینەوە بە حەسرەتێکی سووتێنەرەوە
دەیدۆزینەوە
من باسی خودایەکی نەناسراو ناکەم
بەڵکو باسی پەروەردگارێکە کە من ناسیومە
وە بۆ منیش ڕاستە
لە هەموو شتە فیزیکییەکان واقیعترە
ئەوە دەریای ئیلاهییە کە شەپۆلەکانی ژیانی مرۆڤایەتیمان دەپارێزێت و بەردەوامی دەدات
ئێمە دەتوانین بەبێ هەموو شتێک بژین
جگە لە خودا
{خودا، سەروەر، حەقیقەت ئەوەندە بەرزە}
(خۆشبەختن ئەوانەی دڵ پاکن، چونکە خودا دەبینن)

سروشتییە مرۆڤ هەست بە پێویستی خۆشەویستی و خۆشەویستی بکات بەڵام ئەم حەسرەتی دڵە لە کۆتاییدا بۆ سەرچاوەی ئەو خۆشەویستییەیە کە خودایە

خۆشەویستی مرۆڤ لەسەر بنەمای زۆر چاوەڕوانی و حیسابات و ڕەچاوکردنی بابەتیی دامەزراوە، بۆیە هیچ گەرەنتییەک بۆ هەمیشەییبوونی نییە چونکە پابەندە بە مەرجەکانەوە

بەڵام خۆشەویستی ئیلاهی بێ مەرج و بەردەوام و بەردەوامە ئەگەر دەستی لە دڵت دا، هەمیشە لەگەڵ خۆتدا دەیدۆزیتەوە

لە هەموو بارودۆخێکدا هەستی پێدەکەیت وەک سەرچاوەیەکی پاراستن و دڵنیاکردنەوە، تەنانەت لە ناو سەختی و نەهامەتیدا

لەناو ئازار و تاقیکردنەوە سەختەکاندا

ڕەنگە هەموو کەسێک وازت لێ بهێنێت، بەڵام ئەو خۆشەویستییە پیرۆزە جێت ناهێڵێت و بێهیوات ناکات و نێچیری نیگەرانی و وەهمەکانت بەجێناهێڵێت، چونکە هێزێکی پارێزەر و ڕووناکییەکی ڕێنماییە لە ئاسمانەوە لە نێوان پێچ و پەنا و پێچ و پەناکانی ژیاندا

کاتێک خۆشەویستی مرۆڤ بارگاوی دەکرێت بە خۆشەویستی ئیلاهی، پاک و ڕوون دەبێتەوە بەڵام ئەگەر چەمەکە، کە خۆشەویستی مرۆڤە، لە کانیاو کە خۆشەویستی ئیلاهییە، جیا بکەیتەوە، ئەوا لە ڕژان دەوەستێت و خۆی لە ڕیشاڵی دونیادا لەدەست دەدات

هەتا خۆشەویستی مرۆڤ پەیوەستە بە خۆشەویستی ئیلاهییەوە، دڵ نەرم دەکات و ویژدان تازە دەکاتەوە و باخچەی ڕۆح بە ئاوی ژیان ئاو دەدات

خۆشەویستی: هاندەری ئیرادەیە

هەموو کارێک کە دەیکەم، بەو هەموو خۆشەویستییەی لە دڵمدایە ئەنجامی دەدەم

ئەگەر تاقی بکەیتەوە بۆت دەردەکەوێت کە بە هیچ شێوەیەک هەست بە ماندوێتی ناکەیت

چونکە خۆشەویستی گەورەترین هاندەری ئیرادە و ئیرادەیەک لە ژێر کاریگەری خۆشەویستیدا خاوەنی هێزێکی

نائاساییە بۆ ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە ڕەنگە بۆ هەندێک مەحاڵ بێت

لەسەر ڕێگاکانی هۆشیاری ڕۆحی

ڕاکێشان و ڕەگەزی بەرامبەر

ڕوخساری کەسی دەبێت پاک و ڕێک و پێک و ڕێک و پێک بێت

خراپ نییە مرۆڤ بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێش دەربکەوێت

تا ئەو کاتەی ئەو سەرنجڕاکێشییە کەوتۆتە ژێر تامی خۆشەوە

بەڵام هەڵەیە مرۆڤ بە ئەنقەست ڕاکێشانی سێکسی بەکاربهێنێت

بۆ ڕاکێشانی ڕەگەزی بەرامبەر

ڕاکێشانی نێوان ژن و پیاو دەبێت لە ڕۆحەوە سەرچاوە بگرێت

ئەوانەی خاوەنی خۆبەدەستەوەدانن

شانازی بەوەوە ناکەن کە هێمای سێکسین

چانسی زیاتریان هەیە بۆ ڕاکێشانی هاوبەشی ژیانی گونجاو

لە پەیوەندییە هاوسەرگیرییە سەرکەوتووەکاندا

خۆشەویستی لە پێش هەموو شتێکەوەیە نەک سێکس

ئەمە دەبێ ئایدیاڵ و ستاندارد بێت

لە هەندێک وڵاتدا ماچکردن یان بەرکەوتنی ئینتیمی ڕوونادات

لە نێوان گەنج و ژن پێش هاوسەرگیری

کاتێک دوو کەس هەست بە سەرنجڕاکێشانی بێ مەرج دەکەن

بەرەو یەکتر

ئەوان ئامادە دەبوون قوربانی بە یەکتر بدەن

خۆشەویستی ڕاستەقینە

تەنها ئەو کاتە شایستەی پەیوەندییەکی ئینتیمی لەناو هاوسەرگیریدا دەبن

خاوەندارێتی بێ سوودە

کاتێک هاوسەرێک هەوڵی کۆنترۆڵکردنی هاوسەرەکەی تر دەدات

ئەمەش بەڵگەیە لەسەر نەبوونی خۆشەویستی

بەڵام کاتێک خۆشەویستی خۆیان دەردەبڕن
بە بەرژەوەندییەکی دڵسۆزانە و دۆستانە
وە بە وردی ڕەچاوکردنی هەستەکان
وە خواستێکی دڵسۆزانە بۆ دڵخۆشکردنی ئەوانی تر
خۆشەویستی کوالیتییەکی بەرز بەدەست دەهێنێت
وە لە پەیوەندییەکی وادا
ئێمە وردەکارییەک لە خۆشەویستی خودایی وەردەگرین
ژیان بەبێ تێگەیشتن خۆکوشتنی ڕۆحی و ماددییە
خۆشبەختن ئەوانەی تێگەیشتنیان هەیە
گەورەترین پێویستییە لەسەر ڕێگای ڕۆحی
وە لەسەر ڕێگاکانی ژیان
تێگەیشتن چرایەکی دەستییە
ڕێگای مرۆڤ ڕووناک دەکاتەوە و سەرکەوتنی بۆ دەهێنێت
پێش ئەوەی مرۆڤ بگاتە ئامانجی کۆتایی ژیان
دەبێت خاوەنی ئەو توانایە جەوهەری و گرنگە بێت
بۆیە مرۆڤ نابێت ڕێگە بدات تێنەگەیشتن کوێری بکات
چونکە خۆکوشتنی ڕۆحی و جەستەییە
تێگەیشتن لە هەموو بارودۆخێکدا هێزێکی ڕێنماییکەر بێت
هەرچەندە ئەو ئەزموونانە قورس بن کە پێیدا تێدەپەڕین
دەبێت تێگەیشتنێکی دروستمان هەبێت
خودا زیان و ئازارمان پێ ناگەیەنێت
ئێمەین کە یارمەتی خۆمان دەدەین یان زیان بە خۆمان دەگەیەنین
لە ڕێگەی تێگەیشتن و تێگەیشتنمانەوە
یان تێنەگەیشتن و تێنەگەیشتنمان
پێویستە لە خودا بپاڕێینەوە بۆ ئەوەی تێگەیشتن بەدەست بهێنین
بەبێ گوێدانە ئەو ئەزموونانەی کە بۆمان دەخرێنەڕوو
یان ئەو بارودۆخەی پێیدا تێدەپەڕین
تەنها تێگەیشتن مرۆڤایەتی دەپارێزێت
کاتێک ئەزموونەکانم چڕتر و توندتر دەبن
یەکەم هەوڵم دۆزینەوەی تێگەیشتنە لەناو خۆمدا
نە بارودۆخەکان تاوانبار دەکەم و نە هەوڵی ڕاستکردنەوەی ئەوانی تریش دەدەم
بەڵام من سەرەتا دەچمە ژوورەوە

هەوڵ دەدەم قەڵای ڕۆحی خۆم پاک بکەمەوە
وە لابردنی هەر شتێک کە ڕەنگە ڕێگری لەو ڕووناکییە ناوەکییە بکات
یان ڕێگری دەکات لە دەرکەوتنی هێزەکانی ڕۆح
یان ڕێگری دەکات لە دەربڕینی خۆی
ئەوە ڕێگای ژیانە بە سەرکەوتوویی
ڕەنگە هەڵهاتن لە کێشەکان وەک ئاسانترین چارەسەر دەرکەوێت
بەڵام مرۆڤ هێز بەدەست دەهێنێت کاتێک شەڕ لەگەڵ نەیارێکی بەهێز دەکات
ئەوانەی هیچ سەختییەکیان نییە گەشە ناکەن و ئیرادەیان بەهێز نابێت
ترس کاڵ دەبێتەوە کاتێک تێگەیشتنمان هەبێت
تێگەیشتن ئاسایش و پاراستن دابین دەکات
لە ژیاندا ڕووبەڕووی زۆر ئەزموون بوومەتەوە
وە قورسترینی ئەو ئەزموونانە لەگەڵ خەڵکدا بوو
ئەوان بە هەڵە حوکمیان پێدام
کەسانێکم بینیوە کە خۆشم ویستوون
کەسانێک کە دڵم پێ بەخشی
بە هەڵە لێم تێدەگەن و دژم دەکەن
بەڵام ئەوە تاڵیی لە مندا دروست نەکرد
چونکە تاڵیی تێگەیشتن هەور دەکات
من ڕێگە بە خۆم نادەم ئازار بدەم
بەهۆی تێنەگەیشتنی ئەوانی تر لە من
بەڵکو هەوڵ دەدەم
ئەگەر وەرگرن یارمەتیان بدە
نیەتی باشیان بۆ بنێرە
وە هیوای باش
کاتێک بە هێمنی دادەنیشیت
مێشکت دوور دەبێت لە هەر فشارێک
تەنیا بە لەگەڵ بیرکردنەوەکانت و دوور بکەوەرەوە لە دونیا و داواکارییەکانی
هەموو ساتێک مێشکت بە شێوەیەکی بنیاتنەر بەکاربهێنە
سەرەتا شتە گەورەکان لە مێشکدا بەرهەم دەهێنرێن
هەر بۆیە بەردەوام مێشکم چالاک دەهێڵمەوە

هەر کە دەرفەتێک هاتە ئاراوە
یەکسەر هێزە داهێنەرەکانی چالاک دەکەم و ئەنجامەکانی دێن
هەوڵبدە هەموو ڕۆژێک شتێکی داهێنەرانە بکەیت
بۆ باشترکردنی بارودۆخەکەت و کۆنترۆڵکردنی چارەنووست
لەبری ئەوەی ڕێگەی پێبدات کۆنتڕۆڵت بکات
دەتوانرێت تەندروستی باشتر بکرێت
یان دامەزراندنی خووی باش
یان بەدەستهێنانی سەرکەوتنی ماددی و مەعنەوی
بە گرنگیدان بە وردی لەسەر هەریەکەیان
لە سەردەمێکدا
هەموو ئەو شتانەی کە ویستم لەم ژیانەدا بەدەستی بهێنم
توانیم بەدەستی بهێنم
مادده بەرهەمی عەقڵە
بۆیە هیچ سنوورێکی دەروونی بۆ عەقڵ نییە
ئەگەر بتوانی کۆنترۆڵی مێشکت بکەیت
هەموو جیهان بەلای تۆدا ڕادەکێشرێت
هەموو شتێکم دەستکەوت کە ویستم
گەورەترین ئارەزووی من بوو و ئێستاش هەروایە
بەختەوەری ڕۆحی لە خودادایە
ئاواتەکەم هاتەدی و هەست بە دڵخۆشییەکی وەسفنەکراو دەکەم
مرۆڤ نابێت هەست بە شکستخواردوو، بێهیوایی، بەدبەختی بکات
دەتوانێت بە کۆنتڕۆڵکردنی بیرکردنەوەکانی چارەنووسی خۆی کۆنتڕۆڵ بکات
ئەو کارە بەسوود و باشانە بکە کە بەنیازیت بیکەیت
خاوەنی دیزاینێکی ناوخۆیی بوو کە یەکلاکەرەوە بوو لە پێشخستنی گۆڕانکاری ئەرێنیدا
دەتوانی چارەنووسی خۆت بگۆڕیت
وە بارودۆخی ژیانت باشتر بکە
بە یارمەتی ئەو بەرز بێتەوە
وەک هەوایەک لە بەهەشتەوە دێم
شاگرد دەبێت هەموو ڕۆژێک خۆی شیبکاتەوە

بۆ ئەوەی بزانێت ئایا ئەو پێشکەوتنە بەدەست دەهێنێت کە ئاواتەخوازە
کاتێک فێر دەبین چۆن خۆمان شیکاری بکەین بەبێ لایەنگری
دەتوانین خۆمان و ئەوانی تر بناسین
ئەو کەسەی بە تێگەیشتن لە دونیادا دەژی و بە هۆشیارییەوە جێی دەهێڵێت
نەمریی دەدۆزێتەوە
هەوڵ دەدەم بۆ بنیاتنانی ژیانی شاگردەکانم
وە بیرکردنەوەکانیان بەرەو سەرچاوەی بەختەوەری و سەرچاوەی ڕووناکی ئاراستە بکەن
هەر بۆیە سەرەتا سەرنج دەدەم لەسەر لایەنی ڕۆحی
بێ ئەوەی لایەنی ماددی ژیان پشتگوێ بخەین
وە ئارەزووی ئەو کەسانە دەکەم کە ئارەزووی ناسینی خودا دەکەن لە دڵ و گیان
چونکە خودا لە ڕێگەی مشتومڕی فیکرییەوە ناناسرێت
یان بە گوێگرتن لە وتاری دەنگ بەرز و سۆزداری
کە ئاژاوەیەکی ناوەکی لە ڕۆحدا دروست دەکات
ئەوەی لە ڕۆحمدا هەڵیدەگرم بۆ من لە ڕادەبەدەر پیرۆزە
ناتوانم بە شێوەیەکی هەڕەمەکی قسە بکەم
من تەنها باسی ئەو شتانە دەکەم کە تاقیم کردۆتەوە و پشتڕاستم کردۆتەوە
لە ڕێگەی خۆناسین و ئەزموونەکانی ژیانەوە
هەر لەبەر ئەم هۆکارە ئەم فێرکاریانە بۆ من ڕاستن
من هەوڵ نادەم بانگەشەی بۆ بکەم، بەڵکو ئەو ڕاستیانە بخەمەڕوو
کە لە باخچەی ئەزموونی شەخسی خۆمەوە کۆم کردۆتەوە
وەک هەوایەک لە بەهەشتەوە دێم
هەڵگرتنی بۆنی حەقیقەت
لە باخەکانی ئەبەدیەتەوە
بۆ خۆم داوای هیچ ناکەم
تاکە ئاواتی من ئەوەیە کە پێت بدەم
ئەو بۆنە ئاسمانییە
وە دوای ئەوە کەنارەکانی زەوی بەجێدەهێڵم
بۆ ئەوەی جارێکی تر بگەڕێتەوە بۆ دڵی گەردوونی

وە ئەوەی پێتان دەدەم دەمەوێت خۆتان ئەزموونی بکەن
لە ڕێگەی هاوئاهەنگی خۆت لەگەڵ خودا
ئەوە تاکە ئاواتی منە
کلیلەکانی زۆری
هەرکەسێک بیەوێت بیرکردنەوەکانی لەگەڵ زۆری ئیلاهیدا هاوئاهەنگ بکات
دەبێت هەموو گژوگیا و گژوگیا و هەژاری لە خاکی مێشکی خۆیدا هەڵبکەنێت
عەقڵی گەردوونی تەواو و نە پێویستی دەزانێت و نە بەخشندەیی
وە هەرکەسێک بیەوێت لەگەڵ ئەو کۆگا گەردوونیەدا هاوئاهەنگ بێت
دەبێت هۆشیارییەکی زۆر و خۆشگوزەرانی دروست بکات
تەنانەت ئەگەر نەزانێت ژەمی داهاتوو لە کوێوە دێت
پێویستە بیر لە زۆری خودایی بکەینەوە وەک بارانێکی تازەگەری و زۆر
بە یەکسانی دەکەوێتە سەر هەمووان
ئەگەر کەسێک جامێک بەرز بکاتەوە، جامەکەی پڕ دەبێت
وە ئەگەر مەنجەڵێکی گەورە (یان دەفرێک) لە ژێر بارانەکەدا دابنێیت
وەک بارانێکی پاک و پڕ بەرەکەت پڕی خۆی وەردەگرێت
چ دەفرێک بەکاردەهێنین بۆ وەرگرتنی زۆری بەهەشت؟
لەوانەیە ئەو دەفرەی کە دەتەوێت پڕی بکەیتەوە کەموکوڕی و کونێکی تێدابێت
بۆیە دەبێت ئامادە بکرێت و گونجاو بکرێت بۆ وەرگرتنی لێشاوی بەرەکەت
ئەمەش مرۆڤیش دەگرێتەوە
ئەگەر ئەو دەفرەی عەقڵ کە بەرەو خەزێنەی ئاسمان بەرزی دەکاتەوە، بەدەست پیسیەکانەوە دەناڵێنێت
دەبێت چاک بکرێتەوە و بکرێتە وەرگر تا بتوانێت نیعمەتە زۆرەکان هەڵبمژێت
ئەو هۆشیارییە پێویستی بە چاککردنەوە و ڕاستکردنەوە هەیە
بە ڕزگارکردنی لە هەموو ترس و گومانێک
ئیرەیی و ڕق و کینە و بە ئاوی پاککەرەوە پاکی بکەرەوە

ئاوەکانی ئارامی و ئارامی و دڵسۆزی و خۆشەویستی ئیلاهی
هەموو جیهان هەنگاو دەنێت بۆ ئەوەی جێگەی خۆی بۆ بکاتەوە
بۆ ئەو کەسەی کە مەبەستی خۆی دەزانێت
بە ئیرادەی گەڕانێک بەرەو ڕووی دەڕوات
کلیلەکانی زۆری
ڕۆشنبیری ناوەوەی ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوا
ئەگەر عەقڵێکی بەهێزت هەبێت
وە ئیرادەیەکی پتەوی لە ناویدا چاند
دەتوانیت چارەنووسی خۆت کۆنتڕۆڵ بکەیت
سەرەتا هەوڵبدە هێزی دەروونی خۆت لە شتە بچووکەکاندا تاقی بکەیتەوە
کار لەسەر بەهێزکردنی بکە تا بتوانێت چەندین شتی گەورەت بۆ بە ئەنجام بگەیەنێت
من لە ژیانمدا ئەمەم ئەزموون کردووە و بە قەناعەتەوە قسە دەکەم
هێزی بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە دەروونداىە
ئەگەر بە توندی دەست بە قەناعەتەکەتەوە بگرێت، درک بەم ڕاستییە دەکەیت
لەبەرامبەر گومانەکانی دونیا و بێ ئومێدکردنی بێ ئومێدکەران
خولیایەک یان پڕۆژەیەکی دیاریکراو هەڵبژێرە کە کەسانی تر بیری لێ نەکەنەوە
کە دەتوانیت بە سەرکەوتوویی ئەنجامی بدەیت
تا ئەو کاتەی بە ئەنجام دەگەیەنیت، بەردەوام بە لەسەری
بە ئامانجی بێگەرد دەست پێ بکە
هێزی دەروونیت وردە وردە گەشە دەکات
تا توانای گەیشتن بە ئامانجەکەت
جیهان و خێزانەکەت بە شێوەیەکی دیاریکراو پۆلێنت دەکەن
بەڵام بە فیکری و بە بەردەوامی کار بکە
لەسەر گۆڕانکاری کاریگەر
هیچ سنوورێک بۆ هێزی عەقڵ نییە
سەرنجت لەسەر ئەم بیرۆکەیە بێت
مێشکت پڕ بکە لەو پاڵنەرەی بۆ بەدەستهێنانی

وە ئیرادە بۆ ئەنجامدانی کاری ئەرێنی
بەرەو گەیشتن بە ئامانجەکانت
بەردەوام بە لە پاڵنانی بیرکردنەوەت بەرەو دەستکەوتی باڵا
سامانی ڕۆحی بەدەست هات
وە هەمووی دەبێتە سەروەت و سامان و خۆشگوزەرانی
بە فەرمانی ئێوە و لە خزمەت ئێوەدا
ژیانی من شایەدی ئەوە دەدات
ئەو کەسانەی بەڕاستی دڵخۆشن کێن؟
مرۆڤەکان دەبێت فێری خۆبەخشی بن
دۆزینەوەی بەختەوەری بە دڵخۆشکردنی ئەوانی تر
ئامانجێکی ڕاستەقینە و بەرزە بۆ ئەوانەی خودایان خۆشدەوێت
بەخشینی بەختەوەری بە کەسانی تر بۆ بەختەوەری کەسی خۆمان زۆر گرنگە
تاقیکردنەوەیەکی پڕە لە خۆڕازیبوون
هەندێک کەس تەنها بیر لە خێزانەکەیان دەکەنەوە و گرنگی بە کەسانی تر نادەن
هەندێکی تر تەنها بیر لە خۆیان دەکەنەوە و کەسی تر
بەڵام ئەمانەن کە تامی بەختەوەری ناکەن
دروست نییە بەدوای بەختەوەری شەخسیدا بگەڕێین
وە چاوپۆشی لە خۆشی کەسانی تر بکە
کەسێک کە پارەی کەسانی تر بۆ خۆی دەبات بەبێ هیچ ئازارێکی ویژدان
لەوانەیە دەوڵەمەند بێت، بەڵام بە دڵنیاییەوە بە ژیانی خۆی دڵخۆش نابێت
چونکە بیری ناڕەزایی و ناڕازیبوونیان گەمارۆ دەدات و ئارامی دەروونی لێ دەدزێت
کاتێک مرۆڤ هەوڵی دڵخۆشکردنی خۆی دەدات لەسەر حیسابی کەسانی تر
هەمووان هەوڵ دەدەن دڵخۆشی بکەن
بەڵام ئەگەر هەوڵی دڵخۆشکردنی ئەوانی تر بدات
تەنانەت لەسەر حیسابی ئاسوودەیی خۆی
هەمووان بە دڵەوە یادی دەکەنەوە و هیوای سەرکەوتنی بۆ دەخوازن
کاتێک بیر لە پێداویستیەکانی خۆمان دەکەینەوە

پێویستە پێویستییەکانی ئەوانی دیکەش لەبەرچاو بگرین
کاتێک ئێمە گرنگی بە کاروبارەکانیان دەدەین، دەمانەوێت یارمەتیان بدەین و دڵخۆشیان بکەین
مرۆڤی خۆبەخش بە هاوئاهەنگی و ڕازیبوون لەگەڵ خۆیدا دەژی
لەگەڵ خێزانەکەی و لەگەڵ جیهانی دەوروبەری
لە کاتێکدا مرۆڤی خۆپەرست هەمیشە تووشی کێشە دەبێت
ئارامی دەروونی لەدەست دەدات
چیرۆکی ئەو کوڕە ناشرینەی کە گۆڕانکارییەکی ڕۆحی بەسەردا هات
کاتێک سەرپەرشتی قوتابخانەکەمم دەکرد لە شاری ڕانچی هیندستان، کوڕێک کە لە تەمەنی تێکڕای خوێندکارەکان گەورەتر بوو بۆم هێنرا بە دایک و باوکی کە بۆیان هێنابووم گوت کە من کوڕی خوار تەمەنی دوانزە ساڵ وەرئەگرم، بەڵام ئەگەر باش بوو قبوڵم دەکرد
بە دڵەوە قسەم لەگەڵ کوڕەکە کرد، پێم گوت:
"تۆ جگەرە دەکێشیت، بەڵام دایک و باوکت نایانەوێت جگەرە بکێشیت سەرکەوتوو بوویت لە شکاندنی ئیرادەی دایک و باوکت، بەڵام سەرکەوتوو نەبوویت لە ڕزگاربوون لە ناخۆشییەکانت، و ناخۆشییەکانت زیاتر دەبن ئەگەر بەردەوام بیت لەسەر ئەم خووە زیانبەخشە".
قسەکانم بە جێپەنجەی خۆیان کەوت، ئەویش دەستی کرد بە گریان و دەیگوت "هەمیشە لێم دەدەن".
بۆیە پێم گوت: "بیر لەوە بکەرەوە کە چیت بەسەر خۆتدا کردووە! لەگەڵ ئەوەشدا من وەک شاگردێک بە یەک مەرج قبوڵت دەکەم: کە من هاوڕێت بم، نەک زانیاریدەر لە دژی تۆ تا ئەو کاتەی تۆ ڕاستگۆ بیت لە ڕاستکردنەوەی هەڵەکانت، من یارمەتیدەر دەبم بۆت، بەڵام ئەگەر درۆم لەگەڵ بکەیت، من هیچت بۆ ناکەم چونکە درۆ دۆستایەتی لەناو دەبات تۆ دەتوانیت ڕاستییەکان بشاریتەوە، بەڵام ئاگاداری درۆ بە"
منیش وەک خوێندکار قبوڵم کرد و پێم گوت هەر جارێک هەستت بە جگەرەکێشان کرد جگەرەت بۆ دەهێنم.
جارێک هاتە لام و وتی: هەست بە حەزێکی بەهێز دەکەم بۆ جگەرەکێشان (ئارەزووی تا ڕادەی مردن)

پارەکەم دایە دەست، باوەڕی بە چاوەکانی نەکرد وتی
پارەکە بهێڵەرەوە، بەڕاستی بیرۆکەکەی گۆڕی
بە نەرمی هانم دا بچێت تووتن بکڕێت، بەڵام نەیکرد لەبری
ئەوە وتی:
" ڕەنگە باوەڕم پێ نەکەیت، بەڵام من بە تەواوی ئارەزووی
جگەرەکێشانم لەدەستداوە"
لە ئەنجامدا و بە پەروەردە و پاڵاوتنی زیاتر، سروشتێکی
باشی هەبوو و ڕۆحانییەتی زۆر ڕوون بووەوە
لە کۆتاییدا توانیم ئاگایی ڕۆحی ئەو بەئاگا بهێنمەوە
نیشانەکانی هۆشیاری ڕۆحی دەتوانرێت لە ڕێگەی خۆ
هەوڵدان بۆ چوون بە پێچەوانەی ڕەوتی خوو و عادەتە کۆن و
چەواشەکارەکانەوە بەرەو بەختەوەری ڕاستەقینە و بەردەوام
ببینرێت و هەستیان پێ بکرێت
لەوانەیە کەسێک بخوێنیتەوە یان بیبیستیت کە بەدوای
شتێکدا دەگەڕێت و تا کۆتایی بەردەوام هەوڵدەدات، بەڵام کەم
کەسن کە هەوڵێکی بەردەوامی وا دەدەن
بەڵام مرۆڤ دەتوانێت هەوڵێک بدات تا بارودۆخەکەی بەرەو
باشتر دەگۆڕێت، تەنانەت ئەگەر هەڵەکانی وەک دەریا قووڵ بێت
بە تەنیا کەناری زەریاکەم بەزاند
وە بینیم شەپۆلە کەوتووەکان بە دەنگێکی گەورەدا دەقیژان
دەربڕینی ژیانی تۆفاناویت لەناو زەریای تووڕەدا
فراوانبوونە ترسناک و توندوتیژەکە
وای لێکردم بلەرزم و لە تووڕەیی ترسناکی سروشت دوور
بکەومەتەوە
لە کاتێکدا سەیری دەوروبەرم دەکرد، دارێکی سێبەرم بینی
کە قۆڵی دۆستانەیان بۆ دەجووڵاندم
ئاسوودەیی بە نیگایەکی میهرەبان و بەرز
گەڵاکانی بە ڕیتمی هەوایەکەوە دەلەرزین
پەیامێکی نەرم و نیان پێم گەیشت، کە دەمزانی لە ئێوەوەیە
چاوەکانم بەرەو ئاسمانی بێ سنوور وەرگێڕا
وە لە دڵە تاریکەکەیدا، وەک منداڵێک هەوڵمدا چاوێک لە تۆ
بدزم
بێهودە بەدوای جەستەی تۆدا گەڕام کە لە پشت کۆمەڵە
هەورەکانەوە شاراوەتەوە

وە ڕشاندنی کەف و گەڵا سەوزەکان، چونکە زۆر نەرمە بۆ ئەوەی چاوەکانم بیبینن
دەنگت زۆر پاکە بۆ ئەوەی گوێم بیبیستێت
هەرچەندە دەمزانی زۆر لەیەکەوە نزیکیت
بەڵام تۆ، ڕۆحی ئازیز، خەریک بوویت – وەک لە یارییەکی شاردنەوەدا –
هەر جارێک لێت نزیک دەبمەوە، هەوڵ دەدەم بتگرم
بە دوای تۆدا گەڕام و بەدوای ڕێگایەکدا گەڕام بۆت
بە شاردنەوەی نەفامی بەقەد خودی کات کۆن
لە کۆتاییدا بە نائومێدی و بێ هیوایییەوە وازم لە گەڕان بە دوای تۆدا هێنا
ئای تۆ کە شارەزایت لە خۆدزینەوە لە ڕاوەدوونەرەکانت!
خۆم لە لابیرینتی بۆشایی ئاسماندا لەدەستداوە
لەو شوێنەی کە هیچ ئومێدێک نەبێت کە بتگرێت یان چاوی لە دەموچاوت بێت
وە بە پەلە لە تۆ ڕووم کردەوە و هیچ وەڵامێک لە دەریای زریاناوییەوە نەبوو!
تەنها چرپە لە دارە باشەکەوە
وە بێدەنگی لە فەزای بێکۆتاییەوە
لە دۆڵی قووڵ و لوتکەی شاخەکانەوە
هەموو ئەمانە تا قووڵترین قووڵایی بوونم ئازاریان دام
وەک منداڵێک کە هەستەکانی ئازاری پێگەیشتووە، ون بووم و وازم لە گەڕان بە دوای تۆدا هێنا
بەڵام لەناکاو و چاوەڕواننەکراو
دەستێکی نەبینراو دەستی درێژ کرد و پەردەی ئەستوورەکەی لابرد
کێ تۆی لە من شاردووەتەوە بۆ سەردەم و سەردەم
لەگەڵ گەورەترین چێژ
ڕووم کردۆتەوە دەریایەکی پێکەنیناویم بینی نەک هاوارێکی توورە
وە جیهانێکی بەختەوەر
وە دەرگا ئەسیریەکان دەکرێنەوە، کە تەمی خەونەکان تێیدا تێدەپەڕێت
وە لە تەنیشتمەوە بوونەوەرێکی ئازیز و نەبینراو وەستابوو
چرپەیەکی ئەوپەڕی شیرینی و پاکی بۆ کردم:

"!بەخێر بێیت، بەخێر بێیت! تۆ ویستت من بێم، بۆیە لێرەم
چرپە لە ئەبەدیەتەوە
چونکە سوپاسگوزاری خودا واتە خۆشویستنی
ئێمە هەوڵ دەدەین لێی نزیک ببینەوە و بناسین
چونکە ئەو بەخشندەترین ئیلاهییە لە هەموو دیاری و دیارییەک
واتە ژیان بە هاوئاهەنگی و ڕێککەوتن وەک خێزانێکی جیهانی خۆشەویست
ئێمە لە بیرۆکەکانی خزمەتکردنی یەکتر و خەمخۆری دۆستانە بۆ کەسانی دیکە پاڵنەرمان بۆ دروست دەبێت
وە بۆ ئەوەی درک بەوە بکەین کە خودا فەرمانڕەوای باڵای ئەم جیهانە
وە کە کاردەکەین بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری لە چڕەوە بۆ ورد
وە لە قەتیسکردنی بیرکردنەوە بۆ بەرژەوەندی تەسک و خۆپەرستانە
بۆ فراوانکردنی بازنەی بەزەیی مرۆڤ
وە کارکردن لەسەر بنیاتنانی جیهانێک کە خۆشەویستی چاکە و ڕۆحی خۆبەخشی زاڵ بێت
بەم شێوەیە دەتوانین سوپاسگوزاری خۆمان بۆ خودا دەرببڕین
بۆ ئەم ژیانەی کە بە ئێمەی بەخشیوە
وە لەسەر ئەو دەرفەتەی کە پێی داین
بۆ تاقیکردنەوەی جوانی ڕاستەقینە
وە ئاشتی ڕاستەقینە
خۆشەویستی ڕۆحی
وە خۆشییەکی پاک
ئەگەر بە دڵ و دەروون و ڕۆحمان خودامان خۆش بوێت
بەم شێوەیە ئێمە گەنجینەی ڕۆحی نەفەوت بۆ خۆمان هەڵدەگرین
ئێمە دڵنیا دەبینەوە لەوەی کە هەموو شتێکمان هەیە کە پێویستمانە لەم ژیانەدا
زۆرێک باسی خودایان کردووە
زۆر کەس بە شاکارەکانی سەرسام بوون
زۆر کەس لەبارەی ئەوەوە خوێندوونەتەوە

بەڵام ئەوانەی ئەزموونی بوونی ئەویان کردووە
وە ئەوانەی تامی شیرینییەکەی کردووە کەمن
ئەمانەن ئەو دەناسن
کاتێک خودا دەناسین ژیان شیرینە
ژیان پڕە لە شادی و هیوای گەش
دڵەکان پڕ بن لە سوپاسگوزاری بۆ خودا
سەرەڕای نیعمەتە سەرسەختەکانی
وە نیعمەتە بێشومارەکانی
هەموو مرۆڤێک دەتوانێت ناوبژیوان بێت
لە ڕێگەیەوە موگناتیسی ڕۆحی دەڕژێت
بەڵام ئارەزووی خۆپەرستانە
وە خۆشەویستی تۆڵەسەندنەوە
و ڕق و کینە
ئاوێتە کەمییەکان
هەموو ئەمانە ڕەوتی ئەو موگناتیسییە یان هێزە سنووردار دەکەن
هەڵەیە کە ڕێگری لە ڕۆیشتنی بکەیت یان ڕێگری لێبکەیت
هاوسەنگی دەروونی یارمەتیدەرە بۆ ئاشکراکردنی موگناتیسی
کاتێک مرۆڤ نەرم و نیان و میهرەبان بێت
موگناتیسی پیشان دەدات
مێدیتەیشن ئەو تاقیگەیەیە کە بەهۆیەوە...
دەتوانین ئەو هێزە پیرۆزانەی لەناو خۆماندا هەیە بدۆزینەوە
کاتێک دڵ پڕ بوو لە خۆشەویستی خودا
وە چاوەکان پڕ دەبن لە ڕووناکییەکەی
موگناتیسی لە سروشتدا دەبێتە ڕۆحی
جیاوازییەکی گەورە لە نێوان موگناتیسی ڕۆحیدا هەیە
لە کاریگەرییەکی بەرز
موگناتیسی ئاژەڵان
بەهۆی سۆز و غەریزەکانەوە پاڵدەنرێت
گرنگە ئەم دوو جۆرە موگناتیسییە جیا بکرێتەوە
موگناتیسی ڕۆحی لەسەر بنەمای خۆبەخشی و سوودگەیاندن بە کەسانی دیکە دامەزراوە
موگناتیسی ئاژەڵان بەهۆی خۆپەرستی و ئیستغلالکردنی ئەوانی ترەوە دەجووڵێت

مرۆڤ نابێت بترسێت
جگە لە خودی ترس
چونکە گەورەترین دوژمنی سەرکەوتن و تەندروستیە
عەقڵ ژەهراوی دەکات
وە ئەو شتانە دەهێنێت کە مرۆڤ لێی دەترسێت
ئازارەکە توندتر دەکات
وە دڵ لەناو دەبات
زیان بە کۆئەندامی دەمار و مێشک دەگەیەنێت
بۆیە دەبێت نەهێڵرێت
بە باوەڕبوون بە خودا
بیرکردنەوەی ئەرێنی و داهێنەرانە
گەشبینی و هیوا
متمانە بە پاراستنی خودایی
وە کە هەرکەسێک خودای خۆش بوێت
وە لە ڕووناکی خۆیدا دەڕوات
تاریکی ترس ناتوانێت زاڵ بێت بەسەریدا
چونکە خودا لەگەڵیەتی
هەرکەسێک خودای لەگەڵ بێت لە دەستی چاکدایە
ژیانی هاوسەنگ
لەسەر بنەمای خاوەندارێتی حیکمەت دامەزراوە
و پەرەپێدانی هێزە ناوخۆییەکان
بە پەرەپێدانی تواناکانی تەرکیزکردن
وە خاوەندارێتی ئازادی فیکری
وە توانای بەرپەرچدانەوەی کاریگەرییە نەرێنییەکان
وە ڕێگەنەدان بە چوونە ناو چینەکانی هۆشیاری
بۆ ئەوەی ئاسمانی ڕۆح و ڕووناکی تێڕوانین تەمومژاوی نەبێت
ژیان بەپێی بنەما ئەخلاقییەکان
تێگەیشتنێکی دروست لە یاسای هۆکار و کاریگەری
وە تۆوی کارە خراپەکان بسوتێنن
لەگەڵ ئاگری تێڕامان و دوعای قووڵ
وە دانانی بناغەی داهاتوویەکی ڕۆحی بەختەوەر
بە نیازێکی باشەوە
کردەوەی چاکە
بیرکردنەوەی لۆژیکی دروست و پاک

دوعا بۆ شاگردەکان
حەفتا ساڵ لەمەوبەر مامۆستا پاراماهانسا ئەم دوعایەی نووسیوە
لەوێدا داوای نیعمەت و یارمەتی و ڕێنمایی خودایی دەکات بۆ هەموو گەڕان بەدوایاندا
لەسەر ڕێگاکانی بەئاگاهاتنەوەی ڕۆحی
پەروەردگار یارمەتیم بدە زیاتر لەوەی خۆم لەبیرم بێت تۆ لەبیر بکەم
وە تۆ گەورەترین پاشا بیت، لەسەر دڵم دانیشتوویت
بەرەکەت بخەنە سەر هەموو ئەوانەی دێنە لام
تاکە ئاواتی من بۆ ئەوان ئەوەیە کە ڕەنگە هەست بە نیعمەتت بکەن و خۆشەویستی تۆ ئەزموون بکەن
تۆ ژیانی منیت
وە تۆ خۆشەویستی منیت
تۆ گەنجینەی منیت و پەناگەی منیت لە بوون
وە بەڵێنی دڵسۆزی نەگۆڕم بۆ ئێوە دەدەم
ڕووناکی خۆشەویستیت لەسەر قوربانگای حەسرەتەکانم بدرەوشێتەوە
وە بۆ ئەوەی خۆشەویستی بۆ تۆ لە هەموو دڵە وەرگرەکاندا بەئاگا بهێنێتەوە
ئیرادە و ئیرادە و هێزت پێبەخشیووم
بۆ ئەوەی ئەو ڕۆحانە بهێنم کە حەسرەتیان بۆتان هەیە
ڕۆحی خوشک و براکانم، سەرەڕای پاشخانی جیاوازیان
من بکە بە ناوبژیوانێکی شەفاف
ڕووناکی زانستەکەت بڕژێتە ناو دڵیانەوە
وە سێبەری خەم و ترس و نیگەرانییەکان لێی دەڕەوێنێتەوە
لە دڵەوە سوپاس و پێزانینی قووڵتان پێشکەش دەکەم
چونکە تۆ بە ئامادەبوونی تەواوەتی خۆت ژیانمت بەرەکەتدار کردووە
هاوکارم بن بۆ بڵاوکردنەوەی پەیامەکەت
پەیامی خۆشەویستی و ئارامی و چاکەکاری
من نامەوێت خۆم شکۆمەند بکەم، بەڵکو نامەوێت شکۆمەندیتان بکەم
با ئیلهام لە پشت قسە و نووسینەکانمەوە بێت

تا لەرزینەکانی دەنگ و قسەکانم ئیلهامبەخشی ئێوە بگەیەنن
وە بۆ ئەوەی هێزی ئێوە لە ئیرادە و ئیرادەی منەوە بڕژێت
گەورەترین ئارەزووی من ئەوەیە کە بە نیعمەتت بەرەکەتدار بم و ئیرادەت بە ئەنجام بگەیەنم
هەموو ئەو توێژەرانەی دێنە لام
وەک دەستە گوڵێک لە ڕۆحی باش پێشکەشیان دەکەم
بە نیعمەتی خۆت بیانشۆ
وە پڕیان بکە لە ئارامی خۆت
وە لەم بەشە کۆتاییەی ژیانمدا
داواتان لێدەکەم تاکە ڕێبەری هەنگاوەکانم بن
وە پیرۆزترین ئیلهام بۆ بیرکردنەوەکانم
با بەرزترین تەماحی من بێت
ئاڕاستەکردنی دەروون و دڵی خەڵک بەرەو تۆ
داواتان لێدەکەم شاگردەکان لە هەموو زیانێک بپارێزن
وە لە کانیاوی ئاوە زیندووەکانت بیانخۆنەوە
وە ئاگاداریان دەبێتەوە و دەیانپارێزێت
لە بەئاگابوون و خەو و خەونەکاندا
وە هیوادارم چاودێری تۆ لەگەڵیان بێت لە هەر شوێنێک بن ئێستا
لە هەموو کات و شوێنێکدا
لە وتەی حەکیم پارامهانسا یۆگاناندا
خەڵک گلەیی لە بیرۆکەی وازهێنان لە هەندێک شت لە ژیاندا دەکەن
هەرچەندە لە ڕاستیدا دەستبەرداری زۆر شتی بەنرخ دەبن
لە نێو نیگەرانییەکانیان کەمترین شت نییە، ئارامیی دەروونییە؛ تەنانەت هەندێک جار خۆیان دەکەنە قوربانی
بۆ پارەی لەناوچوو و کاتی
ڕەنگە سامان لە کەسێک وەربگیرێت یان بە جێهێشتنی دونیا لێی وەربگیرێت
ناتوانێت لەگەڵ خۆی بیبات
تاکە بەهای ڕاستەقینەی پارە لە خەرجکردنیدایە بۆ شتە سودبەخشەکان
وە لە گەیاندنی بەختەوەری بۆ خۆی و ئەوانی تر بە شێوەیەک کە خودا و ویژدانی خۆشی ڕازی بکات

ئەوانەی تەنها بیر لە ئاسایش و ئاسوودەیی خۆیان دەکەنەوە
لەبیرکردن یان پشتگوێخستنی پێداویستییەکانی ئەوانی تر
لە ڕاستیدا ئەوان لەگەڵ هەژاریدا فلێرت دەکەن
کە ڕۆژێک دەبێت هی ئەوان
ئەوانەی خۆیان بە سەروەت و سامانەکەیانەوە دەلکێن
لەبری ئەوەی بۆ کاری چاک بەکاری بهێنن
لە ژیانی داهاتوودا خۆشگوزەرانی بۆ خۆیان ناهێنن
بەڵکو بە هەژاری لەدایک دەبن، لەگەڵ ئارەزووی دەوڵەمەندەکان
سەبارەت بەوانەی کە سەروەت و سامان و خۆشگوزەرانی خۆیان لەگەڵ کەسانی تردا دابەش دەکەن
لە هەر شوێنێک بچن بەختەوەری و زۆری بۆ خۆیان ڕادەکێشن
کاتێک بە ئامادەییەوە دەیبەخشیت بەو کەسانەی کە شایەنیەتی
بۆت دەردەکەوێت کە خودا هەمیشە لەگەڵتە
هەرگیز جێت ناهێڵێت
بە یارمەتی و خەمخۆری ئەو، پێویستت بە هیچ نابێت
متمانەت بە خودا بکە، یارمەتی ئەوت بۆ دێت و چاودێری ئەویش دەتگرێتەوە
نابێت لەبیرمان بچێت کە ژیانمان ڕاستەوخۆ لە خوداوە سەرچاوە دەگرێت
کاتێک تێدەگەین کە مێشکمان و ئیرادەمان و چالاکییەکانمان
هەموویان پشت بە خودا دەبەستن و هێزی خۆیان لێ وەردەگرن
پاشان ڕێنمایی ڕاستەوخۆی لێ وەردەگرین
ئێمە تێدەگەین کە ژیانمان یەکە لەگەڵ ژیانی بێکۆتایی ئەو
جیهان پڕە لە زریانی سروشتی و دروستکراوی مرۆڤ و
خودا قەڵغان و پەناگەی سەلامەتە لە زریان و زریان و خراپەکانی ئەم جیهانە
خودا لە هەر شوێنێک بێت ترس و خەم و پەژارە نییە
ئیمانداری ڕاستەقینە لە شەڕەکانی ژیان و تاقیکردنەوەکانی ڕووداوەکاندا پتەو و ئیرادە وەستاوە، دڵنیایە لەوەی خودا لەگەڵیدایە، لە زیان دەیپارێزێت و هەرگیز بۆ ساتێکیش وازی

لێناهێنێت بەم شێوەیە ترس لە دڵیدا نامێنێت و دڵنیایی نەگۆڕی پاراستن ڕەگ داکوتێت

چاونەترس بوون واتە باوەڕبوون بە خودا و پاراستنی، و باوەڕبوون بە دادپەروەری و حیکمەت و میهرەبانی و خۆشەویستی و بوونی لە هەموو شوێنێک

ترس مرۆڤ لە هێزی دەروونی بێبەش دەکات و دەروون هەور دەکات و ڕیتمە سروشتییەکانی دڵ تێکدەدات جگە لەوەش ترس تێکچوونی جەستەیی دروست دەکات و دەتوانێت ببێتە هۆی نەخۆشی دەروونی

مرۆڤ لەبری ئەوەی ملکەچی دڵەڕاوکێ و زیندانی دەروونی بێت، پێویستە خۆی دڵنیا بکاتەوە کە لە ژێر پاراستنی خودا، هەموو بینەر، هەموو بیستراودا سەلامەتە، لە قەڵای داگیرنەکراوی ئەودا ئاسایشە و بە ڕەحمەتی و خەمخۆرییەکەی گەمارۆدراوە

مرۆڤ لە جەنگەڵەکانی ئەفریقا بێت، لە بەرەکانی جەنگدا بێت، بەدەست نەخۆشیەوە بێت یان هەژاری، دەبێت خۆی قەناعەت پێبکات کە دەستی خودا بەهێزترە لە مەترسی و توانای پاراستنی ئەو کەسانەی هەیە کە پەنای بۆ دەبەن

هیچ ڕێگەیەکی کاریگەرتر نییە بۆ پاراستنی خۆی بێگومان مرۆڤ دەبێت لۆژیک بەکاربهێنێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ ڕووداوەکاندا لە هەمان کاتدا متمانەی تەواو بە یارمەتی ئیلاهی ئیمان هەرگیز بە مانای بێباکی یان ڕەفتارکردنی ناژیرانە لە بەرامبەر بارودۆخەکاندا نییە بەڵکو بەبێ گوێدانە ئەوەی چی ڕوودەدات، مرۆڤ دەبێت خۆی دڵنیا بکاتەوە کە خودا بە تەنیا توانای یارمەتیدانی هەیە لە کاتە سەخت و سەختەکاندا ئەگەر مرۆڤ بە دڵ و ڕۆح و بە هەموو خۆیەوە ڕوو لە ئەو بکات هەستەکان

ژیان بە تاریکی داپۆشراوە و هەندێک جار پێیەکان دەلەرزن و دوودڵ دەبن لە هەنگاونان بەرەو پێشەوە دەبێت ڕێگە بدەین ڕووناکی خودا چرای ڕێنماییمان بێت کاتێک بە ڕێگا تاریکەکانی ژیاندا دەڕۆین ئەو مانگی پڕە لە شەوانی نەزانی و تاریکیدا، خۆری درەوشاوەییە لە کاتژمێرەکانی بەئاگابوونەوەدا، چرای ڕێنماییە، و ئەستێرەی باکوورە بۆ ئەوانەی بە دەریاکانی زەمینی، هەڵدێن تاریکی

کێشەکان لە جیهاندا بەردەوام دەبن، کەواتە مرۆڤ دەتوانێت ڕوو لە کوێ بکات بۆ ڕێنمایی و ئاراستە؟
بیرکردنەوەکانی مرۆڤ خۆی کە لە ژێر کاریگەری خوو و پێشوەختە تێگەیشتن و تێڕوانینە پێشوەختە و لایەنگرییەکاندایە،
هیچ سوودێکی نییە و کاریگەرییەکانی ژینگە، خێزان، وڵات، یان جیهانی مرۆڤ توانای پێشکەشکردنی ڕێنمایی دروستی نییە
بۆیە مرۆڤ دەبێت ڕوو لە خودا بکات و گوێ لەو دەنگە هێمن و ئارامە بگرێت کە لە قووڵایی ڕۆحەوە دەردەچێت،
هاوئاهەنگی لەگەڵ حەقیقەتدا
جیاوازی نێوان تێڕامان و خۆڕاگری ڕۆحی
ئەگەر کەسێک بە زانستی تیۆری خۆی بەرنامە بۆ دابنێت
دەبێتە ئامێرێکی تۆمارکردنی گەورە
پەند دووبارە دەکاتەوە و دەستەواژەی بەرز دەڵێ
هەندێکی تر بە زانایەکی فێربوو دەزانن
بەڵام ئەو جۆرە زانستە
بە تێگەیشتنێکی ڕاستەوخۆ بۆ ڕاستییەکان بەهێز نابێت
وە هیچ دەستکەوتێکی ڕۆحی ناتوانێت بەراورد بکرێت بەو
ئەم جۆرە پەروەردە یان ڕۆشنبیرکردنە
ئیگۆ" پەیوەست دەمێنێتەوە بە عەقڵی هەستەوە"
کە خۆی بە هەستی فیزیکی سنووردارە
زانستی تیۆری ناتوانێت زانستی خودایی بەدەست بهێنێت
ئامۆژگارییە مرۆڤ کاتە بەنرخەکەی بەفیڕۆ نەدات
لەسەر بنەمای ئەو تیۆریانەی کە لە واقیعدا ناتوانرێت جێبەجێ بکرێن
ئەگینا خۆی لە ناو جەنگەڵێکی چڕ و پڕی فیکریدا دەبینێتەوە
ناتوانێت لە بازنەی تیۆرییەکان تێپەڕێت
ئەم پرۆسەیە نابێتە هۆی زانینی ڕاستییەکان
چونکە ڕاستی لە دەرەوەی بۆچوون و تیۆرییەکاندایە
زۆرێک لەوانەی ئەم ڕێبازە دەگرنەبەر
ئەوان بە دەرەنجامە بابەتییەکانی خۆیانەوە پابەند دەبن
ئەگەر کەسێک هێزی دەروونی خۆی بەکاربهێنێت
بۆ پەیداکردنی پارە و شتە ماددیەکان، هیچی تر
هۆشیارییەکەی بۆ جیهانی فیزیکی ڕادەکێشرێت
لە ئاڵۆزییە بێکۆتاکاندا تێکەڵ دەبێت
بۆیە دانایان دەڵێن

مرۆڤ نابێت هەموو توانا دەروونییەکانی بۆ تەرخان بکات بۆ....
که خودا پێی بەخشی بۆ ئەوەی بەدوای شتە زوو تێپەڕەکاندا بگەڕێت
ئەگینا خۆی لەناو لابیرینتی ماددەدا لەدەست دەدات
سنووردارکردن و سنووردارکردنێک بۆ خۆی دروست دەکات که پێویستی پێی نییە
بۆیە پێویستە لەبری ئەوە توانا دەروونییەکانی بەکاربهێنێت
لە بەدەستهێنانی پێداویستییەکانی ژیان
وە هەوڵدان بۆ پەرەپێدانی سیفەتە ئەخلاقییەکانی
بە مەبەستی جیاکردنەوەی ڕاست و هەڵە، زیانبەخش و سوودبەخش
وە کاتێک پەرە بە تێڕوانینی ڕۆحی خۆی دەدات
دەتوانێت هەست بە خودا بکات لەناو خۆیدا
وە دڵنیایی ڕاستییە ڕۆحییەکان
لە پشت پەردەی ماددە چڕەکانەوە شاراوەتەوە
ئەم حاڵەتە پێی دەوترێت خۆپشکنینی ڕۆحی
یەکێک لە توخمە گرنگەکانی گەشەکردنی ڕۆحی
خووی چڕپەکردنی بیرکردنەوەکانە بۆ خودا
تۆ بە شێوەیەکی شەخسیی شاهیدی گۆڕانکارییەکی ئەرێنی نایاب دەبیت
بە تەواوی خۆشت دەوێت
نیگەرانییەکانمان هەرچییەک بن
خودا لە ژیانماندا پلەی یەکەمی هەبێت
کاتێک کەسێک دەیەوێت سەیری نمایشێک بکات
یان کڕینی جل و بەرگی نوێ یان ئۆتۆمبێلێکی نوێ
ئایا ڕاست نییە کە مێشکی بەردەوام سەرقاڵە؟
سەبارەت بەو بابەتانە و چۆنیەتی بەدەستهێنان یان بەدەستهێنانیان؟
تا ئارەزوەکانی بەدی نەیەت پشوو نادات
بەڵکو بەردەوامە لە کارکردنی بێ ماندووبوون بۆ بەدیهێنانی ئەو ئارەزووانە
بەم شێوەیە دەبێت عەقڵی مرۆڤ سەرقاڵ بێت بە بیرکردنەوە لە خودا
وە دواتر هەموو ئارەزووە بچووک و بچووکەکان دەگۆڕدرێن

بۆ حەزێکی بەهێز بۆ هەستکردن بە خودا و پەیوەندیکردن لەگەڵیدا
کاتێک عەقڵ چرپەیەکی دڵسۆزانە و پڕ لە گەرمی بە خودا دەچرپێنێت
لە قووڵایی ڕۆحێکی حەسرەتەوە سەرچاوە دەگرێت
بانگەوازی ڕۆح دەست دەداتە دڵی گەردوونی
وە وەڵامەکە دێت و لەگەڵیدا خۆشییەکی زۆر
چرپەی فیکری هێزی ئیرادە دەچێنێت
تا ئەو کاتەی کە خاوەنی هێزی پێویست بیت بۆ گەیشتن بە ئامانجە خوازراوەکە
کاتێک عەقڵ و ئیرادەی مرۆڤ لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگ بێت
ئەوان بە دەسەڵاتی بێ سنوور بارگاوی کراون
بۆ ئەوەی تەنها بیرکردنەوە لە شتێک ببێتە بەس بۆ بەدەستهێنانی
چونکە یاسای ئیلاهی لە بەرژەوەندی ئەو کەسانە کاردەکات کە لەگەڵ ئیرادەی باڵادا هاوئاهەنگن
هەموو دەستکەوتە ناوازەکانی ژیانم
لە ڕێگەی هێزی عەقڵەوە بە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا بەدەست دێت
کاتێک مۆلیدەی ئیلاهی کاردەکات
هەموو ئەو شتانەی کە ئاواتم بۆ دەخوازم، بەبێ جیاوازی
سەرەتا وەک دیزاینێکی ئەسیری و نەبینراو دەردەکەوێت
پاشان بە هێزێکی بەرگری نەکراو لەسەر زەوی ماددی دەبێت
نهێنی گەشەکردن
ئێمە لە ڕێگەی هەموو ئەزموونێکەوە گەشە دەکەین کە پێیدا تێدەپەڕین، بە مەرجێک درک بەوە بکەین دەتوانین وانەی بەنرخیان لێ فێربین چونکە هەموو ئەو ئازار و ناخۆشیانەی کە ئەزموونی دەکەین مانا و ئامانجیان هەیە
سەرەڕای توندی تاقیکردنەوەکان، وەک ئاگرێک وان کە کانزای ئاسن دەتوێنێتەوە و دەیگۆڕێت بۆ پۆڵایەکی جوان و بەهێز و هەمەلایەنە
وە ئەو پۆڵا حیکمەتەی کە بە ئاگری سووتاوی تاقیکردنەوەکان دەیردێنین شتێکی نایاب و سەرسوڕهێنەرە

چونکە ژیان پاکمان دەکاتەوە بە گۆڕینی کانزا بنەڕەتیەکانمان بۆ توخمە بەنرخەکان تا بتوانین لەم ژیانەدا وەک ڕۆحێکی پاک وەک گەوهەر و ڕەق وەک پۆڵا و لە هەمان کاتدا نەرم و نیان و چەمانەوەی بێ ئەوەی بەر شکاندن لە ژێر فشارەکانی سەختی و تاقیکردنەوە سەختەکاندا بژین

کاتێک دەموچاوەکان دەبینین کە بەهۆی تووڕەییەوە شێواوە، بەهۆی دڕندەییەوە پەڵەیان لەسەرە، بینینیان وامان لێدەکات تامەزرۆی دەرکردنی ناشیرینییەکان لە ڕۆحی خۆماندا بین- ڕۆحێک کە جگە لە نیازی خراپ و کینەی قووڵی هیچ شتێک دەستی لێنەداوە کە وێنەی پیرۆزی ئیلاهی لەناوماندا تەمومژاوی دەکات، هەروەک چۆن قەڵەمی ئاوێنەیەک دەشێوێنێت کردەوە ئازاربەخشەکانی ئەوانی دیکە دەبێ لە ئێمەدا ئارەزووی باشترکردنی ڕەفتار و کۆنترۆڵکردنی خۆمان بەئاگا بهێننەوە خۆمان، تا ئاغای خولیای بێدەسەڵاتمان بین نەک کۆیلەی ئەوان

وشەی میهرەبان چارەسەرێکی سەرسوڕهێنەرە بۆ زۆرێک لە نەخۆشیەکان، خاوەنی هێزێکی بەهێز و نزیکەی سیحراوی و موگناتیسییە کە نیعمەت و خۆشگوزەرانییەکی زۆر بۆ قسەکەرەکەیان دەهێنێت ئەوانەی وشەی ئارامکەرەوە و نەرم و نیان بەکاردەهێنن هەست بە جەریانی ورد و ورد دەکەن کە بەناویاندا دەڕژێت بەبێ پچڕان، پڕبوونیان لە زۆرێک لە ئارامی ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ئەو تڕوانەیە بەستراوەتەوە بە سەرچاوە بەرزەکەیەوە، هەمیشە کەم و هەمیشەیی گەیشتن بە ڕۆحەکان بە هاوئاهەنگی لەگەڵیدا ئەوا دەتوانن ئەم ڕەوتە بەختەوەرییە بگوازنەوە بۆ ئەو ڕۆحانەی کە تامەزرۆی ئاشتین

مرۆڤ ڕۆژانە لە ئاوێنەدا دەڕوانێت بۆ بینینی ڕووخساری، چونکە دەیەوێت لە باشترین ئاستی خۆیدا بۆ کەسانی دیکە دەربکەوێت، کەواتە چەندە گرنگترە بۆی ڕۆژانە لەگەڵ خۆیدا بوەستێت و چاوی لە ئاوێنەی شیکاری ناوەوەی بکات بۆ ئەوەی بزانێت چی لە پشت دەرکەوتنە ڕووکارە دەرەوشاوەکانەوە هەیە؟

چونکە هەموو شتێک کە لە دەرەوە سەرنجڕاکێشە، سەرنجڕاکێشی خۆی لە خودی ناوەوە وەردەگرێت و هیچ شتێک ناتوانێت ئاوێنەی ڕۆح لەکەدار بکات پاکی وەک شێواندنی دەروونی وەک تووڕەیی و ناڕەزایی و ئیرەیی و ڕق و کینە هەرکەسێک هەوڵی ڕزگارکردنی خۆی بدات لەم ئاوێتە نامۆیانە بە سروشتی ڕۆح، لە ناوەوە ڕووناکی جوانی ناوەوە

دەدرەوشێنێتەوە و تامی ئەوەی دەکات کە کەسی خاوەن ڕۆحێکی ئارام هەستی پێدەکات

لە ڕێگەی شیکارییەوە بۆمان دەردەکەوێت کە کێشەکانی مرۆڤ سێ لایەنە: کێشە و تێکچوون هەیە کە هێرش دەکەنە سەر جەستەی مرۆڤ، هەندێکی تر هێرش دەکەنە سەر عەقڵ، پۆلی سێیەمیش کە ڕێڕەوی ڕۆح دەگرێت

نەخۆشی و پیری و مردن ئەو سەختی و ئاستەنگانەن کە جەستە ڕووبەڕووی دەبێتەوە نەخۆشییە دەروونییەکان، لەگەڵ ئەوەشدا، لە ڕێگەی خەمۆکی، ترس، توڕەیی، ئارەزووی سەرکوتکراو، ناڕەزایی، ڕق و کینە، وەسوەسەی سۆزداری، وروژاندنی دەماری تاو، و شێرپەنجەی دەروونی کە توانای دەروونی ئیفلیج دەکات مەترسیدارترین نەخۆشییە، بەڵام مەترسیدارترین نەخۆشییە نەخۆشی ڕۆح، کە لە نەزانیدا دەردەکەوێت، کە هەموو نەخۆشیەکانی تر لێیەوە سەرچاوە دەگرن و بڵاودەبنەوە

مرۆڤی گشتگیر
به ئیلهام وەرگرتن لە فێرکارییەکانی مامۆستا پارامهانسا
لەم بەری دەریا جیاکەرەوەکانەوە
لە گۆشەیەکی دوور و دووری بووندا
مرۆڤی گەردوونی بۆم دەرکەوت
بە درەوشاوەیی گرانبەها
تەقلیدی هەڵهاتن و ڕووناکی خۆر دەکات
ماڵەکەی لە دڵی دارستانە پاکەکان بوو
بینیم لە چۆڵەوانی زێڕینی حیکمەتدا دەسوڕایەوە
لەگەڵ زیندوویی گەنجیدا
وە خۆشی منداڵان
خەون بە درەوشاوەیی ئەفسوناوی مانگی نوێ دەبینێت
لە نێوان خانووی بێشوماردا دەجووڵێت
بە سووکایەتی و چالاکی سەرهەڵدەدات
لە دەروازەی سەدە و سەردەمەکانەوە
بۆ ساتێک ئەو شێوە سەیرە دەرکەوت
پاشان دیار نەما
پاشان دیسانەوە سەریهەڵدا
سەرپێچیکردن لە کاڵبوونەوە و نەمان
وەک ئیتەری ئاسمانە بێکۆتاکان گەوهەر کراوە

وە زۆر مەشخەڵ لە دەموچاویەوە دەدرەوشایەوە
چیرۆکی حەسرەتی سووتاو دەگێڕدرێتەوە
وە هەستە سووتاوەکانی
وە جوانی گەنجی
وە خۆشەویستی گەنجی پاک
پریشکی ئیمانی درەوشاوە لە چاوەکانیەوە دەردەچوو
وە تیشکێکی گوڵاوی هیوای متمانە بەخۆبوون
وە ڕەشەبایەک کە چاوەکان سەرسام دەکات
بۆ پتەویی و توانا
گۆشەکانی گەردوون ڕووناک دەکاتەوە
مەودای دەگاتە دوورترین ئەستێرەکان
چ شکۆمەندییەکی بێئەندازە!
لە دڵی ئۆقیانوسیتەوە سەرچاوە دەگرێت، ئەی مرۆڤی گەردوونی
من زۆر چاوم لە فۆڕمی شکۆمەند و ڕووناکی تۆ بووە
درێژکراوە و نهێنی بێکۆتام بینی
وەک ئەوە وابوو شایەتحاڵی دەرکەوتنی ڕۆحی مرۆڤ بووم
بە هەموو شکۆمەندی و شکۆمەندیەکەیەوە
گۆڤاری ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوا

لە دونیادا چاکە لە خراپە زیاترە

کاتێک گومانەکان دەخزێنە ناوەوە، پێویستە ژیانی مرۆڤە گەورەکانمان لەبیر بێت ڕاستە ئێمە مرۆڤین، بەڵام خودا هێزی نائاسایی پێبەخشیوین کە بە دەگمەن بەکاری دەهێنین، کەواتە بۆ لە ترسی پیری و نەخۆشی و خەمدا دەلەرزین؟

دەبێت ئەوەی لە تواناماندا بێت بیکەین بۆ گرنگیدان بە جەستە، بەڵام نابێت ملکەچی ترسەکان بین یان خۆمان لە ژێر کۆمەڵێک نەزانیدا بنێژین جەستە هەموو مرۆڤ نییە

چاکە لەم دونیایەدا لە خراپە زیاترە چونکە خودا هێزی کۆتاییە بەڵام کاتێک خراپە بەسەرماندا دێت، پێمان وایە هیچ هێزێکمان نییە بۆ کۆنترۆڵکردنی یان لە دەستی ڕزگاری بێت

زریانی خراپە بە دڵنیاییەوە دەفڕێت، بەڵام دەتوانین بەسەر کاریگەرییەکانیاندا زاڵ بین و بەسەریاندا هەڵبکەین

ئێمە ژیانمان پێنەدرا تا بەهۆیەوە لەناوببەین، بەڵکو بۆ ئەوەی هۆشیارییەکی ئەبەدیەت لە خۆماندا بچێنین و دەبێت ئەم ڕاستییەمان لەبیربێت

بەبێ ئازادی بیرکردنەوە، مرۆڤ ناتوانێت بە شێوەیەکی پاک و خۆبەخۆ و سروشتی خۆی دەرببڕێت لەبیرت بێت کە تۆ لە بنەڕەتدا ئازادیت هێزی ئیرادە هەمیشە ئازادە

ئەگەر توانای ئیرادەت بە دروستی بەکاربهێنیت، کارمای نوێت بۆ دروست دەکات، بەڵام زۆربەی خەڵک نایانەوێت بگۆڕدرێن یان هەوڵ بدەن، بۆیە لە بەرامبەر سەختییەکاندا دەڕووخێن و ناتوانن ڕووبەڕووی تەحەددیات ببنەوە

مرۆڤ هەرچی بیەوێت بیکات، ئازادی نییە، چونکە بە ئارەزووەکانیەوە بەستراوەتەوە، هەربۆیە بە هیچ شێوەیەک ناتوانرێت بە کردارەکانی ناوی ببەین ئازادی

ئازادی ڕاستەقینە واتە ئەنجامدانی هەموو شتێک بە ئیرادەیەکەوە کە حیکمەت ڕێنمایی دەکات مرۆڤ دەتوانێت کۆنترۆڵی دەرئەنجامەکانی کارەکانی ڕابردووی بکات، کە بە ناچاری بەدوایدا دێت، ئەگەر ئیرادەی خۆی چالاک بکات و بۆ کردەوەی چاکە و سوودبەخش بەکاری بهێنێت

ئەگەر بە عەقڵ و ئیرادە کاروبارەکانت بەڕێوەببەیت، هێزەکانی هەڵەکانی ڕابردووت لاواز دەبن و خوو و عادەتە باشەکانت بەهێزتر دەبن

خووی قووڵ چەسپاو بە جۆرێک کۆیلەمان دەکات و هەر بۆیەش لە ئازادی ڕاستەقینەدا ناژین

ئێمە بەردەوام ئارەزووی ئەوە دەکەین کە کەممان هەیە و وابەستەی ئەو شتانە دەبین کە جەوهەری نین کاتێک شتێک خاوەنداریێتیمان دەکات، ئیرادەی ئازادمان بۆ ماوەیەکی کاتی لەدەست دەدەین هەروەک چۆن ڕۆژهەڵاتییەکان کۆیلە دەکرێن لەلایەن داب و نەریتە کۆنەکانەوە، بە هەمان شێوە ڕۆژئاواییەکان کۆیلە دەکرێن لەلایەن داب و نەریتی مۆدێرنەکانەوە ئێمە چارەنووسی خۆمان دروست دەکەین و دەبینە کۆیلەی ئەو

بۆچی منداڵێک لە خێزانێکی خراپەکاردا لەدایک دەبێت و منداڵێکی دیکە لە خێزانێکی باش لەدایک دەبێت؟ هەریەکەیان ئازادی خۆیان بەکارهێنا بۆ ئەوەی لە ڕابردوودا (لە ژیانێکی پێشوودا) بە شێوازێکی دیاریکراو بژین و بەم شێوەیە ئەو بارودۆخانەیان لەم ژیانەدا هێنایە سەر خۆیان

ئازادی ڕاستەقینە نییە بەبێ خودا دەبێت بەردەوام بیری لێ بکەینەوە هەرچی نیگەرانی و بیرکردنەوەمان بێت، دەبێت خودا پلەی یەکەم لە دڵماندا داگیر بکات

وە کاتێک بەڕاستی لەگەڵیدا هاوتەریب دەبین، توانای ئەوەمان پێدەدرێت کە ئەو شتە بەدیبهێنین کە دەبێت بەدەستی بهێنین، لە هەر کاتێکدا، بە یارمەتی خودایی ئەو

ئامۆژگاری بۆ شاگرد

یەکێک لە خوێندکارەکان پرسیاری لە مامۆستا پارامهانسا کرد

بۆ ئەوەی هەندێک ئامۆژگاری بۆ گەشەپێدانی خۆی پێبدات، وتی

ئەگەر دەتەوێت خۆشەویست بیت

سەرەتا بە خۆشویستنی ئەوانی تر دەست پێ بکە کە پێویستیان بە خۆشەویستی تۆیە

وە ئەگەر چاوەڕوانی لە کەسانی تر دەکەیت

بۆ ئەوەی دڵسۆز و وەفادار بێت بۆت

دڵسۆز و دڵسۆز بە بۆیان

وە ئەگەر ئاواتت ئەوە بوو ئەوانی تر بە خراپەکاری و فێڵبازانە مامەڵە نەکەن

ڕێگە مەدە فێڵ بچێتە ناو بیرکردنەوەکانتەوە

بە شێوەیەک ڕەفتار مەکە کە زیان بە کەسانی تر بگەیەنێت

ئەگەر دەتەوێت کەسانی تر هاوسۆزیت بن

سەرەتا بە نیشاندانی بەزەیی پێیان دەست پێ بکە

بە تایبەت بەرامبەر بە دەوروبەرت

ئەگەر دەتەوێت کەسانی تر ڕێزت لێبگرن

پێویستە ڕێز لە هەردوو گەنج و پیر لە نێوانیاندا نیشان بدەیت

ئەگەر ئاشتی لە کەسانی تر دەوێت

دەبێت ژیانێکی هاوئاهەنگی بژیت

ئەگەر دەتەوێت خەڵک دیندار بن

ڕۆحی بە و با ئەوانی تر هەست بکەن

تۆ نمونەیەکی باشیت و دەتوانن پشتت پێ ببەستن و متمانەت پێ بکەن

بە کورتی هەموو ئەو شتانەی کە دەتەوێت ئەوانی تر نیشانی بدەن

یەکێک لە سوودەکانی چاکە

سەرەتا لە ژیانتدا نیشانی بدە

بۆت دەردەکەوێت کە خەڵک بە هەمان شێوە کاردانەوەیان بەرامبەرت هەیە

ئەگەر بتوانی ئەو بوارانە دەستنیشان بکەیت کە پێویستیان پێیەتی

بۆ پەرەپێدان و باشترکردنی ژیانت

بەبێ ئەوەی هەست بە بێهیوایی بکەن یان پەرە بە کەمتەرخەمییەک بدەن

وە ئەگەر بەردەوام کاربکەیت بۆ باشترکردنی کەسایەتیت

پاشان ئەو کاتەی کە بەسەری دەبەیت شایانی زیاتر و سوودی زیاتری دەبێت

چی ئەگەر لە ئاواتخوازیدا خەرجت کردبێت

کە مرۆڤەکان خۆیان باشتر بکەن

نموونەی باش و ڕێبازی دروستت

توانای زیاتر بۆ گۆڕینی ئەوانی تر

لە تەنها خواستەکانت و لە تووڕەیی و قسەکانتەوە

کشموس بێشومارە

تۆ سەرچاوەی هەموو شتە باشەکانت

وە سەرچاوەی هەموو دەسەڵاتێک

بەرەکەتمان پێ ببەخشە ئەی پەروەردگار

بۆ ئەوەی نیعمەتەکانی تۆ لەسەرمان نیشان بدەین

لە تەندروستیماندا

و خواستە فیکرییەکانمان

لە دەربڕینە ڕۆحییەکانماندا

تۆ درەوشاوەیی ناو ئەستێرەکانیت

وزە لە ئەتۆمەکاندا

وە میهرەبانی لە دڵەکاندا

جوانی لە ڕاستگۆییدایە

گەورەیی لە ڕاستگۆییدایە

هاوکارمان بن بۆ ئەوەی خۆمان بارگاوی بکەینەوە

بە دەسەڵاتی باڵای خۆت

بە حیکمەتی بێکۆتایی خۆت

وە بە ڕەسەنایەتی بێ سنووری خۆت

با دان بەوەدا بنێین کە ئێوە کانیاوی تەندروستین
و ژینگەی ژیان
وە سەرچاوەی هەموو تێگەیشتن و مەعریفەیەک
لە نەزانی و کاریگەرییەکانی ڕزگارمان بکات
لە ترس و نیگەرانییەکان
لافاوی حیکمەتت ببڕێت
هەموو داروپەردوو و وێرانکاری ژیانمان
ئەو پەردەیانەی دەموچاوت لێمان دەشارنەوە، بدڕێنن
با بە ڕووناکییەکی زۆر گەشەوە بتبینین
خۆری بێشومار لە ئاسۆی ژیانماندا
با وەک هێزێکی بەردەوام نوێبووەوە هەستت پێبکەین
بیرۆکەکانمان ئیلهامبەخشن
وە خۆراک بە ڕۆحمان بدەین
جەستەمان خۆراک دەدات
وە خەونەکانمان دێنە دی
ئامین
زۆربەی خەڵک نازانن بۆچی
لە بوونیان لەسەر ئەم زەوییە
ئەوان پێیان وایە کە ئامانجی ژیان...
بەدیهێنانی ئارەزووەکانە
بەدەستهێنانی پێداویستییەکانی ژیان
بەدوای چێژ و خۆشەویستی مرۆڤایەتی

وە لە کۆتاییدا تەسلیم بە دوا پەیوەندیکەر

مرۆڤەکان ژیانی خۆیان دەستپێدەکەن

ئەو پرۆگرامەرانەی کە مەیلی تایبەتیان هەیە

وە ئەو ئارەزووانەی کە لە ڕابردوودا بەدی نەهاتبوون

وە هەوڵ دەدەن – بەو ئیرادەیەکی کەم ئازادییەی کە بۆیان ماوە –

لاسایی کردنەوەی ئارەزوو و کردارەکانی کەسێکی تر

ئەگەر تێکەڵ بە بازرگانەکان بن

ئەوان دەیانەوێت ببنە وەک ئەوان

وە ئەگەر پەیوەندییان بە هونەرمەندانەوە هەبێت

هونەر بۆ ئەوان دەبێتە هەموو شتێک

خودا دەیەوێت ئێمە لەم جیهانەدا پراکتیکی بین

برسێتییەکی پێبەخشیوین کە پێویستە کار بۆ تێرکردنی بکەین

بەڵام گەڕان بەدوای خواردن و شوێنی حەوانەوە

پارە و موڵک، هیچی تر

واتە مرۆڤ سەرچاوەی بەختەوەرییەکانی لەبیر دەکات

ڕاستە ئێمە دەبێت کار بکەین

بۆ ئەوەی پێداویستیەکانمان بەدەست بهێنین

وە کە هەوڵ دەدەین بۆ گەیشتن بە ئامانجە ڕەواکانمان

بەڵام پێش هەموو شتێک

بۆ ئەوەی دڵمان بەڕووی خودادا بکەینەوە

ئێمە داوای ڕێنمایی و ڕەزامەندی ئەو دەکەین لە هەموو ئەو کارانەی کە دەیکەین

ئەوکات دەبێت لە قوتابخانەی ژیاندا سەرکەوتوو بین

چونکە ڕێنماییەکانمان وەردەگرین

لە بەڕێوەبەر و فڕێدەری گەورەوە

ئەو کەسەی دەزانێت چیمان پێویستە

چی بۆ ئێمە باشترینە؟

بۆیە دەبێت متمانەمان پێی دابنێین

ئێمە ملکەچی ویستی ژیری ئەوین

نامە بۆ مامۆستا پاراماهانسا لە شاگردەکانیەوە

یادەوەری سەردانەکەم بۆ لای ئێوە هێشتا ماوەتەوە

لە بەرگی چواردەهەمی گۆڤاری ڕۆشنبیری ناوەوە

ئەو نامانەی کە لەلایەن نووسەرەکانیانەوە لە وڵاتانی جیاوازەوە نێردراوە

ئێمە ئەمانەی خوارەوە لێی دەهێنینەوە:

ئاگادارتان دەکەمەوە کە لە ڕێگەی خوێندنەوەی بیرکردنەوەم بۆ فێرکارییەکانتان

ڕۆشنگەری ڕۆحیم وەرگرت

ئەوی کە هەمیشە بەدوایدا گەڕام

فێرکاریەکانت دەرگای بەختەوەریان بۆ کردمەوە

* * *

من ڕۆژانە دووپاتکردنەوە ڕۆحییەکانتان پراکتیزە دەکەم

بۆم دەردەکەوێت کە بیرکردنەوە نەرێنییەکان وردە وردە کەم دەبنەوە

ترسەکان لەناوچوون

چێژ لە هەموو ساتەکانی ژیانم وەردەگرم

سوپاس بۆ هاوکاریتان

* * *

زۆر نیعمەت وەردەگرم

لە فێرکارییە ڕۆحییەکانتەوە

بە تامەزرۆییەوە چاوەڕێی خوێندنەوەی بیرکردنەوەکانتانم

هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ ئەوەی لە ژیانمدا بیخەمە ڕوو

فێرکارییەکانتان جوان و سوودبەخشن

* * *

لە فەلسەفە نایابەکەتدا دەیدۆزمەوە

ئەوەی ئیلهام بەخشە بۆ سەرسامی و ئیلهام

سوپاس و پێزانینی قووڵم بۆ هەموو ئەو شتانەی کە پێت بەخشیووم

لە هاوکاری و ئاسوودەیی دەروونییەوە

* * *

هەستێکی سەرسەختم هەیە کە هەفتانە بەدەستی دەهێنم

لەسەر وانەیەکی نوێ لە فێرکارییەکانتان

چێژ و ڕۆشنگەری لە هەموو وانەیەکدا دەبینمەوە

* * *

لە دڵەوە سوپاس

بۆ ئەوەی یارمەتیم بدات لە ناوەوەم تێبگەم

وە بۆ ئەوەی ئاگادارم بکاتەوە لە هێزە شاراوەکانی ناو خۆم

وە بۆ ئەوەی ڕووناکی پیشانی تێڕوانینم بدەم

لە ڕێگەی ئەو فێرکاریانەی کە لە ئێوە وەرمگرت

* * *

ئێستاش سەردانەکەم بۆ لای ئێوە لەبیرە

چوار ساڵە لە بیرکردنەوەکانمدا دەژی

ئێستاش باوەڕی تەواوت بە خودا لەبیرە

وە خۆشەویستیت بۆ مرۆڤایەتی

یارمەتیم دا خۆم بناسم

کاتێک پێم وابوو تەنیام

من هیچ هاوڕێیەکم نییە و کەسیش هاوسۆزیم لەگەڵدا نییە

متمانەی بەخۆم پێبەخشی و مۆراڵم بەرزکردەوە

ئیلهامبەخش بوو بۆ ئەوەی بوێر بم لە ڕووبەڕووبوونەوەی بارودۆخی ژیاندا

* * *

بۆ ماوەی چل ساڵ

لقە جۆراوجۆرەکانی زانست و زانستم خوێندووە

بەڵام لەو هەموو خوێندنەوە هیچم دەست نەکەوت

لەسەر شتێک کە بەراورد بکرێت بەو شتانەی کە لە فێرکارییەکانی تۆ فێربووم

* * *

لە خوێندنەوەی فێرکارییەکانتان سوودێکی زۆر وەردەگرم

ئەگەر ژمارەیەکی زۆرتر لە خەڵک

بیرۆکەکانت دەخوێنن و جێبەجێی دەکەن

ئەو جیهانەی ئێمە تێیدا دەژین، دەبوو

باشتر لەوەی کە هەیە

* * *

له دڵەوە سوپاسی ئێوە دەکەم

بۆ ئەو نیعمەتانەی کە هاتوونەتە ژیانمەوە

لەوەتەی بە فۆکەس و سەرنجەوە دەستم بە خوێندنەوەی فێرکارییەکانتان کردووە

سوپاس، و خوای گەورە هەوڵە نایابەکانتان بپارێزێت

وە کارەکانتان تایبەت بە خزمەتکردنی مرۆڤایەتی

* * *

لەوەتەی داوام لێکردوون دوعا بۆ سەرکەوتنم بکەن

دۆخەکەم بە شێوەیەکی بەرچاو باشتر بووە

سوپاس و پێزانینی قووڵم و هیوادارم بەردەوام بن لە دوعاکردن

* * *

کاتێک دوا پەیامت پێگەیشت

هێشتا لە کێوی تاریکی گوماندا سەرگەردان بووم

وە نەیتوانی ڕێگای دەرچوون لەو دارستانە ببینێت

بەڵام سوپاس بۆ خودا، و دوعا تایبەتەکانتان

ڕێگاکە ڕوونتر بووەوە و باوەڕم بە خودا بەهێزتر بوو

دۆخەکەم لە هەموو ڕوویەکەوە باشتر بوو

وە تکایە هەمیشە لە دوعا وەڵامدراوەکانتاندا لەبیرم بکەن

* * *

فێرکارییەکانتان زۆر یارمەتیدەرم بوون

وە سوودێکی بێئەندازەم لێی بەدەستهێنا

وە بە بەڵگەی یەکلاکەرەوە بۆم سەلمێندرا

کاریگەری دووپاتکردنەوە ڕۆحییەکانت و بیرکردنەوەی ئەرێنی

من لە سوپاسگوزاریدا سەرم سوڕماوە

بەهۆی ئەو تەندروستی و خۆشی و ئارامییەی هەستی پێدەکەم

هەست دەکەم کە ڕۆژانە لە مێدیتەیشندا پێشکەوتن بەدەست دەهێنم

* * *

ئەگەر فێرکارییە نایاب و ئیلهامبەخشەکانت نەبوایە

ژیانم لەم ئاستە زەمینییەدا لەڕادەبەدەر سنووردار دەبوو

سوپاسی گرنگیدانتان دەکەم

کە لە ماوەی سێ ساڵی ڕابردوودا پێی بەخشیووم

* * *

سوپاس بۆ گۆڤاری ڕۆحانی ڕۆحی

کە تێیدا هەموو ڕۆژێک نیعمەت و خۆراک بۆ ڕۆح دەدۆزمەوە

سوپاسی خودا دەکەم کە منی بە ئێوە و فێرکاریەکانتان ناساند

* * *

سوپاسی نامەکانی مانگانەتان دەکەم

دوا پەیامم دۆزیەوە کە پڕ بوو لە ئیلهام

بۆ ئەوەی لە پۆلی ئەدەبیات بۆ قوتابیەکانم بیخوێنمەوە

وەڵامی ئەرێنییان بۆ ناوەڕۆکەکەی دایەوە

بۆنەیەکی خۆش بوو بۆ هەموومان

زۆر کاریگەر بووم بەو بیرۆکانەی کە لە نامەکەدا خستووتە ڕوو

ئەوەندە کە ویستم لەگەڵ خوێندکارەکانمدا بەشی بکەم

ئەم پەیامە دۆخێکی بیرکردنەوەی قووڵی لێکەوتەوە

وە خۆڕاگری لە نهێنییەکانی ڕۆح

هەست دەکەم یارمەتیم دەدات بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان

وە بۆ مامەڵەکردنی ژیرانە و ئەرێنی لەگەڵ ئەزموونەکانی ژیان

* * *

فێرکارییەکانتان بێ نرخن

نامەوێت یەک وانەکانت لەدەست بدەم

لە وتارەکانی مامۆستا پاراماهانسا
کاتێک بەختەوەری ڕۆح بەرز دەبێتەوە
لە قووڵایی خوددا شاراوەتەوە
چینێکی ئەستووری چێژە هەستیارە زوو تێپەڕەکان
درەوشانەوەی زێڕینی ڕۆح کاڵ دەبێتەوە
وە تواناکانی ڕۆحی شەفاف شاراوەن
لە پشت چڕی مادەکەوە
کاتێک مرۆڤ مێشکی خۆی ڕادەکێشێت
بۆ ئیرەیی و ئیرەیی
وە بە هەوری ترس و نیگەرانییەکان دەیانگرێتەوە
بەدبەخت و بەدبەخت دەبێت
وە بێدەسەڵات بوو
بەڵام کاتێک هەمان سەرنجی ئاڕاستە دەکات
بەرەو خۆشەویستی و ئاشتی و هاوسەنگی
هەست بە دڵخۆشییەکی ئەوتۆ دەکات
ڕۆح هەست بە خۆشی دەکات
کاتێک لە ئارەزووە جەستەییەکان دوور دەخەیتەوە

تێکەڵ بە ئازار و نەهامەتی
بۆ سوودی ڕۆحێکی شەفاف
پڕ لە چێژە پاڵاوتەکان
ئەگەر ڕۆح بە تەواوی نوقم بووبێت
لەگەڵ چێژە زبرەکانی ئەم دونیایە
ئەو کچە بێ ئارەزووی لێکۆڵینەوە دەبێت
دەربارەی بەرزترین چێژەکان
وە نەتوانێت تامی خۆشیەکانی ڕۆح بکات
ڕەنگە زۆر کەس موناقەشە بکەن
کە وازهێنان لە چێژە مادییەکان
لەم جیهانەدا نزیکە لە مەحاڵەوە
یان لەکاتێکدا لەگەڵ مرۆڤەکاندا دەژین
بیرۆکەکانیان لە دەوری بابەتە تەواو مادییەکان دەسوڕێنەوە
بەڵام لە مرۆڤی ئاسایی داوا ناکرێ
بۆ وازهێنان لە دونیا و چوونە سەر شاخ و دارستانەکان
بەمەبەستی دۆزینەوەی ئارامی و ئارامی
بەڵکو دەبێت لەم دونیایە بێت
بەبێ ئەوەی ڕێگە بدات ڕەوتە بەهێزەکانی بیبات
بۆ ئەوەی شەپۆلە پشێوەکانی دونیا زاڵ نەبن بەسەریدا
نابێت بەرامبەر دەوروبەرەکەی نەرێنی بێت
لە هەمان کاتدا
نابێت ڕێگە بدات ماتریالیزم کوێری بکات
بۆ ئەوەی پەیوەندی لەگەڵ سروشتی ڕۆحی خۆیدا لەدەست نەدات
ناتوانێت تامی خۆشیەکانی بەختەوەری بکات
وە شایەتحاڵی ڕووناکی ئیلاهی

گەنجینەکانی ڕۆح
لە فێرکارییەکانی حەکیم پارامهانسا یۆگاناندا
ئەم دونیایە تەنها خەونێکە
هەروەک چۆن جیاوازییەکی بنەڕەتی لە پێشکەشکردنی سینەمادا نییە
لە نێوان دەریا و ئاسماندا کە دوو پلەی جیاوازن لە لەرزینی ڕووناکی
لەم دونیایەدا بەم شێوەیە
دڵتەنگی و شادی و ئازار و چێژ و گەرما و سەرما خەونی دونیایە
ئەمڕۆ لێرەین و سبەی وەک هەور تەنها سێبەرێک لە خەونی گەردوونیدا دادەبەزین

بەڵام لە پشت ئەم وێنە زوو تێپەڕ و کاتییەوە ڕۆحی ئەبەدییە
ڕۆحمان بەشێکی دانەبڕاون لێی
خودا یەک ڕاستییە دەبێت هەمیشە دوعا بکەین کە تاقیکردنەوەکان زاڵ نەبن
ژیان کەمئەندامییەکە کە ڕێگری لە توانای ئێمە دەکات بۆ ئەوەی یادی بکەینەوە
کاتێک بەم شێوەیە نوێژ دەکەم، ئەنجامێکی زیاترم دەست دەکەوێت لە هەموو کاتێکی تر
پاشان ئەگەر شتێکی جددیش ڕووبدات، نەیدەتوانی ڕێگریم لێبکات
بیرکردنەوە لە ئەو وا دەکات هەست بە سەلامەتی و ئاسایش بکەم لە ئامادەبوونی پیرۆزی ئەودا
ژیان لێرە بێ بەرهەم و ئاژاوەگێڕانە دەردەکەوێت تا دەگەینە کەناری سەلامەتی
هەر بۆیە هەمیشە دەڵێم لێرەم بۆ ئەوەی شایەتحاڵی گرنگی و شکۆمەندی حەقیقەتی باڵا بدەم
نابێت هیواکانمان بخەینە سەر ئامانجە دونیاییە زوو تێپەڕەکان و وابەستەییە ماددییە ناسکە
ئەم جۆرە وابەستەبوونە لاوازانە بە شێوەیەکی نائاگا لە ئامانجی کۆتاییمان دوورمان دەخەنەوە
هەروەک چۆن لە خودی ڕاستەقینەی خۆمان دوورمان دەخاتەوە
ژینگە وەهم لە مرۆڤەکاندا دروست دەکات و وایان لێدەکات خۆیان وەک گەورە ببینن
مرۆڤی بەڕاستی خۆپەرست دەبێت لە سەرووی ئەو هۆشیارییە ژینگەیی و کاتی و کاتییەوە بەرزبێتەوە
ئەو حەقیقەت لەناو خۆیدا دەناسێتەوە، بۆ ئەوەی ئەم حەقیقەتە ببێتە دەوروبەری خۆی
سروشت و تاکە کاریگەری لە ژیانیدا
داواکارین لە خودای گەورە ئیلهاممان بدات بە ڕێنمایی و ڕێنماییمان بکات بۆ لای خۆی
وە بۆ دۆزینەوەی پێش ئەوەی ئەم دونیایە بەجێبهێڵێت
سروشتیی ئەو ئەزموونانەی کە پێیدا تێدەپەڕین و ئەو ئازارانەی کە بەرگەی دەگرین، هەرچییەک بن
نابێت هیوامان لەدەست بدەین کە یارمەتی خودا نزیکە
وە وەڵامی هەموو دوعایەک دەداتەوە کە لە دڵەوە سەرچاوە دەگرێت، پڕ بووە لە حەسرەت

ئازیزانی بەجێناهێڵێت و لە ژێر ڕەحمەتی چارەنووسدا بەجێیان ناهێڵێت
لە زێڕ بەنرختر
ڕۆژێک لە کاتێکدا دەروێشێک لە نێو شاخەکاندا سەرگەردان بوو، وەستا بۆ خواردنەوە لە چەمێکی بچووک و چاوەکانی کەوتنە سەر گرێیەکی ڕەق لە زێڕی سروشتی پاک کە لە ژێر ئاوە ڕوونەکانی چەمەکەدا دەدرەوشایەوە قاپەکەی پڕ کرد لە ئاو و پارچە زێڕەکەی خستە ناو جانتاکەیەوە و پاشان لە تەنیشت ڕێگاکە دانیشت بۆ ئەوەی پشوو بدات
لەو ساتەدا گەنجێک لەسەر ڕێگاکە دەرکەوت، لە ماندوێتی هەناسەی دەکێشا نزیک بووەوە لە دەروێشەکە و پێی گوت: "ئەمڕۆ نانم نەخواردووە و سەفەرێکی دوور و درێژم لە پێشمدایە ئایا تۆ پارچە نانێکت هەیە بۆ خواردنی هاوەڵەکەت لە سەفەرەکەتدا؟"
دەروێشەکە لە وەڵامدا وتی: بە خۆشی و شەرەفەوە، خۆشحاڵم ئەو نانە نانانەی کە هەم لەگەڵتدا بەشی دەکەم، پاشان ئاماژەی بە کیسە و پێی گوت: تکایە ئەوەی بەردەستە ببە.
کاتێک گەنجەکە نانەکەی لە کیسەکە دەرهێنابوو، بەردی زێڕینەکە کەوتە خوارەوە، بۆیە دەروێشەکە گرتی و داینا
گەنجەکە لە کاتی نانخواردندا بەردەوام چاوی لە زێڕەکە بوو و بە سەرسامیەوە باسی دەکرد و پیرۆزبایی لە دەروێشەکە دەکرد بۆ بەختەوەرییەکەی و ئەو ئاسایش و سەلامەتی و ئارامییەی کە بەردە زەردەکەی بۆی دابین کردبوو
کاتێک گەنجەکە هەستا بۆ ئەوەی بچێتە سەر ڕێگاکە، دەروێشەکە زەردەخەنەی کرد و بەردەکەی لە دەستی دانا
گەنجەکە زۆر سەری سوڕما لەم سامانە لەناکاوەی کە کەوتبووە دەستی و بە خۆشییەکی زۆرەوە ڕۆیشت و بەزەحمەت گرنگی بە هیچ شتێک دەدا
بەڵام سەرەڕای ئەمەش بیرکردنەوە نامۆکان هەر بەردەوام بوون و زەق و بێزاریان دەکرد و نەیتوانی بێدەنگ بکات یان خۆی لێیان ڕزگار بکات لەناکاو ڕێڕەوی خۆی گۆڕی و گەڕایەوە بۆ لای دەروێشەکە و گەنجینەکەی خستە بەردەم خێرخوازەکەی و دوای ئەوەی بە کەوانێکی پڕ لە قەدرزانی و ڕێزەوە سڵاوی لێکرد، وتی:
"زۆر باش دەزانم ئەم بەردە کە پێت بەخشیووم چەندە بەنرخە، بەڵام هەست دەکەم شتێکی بەنرخترت لەم زێڕە هەیە، و لەلایەن خوداوە داوات لێدەکەم بەخشندە بیت لەگەڵم بەو شتەی کە لە ڕۆحی دەوڵەمەندەکەتدا هەڵیدەگریت کە توانیت ئەم زێڕەم پێ بدەیت!"
لە کاتی خۆشگوزەرانیدا خەڵک سوپاسی خودا دەکەن

بۆ نیعمەتە زۆر و بێشومارەکانی
بەڵام کاتێک کەش و هەوا تاریک دەبێت
بەختی ناخۆش دەگات
گلەیی و ناڕەزایی بەدوای خۆیدا دێنێت
وە زۆربەمان خەریکە ئیمانی زیندوومان لەدەست دەدەین
بەو کەسەی کە چاوی هەرگیز ناخەوێت
کارەسات و بارودۆخی سەخت دروست دەکەین
فۆکەس و ناوەندی سەرنجمان
ئەگەر بەدوای ڕێگایەکی ئەرێنیدا بگەڕێین بۆ دەربازبوون
تیشکێکی هیوامان دەبینی
دەبێت متمانەمان بە یارمەتی خودایی هەبێت
وە ئەوەی کە ئێمەی دروست کردووە وازمان لێناهێنێت
سەرەڕای بارودۆخی سەخت
خەباتی ژیان
وە دیمەنەکە تاریکە
ئەگەر بە متمانەی تەواوەوە بەدوای ڕێنمایی خوداییدا بگەڕێین، ئەوا وەریدەگرین
هەرکەسێک خاوەنی ئیمان و متمانەی منداڵان بێت، یارمەتی وەردەگرێت
هەموو توخمەکانی بوون یەکدەگرن
بۆ ئەوەی ئەو شتەی کە پێویستی پێیەتی بەدەستی بهێنێت
دەبێت لە قووڵایی دڵمان هەست بەوە بکەین کە دەبینرێن
وە ئەو یارمەتییە ئیلاهییە دوور نییە
ئێمە تێدەگەین کە گەشبینی وەک موگناتیسی بەختی باش بۆ خۆی ڕادەکێشێت
جەختکردنەوە لەسەر دیوی گەشاوەی ژیان
متمانەمان پێدەبەخشێت کە چاکە بوونی هەیە و نزیکە
وە ئەو سەرکەوتنە هی ڕووناکییە نەک تاریکی و هەڕەمەکی
خودا هاوڕێی خودایە
ئەو کەسەی کە پشتی پێ بەستووە بێ هیوا نەکات
وە لە کاتێکدا بیر لە نزیکیی ئەو لە ئێمە و پاراستنی و یارمەتیدانی بۆ ئێمە دەکەینەوە
ژیان بۆ باشتر دەگۆڕێت
دڵ پڕ دەبێت لە سوپاسگوزاری و سوپاس
بۆ ئەو کەسەی کە گەنجینەی نیعمەتەکان لە دەستیدایە

وە کلیلی بەهەشت
ئێمە لە ڕێگەی کردارە ناعەقڵانییەکانمانەوە سزای خۆمان دەدەین
ئێمە پاداشتی خۆمان دەدەینەوە بۆ هەڵسوکەوتی دروستمان
خراپ بەکارهێنانی ئەو عەقڵەی کە خودا بە مرۆڤی بەخشی
دەبێتە هۆی گوناە کە هۆکاری ئازار و مەینەتییە
سەبارەت بە بەکارهێنانی دروستی عەقڵ
ئەمەش دەبێتە هۆی فەزیلەت، کە لە بەرامبەردا دەبێتە هۆی
بەختەوەری
خودا عەقڵی بە مرۆڤ بەخشیوە
و ویژدان
ئیرادەی ئازاد
فەرمانە ئاسمانییەکان
ئەگەر ڕێگای ڕاست هەڵبژێرێت پاداشتی دەدرێتەوە؛ ئەگەرنا
دەرئەنجامەکانی کارەکانی هەڵدەگرێت
دەبێت لە ماوەی مانەوەی کاتیدا حسابی هەڵسوکەوتی خۆی بکات
لەسەر ئەم خاکەی خودا
مرۆڤ ئەم سەربەخۆییەی کە خودا پێی بەخشیوە خراپ بەکارهێناوە
لە ئەنجامدا جەهل و ئازاری جەستەیی و هزری بەسەر خۆیدا هێنا
مردنی پێشوەختە و نەخۆشیەکانی تر
ئەوەی دەیچێنێت دەیچنێتەوە، یاسای هۆکار و کاریگەریش هەموو
کەسێک دەگرێتەوە
ڕۆژانی ئێستای مرۆڤ بەندە بە ڕۆژانی ڕابردووی
هەروەها داهاتووی بەندە بە چۆنیەتی ژیانی
وە ڕۆژانی ئێستای لەگەڵیدا بەسەر دەبات
وە لەسەر کوالیتی ئەو تۆوانەی لە خاکی هۆشی خۆیدا دەیچێنێت
بەم شێوەیە مرۆڤ هەرچەندە بە وێنەی خودا دروست بووە
لەناو ڕۆحیدا خاوەنی هێزە ئیلاهییە شاراوەکانە
بەهۆی هەڵەکانیەوە مافی بەکارهێنانی ئەو دەسەڵاتانە لەدەست دەدات
وە ئەو سنووردارکردنانەی کە بەسەر خۆیدا دەیسەپێنێت
پێشێلکردنی یاساکانی عەقڵ
پەیوەندی ڕۆح بە جەستەی کاتیەوە کە تووشی خراپبوون دەبێت
وە خۆبەدەستەوەدان بە کاریگەرییە ژینگەییەکان، بۆماوەییەکان، یان
جیهانییەکان
یەکێکە لە هۆکارەکانی نائومێدی و بێزاری و نەهامەتی و شکستی
مرۆڤ

بۆیە دەبێت ڕێڕەوی خۆی ڕاست بکاتەوە
کۆمپاسی هۆشیاری خۆی قەبارە دەکاتەوە
ئەگەر بیەوێت خۆی بناسێت
وە پەیوەندی بە سەرچاوەی کۆتایی خۆیەوە دەکاتەوە
قاپی ژیانی پڕ دەکات لە چاکە و ڕووناکی و زانست
زەریا لە یەک تەقینەوەدا ناتوانرێت کۆنتڕۆڵ بکرێت
بە هەمان شێوە هۆشیاری سنووردارکراوی مرۆڤ ناتوانێت هۆشی گەردوونی لەخۆبگرێت
بەڵام ئەمە بۆ ئەوانەی بە تامەزرۆییەوە و کاردەکەن بۆ ڕزگاربوون لە سنووردارکردنەکان دەکرێت
وە گەیشتن بە بەربەستی هۆشیاری کۆی بێسنوور
وە لە بەخشندەی خۆی زیادیان دەکات و خوای گەورە ڕزق و ڕۆزی بۆ هەرکەسێک دەبەخشێت کە بیەوێت بێ پێوانەیی
داوای بکە و پێت دەدرێت
لەت بدە و بەڕووتدا دەکرێتەوە
ئەگەر سوپاسگوزار بیت، بە دڵنیاییەوە زیادت دەکەم [لە بەرژەوەندی].
خراپ بەکارهێنانی وشەکان یەکێکە لە کوشندەترین و وێرانکەرترین چەکەکان
هۆکارێکی سەرەکی دەمارگیری قسەی توند و ئازاربەخشە
مرۆڤ پێویستە خۆی لە قسە و باس یان قسەی بێهودە بەدوور بگرێت
دوور بکەوەرەوە لە شەڕ و ناکۆکی، و ڕزگارت بێت لە مەیلی شەڕانگێزی
ئەگەر ژن یان ژن تووڕە بوو و یەکێکیان ئەوی تریان وروژاند
باشترین ڕێگا ئەوەیە کە بەرامبەرەکە بە پێ بڕوات
وە بۆ ئەوەی خۆیان لە وەڵامدانەوە بەدوور بگرن تا زریانەکە کەم دەبێتەوە
وە ئەگەر یەکێکیان قسەی ئازاربەخش بڵێت
باشتر وایە بەرامبەر بە قسەی هاوشێوە وەڵام نەداتەوە
بەڵکو ئارام بگرە تا بیرکردنەوەکان کەم دەبنەوە و باری دەروونی سارد دەبێتەوە
ئەگەر ژنەکە هاوار بکاتە سەر مێردەکەی و ئەویش بە هاوارێکی بەرز وەڵامی بداتەوە، ئەوا مێردەکە دووجار ئازار دەچێژێت:
یەکەم جار لە قسە چەقۆکێشەکانییەوە بوو، جاری دووەمیش لە قسە یەکلاکەرەوەکانییەوە بوو
بۆیە بە پلەی یەکەم زیان بە خۆی دەگەیەنێت

ئەمەش دەتوانێت ببێتە هۆی جیابوونەوە یان دەرئەنجامە نەخوازراوەکانی تر
هەروەها پێویستە دوور بکەویتەوە لە سەرسەختی یان مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی دیکە بە هەڵوێستێکی خۆبەزلزانانە
لە هەمان کاتدا مرۆڤ نابێت خۆی بخاتە ناو ململانێ و شەڕەوە
بەڵکو مرۆڤ دەبێت چاوەڕێ بکات تا ئارامی و ئارامیی دەروونی دەگەڕێتەوە
مەهێڵە کەس ئارامیت بدزێت
بە سووکایەتی زارەکی (یان نووسراو) ئارامی کەسانی تر تێک مەدەن
خراپ بەکارهێنانی وشەکان یەکێکە لە کوشندەترین و وێرانکەرترین چەکەکان
لەوانەیە کەسێک لە کاتی تووڕەبووندا یان کاتێک هەستەکان بەرز دەبنەوە، قسەی لەو جۆرە بڵێت
زمانێکی نەشیاو بەکاردەهێنێت، کە لە ڕاستیدا نایەوێت بیڵێت و دواتر بەزەیی پێیدا دێتەوە
لە کاتێکدا کەسی بەرامبەر بۆ ماوەی بیست ساڵ ئەو قسانە لەبیر دەکات
(خەم بە ئاسانی لەبیر ناچێت)
لەم ڕوانگەیەوە یادەوەری شتێکی خراپە
هێزی یادەوەری نیعمەتە ئەگەر بە دروستی بەکاربهێنرێت
بەڵام زیانی هەیە ئەگەر وەک کۆگایەک بۆ شتە خراپەکان بەکاربهێنرێت
کە دژی ئێمە ئەنجامدرابوون
وەک ئامادەکارییەک بۆ چوونە ناو بەهەشتی حیکمەت
تەواوی پرۆسەی پەرەسەندنی مرۆڤ ئامانجی هێورکردنەوەی زریانەکانی نەزانییە
بۆ ئەوەی شەپۆلەکە بتوانێت بگەڕێتەوە بۆ دەریا و جارێکی تر لەگەڵیدا تێکەڵ ببێتەوە
واتە بۆ ئەوەی هێزی ژیانی مرۆڤ بتوانێت لەگەڵ کایەی ڕۆحی گەورەتردا یەکبگرێت
زانایان و بازرگانان و چاکسازیخوازانی کۆمەڵایەتی بەردەوام هەوڵدەدەن، بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ، ڕێگە خۆش بکەن بۆ بنیاتنانی یەکێتییەکی جیهانی
هەموو قوتابخانە زانستی و فەلسەفی و ئەخلاقییەکان بە پەرۆشەوە هەوڵ دەدەن دەستە گوڵی حەقیقەت لە باخەکانی حیکمەتەوە کۆبکەنەوە و

ڕۆحی مرۆڤەکان بە هەموو ئەو شتانەی کە پاڵاوتە و سەرسوڕهێنەر و بەسوودن بڕازێننەوە بۆ ئامادەکاری بۆ چوونە ناو بەهەشتی ئەبەدی حیکمەت

زانست لە ڕێگەی دۆزینەوە زێڕینەکانەوە ڕاستەوخۆ یارمەتی مرۆڤ دەدات بە دابینکردنی پێداویستی و پێداویستی ماددی، هەروەها ناڕاستەوخۆ یارمەتی دەدات بۆ ڕاستکردنەوەی هەندێک لە بۆچوونەکانی لەسەر زۆرێک لە "موعجیزە" و دیاردە نهێنییەکان

زانست پێمان دەڵێت، کاتێک ئاو بەهۆی سەرمایەوە ڕێزبەندی لەرزینەکەی دەگۆڕێت، دەگۆڕێت بۆ سەهۆڵ کە لەسەر ڕووی ئاوەکە دەسوڕێتەوە لەبری ئەوەی لەگەڵیدا تێکەڵ بێت یان وەک ماددە ڕەقەکانی تر لە بنەکەیدا جێگیر بێت

ئەم دیاردەیە بۆ زانایان ئەوەمان بۆ دەردەخات کە کاتێک عیسا مەسیح لەسەر ڕووی ئاوەکە ڕۆیشتووە، دەبێ لەرزینەکانی جەستەی خۆی گۆڕیبێت بە بەکارهێنانی ئەو شێوازە دەروونیانەی کە پیرۆزەکان و پێغەمبەران و حەکیمانەکان دەیناسن

بۆ هێنانی مرۆڤایەتی بۆ ماڵی یەکگرتوویی و بەختەوەریی گەردوونی، پێویستە هەموو چالاکییە ماددی و ئەخلاقی و ئایینی و پیشەسازی و کۆمەڵایەتی-سیاسی و میتافیزیکییەکان یەکبگرن و هەوڵەکانیان بۆ ئەو مەبەستە یەکبخەن

دەکرێت لەسەر پێوەرە جێگیرەکان بۆ یاسا جیهانیەکان ڕێکبکەون کە تایبەتن بە تەندروستی و ئاشتی و خۆشگوزەرانی و پەروەردە و ئەخلاقی باش و پێوەر بۆ یاسای ڕۆحی و دەروونی و پراکتیکی کە بتوانێت بە ملیارەها مرۆڤ لەسەر ئەم هەسارە زەوییە گەشەیەکی یەکگرتوو و هاوسەنگ بدات کە شایستەی مرۆڤێکی شارستانی بێت و دڵخۆشی و ئارامی دەروونی پێببەخشێت

هاوڵاتی جیهانی نابێت لە ژیانێکی بچووک و جەستەیەکی بچووکدا قەتیس بمێنێتەوە

بەڵکو خۆی بە ئەندامێکی خێزانی گەورەی مرۆڤ دەزانێت، کە ژیانی گەردوونی ڕێنمایی دەکات و بیر لەو ڕاستییە دەکاتەوە کە "تۆ بەشێکی دانەبڕاویت لە زەریای ژیان".

هۆشیاری بێ سنوور و بێ کۆتاییە
تەنانەت تا دوورترین ئەستێرەکانیش درێژ دەبێتەوە
هەموو ئەتۆمێکی گەردوون دەگرێتەوە
تەنانەت بچووکترین ئەلکترۆنەکانیش

مرۆڤ دەبێت هەست بکات کە لەگەڵ زەریای هۆشیاری گەردوونیدا یەکن

وە بۆ تێپەڕاندنی خێزان و نەتەوە
ئەو دان بەوەدا دەنێت کە ئەندامی خێزانە گەورەکەی مرۆڤە
خۆشی لە نێوان یەکدەنگی و فرەچەشنییدا
حەزت لە چێژ نییە کە زۆر لەیەک دەچن و جۆراوجۆری تێدا نەبێت
بەڵکو خۆشییەکی دەوێت کە دینامیکی و زیندوو بێت
بەهۆی ناوازەییەکەیەوە سەرنجی خەڵک ڕادەکێشێت
بە شکۆمەندییەکەی عەقڵ بە دیل دەکات
وە دڵ پڕ دەکات لە شیرینیەکەی
بە سروشتیی شیرینە ناوازەکەی ڕازی و سەرسامت دەکات
خۆشبەختییەک کە بە پچڕپچڕ دێت
عەقڵ وروژێنێت بەڵام ئاواتەکان بەدی ناهێنێت
وە ئەو چێژانەی کە بە یەکدەنگی پیس بوون، بێزاری دەهێنن
وە خۆشی کە تەنها ماوەیەکی کورت دەخایەنێت
پاشان کاڵ دەبێتەوە، پەشیمانی بەجێدەهێڵێت کە خۆشییەکی نەخوازراوە
وە ئەو خۆشییەی کە دەچڕێت و نامێنێت
جێهێشتنی تۆ لە حاڵەتێکی سەرلێشێواوی و بێباکیدا، خۆشییەکە کە تێپەڕ و بە ئازارە
سەبارەت بەو خۆشییەی کە بەردەوام بە شێوەیەکی ڕیتمی دەگۆڕێت
بەڵام جەوهەرەکەی وەک خۆی ماوەتەوە
وەک ئەکتەرێکی لێهاتوو کە بە ڕۆڵ و جوڵەی جیاواز بینەری خۆی سەرقاڵ دەکات
ئەوە ئەوەیە کە تۆ بەدوایدا دەگەڕێیت و دەتەوێت خاوەنی بیت
ئەو خۆشییە بە تێڕامان لە سەرسوڕهێنەرەکانی خودا بەدەست بهێنرێت
وە بە مێدیتەیشنێکی ڕێکوپێک و قووڵ
سەرچاوەی ناوەوەی خۆشی بەردەوام و نوێبووەوە
تەنها ئەو توانای ئەوەی هەیە تینوێتی تۆ بۆ خۆشی بکوژێنێتەوە
بەختەوەری ڕۆحی تاکە ئیکستازی ڕاستەقینەیە
کە وا ناکات لێی بێزار بیت یان مەیلی بەرەو هیچ شتێکیی تر هەبێت
هەموو شتێک کە مرۆڤ دەیکات – باش بێت یان خراپ –
هەوڵێکی بەردەوام و بەردەوامە لە گەڕان بەدوای بەختەوەریدا
خراپە بەڵێنی بەختەوەری دەدات بەڵام نەهامەتی و بەدبەختی دەهێنێت
سەبارەت بە چاکە، ڕەنگە وا دەرکەوێت کە خەمۆکی دەبەخشێت
بەهۆی پێویستی دیسیپلین و چالاککردنیی ئیرادە

بەڵام بە دڵنیاییەوە لە کۆتاییدا خۆشییەکی بەردەوام دەهێنێت
خودا ئەو خۆشییەیە کە بە درێژایی ئەبەد بەردەوام و نوێ دەبێتەوە
وە کاتێک دەیدۆزیتەوە هەست دەکەیت کە بەنرخترین شتت دۆزیوەتەوە لە بووندا
چیتر پێویستت بە ڕاوەدوونانی سەرابی "ئەو شتەی تر" نابێت.
ئەوەی بۆت دەردەکەوێت بەبێ ئەوەی بتوانیت پێی بگەیت یان بەدەستی بهێنیت
شادی ڕۆحی بریتییە لە "ئەو شتەی تر".
وە هەرکاتێک لەناو خۆتدا بیدۆزیتەوە
چیتر پێویست ناکات بەدوای بەختەوەریدا بگەڕێیت
وە لەو خۆشییە نوێبووەوە، ئارەزووەکانت بەدی دێت
هەموو ئەو شتانەی هەیە کە تامەزرۆی بوو
وە بزانن هاوڕێیانم، کە شتە مادییەکان
کە چێژێک دەبەخشێت کە لە دەرەوەی بیرکردنەوە دەمێنێتەوە
وە ئەو شتانە، لەگەڵ ئەو چێژانەی کە پێشکەشی دەکەن
لە ڕێگەی وێنەی دەروونییەوە دەچێتە ناو مێشکەوە
بەڵام خۆشی ڕۆحی هۆشیاری ڕۆحە
کێ سروشتی ئەوی دوایین بەختەوەرییە
زۆر نزیک لە بیرکردنەوە هەڵکەوتووە
تەنانەت لە بیرکردنەوەشەوە لەدایک دەبێت کاتێک بیرکردنەوە ئاراستەی ناوەوە دەکرێت لە کاتی مێدیتەیشندا
کاتێک شتە دەرەکییەکان زیانیان پێگەیشت
کە بیرکردنەوە بۆ چێژ پەیوەستە
هەروەها ئەو خۆشییەی کە ئەو شتانە دابینی دەکەن، لەناو دەچێت
بەڵام خۆشی ڕۆحی هەمیشە نوێ دەبێتەوە
لەناو ڕۆحدا بوونی هەیە و بەرگەی لەناوچوون دەگرێت
وە دەربڕینی ئەو خۆشییە ناتوانرێت بنبڕ بکرێت
مەگەر مرۆڤ بە ئەنقەست هەڵیبژێرێت باری دەروونی خۆیان بگۆڕێت
بە خۆراکدانی باری دەروونی خەمۆکی خۆی بە خەمۆکییەوە دەبەخشێت
ئەو شتەی تر
ئایا تا ئێستا هەوڵت داوە دەست بەو "شتەی تر" بگرێت؟
وەک سەرابێک کە بۆت دەردەکەوێت و لە پاشخانی هەستەکانتدا سەما دەکات
وە ئەی کۆتایی هەموو ئارەزووە بەدیهاتووەکانت؟

شیکاری بابەتەکە بکە:
تامەزرۆی شتێک دەبیت تا ئەو کاتەی کە نەتوانیت بەدەستی بهێنیت
بەڵام کاتێک کە لەبەردەستتدا بوو، تۆ – درەنگ یان زوو – لێی بێزار دەبیت
وە شتێکی ترت دەوێت، نەخێر؟
تەنانەت ئەگەر ژیان هەموو ئەو شتانەی پێت بەخشیبێت کە تا ئێستا ویستوتە بە یەکجار:
سامان و دەسەڵات و هاوڕێ دوای ماوەیەک هەست بە ناڕازیبوون دەکەیت
وە شتێکی ترت دەوێت بەڵام شتێک هەرگیز تازەیی خۆی لەدەست نادات
درەوشاوەیی ئەو هەرگیز بۆ تۆ کاڵ نابێتەوە ئەوە خۆشی خۆیەتی
لە هەموو ئەو شتانەی کە تۆ بەدوایدا دەگەڕێیت
وە بەدوای گەیشتن و بەدەستهێنانیدا دەگەڕێت
ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ
لە ڕاستیدا تۆ بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێیت
بە بەدیهێنانی ئارەزووەکانت
تۆ ئەو شتانەت ناوێت کە دڵتەنگیت بۆ دەهێنێت
وە ئەو شتانەت ناوێت کە سەرەتا کەمێک چێژت پێدەبەخشن
بەڵام لە کۆتاییدا دەتخزێنێتە قووڵایی پەشیمانی و پەشیمانی
هەرچییەک بێت تۆ بەدوایدا دەگەڕێیت
بە تامەزرۆیی و تامەزرۆیی و حەماسەتەوە بە پەرۆشەوە بەدوایدا دەگەڕێیت
بە هیوای بەدەستهێنانی ڕەزامەندی لەگەڵ بەدەستهێنانی
پێویستە دڵخۆش بیت کاتێک لە ڕاستیدا دەبێتە هی تۆ
کەواتە بۆچی ڕاستەوخۆ بەدوای شادیدا نەگەڕین و لە سەرچاوەکانیەوە وەریبگرین؟
بۆچی لە ڕێگەی ئامرازە فیزیکییە بێتواناکانەوە بەدوایدا بگەڕێین؟
تا پاک و بێ زینا و بێ هیچ کەموکورتییەک پێت ببەخشێت؟!
کاتێک مرۆڤ سواڵ دەکات بۆ بەزەیی شتە ماددییە کورتخایەنەکان
بەختەوەرییەکەی پەیوەستە بە چێژە کورتخایەنەکانەوە
شتە ماددیەکان و ئەو تێربوونەی کە لە بەدیهێنانی ئارەزووە مادییەکانەوە بەدەست دێت
کاتییە و هەر بۆیە ئەو بەختەوەرییەی لە ڕێگەیەوە بەدەست دێت زوو تێپەڕ دەبێت

هەروەها کاتییە
خواردن و بۆنکردنی بۆن و گوێگرتن لە مۆسیقا
بینینی شتی جوان و دەست لێدانی شتە چێژبەخشەکان
هەموو چێژە زوو تێپەڕەکان
ماوەی کارکردنی پەیوەستە بە ماوەی هەستی تام و بۆنکردنەوە
بیستن و بینین و دەست لێدان
یان تا عەقڵ لێی بێزار دەبێت
ئەو سەرنجی بۆ هاندەرەکانی تر ڕادەکێشێت
ئەو خۆشییەکی زوو تێپەڕی ناوێت
کاتێک فڕێ دەدرێت هەستێکی خەم و پەژارە بەجێدەهێڵێت
بەڵکو تامەزرۆی خۆشییەکە کە بۆ ساتێک ناچڕێتەوە و دواتر نەمێنێت
وە تامەزرۆی خۆشییەکم کە درەوشاوەییەکەی هەرگیز کاڵ نابێتەوە
ڕادیۆی تیشکدەری پاک و هەمیشەیی
ئەو خۆشییە تەنها لە خودادا بوونی هەیە
سەرچاوەی هەموو شادی و خۆشییەک
ڕۆژانە یەک جار خۆر هەڵدێت
بەڵام بوونی ئەو هەمیشە درەوشاوە دەبێت
گەردوون تووشی خراپبوونە، بەڵام...
ژیانی هەتاهەتاییە کە دەمێنێتەوە
هەمیشە شادی لە ژیانتاندا نوێ بێتەوە
ئەم خاکە پیرۆزە کە خودا پێی بەخشیوین
ئەو دەیەوێت چێژ لە جوانییەکانی وەربگرین
وە ئێمە دەیپارێزین
ئێمە بە نیعمەتێک دەزانین کە نابێت بەفیڕۆ بدرێت و سووکایەتی پێ بکرێت
چەندین زۆر سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەری تێدایە!
لوتکە لەسەر لوتکە
وە چین لەسەر چین
دەشت و چەمی زەوی
دەریا و ڕووبارەکان
دارستان و دارستانەکان
وە بیابانەکان کە بێ کۆتایی بە هەموو ئاراستەکاندا درێژ دەبنەوە
شانۆیەکی گەردوونییە
لەو شوێنەی کە گردەکان بە خەوتوو کەوتوون
وە بەردەکانی بەفراویش درۆ دەکەن

داره بەرزەکان ملی خۆیان بە کرین دەکەن
بەرزاییە بێ بەرهەمەکان سەوزایی و گەشاوەیی خۆیان وەردەگرنەوە
نیشانەکانی کات لەسەر بەردە زەبەلاحەکان چەسپاون
کێ توانای ئەوەی هەیە دیمەنی هەناسەبڕکێ بدات؟
وە ئەی دیدگا سەرسوڕهێنەرەکانی ئەم خاکی خودایە، ئایا شایەنی وەسفکردنن؟!
دڵ پڕ دەکات لە خۆشی
وە بە هەزار خەیاڵ عەقڵ دەگڕێنێتەوە
بۆ دەربڕینی ئەوەی کە سەرپێچی وەسف دەکات!
تێڕامان لە جوانییەکانی زەوی، ئیمانی تێڕامان بەهێز دەکات
یاساکانی سروشت تێدەپەڕێنێت تا دەگاتە بەربەستی هۆشیاری باڵا
لەو شوێنەی کە داهێنان هەرگیز کۆتایی نایەت
وە لە سنوورێکدا ناوەستێت
تەواو نابێت
جارێکیان منداڵێک وتی؛
"نازانم واتای چییە مرۆڤ هەست بە هیچی نەکات"
ئەمەش ئەوەیە کە مرۆڤ لەکاتی بیرکردنەوە لە سەرسوڕهێنەرەکانی خودا هەستی پێدەکات
کە بێهاوتایە، لە بەشە جیاوازەکانی ئەم دونیایە
کەچی مرۆڤ پێی وایە هەموو شتێکە
ئەلیف و یا
سەرەتا و کۆتایی
وە باڵایەک کە هیچ لوتکەیەکی بەرزتری نییە
بەرزایی سەرسوڕهێنەر هەیە
وە قووڵاییەکان کە ئیلهام بەخشن بە سەرسامی لە ڕۆحدا
وە فراوانییەک کە بوونەکە تێیدا هەڵدەوەشێتەوە
وە بەقەد ڕۆژ زۆرە
وە ئەو ڕووناکیانەی کە مرۆڤ هان دەدەن سەیری سەرەوە بکات
ئەگەر مرۆڤایەتی خاوەنی دیدێکی گشتگیر بووایە
بە هەموو ئاراستەیەکدا دەیبینیت
بۆ ئەوەی درک بەو سەرسوڕهێنەرانەی داهێنان بکات کە دەوریان داوە
وەک مرواری پەرش و بڵاو بڵاوی بکەرەوە
لە خاکە فراوانەکەی خودادا، کەسانێک هەن کە بیردەکەنەوە
بەڕاستی هەموو ئەو شتانەی کە دروستکەر دروستی کردووە ئیلهام بەخشە بۆ سەرسوڕمان

ئیلهامبەخشە
گەنجینەکانی ڕۆژهەڵات - گۆڤاری ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوا
داوای لێدەکەین کە بەرزترینە
بۆ ڕەواندنەوەی پریشکەکانی زانین
تاریکی وەهمەکان
وە بۆ پڕکردنەوەی دڵ و دەروون
بە نیعمەت و تێڕوانینێکی زۆرەوە
وە بۆ ئەوەی شکۆمەندترین بوونی ئەو لە ڕۆحەکاندا دەربکەوێت
وە دڵنیایی بەو کچە دەبەخشێت
پەناگەیەکی ئارامە
وە هەوری سەرلێشێواوی لە ئاسمانی ڕۆح دەڕەوێنێتەوە
وە لە هەستکردن بە نائومێدی دوورمان دەخاتەوە
وە ئیلهاممان دەدات بە متمانەوە کە بەیانی بەختەوەری دەشکێت
وە ڕۆحەکان شاد دەبن
وە کە باڵندەکانی ئارامی و شادی
لە دارستانەکانی ژیاندا گۆرانی دەڵێت
خۆشەویستی ڕق و کینە دەشکێنێت
وە هیوایەکی گەش تاریکی نائومێدی دەڕەوێنێتەوە
وە کە گەشتی چاکە بەردەوام دەبێت
ئاڵای حەقیقەت هەمیشە بەرز دەفڕێت
لە سەرووی شوێنەوارەکانی لێکتێگەیشتنی دۆستانە
وە هەستی مرۆڤی بەرز
ئەی پزیشکی دڵەکان، لە تۆوە شیفا دێت
ڕۆحەکان تووشی نەخۆشی بوون
دەست لێدانێک لە تۆوە ژەهر و نەخۆشی دەڕەوێنێتەوە
مەرگ و بەڵا و بەڵا دوور بخرێتەوە
ناوت سیحرێکە دژ بە خراپە و زیان
وە دوعایەک کە ئاسمانەکان گوێی لێ بگرن
ئامادەکاری و...
پەروەردەی دروست: شێواز و پراکتیکی پراکتیکی
شێوازە دروستەکانی پەروەردەکردنی منداڵ بریتین لە پەرەپێدانی تێڕوانین
وە هەوڵدان بۆ دەستگەیشتن بە کۆگای زانیاری ئینتێستیڤ
شاراوەی ناو ڕۆح و بەستنەوەی هۆشی مرۆڤ بەوەوە
یەک ژیان بەس نییە

بۆ زانینی هەموو بابەتە ڕۆحی و مادییەکان
بەکارهێنانی شێوازەکانی زانینی تەقلیدی
تەنها پشت بەستن بە هەستەکان
پراکتیزەکردنی وردبینی و مێدیتەیشن
یارمەتیدەرن بۆ پەرەپێدان و بەرزکردنەوەی توانای ئینتێستیف
لە ڕێگەی تێگەیشتنێکی ڕاستەوخۆ و دڵنیا
پەرەپێدانی تێگەیشتن پێویستە لە سەرەتای منداڵییەوە دەست پێبکات ئەگەر بتوانرێت
ئەگەر ئەوە نەکرا، دەتوانرێت لە هەر کاتێکدا دەستی پێبکرێت لەگەڵ
پێویستە تا دەتوانرێت هاوکاری منداڵان و گەنجان بکرێت
بە فێرکردنی شێوازی پەروەردەکردنی دروستیان، لە ڕێگەی...
ئاراستەکردنی بیرکردنەوەکانیان بەرەو ئایدیاڵەکان
وە خۆراکدانی هەستەکانیان بە هەستی بەرز
وە فێرکردنی ڕێزگرتن لە ئەرک
وە مامەڵەی ڕاستگۆیانە، بە کەرامەت و دەستپاکی لەگەڵ خۆیان و لەگەڵ ئەوانی تردا
لە لایەنە گرنگەکانی خۆدیسیپلین بریتین لە:
ڕۆیشتن و دانیشتن بە ڕاستی بڕبڕەی پشت
بۆ ئاسانکاری بۆ ڕۆیشتنی بێ بەربەستی چالاکییە گرنگەکان لە جەستەدا
فێربە و فۆکۆسی دەروونی بەکاربهێنە بۆ پەرەپێدانی حیکمەتی خۆت
پراکتیزەکردنی بیرکردنەوەی داهێنەرانە
جێبەجێکردنی ئەرکەکان بە ئارەزووی دڵسۆزانە
جیاکردنەوەی عەقڵانی و ناعەقڵانی
ڕاستی و وەهم
وە فراوانکردنی مەودای خۆشەویستی
لە خۆشەویستی خودەوە بۆ خۆشەویستی خێزان
لە خۆشەویستی خێزانەوە بۆ خۆشەویستی کۆمەڵگا
لە خۆشەویستی کۆمەڵگاوە بۆ خۆشەویستی نیشتمان
لە خۆشەویستی نیشتمانەوە بۆ خۆشەویستی دونیا
لە خۆشەویستی دونیا بۆ خۆشەویستی خودا
وە لەگەڵ گەشەکردنی ڕۆحییان
ئەوان دەتوانن چاکە و ڕاستی لە هەموو شوێنێک بڵاو بکەنەوە
وە ئەو ڕووناکی چاکەیەی کە لەناویاندا دەدرەوشێتەوە، دەڕەوێتەوە

تاریکی خراپەکاری دەوریان داوە
بە یارمەتی ئەو بەرز بێتەوە
پەیوەندی ڕۆحی لەگەڵ ئەو خۆشەویستانەی کە ئەم جیهانەیان بەجێهێشتووە
ئەگەر ئارەزووت هەیە بیرکردنەوەکانت بنێری بۆ ئەو خۆشەویستانەت کە ئەم دونیایان بەجێهێشتووە
بە هێمنی لە ژوورەکەت دابنیشە و بیر لە خودا بکەرەوە
وە کاتێک هەست بە ئارامی دەکەیت لە ڕۆحتدا
بە قووڵی سەرنجت لەسەر ناوەندی هۆشیاری ڕۆحی لە بەرە
کە ناوەندی ئیرادەیە لە خاڵی نێوان برۆکان
خۆشەویستی خۆت بنێرە بۆ ئەو ئازیزانە کە کۆچیان کردووە
بیهێنە بەرچاوت لەو ناوەندەدا ئەو کەسەی کە ئارەزووی پەیوەندیکردنت لەگەڵدا دەکەیت
وە لەرزینەکانی خۆشەویستی و هیوای باش و هاندانی بۆ ڕۆحی بنێرن
ئەگەر بە بەردەوامی ئەوە بکەیت
وە تۆ حەزت لەو کەسە ئازیزەت لەدەست نەداوە
بە دڵنیاییەوە لە بیرکردنەوەکانتەوە لەرزین وەردەگرێت
ئەوانەی لەسەر ئەم زەویە لە ئازیزانیان داپڕاون لەبیریان ناکەن
هەروەک چۆن ئازیزانیان هەرگیز لەبیریان ناکەن
وە هۆشیارییان دەمێنێتەوە، یادەوەری ئازیزانیان دەپارێزێت
ئەوانەی لەسەر ئەم زەوییە جێیان هێشتووە
وە کاتێک دەتەوێت وەڵامێک لەو کەسە خۆشەویستانە وەربگریت
سەرنجت لەسەر دڵ بێت، و کاتێک تەرکیزەکەت دەگاتە قووڵایی پێویست
لەوانەیە سەرەتا لە خەودا بۆت دەربکەون و ئەمەش بۆ ئەوان مومکینە
هەندێک جار لەوانەیە هەمان خەون دووبارە و سێبارە ببینیتەوە
هەموو خەونەکان بێمانا نین
ئەگەر بیرکردنەوەکانت ئارام و هاوئاهەنگ بن
دەزانیت کەسێک هەوڵدەدات لە ڕێگەی خەونێکەوە پەیوەندیت پێوە بکات
لەگەڵ پێشکەوتنی ڕۆحیدا، ڕەنگە ئازیزانت لە بینینەکاندا لە کاتی مێدیتەیشندا بۆت دەربکەون
کاتێک مرۆڤ دەگاتە ئاستێکی بەرزی پێشکەوتنی ڕۆحی
دەتوانێت ئەو ڕۆحە کۆچکردووانەی پێش خۆی ببینێت
نموونەی ئەو جۆرە حاڵەتانە زۆرن

بەڵام پێشکەوتنی ڕۆحی ڕاستەقینە دەبێت سەرەتا ڕووبدات
ئەو کەسەی بە قووڵی بیر لە خودا دەکاتەوە
خودا هەموو ئەمانە پیشانی دەدات
لەبری ئەوەی خەمباری و گریان و هەستکردن بە لەدەستدانی دوای مردنی کەسە نزیکەکانت
دەبێت خۆشەویستییان بۆ بنێرین کە هەستی پێبکەن
ئەوانیش هەمان هەست لە بەرامبەردا دەبنەوە
بەڵام نابێت ڕۆحی کۆچکردوو بەرەو خۆمان ڕابکێشین
لە ڕێگەی هەستە ناعەقڵانییەکانمانەوە
وابەستەیی خۆپەرستانە و خەمێکی قووڵ
بەسە بەو کەسەی کە دەڕوات بڵێیت "خۆشم دەوێیت".
بیری خۆشەویستی و هیوای خۆش بنێرن بۆ ئەوانەی لەیەک جیا بوونەتەوە
هەرکاتێک هەستم کرد ئەو کارە بکەم
بەڵام لانیکەم ساڵانە جارێک - لە یادێکی دیاریکراودا
پێیان بڵێن، لە ڕووی فیکرییەوە:
خودا جارێکی تر کۆمان دەکاتەوە
ئێمە بەردەوام دەبین لە پەروەردەکردنی خۆشەویستیمان و بەهێزکردنی پەیوەندی سۆزداری نێوانمان
ئەگەر ئێستا بیرکردنەوە دۆستانەکانت بۆیان نارد، بەردەوام بە
بە دڵنیاییەوە ڕۆژێک چاوت پێیان دەکەوێت ان شاءالله
تێدەگەیت کە ئەم ژیانە زەمینییە هەموو شتێک نییە کە هەیە
تەنها یەک بەستەرە لە زنجیرەی پەیوەندی هەمیشەیی ئێوەدا
لەگەڵ ئازیزانی کۆچکردووت
خوای گەورە ڕەحمیان پێ بکات و ڕووناکی و ڕەزامەندی خۆی ببارێنێت
تێبینی: ئەم شێوازە بە هیچ شێوەیەک پەیوەندی بە séances ەوە نییە، کە ئێمە پێشنیاری ناکەین، هەربۆیە ئەم ڕوونکردنەوە
ڕزگاربوون لە ماندوێتی
تێبینی: ئەم زانیاری و ئامۆژگارییە جێگرەوەی ئامۆژگاری پزیشکی نییە، لێرەوە ئەم ڕوونکردنەوە
پێویستە کەرە و شیر بخرێتە ناو خۆراکی خۆراکەوە
پێویستە شیر بە جیا لە ژەمەکان بخورێت
باشتر وایە لەگەڵ خواردندا نەیخۆیتەوە
شیر تایبەتمەندی شلکەرەوەی سودبەخشی هەیە

بەڵام شیر دەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی بەڵغەم
کە بۆ ئەو کەسانە ناگونجێت کە بەدەست کێشەی جیوبەوە دەناڵێنن
یان لە ئاوی لووت و هەڵامەتەوە
ئەمەش ئاوی پرتەقاڵیش دەگرێتەوە
بۆ ئەوانەی بەدەست ئەم حاڵەتانەوە دەناڵێنن
زۆرێک لەوانەی بەدەستیەوە دەناڵێنن، ڕزگاریان بوو – لە وەڵامی ئامۆژگارییەکانمدا –
باشتربوونی بەرچاو بە لابردنی ئاوی پرتەقاڵ لە خۆراکەکانیان
(لەکاتێکدا بەدەست ئەو حاڵەتەوە دەناڵێنن)
هەرچەندە ئاوی لیمۆ تایبەتمەندی تەعقیمکەری نایابی هەیە
بەڵام هەوکردنی جیوبیش خراپتر دەکات
هیچ شتێک لەوە تێرتر نییە (برسێتی تێر دەکات) لە نانێک کە لە نان دروست دەکرێت
لە ئاردی گەنمی تەواو تازە وردکراو دروستکراوە
بەڵام ئەو کەسانەی بەڵغەمیان هەیە پێویستە خۆیان لە نیشاستە بەدوور بگرن
نانی گەنمی تەواو دەتوانرێت بخورێت دوای ئەوەی بە باشی برژێنراوە
قەبزی یەکێکی ترە لە هۆکارەکانی ماندوێتی، هەروەها پەیوەندی بە کەڵەکەبوونی ژەهر لە جەستەدا هەیە
کاریگەری لەسەر دەرهێنانی وزە لە خۆراکدا دەبێت
ئەگەر بەدەست قەبزییەوە دەناڵێنیت، ئەگەر دەکرێت دەرمانی شلکەرەوەی سروشتی بەکاربهێنە
ئەگەر جەستەت دوور لە ژەهر (پاشماوە) بهێڵیتەوە، هەست بە ماندوێتی ناکەیت
ئەو ژەهرانەیە کە لە جەستەدا کۆدەبنەوە و وا لە مرۆڤ دەکەن هەست بە ماندوێتی بکات
هەروەها ماددە هۆشبەرەکان و ماددە هۆشبەرەکان دەبنە هۆی هەستکردن بە لاوازی
بۆ نموونە تریاک دەستپێشخەرییەکەی بەکارهێنەرانی دەدزێت
ئەوان نایانەوێت جگە لە قسەکردن و خەوتن و خەونبینین هیچی تر بکەن
یەکێک لە کاریگەرترین ڕێگاکان بۆ ڕزگاربوون لە هەستەکانی ماندوێتی
پاراستنی زیندوویی سێکسییە تا دەتوانرێت
چونکە زیادەڕەوی لە پراکتیزەکردنی ئەوە بەفیڕۆدانی وزەی داهێنەرانە

ئەمەش دەبێتە هۆی لەدەستدانی بەرچاویان، لەسەر هەردوو ئاستی جەستەیی و دەروونی
شاگردەکە لە ڕێبەرەکەی پرسی:
لێکدانەوەی تۆ بۆ بوونە ڕۆحییەکە و زانینی چییە کاکە؟
ڕێبەرەکە لە وەڵامدا وتی:
بوونە ڕۆحییەکە بریتییە لە زانینی هۆشیارانەی تێگەیشتن و دەسەڵاتە ڕۆحییەکان
هەروەک چۆن بوونەوەرە دەریاییەکان هەست دەکەن کاتێک لە ئاودا نوقم دەبن
وە باڵندەکانی ئاسمان بە بۆشایی ئاسمان دەورە دراون
دەرهێنانی وزەی ژیانییە لە ئیتەری ڕۆح
وە هەستکردن بە خۆشگوزەرانی و زیندوویی کە بە جەستەدا دەڕژێت
بە ئەکسیری ژیان خانەکان زیندوو دەکاتەوە و بە تەواوی نوێیان دەکاتەوە
پاشان شاگردەکە پرسی:
وە ڕێگای بەدەستهێنانی ئەو تاقیکردنەوە چییە؟
ڕێبەرەکە لە وەڵامدا وتی:
بە خۆ دووپاتکردنەوە کە تۆ سروشتێکی ڕۆحیت
وە کە بوونە فیزیکییەکە، سەرەڕای واقیعی ڕێژەیی خۆی
بەڵام توێکڵی دەرەوەی جەوهەری ڕۆحە
وە کە ئاوی ژیان کە کانیاوی بەختەوەرییە
بە دەمارەکانتدا دەڕژێت و دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە خۆشی و وزە و وریایی بکەیت
شاگردەکە بەردەوام دەبێت و دەڵێت:
ئاستەنگەکانی گەیشتن بەو حاڵەتە چین؟
ڕێنماییەکە ڕوونی دەکاتەوە:
ئەو بەربەستانە لە بیرکردنەوە ناتەبا و هەستە تاڵەکاندان
وە ئەو کاریگەرییە نەرێنیانەی کە وەک گژوگیایەکی مشەخۆری زیانبەخش کاردەکەن
دەربارەی ڕووەکی ڕۆحی
بۆیە دەبێت مەیدانی هۆشیاری پاک بکرێتەوە و پاک بکرێتەوە لە هەموو پیسییەک
وە بۆ ئەوەی دڕکەکانی گومان لە خاکەکەیدا هەڵبکەنێت و بە ئیمانی زیندوو پیتاندنی بۆ بکات
حەسرەتی قووڵ و پاکی نیەت و ئیرادەی باش

ڕووەکی نافیزیکی ژەهراویی هەیە کە پێویستە بنبڕ بکرێن
وەک ڕق و کینە و خراپەکاری و ئیرەیی و ئیرەیی و ترس و هەستەکانی تر
تێکدەر، و چاندنی تۆوی خۆشەویستی و متمانە و تێگەیشتن و ئاغایەتی و ڕاستگۆیی لە شوێنی خۆی
پاشان شاگردەکە دەپرسێت:
باشترین ڕێگا بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکانی ژیان چییە؟
ڕێبەرەکە لە وەڵامدا دەڵێت:
هەموو قوفڵێک کلیلی هەیە، هەموو کێشەیەکیش چارەسەری هەیە
وە هەرکەسێک خاوەنی زیرەکی و تێگەیشتن و بوێری و سەبر بێت
متمانەکردن بە یارمەتی خودایی دەبێتە هۆی دۆزینەوەی چارەسەر بۆ هەر کێشەیەک
وە لەبیرت نەچێت کە هەر کێشەیەکی سەخت ڕووبەڕووت دەبێتەوە تاقیکردنەوەی هێزی تۆیە
وە بۆ بەرزکردنەوەی ڕۆحت و لەگەڵ زاڵبوون بەسەر هەر کێشەیەکدا، هەنگاوێک بەرەو پێشەوە دەنێیت
لەسەر پلیکانەی ژیان دەستکەوتی گەورە چاوەڕێت دەکات
لەسەر ئەم بنەمایە مامەڵەی لەگەڵ بارودۆخی سەختدا دەکرد
بۆت دەردەکەوێت کە تێگەیشتن و هێز و خۆشی بەدەست دەهێنیت
بە تێپەڕاندنی ئاستەنگەکان و تەواوکردنی قۆناغی نوێ لە ڕێگادا
وە بزانە، خوای گەورە زانیاریت زیاد بکات، کە هەموو شتێک کە پێویستت پێیەتی لەناو خۆتدایە
ئەگەر بە خۆبەزلزانین و دڵسۆزی داوای یارمەتی خودایی بکەیت، ئەوا وەریدەگریت
دەرگای چاکە و گەنجینەی ڕووناکی بۆت دەکرێتەوە
گەنجینەکانی ڕۆژهەڵات - ڕەنگدانەوەی و ڕێنمایی
ڕۆشنبیریی ناوەوەی ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوا
سەرچاوەی ئارامی و ڕووناکی
مامۆستا لە قسەکانیدا سەبارەت بە هەستی ئامادەبوونی خودایی وتی:
ئەگەر مرۆڤ بە نەزانینی خودا بژی
بەبێ ئەوەی دەست لە ئامادەبوونی بدات
ژیانی پڕ دەبێت لە مەترسی
وە تووشی کێشە و قەیرانی چارەسەرنەکراو دەبێت
تا ئازار ئارەزو و ئیرادە لەدایک دەکات
بۆ دۆزینەوەی نهێنی نهێنییەکان و سەرچاوەی ئارامی و ڕووناکی

به دۆزینەوەی گەورەترین نهێنی
مانای ئازادی و بەختەوەری و جوانی دەزانێت
مرۆڤ دەبێت تەرکیزی ژیانی خۆی و ناوەندی ئاگایی خۆی بگۆڕێت
لە ماددەوە بۆ ڕۆح
وە لە "خۆ" بە سنوورداربوونیەوە
بۆ ڕەهەندی سۆزداریۀ بێ سنوور
ئەو کاتە تێدەگات کە ئەو بووە و ئێستاش هەروایە
لە باوەشی گەرم و پڕ لە خۆشەویستی ئەبەدیەتدا
هەروەها پێویستە کار لەسەر خێراکردنی تێگەیشتن بکات
بە قووڵبوونەوە لە بیرکردنەوەدا
وە هەوڵەکان دوو هێندە بکەن
وە کاتێک بوونی ئیلاهی دەستی لێدەدات
هەموو ئاستەنگ و بەربەستەکان تێدەپەڕێنێت
کە ڕێگری لە ڕێگاکەی دەکەن و ڕێگری لە پێشکەوتنی دەکەن
دوای مردن پیاو نامێنێت
لە خودا نزیکتر لەوەی ئێستا
ڕادەی ئاگادارییەکەی دوای مردنی لێی
ئەوە بەندە بەوەوە کە ئێستا چەندە لەو بارەیەوە دەزانێت
پێویست بە دواخستن و دواخستن ناکات!
بیرکردنەوە لە خودا سەرچاوەی هەموو خۆشی و خۆشەویستی و چاکەیە
پەیوەندی ڕاستەوخۆمان لەگەڵ ئەو توخمە پیرۆزانەدا دەکات
وە نیعمەتی میهرەبانمان دەبارێت
دەبێت توخمە ڕۆحییەکان بخەینە ناو کارەکانمانەوە
وە بۆ ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە باشترین خزمەتگوزاری پێشکەش بە کەسانی تر دەکات
کەسێک کە خزمەتکردن دەکاتە ئامانجی خۆی نەک پارە پەیداکردن
بۆی دەردەکەوێت کە هەموو ژیانی بۆ باشتر گۆڕاوە
بە تەنیا نامێنێتەوە، بەڵام لەو شوێنەی کە کەمترین چاوەڕوانی دەکات، یارمەتی بۆ دێت
زۆربەی خەڵک ناتوانن هاوسەنگی پێویست بەدەست بهێنن
لە نێوان ژیانی پراکتیکی و ڕۆحی خۆیاندا
ڕۆحانیەت پێویستی بە پارەیە
مرۆڤی دونیا بەبێ خودا ناتوانێت بە خۆشی بژی
ڕۆحانیەت کار دەکات و کردارەکانیشی زۆر قسە دەکەن:

"خودا هێزم پێدەبەخشێت و ئیرادەم بۆ دابین دەکات"
بەهێزتر دەبێت و خوای گەورە هەوڵەکانی بەرەکەت بخات
مرۆڤی دونیاش کار دەکات، بەڵام دەڵێت:
"من ئەو کەسەم کە هەموو ئەمانە لەسەر خۆم دەکەم، کەسیش هیچ شانازییەکی بۆ من نییە"
ئەمەش دەرئەنجامە چاوەڕواننەکراوەکانی بەسەردا دەهێنێت
دەکەوێتە شاری مەهادیر
هەموو چالاکییە کردارییەکان
جا بۆ مەبەستی ماددی بێت یان مەعنەوی
دەبێت لەسەر بنەمای دروست بێت
ملکەچی کۆنترۆڵی ویژدان و هاوسەنگی عەقڵە
هاوسەنگی لە هەموو کارێکدا پێویستە
چونکە نەبوونی بە مانای نەهامەتی و دڵ ئێشە و سەرئێشە دێت
ئەگەر کەسێک بانگهێشتنامەیەک ئاراستەی کۆمەڵێک خەڵکی هەژار بکات
بەبێ ئەوەی پارەی پێویست بۆ کڕینی کەلوپەلی پێویست بۆ جەژنەکە هەبێت
ئەمەش بە مانای جیاکاری نەکردن دێت
وە بێتوانایی لە پلاندانان بە شێوەیەکی دروست
پێویستە لە سروشتی ئەو سیستەمە گشتیەی کە کارەکانمان بەڕێوەدەبات تێبگەین
ئیستغلالکردنی ڕۆحانیەت بۆ بەرەوپێشبردنی بەرژەوەندی کەسی هەڵەیە
هەرچەندە باشترە شێوازی زانستی بەکاربهێنرێت
بۆ بڵاوکردنەوە و پێشخستنی فێرکارییە ڕۆحییە دروستەکان
بۆ گەیشتن بە بەختەوەری یاسایەکی گشتگیر هەیە
ئەم یاسایە بەردەوام و نەگۆڕە
هەمیشە کاردەکات و ئەنجامە گرەنتی کراوەکان دەدات
و پەیڕەوکردنی یان ڕەچاوکردنی ئەو یاسایە
بە دڵنیاییەوە بە واتای هەبوونی بەختەوەرییە
مامۆستا پاراماهانسا لە پێناسەی بەختەوەریدا دەڵێت؛
بەختەوەری ڕاستەقینە بە پلەی یەکەم لەسەر باری دەروونی مرۆڤ دامەزراوە
ڕازیبوون و ڕەزامەندی و ئارامی و ئارامی نیشانەی دڵخۆشییە
مرۆڤ پێویستە هەوڵبدات تەندروستییەکی باشی هەبێت

عەقڵی چالاک
و پێداویستییەکانی ژیان
کاری گونجاو
و حوکمدانی تێگەیشتوو
وە تێگەیشتنێکی دروست
نابێت ڕێگە بە خۆی بدات
بە خۆبەدەستەوەدان بە ژینگە یان بارودۆخێکی هەڵە
مرۆڤ زۆرجار ئەو کۆکۆنە دەبەستێتەوە کە دەیبەستێتەوە
وە ئەو تۆی خۆشدەوێت بەو پەتانەی کە دەیبەستنەوە
دەبێت لە هۆکارەکانی ئەو سنووردارکردنانە تێبگات
ڕەنگە ئەو هەوکردنە هێواش هێواش بنبڕ بکات
لە عەقڵی خۆیەوە و لە جەستەیەوە
ئەمەش دەبێتە هۆی نوێبوونەوەی دەروونی
زەمینە بۆ بەختەوەری و سەرهەڵدانی هۆشیاری ڕۆحی لە ئاسۆی ژیانیدا خۆش دەکات
وە بۆ بەئاگاهێنانەوەی هێزە ژیانییەکانی ناو خۆی
دەبێت هۆشیاری لە قووڵایی نەزانیەوە بەرز بکرێتەوە
بۆ بەرزاییەکانی تێگەیشتن و مەعریفە
سەرەڕای باوەڕی مرۆڤ بە هێزە دەروونییەکانی
بەڵام ژینگەی خراپ کاریگەری شەفافی هەیە
توانای تێکدانی بەرگرییەکانی خۆی هەبێت
وە بێبەشکردنی لەو بەختەوەرییەی کە بەدوایدا دەگەڕێت
بۆیە دەبێت هەموو هەوڵێک بدات
بۆ دروستکردنی ژینگەیەکی تەندروست و گونجاو بۆ بەختەوەری
وە بۆ ئەوەی بەدوای خۆشییەکی ڕۆحی بەردەوامدا بگەڕێین
لەبری چێژە هەستیارەکانی زوو تێپەڕ
ئەگەر بیەوێت ڕزگاری بێت لە خوویەکی نەرێنی کە دڵخۆشییەکەی لێ دەدزێت
دەبێت خۆی لە هەموو شتێک بەدوور بگرێت کە ڕەنگە...
بۆ ئاگادارکردنەوە یان بەئاگاهێنانەوەی ئەو خووە
پاشان خوویەکی باش لە شوێنی خۆیدا دەچێنێت
بە هەوڵی دەروونی جددی ئەنجامی دەدات
تا دەبێتە بەشێکی دانەبڕاو لە ژیانی
کاتێک دامەزرا و بەهێز بوو
خووی خراپ لاواز دەبێت

وە دەستی شل دەکاتەوە
هەست بە خۆشییەک دەکات کە پێشتر نەیناسیوە
ڕووناکی و دڵنیاییەکان
فێرکارییەکانی مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا
ژیان لە جەوهەر و پێکهاتەکانی و ئامانجەکانیدا
مەتەڵێکی قورسە بۆ تێگەیشتن، بەڵام چارەسەرکردنی مەحاڵ نییە
بە بیرکردنەوەی پێشکەوتنخوازانەمان، ڕۆژانە هەندێک لە نهێنییەکانی چارەسەر دەکەین
ئامێرەکان لەسەر بنەمای بنەما زانستییە وردەکان لەم سەردەمەدا
بە دڵنیاییەوە ئیلهامبەخشە بۆ سەرسامی
ئەو دۆزینەوانە کە زانست دەیهێنێت دیدێکی ڕوونترمان پێدەبەخشێت
سەبارەت بە ڕێگاکانی باشترکردنی بارودۆخی ژیان
بەڵام سەرەڕای ئەو هەموو ئامێر و داهێنان و ستراتیژییەی کە هەمانە
وا دیارە ئێمە هێشتا وەک بوکەڵەی دەستی چارەنووس بین
وە کە ڕێگای پێشەوە هێشتا درێژە
پێش ئەوەی لە ژێر کۆنترۆڵی سروشت ڕزگارمان بێت
ژیان لە ژێر ڕەحمەتی سروشتدا بە دڵنیاییەوە ئازادی نییە
مێشکی بە جۆش و خرۆشمان هەستێکی بێدەسەڵاتی زەق و کۆت و بەند کراوە
کاتێک هەست دەکەین قوربانی لافاو، زریان، یان بوومەلەرزە
یان کاتێک ڕووداوەکان ئێمە دەڕفێنن – بەبێ هیچ هۆکارێکی لۆژیکی
خۆشەویستانمان کە لە دڵمانەوە نزیکن
پاشان تێدەگەین کە سەرکەوتنی زۆرمان بەدەست نەهێناوە
ئێمە نەمانتوانی بەسەر بارودۆخە نالەبارەکاندا زاڵ بین
سەرەڕای هەموو هەوڵەکانمان بۆ ئەوەی ژیان بەو شێوەیەی کە ئێمە دەمانەوێت
هەمیشە هەندێک بارودۆخ لەسەر ئەم قۆناغە زەمینییە دەردەکەون

وە ڕووداوەکان کە لەلایەن عەقڵێکی بەهێزەوە ڕێنمایی
دەکرێن کە ئێمە زۆر کەم لەبارەیەوە دەزانین
بە تەواوی سەربەخۆ لە بۆچوون و ئیرادەی ئێمە کاردەکات
باشترین شت کە بتوانین بیکەین کارکردنە و هەندێک
پێشکەوتن بکەین
گەنم دەچێنین و ئارد دروست دەکەین
بەڵام کێ تۆوی یەکەمی دروست کردووە؟
ئێمە نان یان برنج دەخۆین کە لە ئارد دروستکراوە
بەڵام کێ توانای هەرسکردنی بە جەستەمان بەخشی؟
وە چۆن خۆراک بگۆڕین بۆ خۆراک؟
لە هەموو گۆشەیەکی ژیاندا
پێدەچێت دەستێکی ئیلاهی حەتمی هەبێت
ئێمە بەبێ ئەو ناتوانین کاروبارەکانمان بەڕێوەببەین
لەگەڵ هەموو ئەو دڵنیاییانەی کە خاوەنمانن
نازانین کەی دڵ لە کارکردن دەوەستێت
لێرەوە پێویستی پشتبەستنی بوێرانە
لەسەر هێزی باڵای ئیلاهی
وە پشت بەستن بە خودی باڵاترمان
لەو دەسەڵاتە گشتییەوە سەرچاوە دەگرێت
کە ئێمە مۆدێلمان لێ وەرگیراوە
دەبێت خاوەنی ئیمانێک بین کە دوور بێت لە غرور
وە بۆ ئەوەی بە متمانەوە بەسەر ڕێگاکانی ژیاندا بڕۆن
بەبێ ترس و لەرز
بەبێ توندبوونەوە و زیندانیکردن
مامەڵەکردن لەگەڵ هەستیاری
زاڵبوون بەسەر هەستیاریدا هونەرێکی ناسکە و
کۆنترۆڵکردنی خێرای کاردانەوەی مرۆڤ گرنگە بۆ پەرەپێدانی
کەسایەتییەکی هاوسەنگ و باش گوڵاو
هەستیاری لە تێنەگەیشتن و کەمتەرخەمی و غرورێکی
هەڵئاوساو و ئیگۆیەکی زیادەڕەوی سەرچاوە دەگرێت
کاتێک مرۆڤ وادەزانێت هەستەکانی ئازاری پێگەیشتووە،
ئەو بیرکردنەوە ڕەگ و ڕیشەی لە مێشکیدا دادەکشێت،
دەمارەکانی دەوروژێنێت، کە دواتر دەبنە گرژ و یاخی تووڕەیی لە
دڵیدا دەگیرسێت بەهۆی هەستە برینداره‌کانەوە لەگەڵ ئەوەشدا،
هەندێک کەس توانای کۆنترۆڵکردنی هەستەکانیان هەیە، بۆیە

نیشانە دەرەکیەکانیان دەرناکەوێت سەرەڕای ئەو توڕەییە توندەی لەناویاندا هەیە هەندێکی تر توڕەیی خۆیان دەردەبڕن لەڕێگەی کاردانەوەی دەستبەجێ، کە لە چاویاندا دیارە ماسولکە و دەربڕینی دەموچاو، و لە ڕێگەی وەڵامە زارەکییە تیژ و کۆدکراوەکانەوە

زیادەڕەوی لە سۆزداری دەرئەنجامی جددی هەیە؛ دۆخەکە ئاڵۆزتر دەکات و ناسەقامگیرییەکی نەخوازراو دروست دەکات کە کاریگەری نەرێنی لەسەر ئەوانی دیکە دەبێت

پێویستە هەوڵ بدرێت بۆ خۆگرتن و ئارامگرتن، پەروەردەکردنی کەشێکی لێکتێگەیشتن و هاوئاهەنگی کە ئاشتی بەرەوپێش ببات لەبری گرژی و دوکەڵی فشار بڕەوێنێتەوە ئەوانەی وا دەکەن، دەبنە خاوەنی چارەنووسی خۆیان و پاداشتی قەدرزانی و ڕێزگرتنیان لەلایەن کەسانی دەوروبەریانەوە دەدرێتەوە

هەستیاری لەڕادەبەدەر سیفەتێکە کە زۆربەی خەڵک هاوبەشی دەکەن و کاتێک ئەم هەستە ناعەقڵانییە هەڵدەگیرسێت، تێڕوانین کوێر دەکات و چاوی حیکمەت هەور دەکات لەوەش خراپتر، کەسی زۆر هەستیار پێی وایە کە بیرکردنەوە و هەستکردن و مامەڵەکردنی تەواو بە تەواوی دەکەن، لەکاتێکدا لە ڕاستیدا ڕەنگە ڕەفتارەکانیان بە تەواوی هەڵە بن!

زۆر کەس پێیان وایە کە پێویستە بەزەیی بەخۆیاندا بێتەوە کاتێک ڕەخنەیان لێدەگیرێت، و بەزەیی بەخۆیاندا هەندێک ڕزگاربوونیان پێدەبەخشێت بەڵام وەک ئالوودەبووانی ماددە هۆشبەرەکان، تا زیاتر بخۆن، ئالوودەبوونیان بەهێزتر دەبێت

زۆرجار مرۆڤی هەستیار بەبێ پێویست ئازار دەچێژێت زۆرجار کەس هۆکاری ئازارەکانی یان سروشتی ناڕەزایەتییەکەی نازانێت، ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی ئازار لە گۆشەگیرییە خۆسەپێنراوەکەیدا هیچ شتێک بەدەست ناهێنرێت بە بێدەنگی دانیشتن لەسەر ئەوەی کە وەک سووکایەتی یان ڕەخنە هەستی پێدەکات

باشتر وایە هۆکارەکانی ئەم جۆرە هەستیاری زۆرە لە ڕێگەی شیکاری بابەتییەوە و بە چالاککردنی خۆکۆنتڕۆڵکردنەوە نەهێڵرێت

ئەم جۆرە حەساسیەتییە ناتەندروستە لێکەوتەی جددی هەیە؛
دڵ وەک ئاگر دەخوات و شانەکانی ئاشتی لەناو دەبات بۆیە
دەبێت بە ژیرانە و لۆژیکی و بە ئیرادەیەکی پتەو مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت

ئازادی لە لاوازی

باشترین ڕێگا بۆ ڕزگاربوون لە لاوازی

بیرکردنەوە نییە لێی

ئەگەرنا بیرۆکەی لاوازی بە هۆشیاریدا دەڕوات و زاڵ دەبێت بەسەر تواناکانی ڕۆحدا

کاتێک ڕووناکی دەهێنینە ناو خۆمانەوە

تاریکی وەک ئەوەی هەرگیز بوونی نەبووبێت، بڕەوێتەوە

ئەو بیرۆکەیە ئیلهامبەخشی نایابم بۆ دەهێنێت

کاتێک ڕووناکی دەخرێتە ناوەوە

بۆ ئەشکەوتێک کە هەزاران ساڵە تاریکی تێیدا نیشتەجێیە

تاریکی لە یەک کاتدا لەناو دەچێت

بە هەمان شێوە لاوازییەکان کاڵ دەبنەوە و لەگەڵ ئەوانەشدا هەڵەکان

کاتێک ڕێگە دەدەین ڕووناکی خودا بچێتە ناو هۆشیاریمانەوە

تاریکی نەزانی ناتوانێت بمێنێتەوە

ئەوە ئەو فەلسەفەیە کە دەبێ پێی بژین

دواخستن هیچ سوودێکی نییە

چەرخی ژیان هەرگیز ناوەستێت

وە ڕۆژانی ژیان بە خێرایی تێدەپەڕن

هەر خولەکێک بە بیرکردنەوەیەکی ڕوون و ژیرانە مامەڵەکردن بەسەر دەبەین

وەبەرهێنانێکی سەرکەوتوو و قازانج بەخشە لە بواری بەختەوەریمان

زۆرێک هەموو تەمەنیان بەسەر دەبەن

بیرکردنەوە لە پارە و سێکس و ناوبانگ

بە دەگمەن سەرنجیان لەسەر بابەتە جەوهەریەکانە

کە ئارامی دەروونییان بۆ دەهێنێت

وە بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیارییان بۆ ئاستێکی بەرزتر

هەرچەندە مرۆڤ ئەو ڕۆڵە خۆبەزلزانە دەیگێڕێت

لەبەرچاوی خودا بە سەرکەوتوو دادەنرێت

ئەگەر بزانێت چۆن کاتەکانی بە ژیرانە بەسەر ببات

بیرکردنەوەکانی بە ئاراستەی دروستدا ئاراستە دەکات

کاتێک ڕووناکی خودا بەسەر مرۆڤدا دەدرەوشێتەوە

هەست ناکات پێویستی بە هیچ شتێک هەیە

بەهۆی ئەو خۆشییەی کە سەری دەکێشێت

هەموو خەونەکانی بەدی دەهێنێت

وە وا دەکات هەست بە قووڵایی دڵی بکات

دەوڵەمەندترینی دەوڵەمەندەکانە و بەختەوەرترینی بەختەوەرەکانە

لەم ژیانەدا

تونێلی ڕووناکی

ئەو کەسەی هۆشی ڕۆحی بەئاگا دەهێنێتەوە

بە بیرۆکەی ڕۆشنگەرەوە

کارە خێرخوازیەکان

هەستێکی خۆش

تێڕامانێکی قووڵ

دەتوانێت هەست بکات کە جەستە بەجێدەهێڵێت

کاتی ڕۆشتنی کۆتایی

لە ڕێگەی چاوی ڕۆحییەوە

یۆگی لە کاتی نیشتەجێبوونی زەمینیدا مەشق دەکات

بینینی تونێلی چاوی ڕۆحی

لە هێڵی دابەشکردن

لە نێوان ماددە و ڕۆحدا

دەتوانێت لەو ساتەدا زەوی بەجێبهێڵێت

چوونە ناو ئەم تونێلە ڕووناککراوە

وە گواستنەوە لەم جیهانە

بۆ فەزای بێکۆتایی خودا

لە کوێ ڕووناکی

وە خۆشی

ئاشتی

ئازادی ڕەها

چرای جەستە چاوی (ڕۆحی) یە

ئەگەر چاوت تاک بێت

پاشان هەموو جەستەت پڕ دەبێت لە ڕووناکی

{ و ڕووناکی لە تاریکیدا دەدرەوشێتەوە و تاریکی نەیزانی
}

خۆبەخشی

خۆبەخشی هەستکردنە بە خەمەکانی ئەوانی تر
وە بۆ ئەوەی لێیان نزیک ببیتەوە و پەیوەندییان لەگەڵدا بکات
ئێمە لە دڵەوە هەوڵدەدەین دڵنەواییان بدەین لە لەدەستدانیان
وە کە ئێمە بە خۆشی ئەوان شاد بین
ئێمە بە باشترین شێوە کار دەکەین
بۆ ئەوەی جنۆکەی ترس و پێویستی و دڵەڕاوکێ لێیان دوور بخاتەوە
ئەوانەی کار بۆ دڵخۆشکردنی ئەوانی تر دەکەن
خوای گەورە هەستێکی ناوەوەی ئاسوودەیی دەروونی پێ ببەخشێت
وە ئەگەر شتێک لەدەست بدات لە بەدواداچوون بۆ ئەو کەسانەی کە هەوڵی یارمەتیدانی دەدات
بە خەسار نازانێت چونکە لە بەرامبەردا شتێک بەدەست دەهێنێت
ڕەزامەندی خودا و ئارامی دەروونی
بۆ خۆشویستن و کارکردن و بەخشین دەژی
تۆوی چاکە و ئارامی لە کێڵگەکانی مرۆڤایەتیدا دەچێنێت
بیرکردنەوە و هەستەکانی لە جیهانی کەسی خۆی تێدەپەڕێنن
هۆشیارییەکەی فراوانتر دەبێت و هاوسۆزییەکەی زیاد دەکات
هەست دەکات دونیا ماڵی خۆیەتی و مرۆڤایەتی خێزانەکەیەتی
تێدەگات کە ئامانجی بوونی لەسەر ئەم زەوییە
پێش ئەوەی هەوڵی چاکسازی لەوانی دیکە بدات، دەبێت خۆی چاکسازی بکات
چونکە ئەوانەی خۆیان باشتر دەکەن یارمەتی کەسانی تر دەدەن
بۆ ئەوەی لە ڕێگەی نموونەی ژیانی خۆیەوە چاکسازی لە خۆیان بکەن
کردارەکان کاریگەری قووڵتر و کاریگەری قووڵتریان هەیە
لە مێشکی ئەوانی تردا، لە وشەکانەوە
کێ خاوەنی ڕۆحی خۆبەخشییە؟

بەپێی حیسابات و چاوەڕوانییە سنووردارەکان کارناکات
بەڵکو تێڕوانین و حوکمدانی دروستی خۆی بەکاردەهێنێت
بەردەوامە لە یارمەتیدانی خۆی و ئەوانی تر
سوپاس بۆ خوای گەورە بۆ ئەو سەرکەوتنەی بەدەستی هێناوە
وە ئەگەر جارێک یان چەند جارێک شکستی هێنا
هەست بە بێهیوایی ناکات، بەڵکو زیاتر ئیرادەتر دەبێت
هەوڵەکانی دوو هێندە دەکات و هەوڵی دووبارە دەداتەوە
گەڕان بەدوای بیرۆکە و کەناڵە نوێیەکاندا
بە ڕێنمایی ڕۆشنایی عەقڵ
بە یارمەتی خودا
تا گەیشتە ئامانجەکەی
ئامانجی بەرزی خۆی دەگات
ڕۆشنایی ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوا
لە فێرکارییەکانی حەکیم پارامهانسا یۆگانانداا
ئامادەکاری و...
بیرکردنەوە هێزێکە، وەک کارەبا
بارودۆخی دەروونی
دەگەڕێتەوە بۆ بیرکردنەوە و شێوازی بیرکردنەوە
کارەبا هەم سوودی هەیە و هەم زیانیشی هەیە
کەواتە کێ دەزانێت چۆن مامەڵەی لەگەڵ بکات؟
دەیخاتە خزمەتی خۆیەوە
ئەگەرنا لەوانەیە کارەبای لێبدات
و هەروەها بیرکردنەوە
ئەگەر بە ڕێگا ڕاستەکان ئاراستە بکرێت
بەختەوەری بۆ خاوەنەکەی دەهێنێت
ئەگینا ناڕەحەتی بۆ دەهێنێت
بیرکردنەوە وەک ئەسپێکی کێوی وایە
بەڵام ڕامکردنی مەحاڵ نییە
بیرکردنەوەی ئەرێنی یەکێکە لە ڕێگاکانی کۆنتڕۆڵکردنی بیرکردنەوەکانت
بیرکردنەوەی دروست هاوڕێیەکی نزیکە
وە عەقڵی نەخۆش دوژمنێکی بەردەوامە
بیرکردنەوەی دروست ئارامی و ئاسایش بۆ خۆی ڕادەکێشێت

وە عەقڵی نەخۆش تیری کوشندە دەدات
دوو هێندە لەسەر خاوەنەکەی دەگەڕێتەوە
لێرەوە دەوترێت، پاداشت لە هەمان جۆری کردەوەکەدایە
بە مەرجێک مرۆڤ نیەتی چاک بنێرێت
بیرۆکەکانی دەگۆڕێن بۆ مەشخەڵ
ژوورەکانی ڕۆح ڕووناک بکەنەوە
وە کەڵەکەکانی تاریکی دەربکەن
پاشان هەست بە هەستێکی قووڵی ئاسوودەیی دەکات
چاوەکانی بە زەردەخەنەیەکی ڕازیبوون تیشکیان دەدا!
ژیان وەک میلێک وایە کە ورد دەکات
حەبی تاقیکردنەوە و تاقیکردنەوە بەرهەمدارەکان
بۆ ئەوەی نان لێی دروست بکەین
وەک ڕێگایەکی پێچاوپێچ وایە
لە لاکانیدا گوڵی گەشاوەن
پەپوولەی گەشاوە
وە ئەو دارانەی کە میوەی بە تامیان لەسەر لقەکانیان هەیە
بەڵام بە دەگمەن دەوەستین
با چێژ لە دیمەنەکەی وەربگرین و تامی شیرینییەکەی بکەین
لە ڕاستیدا زۆرجار لەسەر پێن و دەرزین
بۆ گەیشتن بە ناوچە فراوانترەکان
پێمان وایە دیدگای خۆشتری هەیە لەوەی کە بینیومانە
بەڵام لەگەڵ ئەوەی وردە وردە دووردەکەوینەوە
سەبارەت بە ڕێگا گوڵاوی و بەرهەمدارەکان
ئێمە درەختێک دەدۆزینەوە کە تاریکی تێیدا هەیە
زیاتر لە تەنها تازەیی
پاشان گوڵەکان نامێنن
وە لەگەڵیدا، پەپوولە و هەروەها میوە
پاشان خۆمان لە بیابانی بێ بەرهەمدا دەبینینەوە
ژیانی مرۆڤ وەک ئاوی دەریاکان وایە
کە پاک دەبێتەوە و شیرین دەبێت
تەنها کاتێک بەرز دەبیتەوە بۆ بەرگەهەوای سەرەوە
وەک خەونی بەیانی وایە
لەگەڵ تەمەندا گەشاوەتر دەبێت
هۆکارەکەی ئەوەیە کە دواتر شتەکان ڕوونتر و جیاوازتر دەردەکەون

وەک سەفەرێک وایە بەو پێیەی دیمەنەکان دەگۆڕدرێن لەگەڵ تێپەڕاندنی مەوداکان
پاشان هەمان دیمەنەکان لەگەڵ نزیکبوونەوەمان لێی دەگۆڕێت و هتد
ژیان داناکان بێ ئومێد ناکات
چونکە بە لێهاتوویی مامەڵەی لەگەڵ دەکەن و چێژی لێ وەردەگرن
بەبێ ئەوەی ڕێگەی پێبدات دەستیان بەسەردا بگرێت و ئازادییان لێ زەوت بکات
بۆ نموونە چێژ لە ئاو وەردەگرن
دەیخۆنەوە و خۆیان تێدا دەشۆن، بەڵام ڕێگە نادەن تێیدا بخنکێن
چێژ لەو جلانە وەردەگرن کە حەزیان لێیە
بەبێ پابەندبوونێکی زۆر بە فۆرماڵیتی و فۆرماڵیتی کە بە ڕووکەش دادەنرێت
چێژ لە خواردن وەردەگرن بەبێ ئەوەی ڕێگە بدەن خۆراکخۆری بیانخوات
چونکە زیادەڕۆیی لە خواردن وزە کەمدەکاتەوە
وە تێگەیشتنەکان دەخوات
وە بە تەواوی لەناوی دەبات
و بەم شێوەیە، مرۆڤ دەبێت چێژ لە ژیان وەربگرێت
بەڵام بەبێ ماندووکردنی هەستەکان لە ڕێگەی نوقمکردنەوە
ڕێککەوتن لەگەڵ کەسانی تر
ڕێککەوتنەکەیان بە مانای هەموو شتێک نییە
یان قوربانیدانی ئایدیاڵەکان لە پێناو ئەواندا
چونکە ئەم شێوازە سازانە نەخوازراوە
لەگەڵ حەقیقەتدا ناگونجێت
ڕیفۆرمخوازان و پیاوە گەورەکان هاوڕا نەبوون
لەگەڵ چەندین کەس لە دەوروبەریان
بەڵام ئایدیاڵەکەیان پاراست
چونکە درکیان بەوە کرد کە ئەوەی دەیکەن
ئەوە بە تەواوی ڕاست بوو
نابێت سازش لەسەر پرەنسیپەکە بکرێت

وە پەنا نەبردنە بەر پاڵنەرە نهێنییەکان بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی دیاریکراو
چونکە ئەوە بۆ مرۆڤە پرەنسیپییەکان ناگونجێت
کێ دەتوانێت بە شێوەیەک بژی کە خودا ڕازی بکات؟
زیان بە کەسانی تر مەدە، چونکە هیچیان نییە بترسن
پێش هەموو شتێک دەبێت مرۆڤ لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگ بێت
پاشان بە ویژدان، و دوای ئەوە لەگەڵ مرۆڤەکان
بەڵام ئەگەر ئەم ڕێبازە کەسانی دیکە ڕازی نەکات
بەسە مرۆڤ لەناو خۆیدا ئارام بێت
هەست بە ئارامی ناوەوە دەکات کە وا دەکات سەربەخۆ بێت لە ڕەزامەندی خەڵک
موگناتیسی ڕۆحی
هێزی ڕۆح و ئارەزووی ڕووکردنە لای خودا پێی دەوترێت موگناتیسی ڕۆحی و بەم موگناتیسییە ڕۆح نیعمەت و لەرزینە بەرزەکان و هەموو ئەزموونە باشەکانی مرۆڤ بۆ خۆی ڕادەکێشێت کە چاکە و ڕاستودروستی بیردەخاتەوە
موگناتیسی ڕۆحی ئەو هێزەیە کە مرۆڤ بەهۆیەوە هاوڕێی باش و شتە پێویست و گرنگەکان و زانینی ئینتێستیڤانەی شتەکان بۆ خۆی ڕادەکێشێت و دەهێنێتە خۆی
ئەم هێزە لە هێزی موگناتیسی و سەرنجڕاکێشی خوداوە وەرگیراوە
مۆمی ئاشتی
مەنجەڵێکی دەروونی وەربگرە
پڕی بکەرەوە لە ئارامی خۆت
بوتڵی هەستەکانم وەربگرە
پڕی بکەرەوە لە ڕەحمەتی خۆت
سەبەتەی ڕۆحی بەتاڵم وەربگرە
پڕی بکەرەوە لە بەرهەمی حیکمەتەکەت
ئاوی خۆشەویستیت بڕێژە ناو ڕۆحم
دەیڕێژمە ناو جامەکانی ڕۆحی تینوو
دیوارەکانی ئیگۆ بڕوخێنە
لە ئامادەبوونی تەواوی خۆتدا نوقمم بکە
تیشکی بەرەبەیانی خۆشەویستی
با لە دەرگاکانی دڵمەوە چاوی لێ بکات

تیشکی خۆری خۆشەویستیتم بیردەخاتەوە
بڵاوبوونەوەی بەسەر ئاسمانی ژیانمدا
ڕووناکی درەوشاوەی خۆشەویستیت درەوشاوەتەوە
لەسەر خۆم، و ڕۆشنبیر بوو
ڕووناکی تۆ فەزای ڕۆحی منی پڕ کرد
تۆ ئەو ژیانەی کە جەستەم دەپارێزیت
وە ئەو عەقڵەی کە ئیلهامبەخشە بۆ بیرکردنەوەکانم
وە ئەو حیکمەتەی کە نەزانیم دەڕەوێنێتەوە
مۆمی باریکی خۆشەویستیم داگیرسێنم
بۆ خوێندنەوەی کتێبی زێڕین
لە کۆنەوە لەناومدا پارێزراوە
خۆشەویستی تۆ بوو و ئێستاش هەروایە
مۆمی نەبینراوی ئاشتی
کە تاریکی دەڕەوێنێتەوە و پەیامەکانتم پیشان دەدات
بلۆگەکە لەسەر لاپەڕەی دڵەکانە
جیهانێکی نوێ: #پارامهانسا یۆگاناندا

وەرگێڕان: مەحمود عەباس مەسعود

کاتێک باوەڕە ڕۆحییەکانت تاقی دەکەیتەوە، جیهانێکی تەواو نوێ دەکرێتەوە خۆ ماندووبوون شتێکی بنەڕەتییە بۆ ناسینی خودا لەوانەیە هەست بە قووڵی دینداری بکەیت، وە ڕەنگە مێشکت بەو شتە ڕازی بێت بەڵام مەگەر خودی بوونت قەناعەت بەوە نەبێت کە دوعاکانت ڕاستەوخۆ وەڵام دەدرێنەوە، هیچ بڕە فۆرماڵیزمێکی ئایینی ناتوانێت ڕزگارت بکات هەرچەندە وەرگرتنی وەڵامی خودا ڕەنگە قورس بێت، بەڵام دەکرێت بۆ ئەوەی دڵنیا بیت کە بەڕاستی دەگەیتە بەهەشت، دەبێت هێزەکە تاقی بکەیتەوە لە دوعاکانت بۆ ئەوەی بتوانیت چالاکیان بکەیت وەک کوڕێک، بڕیارمدا کە هەرکاتێک لە دوعاکردندا ڕووم لە خودا کرد، دوعاکانم وەڵام دەدرێنەوە ئەو ئیرادە نەگۆڕە ڕێگایە ئەوا هەمووو تاقیکردنەوەیەک دێت بۆ لاوازکردنی ئیرادەت و ئیفلیجکردنی ئیرادەت، بەڵام هێزی خودا بۆ وەڵامدانەوە بێ سنوورە هەوڵی بەردەوام و بەکارهێنانی بەردەوامی هێزی ئیرادە دەبێتە هۆی وەڵامدانەوەی خودا

زۆر گرنگە فێری ڕێگای دروست بیت بۆ تەرکیزکردنی دەروون هەروەها گرنگە کاتێکی پێویستت هەبێت بۆ تەنیایی و ڕەنگدانەوەی تایبەت کارلێکی بەردەوام لەگەڵ کەسانی تر ڕێگری لە گەشەکردنی ڕۆحی دەکات زۆربەی مرۆڤەکان وەک ئیسفەنج وان؛ ئەوان هەموو شتێک لە تۆ هەڵدەمژن، و تۆ بە دەگمەن هیچ شتێک لە بەرامبەردا وەردەگریت بێگومان سوودی هەیە لەگەڵ ئەوانی تردا بیت کە لە ڕووی ڕۆحییەوە دڵسۆز و بەهێزن ئەگەر هەر کەسێک ئاگاداری هێز و دڵسۆزی و ئیرادەی ئەوی دیکە بێت، دەتوانرێت سیفەتە ڕۆحییە بەرزەکان لە نێوانیاندا هاوبەش بکرێت

نابێت کات لە بابەتی بێ بایەخدا بەفیڕۆ بدرێت زۆر کەس خۆیان بە شتی بێ بەرهەمەوە سەرقاڵ دەکەن و ئەگەر لە یەکێکیان بپرسیت چییان دەکرد، وەڵامیان دەدەنەوە "هەموو کات سەرقاڵی بووم!" بەڵام بەزەحمەت دەتوانن هیچ شتێک لەو "کارە" لەبیر بکەن! جگە لەوەش، زیادەڕۆیی لە کات بەسەربردن و کات بەسەربردن دەروونی لاواز دەکات ئەگەر ڕۆژانە سەیری فیلم بکەیت، ئەوا سەرنجڕاکێشییەکەی لەدەست دەدات و بێزار دەبیت فیلمەکان وەک یەکن، ڕۆڵی جیاوازیان هەیە: خۆشەویستان، سەرگەرمیەکان، پاڵەوانەکان، خراپەکاران و هتد ڕەنگە چێژ لە سەیرکردنی پلۆتی فیلمێک وەربگرین، بەڵام ژیان بە دەگمەن بەو شێوەیە بێت لە لایەکی دیکەوە، ئەگەر ژیان زۆر واقیعی بوایە، کێ دەیویست زیاتر ڕووداوەکانی ژیان وەک خۆیان ببینێت کاتێک دەچن بۆ پشوودان؟

ژیان بە شێوەیەکی ناباوەر فریودەرە، و دەبێت بەو شێوەیە لێی نزیک ببینەوە ئەگەر سەرەتا بەسەر فێڵ و وەهمەکانیدا زاڵ نەبین، ناتوانین یارمەتی کەسی تر بدەین لە تەنیایی عەقڵێکی تەرکیزکراودا کارگەی هەموو دەستکەوتە گەورەکان دایە ئەمە لەبیرت بێت لەم کارگە سەرسوڕهێنەرەدا، بەردەوام نەخشەکانی ئیرادەت ببەستە بۆ زاڵبوون بەسەر هەموو بەربەستێکی دژبەردا، ڕاهێنان و پاڵاوتنی ئیرادەت بەردەوام تۆ بێشومارت هەیە دەرفەتی کارکردن لەم کارگەیەدا شەو و ڕۆژ، بە مەرجێک کات و وزەت بەفیڕۆ نەدەیت

شەوانە، لە داواکارییە دونیاییەکان دەکشێمەوە بۆ ئەوەی تەنیا بم لەگەڵ خۆم، دوور لە دونیا، لە تەنیایی ڕۆحیمدا لەگەڵ ئیرادەمدا لەوێ، بیرکردنەوەکانم ڕێنمایی دەکەم بەو ئاراستەیەی کە ئارەزووی دەکەم و لە ناو خۆمدا بڕیار دەدەم پاشان، هانی ئیرادەم دەدەم کە سەرقاڵی چالاکییە دروست و سوودبەخشەکان بم کە سەرکەوتنم بۆ دەهێنێت بەم شێوەیە، چەندین جار، ئیرادەی خۆمم بە شێوەیەکی کاریگەر بەکارهێناوە بەڵام ئەمە تەنها لە ڕێگەی بەکارهێنانی بەردەوامی ئیرادە

چ هەستێکی نایاب دەبێت کە بتوانم بڵێم و دووپاتی بکەمەوە، "ئیرادەی من کە بە ئیرادەی گشتگیرەوە ڕژاوە، ئەو شتە بەدەست دەهێنێت کە ئارەزووی دەکەم!" ئەگەر خۆت ڕازی بوویت و هەموو شتێک بە ئیرادەی ئیلاهی بسپێریت بەبێ ئەوەی ویستی خۆت بەکاربهێنیت، کە لەلایەن خوداوە پێت بەخشراوە، ئەوا ئەو دەرئەنجامە خوازراوە بەدەست ناهێنیت کە هێزی ئیلاهی ئارەزووی ئەوە دەکات بە ئارەزووی خۆی یارمەتیت بدات پێویست بە دوعا و سواڵکردن ناکات؛ بەڵکو دەبێت ئیرادەی خۆت بەکاربهێنیت بۆ داواکردن و داواکردن - وەک میراتگرێکی مافپەروەر - و بەو پێیە مامەڵە بکەیت دەبێت ئەو بیرکردنەوە لە مێشکت دەربکەیت کە خودا بە هێز و هێزی زاڵانەی خۆیەوە دوور و لە دوورترین شوێنەکانی ئاسماندا شاراوەتەوە و تۆ بە تەنیا لە نێوان نیگەرانی و سەختییەکانی ئەم زەوییەدایت لەبیرت بێت کە ئیرادەی ئیلاهی لە پشت ئیرادەی مرۆییتەوەیە، بەڵام ئەو هێزە بەهێزە، وەک ئا زەریای بێ سنوور، نایەت بۆت مەگەر مێشکت کراوە نەبێت و دڵت وەرگر نەبێت

دەمارگیری: هۆکارەکانی و چارەسەری

دەمارگیری نەخۆشییەکە کە دەتوانرێت بە چارەسەرێکی دیاریکراو تێپەڕێنرێت کە پێی دەوترێت ئارامی ئەو ناهاوسەنگییە لە دەروونماندا کە دەبێتە هۆی تێکچوونی دەمارەکان بەهۆی حاڵەتەکانی وروژاندنی بەردەوام یان زۆر هاندانی هەستەکانەوەیە خۆ نوقمبوون لە نیگەرانییەکان، ترس، توڕەیی، هەستی خەمۆکی، پەشیمانی، ئیرەیی، دڵتەنگی، ڕق، ناڕەزایی، دڵەڕاوکێ، و نەبوونی پێداویستییەکان بۆ ژیانێکی ئاسایی و بەختەوەر- وەک خۆراکی دروست، وەرزشی گونجاو، هەوای

پاک، تیشکی خۆر، کاری گونجاو و ئامانجێکی دیاریکراو لە ژیاندا- هەموویان هۆکاری بەشدارن لە تێکچوونی دەمارەکان
هەر هاندانێکی دەروونی، سۆزداری، یان جەستەیی چڕ یان بەردەوام دەبێتە هۆی ناڕەحەتییەکی بەرچاو و ڕۆیشتنی هاوسەنگی هێزی ژیان لە ڕێگەی پێنج هەست و تواناکانیانەوە تێکدەدات ئەگەر گڵۆپێکی 50 واتت بەستەوە بە سەرچاوەیەکی کارەبای 2000 ڤۆڵتەوە، گڵۆپەکە دەسوتێت بە هەمان شێوە، سیستەمی دەماری دیزاین نەکرابوو بۆ ئەوەی بەرگەی هێزی تێکدەرانەی هەست و سۆزە چڕەکان بگرێت یان بەردەوام بیرکردنەوە و هەستی نەرێنی
دەمارگیری کێشەیەکی سادە نییە دوژمنێکی ترسناکە، ئاڵۆزی جددی و لێکەوتەی دوور مەودای هەیە لە ڕووی جەستەییەوە، چارەسەرکردنی هەر نەخۆشییەک کە بەهۆی دەمارگیرییەوە توندتر دەبێتەوە، ئەستەمە لە ڕووی ڕۆحییەوە، ناهاوسەنگی وزەی ژیانی لە جەستەدا وا دەکات تەرکیزکردن یان مێدیتەیشنێکی قووڵ بۆ بەدەستهێنانی ئارامی و حیکمەت لە ڕادەبەدەر قورس بێت
خۆشبەختانە دەمارگیری چارەسەر دەکرێت کەسێک کە بەدەست ئەم حاڵەتەوە دەناڵێنێت دەبێت ئامادەبێت بۆ شیکردنەوەی بارودۆخی خۆی و بنبڕکردنی ئەو هەست و سۆزە وێرانکەر و بیرکردنەوە نەرێنییانەی کە وردە وردە خەریکە بەکاریان دەهێنن خۆ شیکردنەوەی کێشەکانی مرۆڤ و پاراستنی ئارامی لە هەموو بارودۆخێکدا دەتوانێت زۆربەی حاڵەتەکانی دەمارگیری چارەسەر بکات
کاتێک تێدەگەین کە ئەو توانایانەی کە پێویستمانە- چ بیرکردنەوە، قسەکردن، هەستکردن، یان کردار- هەموویان لە خوداوە سەرچاوە دەگرن، و هەمیشە لەگەڵمانە ، ئیلهامبەخش و ڕێنماییمان دەکات، ئازادییەکی دەستبەجێ لە فشاری دەروونی ئەزموون دەکەین لەگەڵ ئەم درککردنەدا تیشکی خۆشی پیرۆز دێت و هەندێکجار ڕۆشنگەرییەکی قووڵ لافاو لە بوونمان دەبات، لە یەک کاتدا بیرکردنەوەکانی ترس دەڕەوێنێتەوە
هێزی خودا وەک زەریا وایە، بە پەلە و پەلەوەری، لە پرۆسەی پاککردنەوەدا بەناو دڵدا دەڕوات، هەموو بەربەستە وەهمییەکانی گومان و دەمارگیری و ترس لادەبات

زۆرجار مرۆڤەکان پێیان وایە کە ئەوان تەنها جەستەی فیزیکین، بەڵام ئەمە وەهمێکە کە دەتوانرێت بەسەریدا زاڵ بێت بە پەیوەندیکردن بە بوونە ڕۆحییەکەیەوە لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە ئەوا، تێدەگەن کە جەستە لە بڵقی چالاکیی زیاتر هیچی تر نییە کە لەسەر زەریای فراوانی گەردوون دەسوڕێتەوە

کەسێک کە بەدەست دڵەڕاوکێیەوە دەناڵێنێت، دەبێت لە بارودۆخی خۆی تێبگات و ئەو هەڵە مەعریفییە بەردەوامانەی کە بەرپرسن لە نەبوونی هاوئاهەنگی و نەگونجانیان لەگەڵ ژیانی دەوروبەریدا شی بکاتەوە کاتێک کەسێکی دڵەڕاوکێدار، تەنانەت تەنها بۆ جارێکیش دان بەوەدا دەنێت کە نەخۆشییەکەی نهێنی نییە بەڵکو زیاتر دەرئەنجامێکی لۆژیکییە لە خووی کەسی، ئەوا پێشتر نیوەی چارەسەرەکەی بەدەست هێناوە!

وروژاندن هاوسەنگی کۆئەندامی دەمار تێکدەدات بە ناردنی بڕێکی زۆر وزە بۆ بەشێکی جەستە و بێبەشکردنی بەشەکانی دیکە لە پشکی ئاسایی خۆیان

ئەم ناهاوسەنگییە لە دابەشکردنی وزە بەسەر دەمارەکاندا هۆکار و هۆکاری دەمارگیرییە مرۆڤی ئارام خۆی لە وروژاندن بەدوور دەگرێت چونکە ئاگادارە کە خودا ژیان و کاروبارەکانی بەڕێوەدەبات و ئاراستەی دەکات، هەروەها بە زانینی ئەوەی کە (ترس دەمارەکان دەبڕێت)، هەوڵدەدات لە ڕووی دەروونییەوە ئارام بمێنێتەوە، و بەم شێوەیەش توانای ئەوەی هەیە بە ئارامی ڕووبەڕووی بارودۆخ و بارودۆخی ژیان ببێتەوە چونکە هێزی دەمارگیرییەکەی هاوسەنگ

لەگەڵ پاراستنی عەقڵێکی تیژ و نەشێواو خۆی لە وەهمەکانی ژیان ڕزگار دەکات و لە سەرووی ئەو وروژاندنەوە هەڵدەستێت کە ئەزموونە چێژبەخشەکان دەیهێنن سەبارەت بە تاقیکردنەوە ناخۆشەکان، هەوڵدەدات ڕێگە نەدات ئارامی دەروونی تێکبدەن یان ئارامیی ناوەوەی لێ بسەنن ئەمە ئەو ئامانجەیە کە دەبێت هەوڵی بۆ بدەین و هەوڵی بەدەستهێنانی بدەین

کۆئەندامی دەمار وزەی ژیانی بۆ مێشک و دڵ و هەموو ئەندامەکانی تر دابین دەکات هەروەها وزە بەسەر پێنج هەستەکەدا دابەش دەکات: بینین، بیستن، دەست لێدان، تامکردن و بۆنکردن دەمارەکان ئەو میدیایەیە کە لە ڕێگەیەوە پەیوەندیمان لەگەڵ جیهانی دەوروبەرماندا هەیە و سەرچاوەی

هەموو وەڵامە هەستیارەکانمانن بۆیە زۆر گرنگە کە دۆخێکی هاوسەنگی تەواو لە کۆئەندامی دەمارەکانماندا بپارێزین، دوورکەوتنەوە لە زاڵبوون بەسەر مرۆڤدا بەشێک لە جەستە بە وزەیەکی زۆرەوە لە هەمان کاتدا ناوچەکانی دیکە لە پشکی خۆیان لەم خۆراکە گرنگە بێبەش دەکەن هاوسەنگی لە ژیان و گەیشتن بە ئامانجە ڕەواکان لە ڕێگەی دڵەڕاوکێ یان تەقینەوەی سۆزدارییەوە بەدەست ناهێنرێت، بەڵکو لە ڕێگەی ئارامی و باوەڕێکی قووڵ بە خوداوە بەدەست دێت

یۆگییەکان خاوەنی ڕێگەی تایبەتن کە بەهۆیانەوە دەتوانن شانە سووتاوەکان زیندوو بکەنەوە بە ناردنی وزەی ژیانی بۆ دەمارەکانی بەشەکی تێکچوو هەموو خانە و شانەکانی ناو سیستەمی دەمار پێکهاتەیەکی زیندوو و زیرەکن ئەم هێزە ژیانە یان وزەیە هێزی ئەوەی هەیە کە بەردەوام ئەو پێکهاتەیە نوێ بکاتەوە، زۆر هاوشێوەی شەحنکردنەوەی پاترییەکی کەمبووەوە

دوو جۆر دەمارگیری هەیە: دەروونی و میکانیکی، یان ڕووکەش و ئۆرگانیک

تووڕەیی دەروونی باوترین جۆرە، کە بەهۆی وروژاندنی دەروونی یان وروژاندنەوە دروست دەبێت، نوقمبوونی بەردەوام لەم حاڵەتەدا، لەوانەش پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی ناڕێکخراو کە نە سوود لە هاوڕێیەتییەکانیان وەردەگرن و نە بەشداری هیچ شتێکی ئەرێنی دەکەن، هەروەها خووی ناتەندروست سەبارەت بە خۆراک و شێوازی ژیان، هەموویان نوێنەرایەتی حاڵەتە چارەسەرنەکراوەکانی تووڕەبوون دەکەن

خۆراک دەبێت سادە بێت و هاوسەنگ بێت و زیادەڕۆیی نەخورێت وەرزشکردن دەبێت ڕێکوپێک بێت زۆر خەوتن دەمارەکان بێهێز دەکات، لەکاتێکدا کەم خەوتن زیانبەخشە بەڵام گرنگترین ڕەچاوکردن هەڵبژاردنی هاوڕێیەتییە بە وردی و ژیرانە باسی هاوڕێکانی کەسێکم بۆ بکە، و من باسی ئەو کەسەت بۆ دەکەم قسەخۆشەکان و سیکۆفانەکان هیچ یارمەتیدەرێک نین پێویستە بەدوای کۆمەڵگەیەکی خۆ باشترکردندا بگەڕێین- کەسانێک کە پێمان دەڵێن ڕاستییەکان و یارمەتیمان دەدەن گەشە بکەین باشترین هاوڕێ ئەوانەن کە بە خۆبەزلزانین ئەو ڕێگایانە پێشنیار دەکەن کە دەتوانین بەکاریان بهێنین و ئەو شتانەی کە پێویستە بیکەین بۆ گۆڕینی ژیانمان بۆ باشتر

ڕەخنەی توند کە بە خراپەکاری و بێبەزەیی پێشکەش دەکرێت، وەک ئەوە وایە بە چەقۆیەک لە سەری کەسێک بدەیت، لە کاتێکدا خۆشەویستی زۆر بەهێزتر و سوودبەخشترە پێشنیاری میهرەبان کە بە خۆشەویستی و تێگەیشتن پێشکەش دەکرێن هێزی سەرسوڕهێنەریان هەیە، لە کاتێکدا ڕەخنەی ئازاربەخش هیچ شتێکی بەهادار بەدەست ناهێنێت

مرۆڤ تەنیا کاتێک شایستەی حوکمدانی کەسانی دیکە دەبێت کە سروشتی خۆی پاک کردبێتەوە و تاریکی نەزانییەکەی بە ڕووناکی زانست ڕەواندبێتەوە تا دەگاتە ئەو قۆناغە، باشترە بۆی خۆی شی بکاتەوە و تێڕوانینەکانی خۆی ڕاست بکاتەوە نەک ڕەخنە و سوکایەتی بە کەسانی دیکە بکات

پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی ژیر و میزاجی ئارام یەکێکە لە خێراترین و کاریگەرترین ڕێگاکان بۆ ڕزگاربوون لە دەمارگیری و دۆزینەوەی ناسنامەی ڕۆحیمان

کەسانی دەمارگیر نابێت زۆر تێکەڵ بە کەسانی تری دەمارگیر وەک خۆیان

پێویستە ئارامی ناوەوە چێنرێت بۆ زاڵبوون بەسەر دەمارگیریدا مرۆڤێکی ئارام بە سروشتی خۆی ئارامی خۆی دەپارێزێت و لە هەموو بارودۆخێکدا بە ئاسوودەیی دەمێنێتەوە ڕێگە نادات هەستەکان کۆنتڕۆڵی بکەن و بەرەو بڕیاردانی خراپیان ببات ئەوان بەو وشە نەرم و هەنگوینانە فریو نادرێن کە هەلپەرستەکان بەکاریدەهێنن بۆ بەدەستهێنانی سوودی ناشایستە بەهۆی ئارامیی سروشتی خۆیانەوە، بە دەگمەن دەکەونە بەر... زانیاری هەڵە و فریودان بەڕاستی دڵیان سروشتی ڕاستەقینەی ئەو کەسانە ئاشکرا دەکات کە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکات و بە وردبینییەکی سەرنجڕاکێش نیەتەکانیان ئاشکرا دەکات ئەوان جەستەیان ژەهراوی ناکەن بە تووڕەیی و ترس، ئەمەش کاریگەری نەرێنی لەسەر سوڕی خوێنیان هەیە ئەوە ڕاستییەکی باش جێگیرە کە شیری دایکی تووڕە دەتوانێت کاریگەری زیانبەخشی لەسەر منداڵەکەی هەبێت و بەڵگەی زۆر هەیە کە هەست و سۆزی چڕ هێزی زیانگەیاندن و لەناوبردنی جەستەی هەیە

هاوسەنگی جوانە و پێویستە بناغەی هەست و بیرکردنەوە و کردارەکانمان بێت و ئەو میحوەرە بێت کە ژیانمان بەدەوریدا دەسوڕێتەوە

ڕۆحە گەورەکان ئارامی و ئارامی خۆیان دەپارێزن، ئەمەش یارمەتیان دەدات بە تاقیکردنەوە و ناخۆشیەکانی ژیاندا تێپەڕن بەبێ ئەوەی عەقڵی و هاوسەنگییان لەدەست بدەن

خودا لە هەموو شوێنێکدا ئامادەیە، جیهانەکان بەڕێوەدەبات و گەلەئەستێرەکان لە خولگە بێکۆتاکاندا ڕێنمایی دەکات و مرۆڤایەتی کە بە وێنەی خۆی دروست بووە، هەروەها خاوەنی توانای بەڕێوەبردنی ژیانی خۆی و هەماهەنگی چالاکییەکانی بەبێ نیگەرانی و تێکچوونە

پێویستە هەمیشە بیرۆکەی خۆشەویستی و نیازپاکی و ئاشتی بۆ ئەوانی تر بنێرین

لە پێکهاتەی مێدیتەیشندا، کە ڕووناکی تێگەیشتن بەردەوام لەسەر قوربانگای ڕۆح دەدرەوشێتەوە، هیچ دڵەڕاوکێ و سترێس و گرژی و دەمارگیری نییە، بەڵکو ئارامی و ئارامی و متمانە بەخۆبوون و بەختەوەری ڕاستەقینە بوونی هەیە

سڵاوی خواتان لێ بێت

کاتێک بێدەنگی هۆشداری دا

کاتێک بێدەنگی هۆشداری دا

کاتێک بەڵێن دەدەم بێدەنگ بم

تا لەگەڵ خۆشەویستەکەمدا هاوئاهەنگی بمێنمەوە

لە باوەشی ئەودا پشوو دەدەم کە گەردوونی فراوانی گرتۆتەوە

بەردەوام دەبم لە گوێگرتن لە ئاوازەکانی

وە گۆرانی ئاشتی و بەختەوەری

بینینی جنۆکە شاراوەکان و دەرکەوتن و دیدگا پیرۆزەکان بۆ زانایان

بەڵام لەبیرتان ناکەم

بە بێدەنگی و بە وردی چاودێریتان دەکەم

تۆ لە سەرووی منەوە لە چیمەن، لە ڕووەکی زەویدا دەڕۆیت

یان لەوانەیە من ببینیت کە لەسەر لقەکە گەشە دەکەم، سەوز بە گەڵاکانی ترێ

بە ناسکی دڵێکی پڕ لە خۆشەویستی و دایکێکی بەزەییدارەوە گرنگیت پێدەدەم

لە ڕێگەی سووری گوڵەکەوە، کە پڕ بووە لە هاوئاهەنگی

ئەمەش خۆشی و دڵخۆشی و هەستکردن بە ئارامیت بۆ دەهێنێت

لە باوەشت دەگرم و بە هەوای نەرم نازت دەکەم

تا لە ترس و لە سێبەری نیگەرانییەکان ڕزگارتان بکەم

وە لە تیشکی خۆردا دەتپۆشم، هەستێکی گەرم و ئینتیمی ورووژێنم

کاتێک تەنیایی بە لەرزێکەوە تا ناوەڕۆک دەخزێتە ناوەوە

کاتێک چاوت لە دەریا دەبڕیت، لە قووڵاییەکانیدا دەمبینیت

یەک لەگەڵ پەروەردگارم لە ئاسۆ و نیلی چادرەکان

جینێکی تیشکدەر و لاپیس لازولی بەنرخی تێدایە

بە دڵنیاییەوە قسە ناکەم تەنها لە عەقڵێکی تێگەیشتووەوە نەبێت

وە لە قووڵایی دڵمەوە ئەگەر بمەوێت، سەرزەنشت یان تاوانبار دەکەم

لە خۆشەویستی بۆ تۆ، قەناعەتت پێدەکەم، و بە دڵێکی پڕ لە سۆز

ڕەنگە تۆ تامەزرۆی ئەو پەرستراوە بیت کە حەسرەتێکی وەک حەسرەتی ژنێکی دووگیان هەبێت

من تاقیتان دەکەمەوە، بەڵام بە وەسوەسەیەکی دروست

بۆ چێژوەرگرتن لە خۆشەویستی پەروەردگار، سەرچاوەی سۆز

ئەگەر ویستت من لەبیر بکە، بەڵام میهرەبان لەبیر مەکە

ئەگەر شەوەکە بە بیرکردنەوەت بەسەر بەرم، تۆ منت بیر دێتەوە

هەموو کاتێک!
ئامانجی کۆتایی مرۆڤەکان

مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

وەرگێڕان: مەحمود عەباس مەسعود

گوڵ و گوڵەبەڕۆژە جوان و زیندوون، بەڵام لە پشتیانەوە باخچەیەک لە جوانی و شکۆمەندییەکی بێئەندازە گەورەتردایە هەرچەندە ئەم باخچەیە لە سەرەتادا بە تەواوی شەفافە و هەستکردن بە سەختە، بەڵام ئەگەر بتوانیت لە ڕێگەی دەروازەی چاوی ڕۆحییەوە بچیتە ناو ڕەهەندی ڕۆحییەوە، ئەوا دەتوانیت ئەو کایە ئەسمانییە بگەڕێیت و لە سەرسوڕهێنەرەکانیدا شاد بیت

من لەو کایە نەرمەدا دەژیم کە سیفەتە ناوازەکان و بیرکردنەوە ناسک و ناسکەکان لە هەر گوڵێکی زەمینی یان گوڵەبەڕۆژە شیرینتر و بۆنخۆشترن لەوێ، هەنگی مێشکم بەردەوام ڕەگی ئامادەیی خودایی دەخواتەوە

کاتێک ئێمە سەرنجمان بەرەو ناوەوە ئاراستە دەکەین، و زیاتر و زیاتر لەو جیهانە شاراوەی ناو خۆماندا دەژین، بۆمان دەردەکەوێت کە سیفەتە ڕۆحییەکانمان فۆڕمی تایبەت وەردەگرن کە وەک پەنجەرەیەک کاردەکەن کە لە ڕێگەیانەوە شیرینی خودا هەست پێدەکەین کە لە وەسف و خەیاڵ تێدەپەڕێت

گەڕان بەدوای خودادا تەنها لە تێڕاماندا سنووردار نییە هەموو سیفەتێکی باش و سیفەتێکی بەرز کە لە بیرکردنەوە و کردارەکانماندا نیشانی دەدەین، دەبێتە ڕەگی شاراوەی بوونی خودا لەناوماندا، ئەگەر هۆشیاریمان ئەوەندە قووڵ بێت

کاتێک بە دەروازەی چاوی ڕۆحیدا تێدەپەڕین، لە ناو خۆماندا کارگەی چالاکییە ژیانی و زیرەکەکان دەبینین، کە لە پشت هەموو گەردوونەوە شاراوەتەوە لەبەر ئەوەی ئێمە تەرکیزمان بەرەو ناوەوە ئاراستە ناکەین، بە سەرسامی و سەرسوڕمانەوە لەبەردەم شوێنەوار و مۆرەکانی ڕۆحی ئیلاهی لە سروشتدا وەستاوین ئێمە بەرهەمەکانی خودا دەبینین؛ ناوی پیرۆزی لەسەر گوڵ و لە ئاسمانەکان و لە هەموو شتێکدا نووسراوە، لەگەڵ ئەوەشدا بێدەنگە

وەک مرۆڤ، ئێمە زۆر بەختەوەرین چونکە لە نێو هەموو بوونەوەرەکانی خودادا، تەنیا مرۆڤ خاوەنی ئەو بەهرە و توانا جەستەیی و دەروونی و ڕۆحییانەیە کە پێویستن بۆ گەڕان بەدوایدا، بۆ دۆزینەوەی، بۆ ناسینی، و تێگەیشتن لە زمانەکەی... زمانی بێدەنگی

زۆر سوودبەخشترە بۆ مرۆڤ کە کتێب و بابەتی بەسوود بخوێنێتەوە نەک کات بەفیڕۆ بدات لەسەر چالاکییە بێ بەرهەمەکان تەنانەت لەوە گەورەتر لە خوێندنەوە بیرکردنەوە لە خودا و بیرکردنەوە لە گەورەیی و هەوڵدان بۆ تێگەیشتن لە نهێنییە بێسنوور و بێکۆتاکانی ژیان

مەبەست لە ژیان ئەوەیە مرۆڤ خۆی بناسێت، هەست بە ژینگەی گەردوونی بکات کە لە ناخیدا دەچڕێتەوە و لە دەمارەکانیدا دەڕژێت و بوونەکەی پڕ بکات لە ئارامی و خۆشەویستی و شادی و ئارامی و ئەوەش گەورەترین سەرکەوتنە!

ئێمە وەک مرۆڤ لە ڕێگەی هێزی بیرکردنەوە گەورەترین پێشکەوتن بەدەست دەهێنین

پێویستە ڕۆژانە هەندێک کات تەرخان بکرێت بۆ پەرەپێدانی توانا دەروونییەکان خوێندنەوەی سوودبەخش بەنرخترە لەوەی بەردەوام بەشداری چالاکییە ڕووکەش و بێماناکان بکەیت پێویستە خشتەی ڕۆژانەی لۆژیکیش دابنرێت بۆ دڵنیابوون لە ڕێکخستن و ڕێکخستن لەگەڵ ئەوەشدا بەڕێوەبردنی کات زیادەڕۆیی جۆرێکە لە ڕەقبوون و پێویستە دوور بخرێتەوە

هاوسەنگی لە هەموو لایەنەکانی ژیاندا پێویستە باشترە کە ماددە خوێندنەوەی بەسوودەکان بە ئاسانی لەبەردەستدا بمێننەوە و لە کاتی پشوودا لێیان بخوێنینەوە گرنگترینی ئەم ماددانە کتێبی ڕۆحین، دواتر بەرهەمی زانستی، هەندێک مێژوو، فەلسەفە، ئەدەبیاتی جدی، ژیاننامەی کەسایەتییە گەورەکان، سەفەرنامە و هەر شتێکی تر کە بتوانێت ئاسۆی مرۆڤ فراوانتر بکات و ئیلهامێکی قووڵ دابین بکات

کتێب دەتوانێت هاوڕێی دڵسۆز بێت، و هەڵبژاردنی هەڵبژاردنی کوالیتی بەرز سوودی زیاتری لێدەکەوێتەوە سەرەتا، دەستگرتن بە جەوهەری فێرکارییە ڕۆحییەکان و بیرۆکەی بیرمەندە گەورەکان ڕەنگە قورس بێت، بەڵام دوای ماوەیەک، خۆت دەبینیتەوە کە بیر لە نووسینەکانیان دەکەیتەوە و خەریکی بیرکردنەوەکانیان دەبیت هەست دەکەیت شتێکی بەنرخت بەدەستهێناوە، چونکە هەموو ئەو تاکە ژیرانە حیکمەت و زانیارییەکانیان لە... گەنجینەی بێکۆتایی حیکمەتی خودا- بیرۆکەکان کە ڕەنگە لە ژیانتدا هەرگیز لەبەرچاویان نەگرتبێت

بەڵام زۆرن ئەوانەی بەردەوام دەخوێننەوە بەڵام ناتوانن هیچ شتێکی بەنرختان پێشکەش بکەن باشترین ڕێگا بۆ خوێندنەوەی کتێبێک ئەوەیە کە بیر

لە ناوەڕۆکەکەی بکەیتەوە و بزانیت چۆن ڕەنگە بۆ ژیانی خۆت بگونجێت بە تێگەیشتن، نابێت بە کوێرەوەری هەموو شتێک قبوڵ بکەیت کە دەیخوێنیتەوە پێویستە خۆراک بە مێشکت بدات و لۆژیکەکەت تێر بکات بۆ ئەوەی بەڕاستی شایەنی خوێندنەوە بیت، کتێبەکان پێویستە بیرکردنەوەت هان بدەن، ئەو کاتە هەست دەکەیت مێشکت گەشە دەکات و فراوانتر دەبێت

زانینی ڕاستەوخۆ

ئەوانەی نە دەخوێننەوە و نە مێدیتەیشن، بەڵام ژیانێکی ڕووکەش و بێ ئامانج و مانا دەژین، هیچ تێگەیشتنێکی قووڵ ناچێنن و هیچ زانیارییەکی دیاریکراو بەدەست ناهێنن هاوئاهەنگی دەمانباتە هاوتەریب لەگەڵ ئەو هێزە ئیلاهییەی کە ئیلهامبەخشە بۆ بیرکردنەوەمان و مێشکمان بە ڕووناکی ئیلهامبەخشە باڵاکان ڕووناک دەکاتەوە مێدیتەیشن ڕێگایەکە بۆ گەیشتن بەو خودە باڵایەی مرۆڤەکان هەڵەیان کردووە ئەگەر نەخوێننەوە، بەڵام مێدیتەیشن تەنانەت باشترە لە خوێندنەوە

من خوێندنەوەم خۆشدەوێت، بەڵام بەزەحمەت دەتوانم دوو لاپەڕە بخوێنمەوە پێش ئەوەی بانگم بکرێت بۆ ئەوەی ئاگاداری شتێکی تر بم بۆیە خوێندنەوەم بە مێدیتەیشن گۆڕیوە کاتێک لە قووڵایی ڕۆحمدا قووڵ دەبمەوە، ڕووناکی درەوشاوە دەردەکەون و گەورەترین خۆشی بەیانی دەبێت- خۆشییەک کە بە درێژایی ڕۆژ یاوەریم دەکات ئەمە ئەوەیە کە لە ژیانمدا ئەزموونی کردووە، و ئەوەی هەموو ئەوانەی کە لە چرپەی ڕۆح و تامەزرۆیدا لەگەڵ پەروەردگاری پیرۆزدا پەیوەندی دەکەن لە ئەزموونی دڵ

کات زۆر بەنرخە بۆ ئەوەی بەفیڕۆ بدرێت خودا دەیەوێت هاوسەنگ بین هەرکەسێک ڕێگە بدات ژیانی ناهاوسەنگ بێت بە یاسای گەردوونی سزا دەدرێت ئەگەر بە سادەیی بژیت، ڕۆژانە وەرزش بکەیت، کتێبی سودبەخش و بەنرخ بخوێنیتەوە، و خووی ڕۆژانەی بیرکردنەوە لە خودا بچێنیت، هەستەکانت لە خۆشیدا دەلەرزن، جەریانی ژیانی بەناو خوێنتدا دەڕژێت، خانەکانی جەستەت پڕ دەبن لە سووکایەتییەک و وزەیەک کە پێشتر ئەزموونت نەکردووە و هەموو ئەو زانیاریانەی کە تامەزرۆییت لە ڕۆحی ناو خۆتەوە وەردەگریت

ئەمە هەمیشە ژیانم بووە لە ماوەی بیست ساڵدا بیست کتێبم نەخوێندووەتەوە شانازی پێوە ناکەم، و ئەگەر ئەو هۆشیارییە ڕۆحییە ئیلاهییە نەبوایە کە لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە بەدەستم هێناوە، بە تەواوی نەزان دەبووم کاتێک سەیری کتێبێک دەکەم، بۆم دەردەکەوێت کە ئەو ڕاستیانەی

کە تێیدایە پێشتر لەلایەن خوداوە بۆم ئاشکرا کراوە هەموو بیرۆکە و ڕاستییە بەرزەکان لە خوداوە هاتوون، ئەو هەموو دەزانە ئەگەر مێدیتەیشنت لەسەر بکات ئەوان، ڕاستەوخۆ حیکمەتی ئەو وەردەگریت بۆیە خوێندنەوەی کتێبی باش باشترە لە بەفیڕۆدانی کات بۆ شوێنکەوتنی بێ ئەنجام، تەنانەت باشترە لە خوێندنەوە مێدیتەیشن و چاندنی هۆشیارییە لە ڕاستی ڕەها کە خودایە

یاسای گشتگیر و پەرەسەندنی هۆشیاری

لە سەردەم و شوێنی جیاوازدا مرۆڤایەتی لە ڕێگەی عەقڵەوە چەندین بیرۆکەی لەبارەی ژیان و ڕۆحەوە بەدەستهێناوە بۆ نموونە کاتێک ئەندامێکی هۆزێکی دڕندە تووشی سەرئێشە دەبێت، بنەماڵەکەی پێیان وایە کە ڕۆحی لە جەستەی ڕزگاری بووە، بۆیە جادووگەر-دکتۆر بانگ دەکەن بۆ ئەوەی ڕۆحی بۆ بگەڕێنێتەوە پزیشکەکە دەچێتە دارستان بۆ گەڕان بەدوای ڕۆحدا، دەیدۆزێتەوە، لەگەڵ خۆی دەیهێنێتەوە ناو سندوقێکەوە، و دەیخاتە ناویەوە دەگەڕێتەوە سەر سەری نەخۆشەکە، و سەرئێشەکە بەپێی ئەو باوەڕەی باو نامێنێت

لە کولتوورێکی تردا "پژمین"ی کەسی نەخۆش بە دانانی قەڵغان (ئاسنی کێشراو بە خاڵی تیژ) لە جەستەیدا دەکرێت بۆ ئەوەی لە کاتی پژمیندا ڕۆحی دەرباز نەبێت، بەڵکو بە قەڵغانەکانەوە دەگیرێت!

هەروەک چۆن هەندێک کەس بەهۆی ئیستدلالێکی کەموکوڕیەوە سەبارەت بە دەروونی مرۆڤ گەیشتوونەتە ئەنجامێکی هەڵە، هەندێکی تریش- لە ڕێگەی تێگەیشتنێکی ڕاستەقینەوە- تێگەیشتنێکی جیاواز و قووڵ و دەنگدارتریان بەدەستهێناوە ئێمە دەزانین کە ڕۆح هەناسە نییە چونکە هەندێک تاک بۆ ماوەیەکی درێژخایەن لە کۆمادا ماونەتەوە بەبێ هەناسەدان، ئەمەش ئەوە دەردەخات کە ڕۆح ناتوانرێت لە هەناسەدا قەتیس بکرێت ڕۆح لە هەناسە تێدەپەڕێت هەناسە و هەر حاڵەتێکی جەستەیی تر

مرۆڤ باوەڕی وابێت یان نا، بەڵام یاسای گەردوونی ناچاری دەکات سروشتی ڕۆحی خۆی دەربخات بەبێ گوێدانە کار یان پێگەی ژیانی، هۆشیاری گەشە دەکات و فراوان دەبێت هەرکاتێک زیرەکی خۆی بە شێوەیەکی داهێنەرانە و سوودبەخش بەکاربهێنێت هەموو کارێکی بنیاتنەر یارمەتیدەرە بۆ گەشەکردنی مرۆڤ و تێگەیشتنیان فراوانتر دەکات

بەڵام مرۆڤەکان زۆرجار لەکاتی ئەنجامدانی کارێکدا بیر لە شتێکی تر دەکەنەوە، و نازانن ڕێگای دروستی تەرکیزکردنی مێشکیان لەسەر ئەو

کارەی کە دەیکەن دەبێت فێربین بیر لە شتێک بکەینەوە لە یەک کاتدا بە هەموو هێزی دەروونیمانەوە دەبێت سەرنجی تەواومان تەنها لەسەر ئەو یەک شتە بێت مرۆڤ نابێت بێهێز بێت، بێ جۆش و خرۆش بێت، یان بێ وەڵام بێت ئەنجامدانی کارەکان بە تەمبەڵی و بێباکانە دەبێتە هۆی لەدەستدانی وزە و، لە ئەنجامدا، بۆ شکست و شکست ناخۆشی

مرۆڤ نابێت تەنها ماشێنێکی دەروونی خۆبەردەوامکەر بێت، وەک ئاژەڵێک کە لەسەر غەریزە کاردەکات هەڵەیەکی گەورەیە کە خۆی بەئاگا نەهێنێتەوە و توانا دەروونییەکانی چالاک نەکات خودا ئەم تواناکانی بە ئێمە بەخشیوە و دەیەوێت بە ژیرانە بەکاریان بهێنین و بە تەواوی ئاگادار و هۆشیار بین لە هەموو کارێک کە دەیکەین

هەروەها پێویستە پێش ئەنجامدانی هەر کارێک بە وردی بیربکەینەوە و مێشکمان بە شێوەیەک بەکاربهێنین کە یارمەتیدەرمان بێت بۆ گەشەکردن و بەدیهێنانی یەکێتی جەوهەریمان لەگەڵ دروستکەری گەورە هەموو شتێک کە دەیکەین دەبێت لەسەر بنەمای ئیستدلالێکی دروست و پلانی ژیرانە بێت

ئەرکی مرۆڤایەتییە هەوڵی ئامانجە بەرزەکان بدات گرنگیدان بە بابەتە بێ بایەخ و بێهودە و بێمانا و بێماناى وزەی دەرونییە گژوگیاکانی ناو باخچەی عەقڵ دەبێت لە ڕەگەوە هەڵکەندرێت و بە گوڵی خۆشەویستی ئیلاهی بڕازێنرێنەوە، بۆ ئەوەی بتوانێت ئەو خودایە جوانە ڕابکێشێت کە جوانی خۆشدەوێت ئەگەر ئاواتەخوازی ئەم باخچە فیکرییە لە خاکی... حیکمەت، دەبێت ژیان سادە بکەیتەوە و لە ئاڵۆزییەکان ڕزگاری بکەیت بە بەدیهێنانی هەموو شتێک بە سەرنج و عەقڵێکی تەرکیزکراو و سەرقاڵنەکراو، دەتوانیت چالاکییەکانت شی بکەیتەوە، ئەوەی گرنگ و جەوهەرییە هەڵیبژێریت و ئەوەی ڕووکەش و ناپێویستە فڕێی بدەیت کاتێک ئەرکێک تەواو بوو، دەکرێت عەقڵ لێی بکشێتەوە و بۆ بەدواداچوونی ئاواتەکانی تری داهێنەرانە بەکاربهێنرێت

مرۆڤ دەبێت فێری چاندنی هۆشیاری خۆی بێت بۆ خودایی، چونکە ڕێک بۆ ئەم مەبەستە دروست بووە بەپێی یاساکانی پەرەسەندن هێنراونەتە بوون بۆ ئەوەی بتوانن هێزە پیرۆزەکانی خۆیان بەکاربهێنن بۆ دۆزینەوەی خودا ئاژەڵان خاوەنی ئەم توانایە نین مامۆستا لاهیری مەهاسایە خەریکی کارکردن بوو لەسەر زانستێک بۆ یارمەتیدانی ئاژەڵەکان بۆ پەرەسەندنی خێراتر، بەڵام ئەو نەژیا بۆ تەواوکردنی من، هەروەها، خاوەنی زانیاری بن لەسەر هەندێک شێواز بۆ خێراکردنی پەرەسەندنی فۆرمەکانی ژیانی خوارەوە بەڵام ئەی ئەو ملیۆنان مرۆڤەی کە وەک ئاژەڵ دەژین و ڕەفتار دەکەن؟ ئەوان لەم دونیایەدا دەژین و دواتر دەڕۆن بەبێ ئەوەی

مەبەستەکەیان بەدیهێنابێت ئێستا دەتوانن ئەو مەبەستە بەدیبهێنن ئەگەر هێزە دەروونییەکانیان چڕ بکەنەوە و بە شێوەیەکی دروست بەکاریان بهێنن

تاکە مانای ژیان دۆزینەوەی خودای میهرەبان و میهرەبان دەبێت بیدۆزینەوە خەڵک بەردەوام و ماندوو نەناسانە بەدوایدا دەگەڕێن

" شتەکەی تر" کە هیوادارن بەختەوەرییەکی تەواو و بەردەوامیان بۆ بهێنێت

سەبارەت بەوانەی بەدوای خودادا گەڕاون و دۆزیویانەتەوە، گەڕانەکە کۆتایی هاتووە چونکە خودا ئەو شتە گەورەیە!

سروشت بوونی خودایی تەمومژاوی دەکات

بۆچی وەسوەسە بە مرۆڤایەتی درا؟ ڕەنگە بۆ ئەوەی تامەزرۆی ئەو بوونە باڵایە بن، لە هەر وەسوەسەیەکی زەمینی سەرنجڕاکێشتر و سەرنجڕاکێشتر بێت ئەو تەڵ و تەڵە زەمینیانەی کە لە هەموو لایەکەوە مرۆڤایەتی دەورە داوە، بۆ ئەوە نین کە هانیان بدەن و پاڵنەریان بن بۆ ئەوەی بەدوای ئەوەیدا بگەڕێن کە لەوە زیاترە، و وایان لێبکەن بپرسن: "کێ هەموو ئەم شتانەی دروستکردووە؟ کێ منی دروستکردووە؟ من کێم؟ تۆ لە کوێیت، تۆ لە کوێیت، بۆ ئەوەی هانیان بدات و پاڵنەریان پێبدەن. پەروەردگارم؟ بۆچی لێم شاردراوەتەوە؟

کاتێک بەم پرسیارانە ڕاستەوخۆ ڕوو لە خودا دەکەیت، ئەو وەڵام دەداتەوە زۆربەی خەڵک بە قووڵی قووڵ نابنەوە لە دوعاکانیان بۆی، هەر بۆیەش نایدۆزنەوە و نایدۆزنەوە

دەبێت لە دڵەوە لەگەڵ خودا قسە بکەین، لە پەرستگای ڕۆحدا شاگردی تامەزرۆ بانگی دەکات و دەڵێت:

" خوا گیان، ئیتر بەرگەی ئەوە ناگرم تەنها ئەو جوانییە ببینم کە تۆ لە سروشتدا دروستت کردووە و بەرجەستەت کردووە، بەڵکو دەمەوێت ڕووخسارت ببینم، کە لە هەموو گوڵەکانی ناو سروشت ناسکترە و لە هەموو ڕووخسارەکانی جیهان جوانترە دەمەوێت تێبگەم چی لە پشت سروشتەوەیە".

ئەگەر کەسێک بە دەمامکێک دەموچاوی داپۆشێت، هێشتا دەتوانی بزانیت کە مرۆڤێک لەوێ بووە بە هەمان شێوە سروشت وەک پەردەیەکی گەورە وایە، بە ئامادەبوونی ئیلاهی ئاوساوە خودا لە پشت پەردە و دەمامکی

سروشتەوە ئامادەیە، بەڵام مرۆڤایەتی نیگایەکی زوو تێپەڕ و ڕووکەش دەکات و شکست دەهێنێت لە هەستکردن بە بوونی ئەو بوونەوەرەی کە لە پشت پەردەی سروشتەوە شاراوەتەوە

کاتێک لە مێدیتەیشنێکی بێدەنگ و بێدەنگ و بە وردی دادەنیشێم، هەست بە لەرزێکی خۆشی دەکەم لەناو بوونمدا و گوێم لە چرپەی خودا دەبێت کە دەڵێت "من لێرەم".

ئەو عەقڵەی خودا پێی بەخشیوین دەروازەی بەهەشتە: دەروازەی دەرەوەی شانشینی خۆی بەڵام مرۆڤەکان وەک پێویست بەکاری ناهێنن پێویست ناکات چاوەڕێ بکەین تا ئەم زەمینە جێدەهێڵین بۆ ئەوەی عەقڵمان بەکاربهێنین بۆ گەڕان بەدوای خودادا کاتەکە ئێستایە، و شوێنەکە لێرەیە ئەوانەی کە عەقڵی خۆیان بەکارناهێنن بۆ گەڕان بەدوای نهێنییەکانی ژیان و نهێنییەکانی بوون لەکاتێکدا لەسەر ئەم زەوییە هەرگیز نایاندۆزنەوە لە هیچ شوێنێک ئی تر

دۆزینەوەی خودی ئیلاهی

چەند ڕێگەیەک هەیە بۆ دۆزینەوەی ڕۆحی گەردوونی یان خودی ئیلاهی بێدەنگی یەکێکە لەوانە ڕەچاوکردنی بێدەنگی واتە بێدەنگکردنی هەموو ئەو ئارەزووانەی کە هەوڵدەدەن لە دەرەوەوە بچنە ناو هۆشیارییەوە، ئەمەش یارمەتی گەڕان دەدات کە قووڵ بێتەوە ناو خودی ناوەوەی خۆی و دەست لە جەوهەری ڕۆحی خۆی بدات

ڕێگایەکی تر لە ڕێگەی خۆشەویستی ئیلاهییەوە، یان قسەکردن لەگەڵ خودا لە دڵەوە بە حەسرەت و دڵسۆزیەوە قسەکردن بە کورتی و پاشان لەبیرکردن بێهودە و هیچ وەڵامێکی ئیلاهی ناهێنێت ئەستەمە خودا بدۆزیتەوە چونکە زۆربەی مرۆڤەکان جدی نین لە ڕۆحانیەتدا، تەنانەت شێوازەکانی پاڕانەوەش زۆرتر بێکاریگەرن چونکە قووڵی و دڵسۆزییەکی تەواویان نییە، دەبێت دوعاکان بە قووڵی و گەرموگوڕییەکەوە دووبارە بکرێنەوە تا دەگەنە بەرزتر هۆشیاری ئەو دوعایەی کە ڕۆح تیایدا بە حەسرەتی خودا دەسوتێت ئەو دوعایە سەرکەوتوو و کاریگەرەیە دەبێ جارێک بەم شێوەیە نوێژت کردبێت، ڕەنگە کاتێک بە نائومێدیەوە شتێکت دەویست، یان زۆر پێویستت بە پارە بووبێت و هەر هەواکەت بە ئارەزووی خۆت گڕاندەوە و بەم شێوەیە دەبێت هەست بکەین بەرامبەر بە خودا دەبێت قسەی لەگەڵ بکەین، و دواتر دەبینین کە گوێمان لێدەگرێت و وەڵامی دەداتەوە، چونکە ئەو گوێڕایەڵی هەموو شتێکە، وەڵامدەرەوە

یۆگا یەکێکە لە ڕێگا کاریگەرەکان بۆ گەیشتن و پەیوەندیکردن بە خوداوە چەندین پراکتیزەی مێدیتەیشن لەخۆدەگرێت کە هەم زانستی و هەم کاریگەرە حەکیمەکانی گەورە لە هیندستان تێگەیشتن کە لۆژیک فەرمانی ئەوە دەدات کە یاسای ورد و ڕێگەی تایبەت هەیە بۆ نزیکبوونەوە لە خودا، هەروەک چۆن یاسای ورد هەیە کە خودا بەهۆیانەوە کاروباری گەردوون بەڕێوەدەبات و بەڕێوەی دەبات

مامۆستایانی هیندستان لە ڕێگەی کۆڵنەدان و بەکارهێنانی هێزە دەروونییە ترسناکەکانیانەوە یاسا زانستییەکانی یۆگایان دۆزیەوە یۆگا دەبێتە یەکێک لە گرنگترین زانستە ئەزموونییەکان لە بواری توێژینەوەی ڕۆحیدا

هاوئاهەنگی پیرۆز لەگەڵ خودا پێویستە لەلایەن هەموو کەسێکەوە پراکتیزە بکرێت ئەمە ئەوەیە کە گەورەکان بە درێژایی سەدەکان لەگەڵ شاگردەکانیان کردوویانە من لێرە نیم تەنها بۆ ئەوەی باس لە شیرینی ئامادەبوونی خودایی بکەم؛ ئامانجی سەرەکیم دڵنیابوونە لەوەی کە ئەوانی تر ئەزموونی دەکەن کاتم بەفیڕۆ نادەم هەموو شتێک کە دەیکەم تەنها بۆ خودایە و لە شەرەفی ئەودا ئەوەندە نوقم بووم لە بیرکردنەوەکانیدا کە بێ ئاگام لە تێپەڕبوونی کات و ماندووبوونی ئەرکەکانی ڕۆژانەم تەنانەت کاتێک کار دەکەم، هەست بە بوونی ئەو دەکەم

من لە خودا داپڕاو نیم، تەنانەت بۆ یەک چرکەش

ئەوە ئەو دۆخەیە کە من ویستم و زۆر ماندوو بووم بۆی

سڵاوی خواتان لێ بێت

لە ئاسۆکانی خۆناسیندا

ئەو پەرستگایەی کە خودا زۆرترین خۆشی دەوێت پەرستگای ئارامی ناوەوە و ئارامییە بۆ پەرستراوەکانی، کە تێیدا دەچنە ژوورەوە بۆ مێدیتەیشن و کۆمۆن، دونیا و سەرقاڵکردنە بێکۆتاکانی بەجێدەهێڵن کاتێک مرۆڤ پەرستگایەکی جوانی و ئارامی ڕۆحی لەناو خۆیدا دادەمەزرێنێت، ئەوا دەتوانێت هەست بە بوونی خودا بکات و هەست بە نزیکیی ئەو بکات ئەگەرنا وەهمەکانی دونیا زۆرن و هەمیشە ئامادەیە و نیگەرانییەکانی دڵ پڕ دەکەنەوە

هەندێک جار مرۆڤ هەست بە بێهیوایی دەکات، وا بیردەکاتەوە کە زۆر درەنگ بووە بۆ گەڕان بەدوای خودادا بەڵام کتێبە پیرۆزەکان پێمان دەڵێن

ئەگەر مرۆڤ درک بەوە بکات کە ئەم جیهانە فریودەر و چەواشەکارانەیە، و تەنها ڕۆح ئەبەدی و هەتاهەتاییە، ئەوا دەچێتە ناو جیهانێکی باشترەوە دوای ڕۆشتنی کۆتایی لەم زەوییە، تەنانەت ئەگەر ئەو درککردنە تەنها ساتێک پێش مردنیش بێت

هەریەکەمان درەنگ یان درەنگ لەم زەوییە وەردەگیرێن و هەربۆیە دەبێ ئێستا لە ئامانجی ژیان تێبگەین ئامانجی بنەڕەتی ئەزموونی مرۆڤ لەم دونیادا ئەوەیە کە هانمان بدات بەدوای مانای ژیاندا بگەڕێین نابێت بەم کاروانە هەمیشە گۆڕاو و هەمیشە جووڵاوەی مرۆڤایەتی سەرسام بین لە کاتێکدا کاروانی زەمەن درێژە بە گەشتەکەی دەدات، دواجار تێدەگەیت کە تۆ بەشێکی دانەبڕاویت لە یەک، پەروەردگار ناسینی خودا بکە بە ئامانجی خۆت، و بزانە کە گەڕانێکی جدی و دڵسۆزانە بۆ نهێنی ژیان لە زۆر سەختی ڕزگارت دەکات و لە ترسی جۆراوجۆر ڕزگارت دەکات ترس و دڵەڕاوکێی مەرگ و شکست و ناڕەحەتی و خەم و پەژارەیەکی گەورە لەناو مرۆڤدا بەئاگا دەهێنێتەوە کاتێک مرۆڤ ناتوانێت یارمەتی خۆی بدات، و خێزان و هاوڕێکانی ناتوانن هیچیان پێشکەش بکەن، نائومێدی زاڵ دەبێت بەسەریدا، و جیهان لە چاوەکانیدا تاریک دەبێت بەڵام پێویست ناکات بگاتە ئەو حاڵەتە ئەگەر بە درێژایی ژیانیان بیر لە خودا دەکەنەوە و پەیوەندی لەگەڵیدا دەپارێزن، لە کاتی سەختی و ڕۆژە سەختەکاندا لە نزیکەوە دەیدۆزنەوە

پێش ئەوەی هەر مرۆڤێکی تر لەگەڵمان بێت کێ لەگەڵمان بوو؟ خودا وە کاتێک ئەم زەوییە بەجێدەهێڵین کێ لەگەڵمان دەبێت؟ خودا و هیچ کەسێکی تر بەڵام زەحمەت دەبێت بناسینەوە ئەوکات ئەگەر هەوڵ نەدەین بۆ ناسینەوەی ئێستا ئەگەر بە دڵسۆزی و قووڵەوە بەدوای خودادا بگەڕێیت، ئەوا دەیدۆزیتەوە، و دڵنیاییەکەت کە هەمیشە لەگەڵتە بەهێزتر دەبێت نیگەرانی و وەهمەکان جێت دەهێڵن، و هەرگیز جارێکی تر فریو نادرێیت

هەموو شتێک لە بووندا وەسوەسەیەکە بۆ دوورخستنەوەی مرۆڤایەتی لە خودا بەڵام خودا زۆر سەرنجڕاکێشترە لە هەر وەسوەسەیەکی زەمینی ئەگەر تۆ چاوێک بەودا بخشێنیتەوە، ئەوا لەم ڕاستییە تێدەگەیت و دەتوانیت لە ڕێگەی نوێژ و تێڕامانێکی ڕۆحی و ئیرادەی نەگۆڕەوە بیدۆزیتەوە ئیرادە بۆ دۆزینەوەی خودایی دەبێت جێگیر بێت ئەستەمە مرۆڤ خودا بناسێت بە مەرجێک بیرکردنەوەکانی لە شتێکەوە بۆ شتێکی تر وەکو شتێک دەفڕێت پەڕ لە بادا خودا ئارەزووی ئەوە دەکات بێتە لای ئێمە، بەڵام ئێمە نە هاوکاری ئەو دەکەین و نە ڕێگەی پێدەدەین مرۆڤایەتی بە ئاسانی بەدوای چێژە هەستیارییە زوو تێپەڕەکاندا بگەڕێت و کات بەفیڕۆ بدات لە کات بەسەربردن

و ئاهەنگ و کۆبوونەوە کۆمەڵایەتییەکان بەڕاستی "ژیانی ئەم دونیایە تەنها کات بەسەربردن و لادان و ڕازاندنەوە و شانازیکردنە، و کێبڕکێیە لە زیادبوونی سامان و منداڵدا".

ئەگەر خودا داوای یەک شت بکات، ئەوە خۆشەویستی مرۆڤە بە بێدەنگی لە دەرگای دڵمان دەدات، بانگمان دەکات بۆ لای خۆی، بەڵام زۆربەی مرۆڤەکان ئامادە نین بگەڕێنەوە لەگەڵ ئەوەشدا، کاتێک جیهان لەبەردەم چاویاندا تاریک دەبێت، و دەگیرێنە ناو تەڵەی کێشەکانەوە یان دەکەونە نێچیری نەخۆشییەوە، پەلە دەکەن لە دوعاکردن لێی و داوای یارمەتی ئەو دەکەن هەرکەسێک پەیوەندییەکانی هاوئاهەنگی و ڕێککەوتنی نێوان خۆیان و خودا لە... کاتەکانی خۆشی و خۆشگوزەرانی خودا لە تەنیشت خۆیان دەبیننەوە کاتێک پێویستیان پێی دەبێت بەڵام هەرکەسێک دوابخات لە بەهێزکردنی ئەو پەیوەندییەدا، خۆی مەحکوم دەکات کە بە تەنیا ڕووبەڕووی سەختییەکانیان ببێتەوە و لەگەڵ تاقیکردنەوەکانیاندا ململانێ بکەن تا ئەو کاتەی دەتوانن - بە حیکمەت و تەسلیمبوونی تەواوەوە - ڕوو لە هاوڕێ هەمیشەییەکەیان بکەن و لە دەرگای بەخشندەی ئەو بدەن

لە نێو ئەو جەماوەرە زۆرەی مرۆڤایەتیدا، زۆر کەم کەس بەڕاستی و بە پەرۆشەوە بەدوای خودادا دەگەڕێن کوان ئەوانەی دوو سەد ساڵ لەمەوبەر پێیان وابوو ئەم زەوییە هی خۆیانە؟ هەموویان نەماون و ڕەنگە تەنها چەند کەسێکی کەم، ئەوانەی ڕوویان لە خودا کرد و خۆیان ناسی، بەڕاستی لە واقیعی ژیان تێگەیشتن کەچی هەر نەوەیەکی یەک لە دوای یەک ئەم ژیانە بە ڕاستەقینە دەزانێت!

بەڵام ئەوانیش هەر وەک ئەوان بە وەهمەکە فریودرابوون

(وە نەوەیەک لە دوای نەوەیەک دەیگێڕێتەوە!)

لە ماوەی مانەوەی کاتیمان لێرەدا، مرۆڤایەتی گرنگییەکی زۆر بەم دیمەنە دەدات بەڵام نابێت لە ڕادەبەدەر سەرقاڵ بین پێی و ڕووداوە بێکۆتاکانی، چونکە ئەگەر وا بکەین، لە خودا دووردەکەوینەوە، کە بەردەوام هەوڵدەدات، لە ڕێگەی ئامراز و شێوازە بێشومارەکانەوە، بۆ ئەوەی لە خەمی قووڵی خۆی بۆ ئێمە و خۆشەویستی بێئەندازەی خۆی بۆ ئێمە ڕامانبکێشێت بۆ لای خۆی کە هەموو ئەو موعجیزەمان پێشکەش دەکات کە تامەزرۆی شایەتحاڵی بین: ئەو سەرسوڕهێنەرەکانی گەشەکردنی شتەکان و ڕێکوپێکی وردی بێ سنووری سروشت ئەو لە پشت گوڵ و گوڵەبەڕۆژەکانەوەیە و هەرکەسێک بە دڵسۆزیەوە بەدوایدا بگەڕێت بێ

گومان دەیدۆزێتەوە زانایانی سروشتی لە ڕێگەی نوێژی کوێرەوە نەگەیشتوونەتە دۆزینەوەکانیان، بەڵکو بە پەیڕەوکردنی یاساکانی زانستی ئەزموونی بە هەمان شێوە، هەرکەسێک بە دڵسۆزی و بەجدی یاسا ڕۆحییەکانی زانست بەکاربهێنێت، بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەیدۆزێتەوە خودا لە تەنیشت ئەوانەوە کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤایەتی چاوە ڕۆحییەکانی بکاتەوە و بزانێت کە دۆزینەوەی خودا پێویستی بە زەوقێکی بێوچان و ڕەچاوکردنی وردی یاساکانی هەیە

نەتەوە جیاوازەکان تایبەتمەند بوون لە هونەر و زانستە جیاوازەکاندا هیندستان شارەزا بووە لە هونەری زانستی ناسینی خودا، بەڵام سەرەڕای ئەم ڕاستییە تەنانەت لە هیندستانیش چەندین چەقۆکێش هەن، هەر بۆیە پێویستە جیاوازی بکرێت لە نێوان ساختە و ئەسڵی

دەبێت هاوسەنگییەک لە نێوان مەعریفەی ڕۆحی و زانستە سروشتییەکان دروست بکرێت بەبێ ئەم هاوسەنگییە، تاک و گەلان لە نێو نەهامەتی و ماڵوێرانیدا کەوتوونەتە کۆسپەوە ئەگەر سەرکردەکانی جیهانی مۆدێرن لە ڕووی ڕۆحییەوە ڕۆشنبیر بوونایە و پێکەوە کاریان بکردایە، دەیانتوانی لە ماوەی چەند ساڵێکدا شەڕ و هەژاری لەسەر زەوی بنبڕ بکەن هۆشیاری ڕۆحی واتە دانان بە بوونی ئیلاهی لە ناو خۆیدا و لە هەموو بوونەوەرە زیندووەکانی تردا ئەم هۆشیارییە بە تەنیا دەتوانێت ڕزگاری بکات جیهان، و بەبێ ئەو، هیچ هیوایەک بۆ ئاشتی نابینم با مرۆڤایەتی لە خۆیەوە دەست پێ بکات کات زۆر بەنرخە بۆ ئەوەی بەفیڕۆ بدرێت ئەرک ناچارمان دەکات بەشداری خۆمان بکەین لە هێنانی شانشینی خودا بۆ سەر زەوی

زۆرێک دوودڵن لە گەڕان بەدوای خودادا، لە ترسی ئەوەی ژیان تاریک و خەمناک بێت، بێجگە لە جوانی و شادی بەڵام پێچەوانەکەی ڕاستە! ئەو خۆشبەختییە پاکەی کە ئەوانەی بەڕاستی خودا دەناسن بە هاوئاهەنگییەکی تەواو لەگەڵیدا دەیدۆزنەوە لەدەرەوەی قسەیە من شەو و ڕۆژ لە حاڵەتی شادییەکی ڕۆحیدام ئەو شادییە خودایە، و ناسینی ئەو مانای پۆشینی هەموو خەمەکانە و ناشتنیان بەبێ پەشیمانی

خودا داوای لە مرۆڤ ناکات تاریک بێت، غەمگین، وێرانە، یان ڕوخسار ڕوخسار بێت ئەمە تێگەیشتنێکی دروست نییە لە خودا، هەروەها ڕێگەیەکی دروست نییە بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی ئەو تا مرۆڤ زیاتر ئاشتی ئەزموون بکات، زیاتر دەتوانێت هەست بە بوونی ئیلاهی بکات تا دڵخۆشی مرۆڤ گەورەتر بێت، زیاتر هاوئاهەنگی لەگەڵ خودادا دەبێت ئەوانەی خودا دەناسن دڵخۆشن چونکە خودا سەرچاوەی گەورەترین شادییە

مرۆڤەکان هەوڵ دەدەن بەختەوەری لە مەی و سێکس و پارەدا بدۆزنەوە، بەڵام لاپەڕەکانی مێژوو پڕن لە چیرۆکی هیوا شکاو و خەونە بەدی نەهاتووەکانیان

ئەو کاتەی لە مێدیتەیشندا بەسەرم بردووە، وایکردووە ژیانم بە شێوەیەکی ناباوەر بەرهەمدار بێت هەزار بوتڵ شەراب نەیتوانی ئەو ئیکستازییە دروست بکات کە لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە ئەزموونی کردم لەو خۆشییەدا ڕێنمایی و حیکمەتی خودایی هەیە کاتێک مرۆڤ هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ خودا، تەنانەت ئەگەر بەبێ مەبەست هەڵە بکات، ئەوا دەزانێت چۆن هەڵەکەی ڕاست بکاتەوە، وە ئەگەر بۆچوونێکی نادروست دەرببڕێت، خودا بە خۆشەویستییەوە ڕێنمایی و ڕاستکردنەوەی دەکات

بەسە چاوەڕوانی! هەرکەسێک ئەم قسانە ببیستێت یان بیخوێنێتەوە دەزانێت من ڕاستی دەڵێم ئەگەر من هەموو ئەو هێزانە پیشان بدەم کە خودا پێی بەخشیووم، خەڵک نەک لەبەر خۆشەویستی بۆ خودا، بەڵکو لەبەر موعجیزە ڕوویان تێدەکردم بەڵام من هیچ ئارەزوویەکم بۆ ئەو جۆرە شاگردە ڕووکەشانە نییە دەبوو نەک بە هێز، بەڵکو بە خۆشەویستی خودا ڕابکێشرێن، و ئەوەش مەبەستم لە ژیاندا

ئەگەر نەهاتبام بۆ ناسینی خودا، بەم شێوەیە قسەم نەدەکرد هەموو کەسێک دەتوانێت بگاتە ناسینی ئەگەر ئارەزووی ئەوە بکات من هەوڵ نادەم مرۆڤەکان بەدەستبهێنم بە بانگەوازکردن بۆ هەستەکانیان، بەڵکو زیاتر قسە لەگەڵ مێشکیان دەکەم، ئاڕاستەی لۆژیک و تێگەیشتنیان دەکەم ئیمانی کوێر بێسوودە مرۆڤ دەبێت ئەو تواناکانی تێگەیشتن کە خودا پێی بەخشیوە چالاک بکات و شتەکان بە بەهای ڕووکەش قبوڵ نەکات لەبری ئەوە، دەبێت لە هۆکارەکان تێبگات، کاریگەرییەکان، و لۆژیکی پشت مەیلی ڕۆحی و پراکتیزەکانیان ئەگەر هەزار دەمم هەبوایە، هەموویان بەکاردەهێنم بۆ قسەکردن لەسەر خودا و گرنگی ڕووکردنە لای و ناسینی

مرۆڤ نازانێت بە لەدەستدانی زانستی خودا چی لەدەست دەدات، چونکە هەرگیز بەڕاستی نەیناسیوە! وە کاتێک پەیوەندی بەوەوە دروست بوو، هیچ هێزێکی زەمینی ناتوانێت دووری بخاتەوە تاکە ئارەزووی من ئەوەیە کە چاوێک بە خوداوەندە دڵسۆزەکان بدەم، چونکە بینینی ڕووناکییەکەی و ئەزموونکردنی بەختەوەرییەکەی لە هەموو گەنجینەکان و شکۆمەندییەکانی جیهان بەهای زیاترە ناسینی خودا لە هەموو چێژێکی زەمینی تێدەپەڕێت و کاتێک مرۆڤ گەنجینەی گەنجینەکان دەدۆزێتەوە، هەموو ئارەزووەکانی دڵی

بەدی دێت بەڕاستی خودا هەموو ئارەزوو و خەون و ئاواتەکانی منی بەدیهێناوە

من ئێستا بۆ شتەکان هەوڵ نادەم چونکە بەردەوام دێنە ڕێگام کاتێک خودا خۆی دەدات بە تۆ، هەموو ئارەزووەکانت بەدی دێنێت پێویست ناکات ئەو کاتە داوای هیچ شتێک بکەیت چونکە هەموو شتێک کە دەتەوێت لە دەستتدا دەبێت بەڵام سەرەتا دەبێت بۆ خودا بیسەلمێنین کە ئێمە زیاتر ئەومان دەوێت لە هەموو ئەو بەخششانەی کە بە ئێمە دەبەخشێت

خودا بانگمان دەکات و دەیەوێت ڕوومان لێبکەین مامۆستا گەورەکان پێشەنگن کە هەنگاوەکانیان ئەگەر پەیڕەوی لێبکەین، ڕێگەمان پێدەدات سوود لە زانست و ئەزموونەکەیان وەربگرین، ئەمەش ئاسانکاریمان بۆ دەکات کە ئامانجەکەمان پێناسە بکەین و بگەینە سەلامەتی هەروەک چۆن مرۆڤ دەتوانێت ببێتە زانایەکی گەورە بە فێربوون لە زانایەکی گەورە، بە هەمان شێوەش کەسێکی گەڕۆک دەتوانێت ببێتە یەکێک لە گەورەترین بوونەوەرە ڕۆحییەکان بە بەدەستهێنانی زانست و حیکمەت لە مامۆستایەکەوە کە خاوەنی بێت زانینی خودایی

پارچە خەڵوزێک نە تیشکی خۆر وەردەگرێت و نە ڕەنگدانەوەی دەبێت، بەڵام ئەڵماسێک دەیکات بە هەمان شێوە، ئەو عەقڵانەی کە بە هۆی گومان و نەرێنی و بێباکی ڕۆحییەوە ڕەق بوون، ناتوانن ڕووناکی ئیلاهی وەربگرن، عەقڵی هاوشێوەی ئەڵماس، لەگەڵ ئەوەشدا، پڕ لە دڵسۆزی و ئیمان و کۆڵنەدان و ئیرادەی ڕاستەقینە، دەتوانن ڕووناکی هۆشی خودایی وەربگرن و حیکمەتی پیرۆز ڕەنگ بدەنەوە

بۆ زۆربەی خەڵک ئایین تەنها نەریتێکی خێزانییە، سوودێکی کۆمەڵایەتییە، یان داب و نەریتێکە پەیوەستە بە ئەخلاق و ئەخلاقەوە تێگەیشتنێکی ڕاستەقینەیان لە جەوهەر و گرنگی ئایین نییە

ئەوانەی بەدوای خودادا ناگەڕێن وەک دوا پێویستی ژیان، لە مانای دین تێناگەن بۆچی هەموو مرۆڤەکان هەوڵی پارە دەدەن؟ چونکە بە پێویستی دەزانن بۆ ئاسوودەیی و خۆشگوزەرانی خۆیان پێویستیان بە کەس نییە ئەم ڕاستییە خۆبەخۆیەیان فێر بکات چونکە بە تەواوی باش دەیزانن کەواتە بۆچی زۆربەی خەڵک لە پێویستی ناسینی خودا تێناگەن؟ چونکە ئەوان ئەو تێگەیشتنە دروستەیان نییە کە لە سەرەتای ژیانی خۆمدا بینیومە کە وەڵامی تیۆلۆژی بۆ هەندێک پرسیار ناتوانێت ڕەزامەندییەکی تەواو بۆ ڕۆح بهێنێت،

مەگەر ڕاستییەکانیان لە ڕێگەی زانین و ئەزموونی ڕاستەوخۆوە تاقی نەکرێتەوە

بۆ نموونە کاتێک لە تەمەنێکی گەنجیدا دایکم لەدەست دا و ئازیزانەکانی ترم یەک لە دوای یەک کۆچی دواییان کرد، یاخیبوونێکی بێدەنگ لە ژیان لە ناومدا لەدایک بوو، و کەس نەیتوانی دڵنەواییم بدات یان واقیعەکانی ژیان و مردن ڕوون بکاتەوە لە کۆتاییدا بڕیارمدا کە خۆم بە هەوڵی خۆم وەڵامەکە بدۆزمەوە و ئەم نەزرەی خوارەوەم بە خۆم دا: "هیچ شتێک بە کوێرەوەری قبوڵ ناکەم، بەڵام وەڵامەکەی لە دروستکەر و وەستای خۆمەوە دەدۆزمەوە". ئەم گەردوونە

ڕاستەوخۆ داوام لە خودا کرد ئەو نهێنییانەی ژیان ڕوون بکاتەوە کە کەسی تر ناتوانێت بۆم ڕوون بکاتەوە

من پێم سەیر بوو بۆچی هەندێک کەس هەژار لەدایک دەبن و هەندێکی تر دەوڵەمەند، هەندێک کوێر و هەندێکی تر تەندروست، لە کاتێکدا هەندێکی تر نەیانتوانی ئەم نهێنییە چارەسەر بکەن کە پێدەچوو دژایەتی دادپەروەری و ڕەحمەتی خودا بکات لە کۆتاییدا خودا ڕێنمایی کردم بۆ لای هەندێک وەستا ڕۆحانی ڕۆشنگەر کە گەیشتبووە حاڵەتێکی یەکگرتوویی خودایی و وەڵامە دڵخۆشکەرەکانی نهێنیەکانی ژیانیان دۆزیەوە لە ڕێگەی زانستی ناوەوەیان لەوێ، منیش بە ڕەزامەندی وەرگرتم وەڵامی هەموو پرسیارەکانم و ڕوونکردنەوەی قەناعەت پێکەر بۆ هەموو پرسیارەکانم

لەم جیهانەدا زۆر توندڕەوی ئایینی هەن هەندێکیان تەنها خاوەنی تێگەیشتنێکی سۆزدارین لە ئایین و کاتێک هەستەکانیان دەستکاری دەکرێت، لە ڕووی ئایینییەوە هیستریا دەبن بەڵام گەرمی سۆزداری پەیوەندی مرۆڤ لەگەڵ خودا دەبڕێت و تێگەیشتنە ڕۆحییەکانی تەمومژاوی دەکات

مرۆڤە سۆزدارەکان هەمیشە پێویستیان بە شتێکە بۆ ئەوەی هەستەکانیان بجوڵێنێت و خولیای ڕۆحییان بگرێنێتەوە کاتێک بە لۆژیکی و عەقڵانی قسە دەکەیت، ئارەزووی درێژەدان بە گفتوگۆکە لەدەست دەدەن و قسەکانت بە یەکدەنگ و بێزارکەر دەزانن بەڵام دەستکاریکردنی هەستی کەسانی دیکە جۆرێکە لە فریودان، سووکایەتیکردنە بە زیرەکی خەڵک، و شاردنەوەی ڕاستییە ڕۆحییەکانە لێیان

لە هەمان کاتدا، توندڕەوی ئایینییش هەن کە مەیلی فیکرییان هەیە کە چێژ لە قووڵبوونەوە لە توێژینەوە جۆراوجۆرەکانی تیۆلۆژی یان فەلسەفیدا

وەردەگرن، خۆیان فریو دەدەن و پێیان وایە کە خاوەنی پلەیەکی بەرزترن لە زانستی پیرۆز لە چاو ئەوانەی کە لە ڕووی سۆزدارییەوە دەجووڵێن بەڵام هاندانی فیکری جۆرێکی دیکەیە لە "بێهۆشکردن"، یان جۆرێکی دیکەی فێڵە دەروونییەکان کە لە ڕاستیدا ئەوەی دەیانەوێت بۆ گەڕانەکە دابین ناکات، بەڵکو بە شێوەیەکی تەنیا سەرکەوتوو دەبێت لە هەوکردنی هەستەکانیان و وروژاندنی هەستەکانیان

زەحمەتکێشانی ئایینی تێگەیشتنێکی قووڵیان لە ئایین نییە؛ زۆرجار ئەو شتانە تووتی دەکەن کە بەڕاستی تێنەگەیشتوون و کاریگەرییان لەسەر ژیانیان ئەزموون نەکردووە ئەگەر پرسیارێکی ڕۆحییان بۆ بکەیت، پەلە دەکەن لە هێنانەوەی پەند یان کتێبە پیرۆزەکان، چاوەڕێی ئەوە دەکەن کە تۆ لەوێ بوەستیت چونکە توانای گفتوگۆیەکی ئارام و ئامانجدار و لۆژیکییان نییە زیادەڕەوی نییە ئەگەر بڵێین ئەوان تەنها دەمێکی ڕۆحی بەتاڵن، و پەیوەندیکردن لەگەڵیان ئەوەیە بێهودە چونکە قەناعەتیان وایە کە هەموو شتێک لە سەرەتاوە تا کۆتایی دەزانن، لە A تا Z

کۆنەپەرستانی ئایینی دڵنیان لەوەی تا بە جۆرێک باوەڕت نەبێت، چارەنووست لەناوچوونە

مامۆستایەکی زانا بەم شێوەیە وانە ناڵێتەوە بۆچوونی خۆی دەخاتە ڕوو و بە بەڵگە پشتگیری لە ئارگیومێنتەکانی دەکات ئایین دەبێت تامەزرۆییە ڕۆحییەکانمان تێر بکات و ئارەزووەکانمان بەدی بهێنێت نەک بە وشە بەڵکو بە بەڵگەی ڕەتنەکراوە هەرگیز نەمویستووە ئەوەندە ڕەق بم کە نەمتوانیوە عەقڵم بەکاربهێنم و تێڕوانینەکەم چالاک بکەم کاتێک مامۆستاکەم، سری یوکتێسوارم ناسی، پێی وتم:

" زۆر مامۆستا هەن دوای ئەوەی عەقڵت کوێر کردووە و فەرمانیان پێکردوویت کە شوێن لۆژیکی خۆیان بکەون و هیچی تر بەلام من دەمەوێت چاوی عەقڵت بە کراوەیی بهێڵیتەوە، جگە لەوەش چاوێکی ترت بۆ دەکەمەوە، چاوی حیکمەت".

سری یوکتسووار فێرکارییەکی پێبەخشیوم کە بۆ خۆم دەتوانم ڕاستییەکانی دەستنیشان بکەم هەر بۆیە دەستم بەم ڕێگایە کردووە، کە کەس ناتوانێت لێیەوە بمجوڵێنێت و گومڕام بکات

توندڕەوییەکی تر ئەو ئازادیخوازە لیبراڵەیە کە شوێن هەموو شتێک دەکەوێت و پابەند نییە بە هیچەوە!

چونکە خۆی بە بیری کراوە و بە بیری فراوان دەزانێت، دەڵێت "هەموو ڕێگا ڕۆحییەکان باشن، بۆیە بە هیچ کامیانەوە پابەند نابم" بەڵام لەگەڵ هەموو ڕێزێکی شایستە بۆ هەموو ڕێبازە ڕۆحییەکان و باوەڕە ئایینییەکان، نابێت مرۆڤ پەپوولەیەکی ڕۆحی بێت کە بەردەوام بە هەموو ئاراستەیەکدا بجوڵێت و بفڕێت

پێویستە خۆمان لە لیبرالیزمی ساختە و فەناتیزمی کوێرانە بەدوور بگرین و لەبری ئەوە حیکمەت لە باوەش بگیرێت بۆ ئەوەی لە هەوڵە ڕۆحییەکان سەرکەوتوو بن و ئامانجی ژیان بدۆزنەوە

هەر هەوڵێک مرۆڤ بۆ خودا دەدات لەلایەن ئەوەوە سەرنجی دەدرێت بەڵام تا مرۆڤ لەسەر بنەمای ئیستدلالێکی دروست ڕێگایەک بۆ لای خودا نەگرێتەبەر، پێشکەوتنی ڕۆحییان خاو دەبێتەوە گەڕان بەدوای دڵسۆزەکاندا هەندێک زانیاری بەدەستدەهێنن، بەڵام ئەوانەی کوێرانە باوەڕیان پێدەکەن و بە شێوەیەکی میکانیکی نوێژ دەکەن، ڕەنگە پێش ئەوەی بگاتە لای خودا، چەندین جەستەبوون بەسەر ببەن

گەڕان تا ئەو ڕێگایە دەدۆزیتەوە کە لەگەڵ مەیلی سۆزداریی و هزری خۆتدا دەگونجێت، و لەسەر ئەو ڕێگایە خۆڕاگربە هەرچی دەخوێنیتەوە و فێری دەبیت بە وردی بپشکنە، و هیچ مامۆستایەک یان فێرکردنێک قبوڵ مەکە بەبێ ئەوەی بیانخەیتە تاقیکردنەوە

زێڕینگەر دەتوانێت جیاوازی بکات لە نێوان گەوهەری ڕاستەقینە و ساختە بە هەمان شێوە مامۆستایەکی ڕۆحی ڕاستەقینە دەتوانێت جیاوازی بکات لە نێوان گەڕان بەدوای دڵسۆز و تاکی کنجکاودا هەندێکیان فێرکاریی ڕۆحی وەردەگرن بەڵام شکست دەهێنن لە جێبەجێکردنی لە ژیانیاندا بەڵام سوودی ڕاستەقینەی هەر ڕێنماییە ڕۆحییەک لە هەڵمژینی ڕۆحەکەیدایە و لایەنە پراکتیکییەکانی لە ژیانی ڕۆژانەدا جێبەجێ بکات قسەکردن لەسەر خواردن یان تەنها بینینی نایکات برسێتی تێر بکە مرۆڤی برسی دەبێت نان بخوات تا تێر دەبێت وەک دەوترێت "ئەوەی بە ددان بخوات سوودی بۆ خۆی دەبێت"

پێویستە ڕۆحی گەران سەرەتا فێری ناسینی خودا بکرێن تەرکیزکردن لەسەر پارە یان تەندروستی سەرەتا سەرقاڵکردنە لە ئامانج ڕاستە هەموو شتێک لە خوداوە دێت، بەڵام ئەوانەی پێش هەموو شتێک بەدوای شتەکانی تردا دەگەڕێن هەست بە سنووورداربوونی ئەو شتانە دەکەن، تەنانەت ئەگەر دەوڵەمەندترین و تەندروستترینیش بن مامۆستای ڕۆحی بە توانا و زانا خودا

دەناسێت و خۆشی دەوێت، و ئارەزووی ئەوان بۆ خودا لە هەموو ئارەزووەکانی تر تێدەپەڕێت

بانگخوازێک هەوڵیدا من ڕازی بکات ڕێنمایی ڕۆحی خۆی قبوڵ بکەم، بەڵێنی فۆڵۆوەرێکی زۆری پێدام لە ئەنجامدا بەڵام ئۆفەرەکەی سەرنجی ڕاکێشام چونکە تاکە ئامانجم خودایە، نەک کۆکردنەوەی شوێنکەوتوو مامۆستایانی ڕاستەقینە هەمیشە هەوڵدەدەن ئارەزووی ناسینی خودا لە ئێوەدا بچێنن؛ هەرگیز بە بنبەستێک ناتبەنە خوارەوە

پایەی بنەڕەتی ئایین هاوئاهەنگییە لەگەڵ خودادا نابێت شوێنەکانی پەرستن ببنە شوێنی کات بەسەربردن، سەماکردن، نمایشکردنی فیلم، یان کۆبوونەوەی کۆمەڵایەتی بەردەوام ئەم چالاکییە کات بەسەربردنانە مرۆڤەکان لە خودا سەرقاڵ دەکەن پێویستە کات بەسەربردن لە دەرەوەی شوێنەکانی پەرستن بهێڵرێتەوە، کە دەبێت مرۆڤ سەردانی بکات تەنها بۆ یەک مەبەست: پەیوەندیکردن لەگەڵ خودا هەستکردن بە بوونی ئیلاهی لە شوێنەکانی پەرستن ئامانجی سەرەکی سەردانیکردنی ئەم شوێنە پیرۆزانە و... شوێنە پیرۆزەکان ئەمەیە کە من بە دڵ و گیان باوەڕم پێی بووە و بەو شتە ژیاوم

ئەگەر باسی میوەیەکی سەرسوڕهێنەرم بۆ بکەم کە دۆزیمەتەوە و بۆ ماوەی ساڵێکی تەواو هەموو ڕۆژێک بە وردی بۆت باس بکەم بەبێ ئەوەی هەرگیز ڕێگەت پێبدەم تامی بکەیت، ئەوەندە قەناعەتت بە بەهاکەی نەدەکرد بە هەمان شێوە تەنها بیستنی وتاری و وتار سەبارەت بە ڕاستی ناتوانێت برسێتی ڕۆح تێر بکات ئەوانەی بە بیستن ڕازین بەبێ ئەوەی هەوڵبدەن بۆ ناسینی خودا تەنها یەک تێربوونێکی درۆینە بەدەست دەهێنن دەبێت هەست بە برسێتییەکی قووڵ بکات بۆ خودا، بە دڵسۆزی و دڵسۆزانە بەدوایدا بگەڕێت ئامانج لە وتار و وتاری و وتار و وتاری ئایینی، وەبیرهێنانەوەی تامەزرۆیەکی ڕۆحی گەشەسەندووە بۆ خودا لەناو ڕۆحدا

جارجارە کەسێک دەناسم کە تێیدا هەست بە حەسرەتی خودا دەکەم بەڵام ناسینی خودا زۆر لەوە گەورەترە! ئەو گەڕانەی کە بەڕاستی خودا دەناسێت هەندێک جار هەموو گەردوون دەبینێت کە پڕ بووە لە ڕووناکی ئەو-چ ئەزموونێکی سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەرە! بەڵام ئەمە ناتوانێت بە شەوێک ڕووبدات ناسینی خودا پێویستی بە پراکتیزەکردنی درێژخایەن و بەردەوام هەیە لەسەر ئەو ڕێگا و شێوازە ڕۆحیانەی کە دەبنە هۆی زانینی خودایی

ئارەزووی بەختەوەری بەهێزترینە لە هەموو ئارەزووەکان بەختەوەری ڕاستەقینە و بەردەوام تەنها لە خودادا دەبینرێت کاتێک بوونی ئەو دەدۆزیتەوە، پڕ دەبیت لە خۆشییەکی بێئەندازە، خۆشییەک کە لە هیچ شوێنێک یان لە هیچ شتێکی تردا نایدۆزیتەوە مامۆستاکەم، سری یوکتیسوار، پێی وتم:

کاتێک خۆشی تۆ لە تێڕامان و هاوسەنگی ڕۆحیدا لە هەموو خۆشییەکانی تر تێدەپەڕێت، خودات دۆزیوەتەوە ئەگەر هەموو جیهانت پێ بدرایە، نەتدەزانی چۆن مامەڵەی لەگەڵ بکەیت؛ هەستت بە بارگرانی و بەردەوام دڵەڕاوکێ دەکەیت لەبارەی هەموو شتێکەوە ئەگەر ژیانی پاشا و سەرۆک و شازادە و کەسایەتییە ناودارەکانی دونیات بزانیایە، بۆت دەردەکەوێت کە ئەوان نائارام و ناڕەزایی بوون، شەپۆلی ناڕەحەتی بەدەوریاندا دەسوڕێنەوە و لە هەموو لایەکەوە بەهۆی بای نیگەرانییەوە لێیان دەدرا ئەوان وەک بوکەڵەیەک لە دەستی چارەنووسدا ڕۆژەکانیان بەسەر دەبرد بەڵام ئەوەی لەگەڵ ڕووناکی جیهاندا یەکگرتووە کەسێکی بەڕاستی دڵخۆشە تەنانەت ئەگەر خاوەنی هیچ نین، خاوەنی هەموو شتێکن چونکە خاوەنی بەختەوەرین ئەو کەسەی لەگەڵ خودا یەکگرتووە لە هیچ ناترسێت چونکە خودا لە دڵیاندا نیشتەجێیە، دڵێک کە خودا تێیدا نیشتەجێیە دوورە لە ترس و نیگەرانی

هەموو شوێنەکانی پەرستن خزمەت بە ئامانجێک دەکەن، هەر بۆیەش هەموویانم خۆشدەوێت کاتێک دەبنە شوێنی هاوبەشی ڕاستەقینە لەگەڵ خودا، ئەرکی بەرزی خۆیان بەجێدەهێنن ئەم شوێنانە دەبێت وەک شانە هەنگەکان بن کە پڕن لە هەنگوینی زانینی خودا، و لەوێدا گرنگی و بەهایان هەیە خودا دڵە دڵسۆزەکانی خۆشدەوێت کە بە تەواوی تەرخانکراون بۆی، و سەردانی ئەو دڵانە دەکات تەنانەت ئەگەر خاوەنەکانیان لە دەرەوە لە ژێر ژێرەوە بپەرستن ئاسمانی کراوە کاتێک مرۆڤەکان بۆ پەرستن کۆدەبنەوە، پێویستە لە خۆشەویستی بۆ خودا و ئارەزووی هەستکردن بە بوونی ئەو کارە بکەن

کاتێک مرۆڤ بە هەموو بوونەکەیەوە خودای خۆش بوێت، هەموو کردارەکانی لەسەر بنەمای حەقیقەت دەبێت، خۆشەویستی بۆ خودا ڕێگەی پێنادات خەڵک بۆ بەرژەوەندی خۆپەرستی خۆی بقۆزێتەوە یان بەلاڕێدا ببات

تاریکی چەندە قووڵ بێت، ڕووناکی کاتێک داگیرسێنرێت، دەیڕەوێنێتەوە ئەگەر چرای خۆشەویستی ئیلاهی لەناو خۆماندا داگیرسێنین، تاریکی نەزانی لەناو دەچێت زانستی یۆگای ڕۆحی یارمەتی گەڕان دەدات کە مێشکیان

لەسەر خودا چڕ بکاتەوە و خۆشەویستی دڵیان بەرەو ئەو ئاراستە بکات
هەروەها شێوازێکی سەلمێنراو و زانستی پێشکەش دەکات بۆ ئەوەی
گەڕانکار بتوانێت ئەو هاوسەنگییە پیرۆزە بەدەستبهێنێت کە پێویستە بۆ
خۆشویستنی خودا بە تەواوی

خودا توانای ئەوەی پێبەخشیوین کە خێزان و هاوڕێکانمان خۆشبوێت،
پێویستە ئەو توانایە بەکاربهێنین بۆ خۆشویستنی وەک چۆن ئازیزترین
مرۆڤەکانمان لەسەر ئەم زەوییە خۆشدەوێت مرۆڤ پێویستە بتوانێت بڵێت
"خۆشم دەوێیت پەروەردگار، وەک چۆن باوکێک خۆشەویستەکەی
خۆشدەوێت، وەک چۆن هاوڕێیەک خۆشەویستەکەی خۆشدەوێت من تۆم
خۆشدەوێت چونکە تۆ سەرچاوەی هەموو خۆشەویستی و هەموو چاکەیەک
لە بووندایت، و چونکە تۆ باوکی منیت، دایکم، من هاوڕێ، ئاغاکەم،
"خۆشەویستەکەم، و هەموو شتێک کە لە بووندایە بۆ من

کاتێک مرۆڤ بەڕاستی لە دڵەوە خودای خۆشدەوێت، شەو و ڕۆژ
هەست بەو خۆشەویستییە دەکات بۆی

زۆر کەس ئەمڕۆ پێت دەڵێن "ئازیزترینم" یان "نزیکترین هاوڕێم"،
تەنها بۆ ئەوەی سبەی بە هۆکارێک یان هۆکارێکی تر وازت لێبهێنێت ئەمە
خۆشەویستی نییە ئەوانەی دڵیان پڕ بووە لە خودا ناتوانن زیان بە کەس
بگەیەنن کاتێک خودات بە بێ مەرج خۆشدەوێت، دڵت پڕ دەکات لە
خۆشەویستی پاکی خۆی بۆ هەمووان ئەو خۆشەویستییە لە دەرەوەی هێزی
هەر زمانێکی مرۆڤە بۆ وەسفکردنی

مرۆڤ ناتوانێت بە هەموو دڵەوە خودای خۆش بوێت تا خۆی نەناسێت
ئەم خۆناسینە هەندێک جار لە کاتی خەوی قووڵدا بە شێوەیەکی نائاگایی
ڕوودەدات کاتێک مرۆڤ ئاگاداری بوونەکەی خۆی دەبێت وەک ڕۆحێک بەڵام
دەتوانرێت لە ڕێگەی مێدیتەیشنیشەوە بەدەستی بهێنرێت کاتێک مرۆڤ خۆی
وەک ڕۆحێک دەناسێت، ئەوا بوونی خودای لە ناوەوە دۆزیوەتەوە
ڕەنگدانەوەی مانگ بە ڕوونی لە ئاوی تەمومژاوی یان وروژاودا دیار نییە،
بەڵام کاتێک ڕووی ئاوەکە ئارام و ڕوون بێت، ئەو... وێنەی مانگ بە تەواوی
دەردەکەوێت ئەمەش بۆ عەقڵیش ڕاستە: کاتێک عەقڵ ئارامە، بە ڕوونی
ڕووخساری مانگانەی ڕۆحت دەبینیت، چونکە ڕۆحەکان ڕەنگدانەوەی خودان
کاتێک ئێمە - لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە - بیرکردنەوە پشێوەکان لە دەریاچەی
عەقڵەوە دەکێشین، خۆمان وەک ڕەنگدانەوەی پاکی ڕۆحی خودایی هەست
پێدەکەین، و تێدەگەین کە ڕۆح و خودا یەکن

هەروەها یۆگا فێرمان دەکات وزە و هۆشیاری لە جەستە وەربگرین و ئاراستەیان بکەین بۆ سەرچاوەکەیان کە خودایە هەروەها فێرمان دەکات هێزی ژیان لە هۆشی جەستەییەوە بۆ هۆشی خودایی ڕێکبخەین و بیگۆڕین

کاتێک مرۆڤ نوێژ لە خودا دەکات، دەبێت مێشک و تەرکیزەکەی بە تەواوی لەسەر ئەو بێت، بەبێ ئەوەی بیر لە هیچ شتێکی تر بکاتەوە لەو ساتانەی خودا بیرکردنەوەکانمان دەزانێت، و پێویستە لە کاتی مێدیتەیشن و نوێژدا مێشکمان لەسەری بهێڵینەوە ئەگەر بیرکردنەوەکانمان دەستیان بە سەرگەردان کرد- کە سروشتی خۆیەتی- پێویستە بیهێنینەوە بۆ فۆکەس و تێڕامان دووبارە و سێبارە کاتێک لە خودا دەپاڕێمەوە، مێشکم لەسەری جێگیر دەبێت ئەگەر ئەم هێزە بێدەنگەی تەرکیزکردنت چاند، بۆت دەردەکەوێت کە ڕۆژێک هەرچەندە سەرقاڵی کار بیت، ڕۆژ و شەوەکان بەو شێوەیە تێدەپەڕن کە مێشکت لە خودادا هەڵمژێت

هەروەها دەبێت دڵسۆزانە کەسانی تریشمان خۆش بوێت مرۆڤی ئاسایی بێتوانایە لەم جۆرە خۆشەویستییە چونکە لە ئیگۆ بچووکەکەی خۆیدا قەتیس بووە و بۆیە هێشتا درک بەوە نەکردووە کە خودا لەناو ئەواندا نیشتەجێیە و لە هەموو بوونەوەرەکانی تردا مرۆڤەکانم خۆشدەوێت و بە یەکسانی مامەڵەیان لەگەڵ دەکەم چونکە هەموویان ڕەنگدانەوەی ڕۆحی خودان ناتوانم کەس بە نامۆ بزانم بۆ من چونکە دەزانم کە هەموومان بەشێکین لە یەک ڕۆحی ئیلاهی کاتێک تێدەگەیت لە مانای ڕاستەقینەی ئایین، کە ناسینی خودایە، تێدەگەیت کە ئەو خودی باڵاتە و ئەو بە یەکسانی و بەبێ لایەنگری لە هەموو دروستکراوەکانیدا بوونی هەیە ئەوا دەتوانیت هەموو کەسێک وەک خودی باڵات خۆشبوێت

من بەدوای ڕاکێشانی شوێنکەوتوومدا ناگەڕێم، چونکە ئەوە مەبەستی ژیانم نییە بۆ من هیچ جیاوازییەکی نییە بۆ من سەدان کەس ئامادەی کۆڕەکانم بن یان هەزاران کەس یان کورسییەکان بە بەتاڵی بمێننەوە لە ڕاستیدا من مشتێک باوەڕداری دڵسۆزم پێ باشترە لە سەدان کەسی کنجکاو بەڵام ناپاک ئامانجم تاکە ئامانجی من یارمەتیدانی خەڵکە بۆ ئەوەی خۆیان بناسن کاتێک مرۆڤەکان تێدەگەن کە ناسینی خودا ئەرکێکی پیرۆزە و ئیمتیازێکی ڕۆحییە، شایەتحاڵی بەیانییەکی نوێ دەبین لەسەر ئەم زەوییە کتێب و وتاری و وتار بەس نابن بۆ ڕازیکردنی ئەو گەڕانە کە بەڕاستی تامەزرۆی هەستکردن بە بوونی خودایە بەڵام کاتێک دەستیان بە ڕاستییەکان دەگات، ژیان بەو شێوەیە دەزانن کە بەڕاستی چییە

دەبێت ئەو ڕاستیانەی دەیبیستین و دەیخوێنینەوە جێبەجێی بکەین بۆ ئەوەی تەنها وەک بیرۆکە نەمێننەوە بەڵکو ببنە قەناعەتی پتەو خوێندنەوەی کتێبە پیرۆزەکان دەبێت لە گەڕانی ڕۆحیدا ئارەزووی ناسینی خودا بەئاگا بهێنێتەوە بەڵام هیچ جێگرەوەیەک بۆ تێڕامانێکی قووڵ نییە بۆ گەیشتن بەو ئامانجە بەرزە

ئەوەی بەڕاستی پێویستە ئەزموونی ڕۆحییە تەنها هاوئاهەنگی ئیلاهی دەتوانێت ئەو بێزارییە قووڵە بڕەوێنێتەوە کە لە نەبوونی ئامانج لە ژیاندا سەرهەڵدەدات ئەزموونی ڕۆحی واقیعێکی دیاریکراوە و دەتوانرێت لە ڕێگەی تێڕامانێکی ڕۆژانە و تێڕامانەوە بەدەستبهێنرێت دەکرێت لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە بگەیتە ناسینی خودا و کاتێک هەست بە بوونی ئەو دەکەیت، گومانەکان نامێنن، هەوری نەزانی بڕەوێتەوە، و هەست بە ئارامییەک دەکەیت کە هەتە پێشتر هەرگیز نەزانراوە، چونکە ئاشتی ئیلاهی بێهاوتایە

کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤەکان بۆ خۆیان ڕاستییەکان بدۆزنەوە ئەوەی من پێت دەڵێم، تۆش دەتوانی بدۆزیتەوە ئەگەر بتەوێت ئەم فێرکردنانە ڕەنگە بۆ هەندێک فەلسەفی دەرکەون، بەڵام ئەوانەی جێبەجێی دەکەن بەهای خۆیان دەزانن و پاداشتەکانیان دەچنن

مامۆستاکەم لەگەڵ هەر فێرکارییەکی ڕۆحی نوێ کە لێی وەرمدەگرت پێی دەگوتم: "دەبێت ئەم ڕاستییە بزانیت" و منیش زانیم!

کاتێک مامۆستاکەم دۆزیەوە و ئەم ڕێگایەم دۆزیەوە، بە ئەزموونی خۆم دڵنیا بوومەوە کە ڕێگایەکی تەندروستە کە بەرەو ناسینی خودا و حەقیقەت دەبات، هەر بۆیەش هەموو ژیانم بۆ ئەو و بۆ خزمەتکردنی مرۆڤایەتی تەرخان کرد

سڵاوت لێ بێت لە هەر کوێیەک بیت لە دونیا فراوانەکەی خودادا

وردەکارییەکانی زانستی ڕۆحی

مامۆستا بە شاگردێکی وت کە داوای ڕێنمایی ئەوی دەکرد لەسەر ڕێگای ڕۆحی:

تامەزرۆی ناسینی خەڵک بە تۆ و دەستکەوتە ڕۆحییەکانت مەبە، بەڵکو تەنها بەدوای خودادا بگەڕێ

کاتێک تێدەگەیت کە ئارامی لەناو خۆتدا هەیە، ئەوا تێدەگەیت کە لە هەموو ئەو شتانەی کە لە دروستکردندا باشن، ئارامی و هاوئاهەنگی هەیە

لە جوانی سروشتدا دەیبینیت، هەست بە بوونی ئەو دەکەیت لە هاوڕێیەتی ڕاستەقینەدا، و نیعمەتەکانی لە ئاواتە بەرزەکان و نیەتی شەرەفمەندانەدا ئەزموون دەکەیت، دوور لە ئامانجی خۆپەرستانە هەست بە بوونی ئەو دەکەیت لە پشت پەردەی ئارامییەوە

وە لە هەموو شتە نایابەکاندا

بەجدی لە دەرگاکە بدە و پەردەکە هەڵدەگیرێت و شکۆمەندترین ڕووخسار بە هەموو شکۆمەندی و شکۆمەندیەکەیەوە دەبینیت

ئەگەر خودات خۆش بوێت هەست بە خۆشەویستی ئەو دەکەیت، هیچ شتێکی تر ناتوانێت فریوت بدات ئەزموونە مادییەکان وەسوەسەت بۆ دروست دەکەن

چونکە تامی بەختەوەری ڕۆحیت نەکردووە کاتێک تامی دەکەیت جیاوازیەکەی دەزانیت

ئازادبە لە هەڵبژاردن مەهێڵە هیچ شتێک سنووردارت بکات، وە ڕێگە مەدە کەس کۆنتڕۆڵت بکات یان دەستوەردان لە دڵخۆشییەکانت بکات

خودی تۆ بەشێکی جیاوازە لە کۆی گەردوونی و دەبێت ئەو کۆیە تەواوە بدۆزیتەوە بۆ ئەوەی ئەزموونی هۆشیاری بەختەوەر بکەیت و تامی خۆشییەکانی خۆشەویستی ئیلاهی بکەیت

دەرهێنانی خۆشەویستی لە زیندانەکانی ڕق و کینە و ناڕەزایی

داوات لێدەکەین پەروەردگار، ڕووناکی خۆت بەسەر ڕۆحماندا بدرەوشێنیتەوە

وە خۆشەویستەکانت و ئەوانەی داوای یارمەتیت دەکەن بە نیعمەتە زۆرەکانت بڕێژن

وە جنۆکەی شەڕ و توندوتیژی و مردن لە ئێمە دوور بخاتەوە

وە ئیلهامبەخش بن بۆ ئەوەی ئاشتی بکەینە ئامانجمان

وە خۆشەویستی ڕزق و ڕۆزی ئێمەیە

ئامانجمان ڕزگاربوونە لە سنووردارکردنە سنووردارەکان

* * *

ئەگەر مرۆڤ تەنها هەوڵی کۆکردنەوەی پارە و بەدیهێنانی ئارەزووی جەستەیی بدات

ئەو دەستکەوتانەی بەدەستی دەهێنێت کەم و بێ بایەخن

چونکە ڕۆژێک دێت هەموو دەستکەوتە دونیاییەکان بەجێدەهێڵێت

بەڵام ئەگەر لە ڕێگەی خوداوە دەوڵەمەند بێت

لە هەموو پاشا و دەوڵەمەندەکانی سەر زەوی دەوڵەمەندتر دەبێت

ئەو گەنجینەی بەختەوەر لە دەستی ئەو کەسانەدایە کە خودایان خۆشدەوێت

ئەوانەی جگە لە دەوڵەمەندی ڕۆح بە هیچ شتێکی تر ڕازی نین

لەکاتێکدا کاردەکەن بۆ پەرەپێدانی مەیلی ڕۆحی خۆیان

وە بۆ خۆراکدان بە حەسرەتی خۆیان بۆ سەرچاوەی ژیانیان

وە زیندووبوونەوەی خۆشەویستی لە قووڵایی ڕق و کینە و خراپەکاری

هۆشیاری خۆیان لە سەرووی ڕەچاوکردنی دونیای تەسکەوە بەرز دەکەنەوە

بۆ ئاسۆکانی ئازادی و ئارامی و ڕووناکی و شادی

ئەوان درک بە فراوانیی بێ سنووری خۆیان دەکەن

ئەوان ئەزموونی تێڕوانین و زانیاری نوێ دەبنەوە

وە وەک چۆن تۆوی بیرکردنەوە و کردەوەی چاک دەچێنن

لە فەزاکانی هۆشیارییاندا

تێڕوانینەکانیان دەکرێتەوە

وە هێزە مەعریفیەکانیان چالاک دەبن

فیلامسۆن، جەوهەری ڕاستەقینەی ئەوان

ئەوان شانشینی خودا لەناو خۆیاندا دەدۆزنەوە

داواکارین لە خودای گەورە ڕێنماییمان بکات بۆ ئەوەی خۆمان نوێ بکەینەوە

وە ئێمە بوونە ڕۆحیەکەمان لە زیندانەکانی تاریکی دەهێنینە دەرەوە

بۆ فەزاکانی ئازادی و ئارامی و چراکانی زانین

سەوزە و میوەی تازە مادەی خۆراکی گرنگن

لە وتارێکەوە لەسەر خۆراک

لە شاری ئێنسینیتاس لە ویلایەتی کالیفۆرنیا - حوزەیرانی ١٩٤٠ گەیاندراوە

پرۆتینی گۆشت تاکە سەرچاوەی گرنگی وزە نییە

هەروەها هەندێک لەو خوێیە کانزاییانەی کە لە سەوزە و میوە نەکوڵاوەکاندا هەن سەرچاوەی گرنگن

لە کاتێکدا بەشێکی زۆر لە گۆشت بڕێکی بەرچاو وزە دابین دەکات، ئەگەر گۆشت بۆ ماوەیەکی درێژ زاڵ بێت بەسەر خۆراکدا، ئەوا واز لە دابینکردنی ئەو وزەیە دەهێنێت جگە لەوەش، زیادەڕۆیی لە خواردنی پرۆتین دەتوانێت ببێتە هۆی ژەهراویبوونی پرۆتین، کە سەرچاوەی ماندوێتی و نەخۆشییە بە کورتی، زۆری پرۆتین بە هەمان شێوەی کەمی زیانبەخشە

ئەگەر بتەوێت لە ماندوێتی ڕزگارت بێت، یەکێک لە چارەسەرەکان لە خۆراکی دروستدایە ڕەنگە گۆشت وزەی کاتی دابین بکات، بەڵام چەندین ژەهر دەخاتە ناو جەستەتەوە خواردنی زیاتری خۆراکی کاڵ و نەکوڵاو هەستەکانی ماندوێتی کەمدەکاتەوە و هەست بە وزەت دەکات

شەربەتەکان وزەیەکی بەرچاو دەبەخشن، بەڵام سەوزە و میوەی تەواو بەهای خۆراکیی زۆر زیاتر پێشکەش دەکەن بەڵام هەندێک کەس بە سادەیی نایانەوێت کاتەکەیان تەرخان بکەن بۆ خواردنیان بەم فۆرمەدا

کۆئەندامی هەرس مادده کیمیاییەکان دەردەهێنێت و دابەشیان دەکات بەسەر جۆرە خانەکانی گونجاودا لە سەرتاسەری لەشدا

جەستە لە چەندین توخمە کیمیایی پێکهاتووە و خۆراک دەبێت ڕۆژانە کەموکورتییەکانی ئەو توخمانە پڕبکاتەوە

خۆراکی ڕۆژانە دەبێت بڕێکی پێویست لە پرۆتین و ڤیتامین و کانزاکان و هەندێک چەوری و زەیت و بڕێکی گونجاو لە کاربۆهیدراتی سروشتی لەخۆبگرێت، هاوکات تا دەکرێت نیشاستە پاڵاوتەکان و شەکری پاڵاوتە کەمتر بکرێتەوە

سەرچاوەیەکی گەورەی وزە بریتییە لە تێکەڵکردنی ئاوی پرتەقاڵ و بادەمی وردکراو، بەو پێیەی بادەم باشتر هەرس دەبێت کاتێک لەگەڵ ئاوی پرتەقاڵ تێکەڵ دەکرێت

هەروەها گرنگە شلەمەنی زۆر بخۆیتەوە ئەگەر ئاوی کوالێتی باش لەبەردەستدا نەبێت، ئاوی میوەی تازە و ئاوی گوێزی هیندی و هەروەز تەواوکەری نایاب و جێگرەوەی بەشەکی ئاوی پاکن

لە داهاتوودا خەڵک زیاتر ئاوی میوە و شەربەتی سەوزە دەخۆن بەهۆی ئەو سوودە تەندروستییانەی کە ئەم شەربەتانە دەیبەخشن

هەردوو کۆمپلێکسی کەمتەرخەمی و کۆمپلێکسی باڵادەستی خراپن

کۆمپلێکسی کەمتەرخەمی بەقەد کۆمپلێکسی باڵادەستی خراپە چونکە کەسێک هەست بە کەمتەرخەمی بکات ناتوانێت ئەو باڵادەستییە نیشان بدات کە لەناو خۆیدایە

مرۆڤ کە سروشتێکی ڕۆحی هەیە، پریشکی پیرۆزی پێ بەخشراوە و هەڵە و هەڵەیە کە وا بیر بکەینەوە کە نزمە یان وا بیر بکەینەوە کە لە سەرووی هەموو کەسێکەوەیە و وەک کەسێک ڕەفتار بکات کە هیچ کەرامەت و بنەچەیەکی نییە

کاتێک مرۆڤ غرور نمایش دەکات، سێبەری ئەستووری غرور ڕووناکی خودا لەناو ڕۆحدا تاریک دەکات

بۆیە پێویستە هەردوو گرێ پێکەوە دوور بکەونەوە چونکە هەردووکیان بەربەستن لەبەردەم پێشکەوتنی ڕۆحی

با هەست بکەین خودا لەگەڵمانە و ئیلهامبەخش و ڕێنماییمان دەکات و ئەو گەورەترین خۆشەویستییە لە ژیانماندا

ئەوانەی خودا دەناسن هەست بەوە دەکەن کە بەندەی هەموو کەسێکن و وا نازانن لەوانی تر باشترن

کۆمپلێکسی کەمتەرخەمی پەیوەستە بەو کەسانەی کە بیرۆکەی لاوازو نائاگایی لاوازیان هەیە، لە کاتێکدا کۆمپلێکسی باڵادەستی لە لووتبەرزی ڕقاوی و خۆبەزلزانینی درۆینە لەدایک دەبێت

هەردوو ئەم گرێیانە وێرانکەرن بۆ گەشەکردنی ڕۆحی و لەسەر بنەمای وەهم و بێبایەخکردنی ڕاستییەکان دامەزراون، نەک لەسەر تێگەیشتنێکی دروست و حوکمدانی دروست

متمانە بەخۆبوون دەبێ بە زاڵبوون بەسەر لاوازییە بۆماوەییەکانی مرۆڤدا بچێنرێت ئەوانەی ئارەزووی دەکەن پێویستە هەوڵبدەن لە ڕێگەی دەستکەوتە بەرجەستەکراوەکانی ژیانیانەوە شیرینییەکەی ئەزموون بکەن، بەمەش خۆیان لە ئاڵۆزییەکانی کەمتەرخەمی و لووتبەرزی ڕزگار بکەن، بە یارمەتی خودا

نهێنی و سەرچاوەی زیندوویی

جەستە پێویستی بە چەند کاتژمێرێکە بۆ گۆڕینی خۆراک بۆ وزە بەڵام هەر شتێک کە ئیرادە هان بدات و چالاک بکات وزەی دەستبەجێ دروست دەکات

هێزی ئیرادە زیندوویی لە خانەکانی جەستە و لە خەزنەی وزەی مێشکەوە وەردەگرێت کە وزەی دەرهێنراو لە خۆراک تێیدا هەڵدەگیرێت

هەروەها ئیرادە چالاکیی نوێ لە سەرچاوەی گەردوونیەوە لە ڕێگەی بڕبڕەی پشتەوە دەکێشێتە ناو جەستە

بۆیە نهێنی زیندوویی لە پاراستنی ئەو وزەیەدایە کە مرۆڤ هەیەتی و هێنانی وزەی نوێ بۆ ناو جەستە لە ڕێگەی ئیرادە

ئەوە چۆن دەکرێت؟

یەکەم: مرۆڤ دەبێت بە ئارەزووی خۆی و خۆبەخشانە مامەڵە بکات ئەگەر شتێکی شایستە هەبێت کە بیکات، پێویستە بە ئارەزووی خۆی و بە هەڵبژاردن ئەنجام بدرێت

کاتێک بە ئامادەییەوە کار دەکەیت، بڕێکی زیاتر وزەت دەبێت، چونکە نەک تەنها وزە لە دەمارەکانی ناو مێشکەوە وەرئەگریت، بەڵکو ڕەوتی گەورەی وزەی گەردوونی بۆ ناو جەستە ڕادەکێشیت

ژنێک کە ژەمێکی خۆش بۆ خۆشەویستەکەی ئامادە دەکات، پڕ دەبێت لە خۆشی و زیندوویی

بەڵام ئەگەر ناچار بێت بە پێچەوانەی ویستی خۆی خواردن دروست بکات، ئەوا هەر لەسەرەتاوە هەست بە ماندوێتی دەکات

بۆیە ئیرادە وزە دەهێنێت

کورتە چیرۆک:

جارێکیان، لەگەڵ هاوڕێیەکمدا باسی پیرۆزەکانم دەکرد هاوڕێکەم دەڵاڵ بوو، و ئەویش هاوبەشی حەماسەتەکەی من نەبوو لەبری ئەوە وتی "هەموو ئەوانەی پێیان دەڵێیت پیرۆزەکان لەڕاستیدا چەقۆکێشن کە خودا ناناسن" من لەگەڵیدا موناقەشەم نەکرد، بەڵکو بابەتەکەم گۆڕی، و دەستمان کرد بە قسەکردن لەسەر پیشەی دەڵاڵی دوای ئەوەی زۆر شتم بۆ باسکرد، بە نەرمی گوتم "ئایا دەزانیت لەوێیە". ئایا یەک دەڵاڵی متمانەپێکراو نییە کە هەموویان درۆزنن؟" توڕە بوو و بە تووڕەییەوە وەڵامی دایەوە و وتی: "وە چی لەبارەی دەڵاڵەکانەوە دەزانیت؟" منیش لە وەڵامدا گوتم: مەبەستم ئەوە بوو و چی لەبارەی پیرۆزەکانەوە دەزانیت؟ بێدەنگ بوو بە هێمنی و میهرەبانییەوە بەردەوام بووم، "من هیچ لەبارەی دەڵاڵییەوە نازانم، تۆش هیچ لەبارەی پیرۆزەکانەوە نازانیت".

فریشتەکانی وزە

خودا ئێمەی وەک فریشتەی وزە دروست کردووە

وە ئێمە لە جەستەی فیزیکیدا دانایین

هەموو سەرنجەکانمان لەسەر جەستەی ناسک بوو

وە ڕۆحی ڕۆحیمان لەبیر کرد کە بارگاوی بوو بە وزەی ژیانی گەردوونی

ئێستا دەبێت هەوڵێکی ڕاستەقینە بدەین بۆ ئەوەی تەرکیز بکەین

بۆ وەرگرتنەوەی هەستی هۆشیاری تەواو

ڕەگی سەرکەوتن لە گەشەکردنی تێگەیشتنی ڕۆحیدادایە

کە لە ڕێگەیەوە ئاگاداری سروشتی نامادی خۆمان دەبین

وە کە وێنەی خودا لەناو ئێمەدا نیشتەجێیە

یەکەم گوڵ لە باخچەی ڕۆحانیەتدا گوڵی ئیمان و ئومێدە

بەڵام بەرهەمەکە زانیاری ڕاستەقینەیە کە لە ڕێگەی خۆتاقیکردنەوە بەدەست دەهێنرێت

گەشبین بە و بزانە کە شتە باشەکان و نیعمەتەکانی ژیان چاوەڕێت دەکەن

تا ئەو کاتەی بە دڵسۆزی و خۆبەخشییەوە کار دەکەیت

بۆ گەڕاندنەوەی میراتی ئیلاهی لەدەستچوو

مرۆڤی ڕۆحی ڕاستەقینە کەسێکی هاوسەنگە

کەسێک کە هەست بە ڕازیبوون دەکات و چێژ لە تەندروستییەکی باش وەردەگرێت و تێڕوانینێکی گەشەسەندووی هەیە

خاوەنی دەوڵەمەندی ڕۆح و گەنجینەی حیکمەتە

دڵنیایە لەوەی کە یارمەتی ئیلاهی دێت

گرنگ نییە ژیان چەندە سەخت دەرکەوێت و بارودۆخەکە چەندە ناخۆش بێت

ڕووخساری خودا لە جوانی سروشتدا بۆمان ئاشکرا دەبێت

وە دەنگی لە ڕێگەی مێلۆدی ناسک و پاڵاوتەوە قسەمان لەگەڵ دەکات

وە لە دەنگی شیرین و نەرم و نیانەکانی عاشقانەوە

وە لە ڕێگەی دەنگی دەنگدانەوەی ئەرکەوە

ئەو هاندەرەی کە بەرەو چاکە و ئاشتی دەمانبات

بەختەوەری و مەعریفە دەنگی خودایە

کە بانگمان دەکات بۆ گەڕانەوە بۆماڵی بەرەکەت

ماڵێک لە ئارامی و ئارامی دەروونی

وە بۆ ئەوەی چێژ لە ئامادەبوونی شیرینەکەی وەربگرێت

وە جوانییە بێهاوتا و باڵاکانی

جیهان بە شێوەیەکی ناباوەر فریودەرە، و دەبێت بەو شێوەیە لێی نزیک ببینەوە ئەگەر سەرەتا بەسەر فێڵ و وەهمەکانیدا زاڵ نەبین، ناتوانین یارمەتی کەسی تر بدەین

دەبێت ئەوەمان لەبیربێت کە لە تەنیایی عەقڵێکی تەرکیزدا کارگەی هەموو دەستکەوتە گەورەکاندایە و لەم کارگە سەرسوڕهێنەرەدا، دەبێت بەردەوام نەخشەکانی ئیرادەمان ببەستین بۆ ئەوەی بەسەر هەموو بارودۆخە نەرێنییەکاندا زاڵ بین یان بە شێوەیەکی کاریگەر مامەڵە لەگەڵدا بکەین

ئیرادە دەبێت بەردەوام ڕاهێنان و وەرزشی لەسەر بکرێت

مرۆڤ دەرفەتی زۆری هەیە بۆ کارکردن لەم کارگە زەمینییەدا، تا ئەو کاتەی کاتەکەی بەفیڕۆ نەدات و وزەی بێهودە بەفیڕۆ نەدات

شەوانە لە داواکارییە دونیاییەکان دەکشێمەوە بۆ ئەوەی لەگەڵ خۆم بم

دوور، دوور لە دونیا

بە تەنیا لەگەڵ ئیرادەی خۆم لە تەنیایی ڕۆحیمدا

لەو شوێنەی کە بیرکردنەوەکانم بەو ئاراستەیەی کە ئارەزووی دەکەم ئاراستە دەکەم

من بڕیارەکەم لە قووڵایی دڵمدا دا

کاتێک پاڵنەرێکە بۆ ئیرادەم بۆ بەشداریکردن لە چالاکییە تەندروست و سوودبەخشەکان، سەرکەوتن بۆ من دروست دەکات بەم شێوەیە، چەندین جار ئیرادەی خۆمم بە شێوەیەکی کاریگەر بەکارهێناوە بەڵام ئەمە تەنها لە ڕێگەی بەکارهێنانی بەردەوامی ئیرادەدا بەدەست دێت

چ هەستێکی نایابت دەبێت کاتێک دەتوانیت بڵێیت و دووپاتی بکەیتەوە "ئیرادەی من کە بارگاویکراوە بە ئیرادەی ئیلاهی، ئەو شتەم بۆ بەدەست دەهێنێت کە ئارەزووی دەکەم!"

ئەگەر مرۆڤ خۆڕازی بێت و هەموو شتێک بە ئیرادەی ئیلاهی بسپێرێت بەبێ ئەوەی ویستی خۆی بەکاربهێنێت کە خودا پێی بەخشیوە، ئەوا ئەو ئەنجامە بەدەست ناهێنێت کە بەدوایدا دەگەڕێت

هێزی ئیلاهی دەیەوێت بە ئارەزووی خۆی یارمەتیت بدات

دەبێت ئەو بیرکردنەوە لە مێشکمان دەربکەین کە خودا بە هێز و هێزە سەروو سروشتیەکانیەوە دوورە لە ئێمە و لە دووری ئاسمانەکاندا شاراوەتەوە و نابێ ئەوەمان لەبیر بچێت کە ئیرادەی ئیلاهی لە پشت ئیرادەی مرۆڤایەتیمانەوەیە، بەڵکو ئەو هێزە بەهێزە، وەک زەریایەک کە بە مەل و با و درێژبوونەوەکانیەوە ڕژاوە، نایەت، مەگەر عەقڵ کراوە نەبێت و دڵ وەرگر نەبێت

پاڕانەوە

ئەی دایکی گشتگیر

تا تاکە بڵێسەی دڵمان بین

وە بۆ ڕەواندنەوەی تاریکی ڕۆحمان

وە لە فرمێسکی خۆشەویستیمان بۆ ئێوە

خۆشەویستیمان بۆ شتە دونیاییەکان بشۆ

وە ئێمە زۆر خۆشحاڵین کە لەگەڵ ئێوە هاوڕاین

خەم و خەمەکانمان یەکجار و بۆ هەمیشە بڕەوێننەوە

دڵە بچووکەکانمان بکەنە دڵێکی گەورە

هەموو ئامادەبوونت لەخۆدەگرێت

وە لە ئاوێنەی سروشتی ئیلاهی خۆتدا

با خۆمان بە کامڵ و پاک ببینین

بڵێسەی خۆشەویستیمان بۆ ئێوە بەرز بێتەوە

لە سەرووی بڵێسەی ئارەزووە زەمینییەکانەوە

ملیۆنان وەسوەسە خۆیان لە تۆ دەپۆشن

وە بەردەوام فریومان دەدات

* * *

وەرە ئەی خۆشی پاک و تەواو ئیلاهی!

بچۆرە ناو پەرستگاکانی حەسرەتی ئێمە بۆ تۆ

با هەسارەکە ئارام بێت

لە شاخەکانماندا، لە شەوانی تاریکی نەزانیدا

هیدایەتمان بدات و بە سەلامەتی بمانگەڕێنێتەوە

بۆ پەناگەیەکی سەلامەت و پارێزراوی خۆت!

چرپە لە ئەبەدیەتەوە

چوارگۆشەی یەکەمی خەیام

وەرگێڕانی ئێدوارد فیتزجێراڵد و ڕوونکردنەوەی مامۆستا پاراماهانسا

ناوبانگ و ناوبانگی عومەر خەیام لە ڕۆژئاوادا لەسەر وەرگێڕانی فیتزجێراڵد لە ناوەڕاستی سەدەی نۆزدەهەمی چوارگۆشەکانیدایە کە بە باشترین وەرگێڕان دادەنرێت بۆ زمانی ئینگلیزی

مامۆستا پارامهانسا عومەر خەیامی بە یەکێک لە عیرفانییە گەورەکان و پلەیەکی بەرزی خۆناسینی لەقەڵەمدا، هەروەها بۆ دەربڕینی ئەزموونی ڕۆحی و ئەزموونی خۆی ڕەمزی بەکاردەهێنێت و بە شێوەیەکی خام لێی تێنەگەیشتووە و لێکۆڵەران ئەوەندە قووڵیان نەکردووەتەوە کە لە فەلسەفە ڕۆحییەکانی تێبگەن کە لە چوارگۆشەکاندا داناوە

بەئاگا! بۆ بەیانی لە قاپی شەودا

ئەو بەردەی فڕێداوە کە ئەستێرەکان دەخاتە فڕین

وە ببینە! ڕاوچی ڕۆژهەڵات گرتویەتی

تاوەری سوڵتان لە پەتێکی ڕووناکیدا

وەرگێڕانی عەرەبی:

لە خەو هەڵسە، چونکە بەیانی بەردێکی فڕێداوەتە ناو دەفرەکەی شەوەوە

بڵاوکردنەوەی ئەستێرەکان بە تەواوی

وە لێرەدا ڕاوچی ڕۆژهەڵاتە

دەستی بەسەر بورجی سوڵتاندا گرت

بە پەتێکی ڕووناکی

ڕوونکردنەوە و لێکدانەوە: ١.

ڕوونکردنەوەی ماناکان: ١.

بەیانی: بەرەبەیانی بەئاگابوونەوە لە بوونی زەمینی وەهمییە

قاپی شەو: تاریکی نەزانی کە ڕۆحی نەمر لە هۆشیاری تەسک و سنووردارو و سنوورداری مرۆڤدا زیندانی دەکات

بەرد: پاڵاوتنی ڕۆحی

ئەستێرەکان: تیشکی سەرنجڕاکێشی ئارەزووە مادییەکان

ڕاوچی ڕۆژهەڵات: ئەو حیکمەتە بەهێزەی ڕۆژهەڵاتی کە پاشماوەی وەهمەکان لەناو دەبات

پەتێکی ڕووناکی: درەوشاوەیی حیکمەتی پیرۆز، کە ئەو تاریکییە ستەمکارە لەناو دەبات کە ڕۆح زیندانی دەکات و بە کۆت و بەند دەکات

لێکدانەوە: ١.

بێدەنگی ناوەوە بە چرپە دەڵێت:

"بەئاگا! واز لە خەوی نەزانی بهێنە، چونکە بەرەبەیانی حیکمەت شکاوە دەفرە تاریکەکەی نەناسراو بە بەردی پاڵاوتنی ڕۆحی فڕێ بدە تا بیشکێنیت و ئەستێرە کاڵ و درەوشاوەی ئارەزووە ماددییە ماتەکان بڵاوبکەیتەوە".

"بڕوانە ڕووناکی حیکمەتی ڕۆژهەڵاتی، ڕاوچی و تێکدەری وەهمەکان، چونکە بە پەتێکی ڕووناکی دەستی بەسەر تاوەرە بەرزەکەی ڕۆحدا گرتووە، و تاریکییە ماددییە سنووردارەکانی خۆی ڕەواندووە و بە تەواوی ڕەتکردووەتەوە."

"ئەی دانیشتوانی شاری وەهمەکان، واز لە خەو بێنن! چونکە تیشکی خۆری پەیامی ڕۆحی حیکمەتی ناوەوە دەرکەوتووە"

فێربە چۆن بەردی تۆکمەی پاڵاوتنی ڕۆحی بەکاربهێنیت بۆ شکاندنی دەفرە تاریکەکەی نەزانی و دەرکردنی ئارەزووی چێژە ماددییە کاتیەکان لێی

"وانەیەک لە ڕاوچی حیکمەت وەربگرە، کە بەردەوام بەدوای ڕۆحەکاندا دەگەڕێت کە تامەزرۆی ڕووناکی و بەدوای ڕاستیدا دەگەڕێن، بۆ ئەوەی بە ئاورایەکی شکۆمەندی شکۆمەندی ئازادی هەمیشەیی دەوریان بدات".

گەڕانەوەی کوڕی بەفیڕۆچوو

جارێک، چەندین ساڵ لەمەوبەر، یەکێک لە خوێندکارەکانمم بینی کە بە ئاراستەی پێچەوانەدا دەڕۆیشت

بە درککردن بە دەرئەنجامە حەتمیەکانی کارەکانی، هەوڵمدا بە بەکارهێنانی هەموو ئامرازێکی لۆژیکی ڕازی بکەم کە واز لە ڕێڕەوی کارەکانی بهێنێت، بەڵام بۆم دەرکەوت کە ناتوانم یارمەتی بدەم

چونکە بەنیازی ئەوە بوو کە بە ڕێگای خراپەدا بڕوات

لە کۆتاییدا لە دڵی خۆمدا گوتم:

"بەو پێیەی ئەو وای دەوێت، من بە تەنیا جێی دەهێڵم"

بەڵام خۆشەویستی و خەمی من بۆی بە خێرایی گەڕایەوە، بۆیە لە ژێر دار هەنجیرێکدا دانیشتم و دەستم کرد بە خەیاڵکردنی

بە جۆش و خرۆشێکی پڕ لە گەرمی، بەردەوام ئەم پەیامە فیکرییەی خوارەوەم بۆ دەنارد:

"خودا داوای لێکردووم داوات لێبکەم کە بیروڕات بگۆڕیت سەبارەت بەوەی کە مەبەستت چییە"

ئێوارە هەستێکی بەهێزی ئینتێستیڤ کە لە جەستە و مێشکمدا هەستم پێدەکرد، وای لێکردم باوەڕم بەوە هەبێت کە بەڕاستی دەگەڕێتەوە

لەناکاو "کوڕە بەفیڕۆدراوەکە" دەرکەوت، دوای ئەوەی گەڕابووەوە ماڵەوە بە کەوانێک سڵاوی لێکردن و وتی:

"بە درێژایی ڕۆژ، بۆ هەر شوێنێک چووم و هەرچییەکم کرد، ڕووخسارتم بینی ئەوە مانای چییە؟"

منیش لە وەڵامدا گوتم: خودا لە ڕێگەی منەوە بانگی تۆی دەکرد ئەوە بانگەوازی خۆی بوو نەک بانگەوازی من".

ئارەزووی من پاڵنەری خۆپەرستی نەبوو، بەڵام بڕیارمدا نەڕۆم

ئەم شوێنە تا گەڕانەوەت بە کراوەیی دەمێنێتەوە

ئەم جۆرە دیزاینە دەتوانێت گۆڕانکاری گەورە بەدوای خۆیدا بهێنێت بەڕاستی هێزێکی سەرسوڕهێنەرە!

کاتێک ڕێڕەوی خۆت دادەنێیت و بڕیار دەدەیت لەسەر ڕێگاکەت بەردەوام بیت، دەبێت ئیرادەت چالاک بکەیت و هەوڵێکی کردەیی بدەیت، دواتر بۆت دەردەکەوێت کە هەموو توخمەکانی سەرکەوتن لەو شوێنەی کە دەیناسیت و لەو شوێنەی کە نایزانیت بۆت دێت

لە وەسیەتنامەکەتدا کە بارگاوی و وزەی خوداییە، وەڵامی دوعاکانت هەیە

کاتێک ئەو ئیرادەیە بەکاردەهێنیت، ئەو پەنجەرە دەکەیتەوە کە لە ڕێگەیەوە وەڵامێک بۆ دوعاکانت وەردەگریت

ئەوە ئەزموونی خۆمە لە ڕابردوودا هەوڵمدا هەندێک شت بکەم تەنها بۆ ئەوەی ئیرادەم تاقی بکەمەوە، بەڵام ئێستا ئەوە ناکەم چونکە پێشوەختە ئەنجامەکەی دەزانم: هەموو شتێک کە دەمەوێت لە سایەی خودای گەورەدا بەدەست دێت

لە کتێبی "ئامانجی کۆتایی مرۆڤ"ەوە وەرگیراوە.

با خودا بکەینە شوانی ڕۆحمان

وە ڕووناکی ئیلاهی سکاوتە

لەسەر ڕێگا تاریکەکانی ژیان

ئەو ڕووناکی ڕێنماییکەرە لە شەوانی سەرلێشێواویدا

وە خۆری دڵنیایی لە کاتژمێرەکانی بەئاگابووندا

وە ئەستێرەی ڕێنمایی لە دەریای تاریکی بوونی زەمینیدا
با داوای یارمەتی ئەو بکەین و داوای ئیلهامەکەی بکەین
چونکە جیهان بەردەوام دەبێت لە هەوراز و نشێوەکانی
ڕووداوەکانی وەک شەپۆلی تووڕەیی پشێون
لە کوێوە ڕێنمایی وەردەگرین؟
لە خوو و عادەتە چەقبەستوو و لایەنگرییەکانماندا نییە
هەروەها لە ژینگەکەمانەوە کە کەوتۆتە ژێر کاریگەرییەکان
نە لە وڵاتەکانمانەوە نە لە جیهانەکەمانەوە
بەڵکو دەنگی حەقیقەتی ڕێنماییکەرە
لە قووڵایی ڕۆحەوە سەرچاوە دەگرێت
لە هەموو ساتێکدا تەنها بیر لە خودا دەکەمەوە
ڕۆحم تەسلیمی ئەو کرد
دڵی خۆمم پێ سپارد
خۆشەویستی و حەسرەتەکەم بەرەو ئەو ئاراستە کرد
نابێت لە خودا زیاتر متمانەمان بە هیچ شتێک هەبێت
وە کە متمانەمان بەو کەسانە هەبێت کە ڕووناکی ئەو دەردەخەن
ئەو ڕووناکییە ڕێبەری منە
حیکمەت و خۆشەویستی منە
هێزی نەدۆڕاو
وە ئەو ڕاستییەی کە ناتوانرێت تێپەڕێنرێت
ئێستا و بۆ هەمیشە

کەسانێک هەن ئەوەندە توندڕەون لە بیرکردنەوەکانیاندا کە پێیان وایە بۆ ئەوەی لە ژیاندا سەرکەوتوو بن دەبێت وەک ئامێرێک کاربکەن بەبێ ئەوەی بوەستن

لە لایەکی ترەوە کەسانێک هەن کە لەوان کەمتر توندڕەو نین، وەک چۆن کاتێک ئارەزووی بابەتە ڕۆحییەکان دەکەن ئارەزووی هەموو شتێکی تریان لەدەست دەدەن و ئەوەش هەڵوێستێکی هەڵەیە

بۆ نموونە پێیان وایە پێویست ناکات هیچ شتێک بکرێت کە پێویستی بە تەرکیزێکی چڕ و هەوڵی جەستەیی هەبێت و ئامۆژگاری زاهید و وازهێنان لە هەموو شتە مادییەکان دەکەن بەڵام ئەم هەڵوێستە وەستانی فیکری دەمامک دەکات

لە ژێر پۆشاکێکی ڕۆحانییەتی درۆدا

من بۆم دەرکەوتووە کە مامۆستا گەورەکان زۆر حەزیان بە دونیایە بەڵام بەبێ هیچ وابەستەیەک کاتێک مامۆستاکەم شتێکی جوانی پێدەدرا، ئاگاداری دەبوو و دەیپارێزێت، بەڵام ئەگەر بەڕێکەوت بشکێت یان زیانی پێ بگات، پێدەکەنی و دەیگوت "بەرژەوەندیی من بۆی کۆتایی هات چونکە زۆر سەرنجی منی گرت" ئەو داپڕاوە چونکە بێ وابەستە بوو

منیش بە هەمان شێوە هەست دەکەم قەدری ئەو شتانە دەزانم کە خودا پێم دەبەخشێت، بەڵام ئەگەر لەدەستی بدەم، لەدەستی نادەم

جارێکیان، کەسێک پاڵتۆیەکی جوانی پێدام کە کڵاوێکی تێدابوو، و سێتێکی گرانبەها بوو منیش دڵخۆش بووم کە ئاگاداری بوومەوە و بیپارێزم لە دڕان و پیسبوون تا بێزار بووم لێی و گوتم: "ئەی خوایە پێویستم بەم کێشەیە نییە!"

ڕۆژێک، چوومە هۆڵێک لە لۆس ئەنجلۆس بۆ ئەوەی وتارێک پێشکەش بکەم، هەر کە گەیشتم و دەستم کرد بە داکەندنی پاڵتۆکەم، گوێم لە دەنگی ئیلاهی بوو کە دەیگوت "هەموو ئەو شتانەی کە لە گیرفانی پاڵتۆکاندان لەگەڵ خۆتدا ببە" بۆیە کردم

دوای کۆڕەکە گەڕامەوە ژووری هەڵگرتنی پاڵتۆکە و بۆم دەرکەوت کە پاڵتۆکە - خوا بتپارێزێت - نەماوە

من زۆر دڵتەنگ بووم بەو شتە، بۆیە کەسێک وتی: "ناڕەحەت مەبە، قاتێکی ترت بۆ دەکڕین" منیش گوتم "من ناڕەحەت نیم چونکە پاڵتۆکەم

لەدەستدا، بەڵکو لەبەر ئەوەی ئەو کەسەی پاڵتۆکەی بردووە ئەو کڵاوەشی نەبردووە کە بە تەواوی لەگەڵ پاڵتۆکەدا دەگونجێت".

نابێت ڕێگە بدەین هەستەکانمان کۆنتڕۆڵمان بکەن چۆن مرۆڤ دڵخۆش دەبێت ئەگەر تەنها گرنگی پێدەدات جلوبەرگ و کەلوپەلەکانی تری بێت؟

ئەمەش مانای ئەوە نییە کە جل و بەرگی پاک و ڕێک و پێک یان پاککردنەوە و ڕیکخستنی ماڵەکە نەبێت، بەڵکو بە مانای زیادەڕۆیی وابەستە نەبوون یان وەسوەسەیان بۆ ئەم بابەتانە نییە

جارێک بانگهێشت کرام بۆ ئاهەنگێکی ئێوارە و هەموو شتێک زۆر ڕەسەن و باش ڕێکخرابوو من بە تەواوی چێژم لە نانخواردنەکە وەرگرت، بەڵام خانەخوێکانمان لەڕادەبەدەر دەمارگیر بوون، ترسیان لەوە هەبوو کە ڕەنگە هەموو شتێک وەک پلانەکە نەڕوات و لە ئەنجامدا، بە دڵەڕاوکێی خۆیان کەشوهەواکەیان تێکدا

ئەوانەی زۆر هەستیارن زۆرجار هەست بە دڵەڕاوکێ و ناڕەحەتی کەسانی دیکە دەکەن بۆچی ترس و ترس؟ پێویستە هەموو هەوڵێک بدەین، پاشان پشوو بدەین و با ئەوانی تر پشوو بدەن پێویستە ڕێگە بدەین شتەکان ڕێڕەوی سروشتیی خۆیان بگرنەبەر بەبێ ئەوەی ناچاریان بکەین، دواتر ئەوانەی لە دەوروبەرمانن ئارامیش دەدۆزنەوە

دروێنەی پارمێنیدەکان

لە پشت ئیرادەی مرۆڤەوە ئیرادەی خودایی و ئامانجی ڕەوتی بێسنووری وزەی گەردوونی هەیە

نیشاندانی هەموو ئەو شتانەیە کە لە ژیاندا باش و سوودبەخشن

هەر لەبەر ئەم هۆکارە هەرکەسێک بە چەقبەستوو و یەکگرتوو لەگەڵ ئیرادەی باڵادا بمێنێتەوە، بە یارمەتی خودا سەرکەوتنی پێدەبەخشرێت

هێزی ئیرادە بریتییە لە وزە و ئارەزووی ئاراستەکراو بەرەو گەیشتن بە ئامانجێکی دیاریکراو

هیچ شتێک بەبێ ئیرادە ناکرێ؛ لەڕاستیدا تەنانەت بزووتنەوەیەکی سادەش لە ژیانی ڕۆژانەدا دروست نابێت بەبێ بەکارهێنانی هێزی ئیرادە

زۆربەی خەڵک کارە ناپێویستەکان دەکەن و هەوڵەکانیان بە شێوەیەکی بنیاتنەر چڕ ناکەنەوە

ئاوات جیاوازە لە ئیرادە، هەرچەندە ئاوات دەتوانێت وەک کاتالیستێک بۆ ئیرادە کار بکات

مرۆڤ لە پەرەپێدانی هێزی ئیرادەدا، پێش هەموو شتێک دەبێت خاوەنی ئیرادە بێت و تێگەیشتن و تێگەیشتن و حیکمەت بەکاربهێنێت

دوابەدوای ئەوە مەشق و ڕاهێنان و بەئاگایانە بەکارهێنانی ئیرادە بۆ گەیشتن بە ئامانجی خوازراو

پێویستە سەفەر و هەوڵدان بەردەوام بێت تا ئەو ئامانجە بەدی دێت

کاتێک مرۆڤ بڕیار دەدات بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی بەرز، واز لە هەوڵدان بهێنێت، شتێکی نەگونجاو دەبێت

یان لەوانەیە خۆی بداتە بەر بارودۆخی نالەبار

کاتێک هۆشیاری لەگەڵ ئیرادە و بیری باڵادا هاوئاهەنگ بێت و ئیرادە بەبێ پچڕان لەسەر بیرۆکەیەکی تایبەت چڕ بێتەوە، هێزی ئیرادە بە چالاکییە گەردوونییە بێ سنوور و نەبڕاوە تێر دەبێت

ئیرادەی مرۆڤ کە بە نەزانی و ئارەزووەکان بەڕێوەی دەبات، ئازار و ناڕەحەتی بەسەر خاوەنەکەیدا دەهێنێت

بۆ تامی بەختەوەری ڕاستەقینە، دەبێت ئارەزووە باشەکان بەسەر ئارەزووە خراپەکاندا زاڵ بن و ئیرادەش بە ئاراستەیەکی دروستدا بەرەو سەرچاوەی حەقیقەت و سەرچاوەی هەموو چاکەیەک کە لە بووندایە

بۆچی مرۆڤ خۆی لە شایەتحاڵی درۆ بەدوور بگرێت؟ چونکە درۆ دووڕوویی و فێڵکردن پەروەردە دەکات

خیانەت یەکێکە لە تاوانە گەورەکان لە چاوی خودادا تۆمەتبارکردنی کەسێک بە درۆ بۆ قازانجی شەخسی یان لە ئارەزووی تۆڵەسەندنەوە جۆرێکە لە سوێندخواردنی درۆ ئەگەر هەمووان پەیڕەوی ئەم کارە بکەن، ئاژاوە و ئانارشی لە نێو خەڵکدا زاڵ دەبوو

گوێگرتن لە شایەتحاڵی درۆی دژ بە کەسێکی تر، پشتگیریکردنی شایەتحاڵی درۆ و بەشداریکردنە لە ڕەفتارە شەرمەزارکەرەکانیدا و ئەو

گوێگرتن و پشتگیریکردنە بە ناچاری دەگۆڕێت بۆ ململانێیەکی سۆزداری ناوخۆیی کە ئارامی ڕۆح دەدڕێنێت و ئارامیی ژیان تێکدەدات

ئەگەر بۆ ماوەیەکی کاتیش ڕەوا بێت، دواجار کارەکە بە توندی پاشەکشە دەکات و ناڕەحەتی و ئازاری دەروونی دروست دەکات کە هۆشیاری تێکدەدات و شەق لە ویژدان دەدات

هەروەها ئیرەیی دەرئەنجامی زیانبەخش و ترسناکیشی هەیە، بەو پێیەی ئازاری شەخسی بۆ کەسی ئیرەیی بەخش دەهێنێت، چونکە ئەو بیرکردنەوە و هەستانەی مرۆڤ ئازادیان دەکات، بۆی دەگەڕێتەوە

ئەوەی خۆشەویستی و خۆبەخشی بدات، لە بەرامبەردا سۆز و مامەڵەی خۆبەخشانە وەردەگرێت، لە کاتێکدا ئەو کەسەی بیری تەماح و خۆپەرستی و ئیرەیی دەنێرێت، ئەم شتانە بە یەکسانی بەسەر خۆیدا دەهێنێت

بۆچی نابێت مرۆڤ دزی بکات؟

جیهان چۆن دەبوو ئەگەر هەمووان بە دزی و دزی و زەوتکردن بژیا؟ لەو حاڵەتەدا قێزەونترین و دڕندەترین تاوان ئەنجام دەدرا شەڕێکی توند بۆ پاراستنی موڵک و ماڵی و وەرگرتنەوەی کاڵای دزراو ڕوودەدات

دزی کردەوەیەک کە پێچەوانەی نۆرم کۆمەڵایەتییە و مافی کەسانی دیکە زەوت دەکات، هەر بۆیەش پێچەوانەی یاساکانی بوونە و کۆمەڵگاکان ئاسانکاری گونجاو و شێوازی کاریگەریان نییە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تاوانباران

کاتێک دزەکان زیندانی دەکرێن، ڕەنگە خوو و عادەتە کۆنەکانیان زیاتر ڕەگ داکوتێت، هەروەها ڕەنگە لەکاتی پەیوەندیکردن لەگەڵ تاوانبارانی دیکەدا خووی خراپ و نوێی نوێ بەدەستبهێنن ئەگەر ئەمە ڕووبدات، ئەوا لەگەڵ ئازادکردنیان دۆخیان زۆر خراپتر دەبێت لەوەی پێش چوونە ناو زیندان هەیانبوو

داوات لێدەکەین پەروەردگار بەرەکەتمان پێ ببەخشیت بۆ ئەوەی گوێمان لە خراپە نەبین و خراپە نەبینین و خراپە قسە نەکەین و هەناسەی خراپ نەدەین

نە دەست لە خراپە دەدەین، نە هەست بە خراپە دەکەین، نە بیر لە خراپە دەکەینەوە، نە خەون بە خراپە دەبینین

ئەو هێزانەی ڕۆژانە بەکاریان دەهێنین:

تێگەیشتنە هەستیارەکانمان

- و هەستەکانمان

- و زیرەکیمان

هەمووی لە خوداوە قەرز کراوە و ئێمە ناتوانین یەک چرکە بەبێ ئەو بژین

بەڵام لە کاتێکدا ئێمە بەخششەکانی بەکاردەهێنین، وەک پێویست بیری لێ ناکەینەوە، هەروەها ئەو گرنگیپێدانەشی پێنادەین کە شایەنیەتی

بەڵکو ئێمە بەدوای چێژە هەستیارەکان و تەماحە دونیاییەکاندا دەگەڕێین کە بە تەواوی لەگەڵ جیهانی ماددیدا هاوتەریب و پەیوەندییەکی تەواوەتی بە جیهانی ماددییەوە هەیە

ئەمەش ڕەگی هەموو ئازار و ناخۆشیەکانمانە

خودا بە وێنەی خۆی دروستی کردووین، هەربۆیە ناتوانین تامی بەختەوەری ڕاستەقینە بزانین تا بوونی ئەو لەناو خۆماندا نەدۆزینەوە و تامی ڕەگی بەختەوەرییەکەی لە ڕۆحماندا نەکەین

هەروەها ناتوانین خاوەنی ئەو هێزە پیرۆزە بین کە پێویستە بۆ بەدەستهێنانی، بە ئیرادە، ئەوەی کە ڕۆژانە پێویستمانە

تا درک بەوە نەکەین کە خودا سەرچاوەی ئەو هێزەیە، دەبێت پشتی پێ ببەستین و ڕوو لە ئەو بکەین

بە دڵێکی سوپاسگوزار بۆ هەموو ئەو نیعمەتانەی کە لە چەمێکی بەردەوامدا بەسەرماندا دەبارێت

ئەگەر سوپاسگوزار بیت، بە دڵنیاییەوە زیادت دەکەم [لە بەرژەوەندی].

کاتێک دڵمان پڕ دەبێت لە سوپاسگوزاری بۆ بەخشەرێکی بەخشندە، ئەوا دەبنە پەرستگای پیرۆز بۆ ئامادەبوونی شکۆمەندی ئەو و ئەوەش گەورەترین دەستکەوتە کە مرۆڤ دەتوانێت بەدەستی بهێنێت، چونکە مەبەستی ژیان ئەوەیە کە مرۆڤ لەگەڵ دروستکەرەکەیدا هاوئاهەنگ بێت و لێی نزیک بێتەوە و بیناسێت

{سەرەتا بەدوای شانشینی خودا و ڕاستودروستییەکەیدا بگەڕێن، هەموو ئەمانەتان بۆ زیاد دەکرێن}

بە بەردەوامی یادکردنەوەی خودا و بیرکردنەوەیەکی میهرەبانانەی لێی، تێدەگەین کە ئەو خۆشەویستمانە، ئێمە هەڵبژێردراوی ئەوین و پشکمان لە بەخششەکانیدا هەیە

شانشینی بەختەوەری و خۆشەویستی و ڕووناکی و چاکە

کاتێک بیر لە نیعمەتە زۆرەکانی خودا دەکەینەوە، کە گەورەترینیان ئەگەری بەکارهێنانی ئازادی هەڵبژاردنە لە پەیڕەوکردنی ڕێگای ڕاستدا کە دەبێتە هۆی گونجان لەگەڵ ئامانجە باڵاکان و گەیشتن بە بەختەوەری ڕۆحی، هەموو ڕۆژێک پڕ دەبێت لە خۆشی ناوەکی نوێبووەوە، و هەست بە ڕژانی جەریانی بەختەوەر دەکەین کە دەڕژێتە ناو ژیانمانەوە، بۆیە سوپاسگوزاریی دڵمان پڕ دەکات، ژیان تام و چێژ و مانای هەیە

ئەو کەسەی کە لە ڕێگەی بیرکردنەوەی تێڕامانەوە دەتوانێت ئەو یاسای ئیلاهییە ببینێت کە بە شێوەیەکی نهێنی کاردەکات، هەرگیز لە ستایشکردن و سوپاسکردن و خۆبەزلزانین نەوەستاوە لەبەردەم ئەودا کە هەموو خۆشەویستی و ستایش و سوپاسگوزارییەک شایەنی ئەوەیە

با خودای گەورە لەبیر بکەین کە سەرچاوەی هەموو چاکەیەک لە بووندایە و زیکرەکانمان تێکەڵ بە خۆشەویستییەکی دڵسۆزانە بکەین کە لە قووڵایی دڵمانەوە سەرچاوە دەگرێت

بۆ خودا کە ژیان لێیەوە دەڕژێت و خۆشەویستی لێیەوە دەدرەوشێتەوە و نیعمەتەکان بەبێ وەستان دەڕژێن

با بە دڵەوە هەموو ئەو کەسانە لەبیر بکەین کە مۆمێکیان بۆ مرۆڤایەتی داگیرساند، یان تۆوی چاکیان لە خاکی دونیادا چاند، یان بیرۆکەی ڕۆشنگەریان بڵاوکردەوە، یان هانی کردەوەی چاک و ڕەفتاری بەرزیان دەدا

با دڵمان بۆ خۆشەویستی بکەینەوە، با مێشکمان وەرگر بکەین بۆ ئیلهامبەخشە ڕۆشنگەرەکان، داوای یارمەتی و ڕێنمایی لە خودا بکەین

لەوەدا کە بیری لێدەکەینەوە و دەیکەین

ترس دڵ ژەهراوی دەکات

عەقڵی مرۆڤ کۆگایەکی فراوانی وزە یان چالاکییە ژیانییە

ئەم چالاکییە بەردەوام لە جوڵەی ماسولکەکان و کارکردنی دڵ و سییەکان و پردەی منداڵدان و میتابۆلیزمی خانەیی و کارلێکی کیمیایی خوێن و لە کارکردنی ئەندامە هەستیارە جوڵاوییەکان (دەمارەکان)دا بەکاردەهێنرێت.

جگە لەوەش بڕێکی زۆر لە وزەی ژیانی بۆ بیرکردنەوە و هەست و ئیرادە خەرج دەکرێت

ترس چالاکییە ژیانییەکان لاواز دەکات و یەکێکە لە دوژمنە توندەکانی ئیرادەی چالاک

ترس دەپچەقێنێت و ڕێگری لە چالاکییەکانی ژیان دەکات کە بەزۆری بە شێوەیەکی ڕێکوپێک بەرەو دەمارەکان دەڕژێت، بەجۆرێک وا دەردەکەون کە ئیفلیج بوون، وە جەستەش سست دەبێت و زیندوویەکەی بە شێوەیەکی بەرچاو و بەرچاو کەم دەبێتەوە (ترس ڕێگری دەمارەکانە!)

ترس یارمەتی نەهێشتنی هۆکاری ترس نادات ئیرادە لاواز دەکات و مێشک هان دەدات سیگناڵێکی بەربەست بۆ ئەندامەکانی جەستە بنێرێت ترس دڵ ژەهراوی دەکات و هەرسکردن تێکدەدات و دەبێتە هۆی چەندین نەخۆشی جەستەیی

کاتێک هۆشیاری لەسەر خودا دەمێنێتەوە، لە هیچ شتێک ناترسیت و دەتوانیت بەسەر هەموو بەربەست و بەربەستێکدا زاڵ بیت

بە بوێری و ئیمانەوە "ئاوات" خواستێکە کەم وزە، لە کاتێکدا "مەبەست" بریتییە لە ئیرادە بۆ ئەنجامدانی شتێک: بەدیهێنانی ئاواتێک یان خواستێک بەڵام "ئیرادە" دەتوانرێت بەم شێوەیە دەرببڕدرێت: "من ماندوو نەناسانە کار دەکەم تا ئەو شتە بەدەست دەهێنم کە دەمەوێت".

کاتێک هێزی ئیرادەت ڕادەهێنیت، دەتوانیت هێزەکانی چالاکییە ژیانییەکان ئازاد بکەیت و ئاراستەیان بکەیت، نەک ئاوات بۆ شتێک بخوازیت بەبێ ئەوەی پێویستە بۆ بەدەستهێنانی

نابێت هیوا لەدەست بدەین، بەڵکو ئەوە بزانین کە خودا دەرفەتێک لە دوای دەرفەتێکمان پێدەبەخشێت بۆ باشترکردنی بارودۆخەکانمان و بەرزکردنەوەی بیرۆکەکانمان و دروستکردنی شتی نوێ و بەسوود بۆ خۆمان و ئەوانی دیکە لە ژیاندا

ئەگەر بە شێوازی ژیانمان دڵخۆش نەبووین، پێویستە بەدواداچوون بۆ ڕێگا و شێوازی نوێ بکەین کە پلەیەک لە ڕەزامەندی و ئاسوودەیی دەروونیمان پێدەبەخشێت

پێویستە بیر لەوە بکەینەوە کە کارێک بکەین کە بارودۆخمان باشتر بکات و ژیانمان مانادار و شایستە بێت، پاشان ئەوە بخەینە بواری جێبەجێکردنەوە

ئەوەی بەپەلە پێویستە گۆڕینی هۆشیارییە یان دەستکاریکردنی ڕێڕەوەکەیەتی

دەبێت یەکلایی بکەینەوە کە ڕێگە نادەین کێشەکان کاریگەریمان لەسەر دروست بکەن و لە هاوسەنگی فڕێمان بدەنە دەرەوە، هەروەها ڕێگە نادەین شتە نیگەرانییەکان ژیانمان تێکبدەن و هەستەکانمان داگیربکەن و کەش و هەوامان تێکبدەن

وە کە نەبینە قوربانی خووی زیانبەخش و سیفەتە زیانبەخشەکان و وەک باڵندەی ئاسمان ئازاد و بێ سنوور بین

پێویست ناکات مرۆڤەکان بە چەقبەستوویی و نەگۆڕان بمێننەوە دەبێت پەردەی وەهم لە جەوهەری ڕۆح لاببرێت تا بە پاکی و هێزی خۆیەوە بدرەوشێتەوە، ئەو شکۆمەندییە بەرزە ئاشکرا بکات کە خودا بە مرۆڤایەتی بەخشیوە

خودا هەوڵی باش و تەماحە ڕەوا و ئیرادە بۆ سەرکەوتن بەرەکەتدار دەکات

لە پشت ژیانمانەوە هێزی ڕۆحی باڵا هەیە و لە پشت ئیرادەی ئێمەشەوە زەریای گەردوونی ئیرادەی ئیلاهی هەیە

ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لەو زەریا بێ سنوورە کاتێک دەگەینە ئەو زەریایە و مەلە دەکەین تێیدا، هۆشیاریمان فراوان دەبێت و هەست بە فراوانی خۆمان دەکەین

بیرکردنەوە لێی نزیکمان دەکاتەوە و تێڕامان لێی دەمانباتە لای

هەوڵی بەردەوام بۆ هاوئاهەنگی لەگەڵیدا زانیاری و ئیرادە و وزەمان بۆ دابین دەکات

ئامادەکاری ڕۆژانەی هۆشیاری خۆشەویستی ئیلاهی و نیعمەتی ئاسمانی دەهێنێت

بێ پچڕان بەرەو ئێمە دەڕژێت و پشکێکی بەخشندەمان لە گەنجینەکانی زەریاکە دەبەخشێت

لە ناو هەر مرۆڤێکدا هۆشیارییەکی ئیلاهی شاراوە هەیە هۆشیارییەک چاوەڕێی دەرفەتی دەربڕینی خۆی دەکات

وە بۆ دەرچوون لە ژێرزەمینە تەسک و سنووردارەکەی ئیگۆ

وەک چۆن مرۆڤ لە کابوسێکی نائارامکەر لە خەو هەڵدەستێت بۆ ئەوەی بزانێت ئەوەی بینیویەتی جگە لە خەون هیچی تر نەبووە، بە هەمان شێوە ئاگایی ئیلاهی هانی مرۆڤ دەدات کە لە کابوسی خەو و سەرلێشێواوی بەئاگا بێتەوە بۆ هۆشیارییەکی نوێ و تێگەیشتنێکی دروست لە مانا و ئامانجی ژیان

ئەگەر بمانەوێت بەرەبەیانی بەئاگاهاتنەوەی ڕۆحی ئەزموون بکەین و شایەتحاڵی ڕووناکیەکانی دڵنیایی بین، دەبێت گوێ لە دەنگی ناوەوە بگرین

وەڵامی پاڵنەرەکەی دەدەینەوە دەبێت ئەو بەردی وەهم و بەردانەی نەزانی لە ڕێگاکە لاببەین کە ڕێگری لە پێشکەوتنی ڕۆح دەکەن و ڕێگری لە جووڵەی دەکەن

وە با بە دەستی حەسرەت لە دەرگای بەئاگابوونەوە لە خەوی بێباکی بدەین، بۆ ئەوەی هەناسەی بەختەوەری هەڵمژین و کارەبای ئاسمانی بۆ هەموو بیرکردنەوەیەکی خۆمان و هەموو هەستێکی خۆمان بهێنین

وە هەر یەکێک لە کارەکانمان

داواکارین لە خودای گەورە پەنجەرەی هۆشیاری لە هۆشیاریماندا بکاتەوە و پڕمان بکات لە ڕووناکی حیکمەت و بە خۆشەویستی خۆی دەورمان بدات و بە بەزەیی هەمیشەیی خۆیدا دەمانگرێتەوە

لە نێو ئەوانەی کە هاتبوونە لام، کەسانێک هەبوون کە هەر لە سەرەتاوە پێم گوتوون، ڕاشکاوانە، پاڵنەرەکانیان دروست نییە و داوام لێکردن ئەو پاڵنەرانە بگۆڕن

چەند کەسێکیان ئەو قسانەی منیان بەدڵ نەبوو، بەڵام هەندێکی تر وەڵامیان دایەوە و گۆڕانکاریان بەسەردا هات بۆ باشتر

دووڕوویی دەرئەنجامێکی باشی لێناکەوێتەوە و تەنانەت ژیرترینی ژیرەکانیش ناتوانن ئەوەی چاوەکانیان ئاشکرای دەکەن بیشارنەوە

تەواوی مێژووی مرۆڤ لە چاوی ئەودا نووسراوە

ئەگەر دەتەوێت سروشتی ڕاستەقینەی کەسێک بزانیت، داوا لە خودا بکە سیفەتی ڕاستەقینەی ئەو کەسە بۆت ئاشکرا بکات

چونکە ناتەوێت فریو بدرێیت، لە قووڵایی دڵتدا هەست بە سروشتی ڕاستەقینەی دەکەیت و ئینتێزیۆسەکەت هەڵە نابێت

کاتێک لەگەڵ هاوەڵەکەمان قسە دەکەین، پێویستە ڕاستەوخۆ سەیری چاوەکانی بکەین و بە متمانە و دڵنیایی و ڕاستییەوە قسە بکەین

کاتێک تەوقە لەگەڵ کەسێک دەکەین، پێویستە موگناتیسی خۆشەویستی و دڵسۆزیمان پێ بگەیەنین، و هەوڵبدەین تا دەتوانین یارمەتی بدەین

گەڕان بەدوای زانستدا دەبێت ئەرێنی بێت و کار لەسەر پەرەپێدانی موگناتیسی ڕۆحی خۆی بکات؛ پاشان خودا هێزی پێدەبەخشێت کە یارمەتی کەسانی تر بدات و لەرزینە بەختەوەرەکان بۆیان بگوازێتەوە

لەوانەیە لە دوورترین هەسارە و ئەستێرەکان تێپەڕێنم، بەڵام هەمیشە هی تۆ دەبم ڕەنگە شوێنکەوتووانی تۆ بێن و بچن، بەڵام من یاوەری تۆ دەبم و بۆ هەمیشە هی تۆ دەبم ڕەنگە شەپۆلی جەستەی بێشومارەکان بەدەوری خۆمدا بڕژێم و هەست بە تەنیایی و تەنیایی بکەم، لەگەڵ ئەوەشدا هەمیشە هی تۆ دەبم

ڕەنگە جیهان کە سەرقاڵی یارییەکانت بێت، لەبیرت بکات، بەڵام هەمیشە لەبیرت دەبمەوە ڕەنگە دەنگم کاڵ بێتەوە و منیش شکست بهێنم

بەڵام لە قسەی ڕۆحمدا بە چرپە دەڵێم: "هەمیشە هی تۆ دەبم".

ڕەنگە تاقیکردنەوە و نەخۆشی و مردن لەیەکترم بدڕێنن و جەستەم بسووتێنن، بەڵام تا ئەو کاتەی کە تیشکێکی هیوا لە یادەوەریمدا بمێنێتەوە

سەیری چاوە مردووەکانم بکە چونکە لە ڕێگەی ئەوانەوە پێت دەڵێم: "بۆ هەمیشە خۆشم دەوێیت و هەمیشە بە وەفادار دەمێنمەوە بۆت!"

به ڕاستی پێتان دەڵێم وەڵامی هەموو پرسیارەکانم نەک لە خەڵکەوە، بەڵکو لە خوداوە سەرچاوەی هەموو بەخشندەیی و بەخشندەیی وەرگرتووە

وە سەرچاوەی هەموو زانستێکە لە گەردووندا

ئەو تاکە ئیلهامبەخشی منە لە ژیاندا، کاتێکیش قسە دەکەم، داوای لێدەکەم قسەکانم بارگاوی بکاتەوە بە هێزی خۆی و ڕاستییەکەی و خۆشەویستییەکەی و ڕووناکیەکەی هەست دەکەم شەپۆلی شادی گرتم چونکە گەورەترین خۆشەویستییەکەی وەک هەوای نەرم لە ڕۆژانی گەرمدا دەڕژێتە ناو ڕۆحەوە، و ڕژانی ئەویش بە هێزەوە شەو و ڕۆژ بەردەوام دەبێت، هەفتە لە دوای هەفتە، ساڵ لە دوای ساڵ، بۆیە نازانیت کۆتاییەکەی لە کوێیە

مرۆڤ وا دەزانێت پێویستی بە خۆشەویستی و سەروەت و سامان هەیە لە سەرچاوە مرۆییەکانەوە، بەڵام لە پشت هەموو خۆشەویستییەکەوە و لە پشت هەموو سەروەت و سامانێکەوە

خۆشەویستی ئیلاهی کە ناگۆڕێت و سامانی ڕۆحی کە بە دەوڵەمەندی زەمینی ناپێورێت هەرکەسێک درک بەوە بکات کە خودا سەرچاوەی هەموو خۆشەویستی و بەختەوەری و نیعمەتێکە دەیدۆزێتەوە و لە ڕادەبەدەر دڵخۆش دەبێت پێی

خودا دەبەخشێت بەو کەسانەی کە هیوایان پێی هەیە، هەروەها بەو کەسانەی کە...

سەیری ئەو دەکات نەک بوونەوەرەکە

لە بەڵا و ناخۆشی ڕزگاری دەکات

وە خراپە لە ڕێگا دوور دەخاتەوە

لە دڵی ئەودا ژیانێکی ئارام دەژین

وە ڕۆحە ئارامەکان هەستی پێدەکەن

وە کاتێک پێویستمان پێی دەبێت، ئەویش بە هانای ئێمەوە دێت

لەگەڵ دەست لێدانێک کە ئاسوودەیی و خۆشی دەهێنێت

وە چاکە وەک ڕژانی باران دێتە سەرمان

دابینکردنی هەرگیز بە درێژایی ژیان نەوەستاوە

بەختەوەر و میهرەبان، چەند گەورەیە!

ئەو هەمیشە هی ئێمەیە، هەروەک چۆن ئێمە هی ئەوین

ئیلهامبەخشە باڵاکان

ئەی دروستکەری ئیلاهی

ئەی پەروەردگاری گەردوون

ئەی تۆ کە هەسار و ئەستێرە و گەلەئەستێرەکان بەڕێوە دەبەیت و دەیانخەیتە جووڵەوە

حوکمی دادپەروەرانەی ئێوە دیکتاتۆری پێدانی ئیرادەی ئازاد و ئازادی هەڵبژاردن بە هاووڵاتیانتان دەکات، ئەمەش یارمەتیان دەدات بۆ پەرەپێدانی خۆیان و نزیکبوونەوەی زیاتر لە بنەما و ئایدیاڵە پیرۆزەکانتان

ئازادی هەتاهەتایی بە ئێمە بەخشی و تۆوی ئاگایی گەردوونیت لە ناوماندا چاند بەڵام بەداخەوە ئاگایی گەردوونیمان لە پشت مێزی خۆپەرستی و ڕق و کینە و بیری تەسک و کۆنەپەرستی کوێرەوە بەستووەتەوە

پەروەردگار، یارمەتیمان بدە بۆ توانەوەی - بە خۆشەویستی گەرم و تێگەیشتنی برایانەمان - هەموو بەربەست و بەربەستە دەستکرد و سەهۆڵاوییەکانی نێوان ئێمە و ئەوانی دیکە

یارمەتیمان بدەن ویژدانێکی وریا و حوکمێکی دروست لە خۆگرتندا بەکاربهێنین و بە ڕاستی لەسەر ڕێگاکانی ژیاندا بڕۆن

وە بەرەکەتمان پێ ببەخشە کە دەوڵەمەندی ڕۆحی و بەزەیی هاوسۆزیمان چەند هێندە بکەین بە فراوانکردنی بازنەی خۆشەویستی نەتەوەییمان بۆ ئەوەی هەموو دانیشتوانی زەوی بگرێتەوە، بەبێ گوێدانە ڕەنگ و چین و ڕەگەز و باوەڕ

ئەی پەروەردگاری گەردوون با ڕێز لە سەربەخۆیی هەموو مرۆڤەکان بگرین و بە ئازادی لەدایک بوون

وە بەرەکەتمان پێ ببەخشە بۆ ئەوەی جیهانێکی یەکگرتوو بنیات بنێین و ئێوە وەک سەرکردەی ڕۆحیمان بۆ ژیان هەڵبژێرین

لە قووڵایی ڕۆحەوە
ئای پەروەردگار با ئاگری حەسرەتەکانم بدرەوشێتەوە
ئامادەبوونی پیرۆزت هەمیشە ئامادەیە
من پەرستگایەکم بۆ حەسرەتەکانم دروست کردووە
لە هەر یەکێک لە بیرۆکەکانمدا
تکایە سەردانم دەکەیت؟
وە تۆ لەسەر تەختی خۆشەویستی من بۆ تۆ دانیشت؟!
بیرکردنەوەکانم شوێن ڕێنمایی ژیرانەتان بێت
تۆ گەورەترین خۆشی لە ژیانمدا بیت
لە دەروازەی بیرکردنەوە لە خودا و بیرکردنەوە لە خودا
من دەچمە ناو پەرستگای ئاشتی بەردەوام
ئەمڕۆ دەستە دارێک داگیرسێنم بۆ نوێنەرایەتیکردنی نیگەرانی و ترسەکان
بۆ ڕۆشنکردنەوەی پەرستگای خودا لە ڕۆحمدا
لە تەنیایی ڕۆحمدا بەدوای خودادا دەگەڕێم
وە بە گەرمی نوێژ دەکەم تا دڵم لە خۆشەویستی بۆی لێدەدات
وە هەست بە وەڵامی ئەو دەکەم بۆ دوعاکانم
ئای ئەگەر تەنها پریشکی ژیانم تێکەڵ بە خۆری خودا ببێت
وە لە هەموو ئەو چاوانەدا دەدرەوشێتەوە کە چاکەیان خۆشدەوێت
دونیای دڕاوی شەڕەکان دەپرژێنم
لەگەڵ بیری ئاشتی و خۆشەویستی
من دەچمە ناو پیرۆزگای ئیلاهی
وە دەست لە هۆشیاری گەردوونی دەدەم

لە ڕێگەی خۆشی تێڕامان و خۆشەویستی ئیلاهییەوە

پاراستنی خودایی هەمیشە و بۆ هەمیشە دەوری منی داوە

وە ڕووناکی خودا یاوەریم دەکات و تاریکی دەوروبەرم دەڕەوێنێتەوە

تا ئەو کاتەی لە ڕووناکی ڕێنماییکەری ئەودا دەڕۆم، تووشی کۆسپ ناکەم

لە ڕێگای ڕاست لا نابم

هەست و سۆزە زیندووەکان

ئەی ڕۆحی بوون و مامۆستای گەردوونەکان

تۆ لە پشت بینینی منەوەیت، کە لە ڕێگەیەوە جوانی ڕواڵەتی تۆ دەبینم

وە لە پشت گوێمەوە، کە پێی گوێ لە تێکەڵاوی دەنگە زەمینییەکان دەگرم

تۆ لە پشت دەست لێدانمەوەیت، کە بەهۆیەوە هەست بە شتەکان دەکەم لە جیهانی زەمینیتدا

وە لەودیو پەردەی سروشتەوە کە ڕووخساری جوانت دەشارێتەوە

لە نیگای ئاسوودەیی گوڵەکاندا دەتبینم

وە لە تامی خواردنی خۆراکیدا تامت دەکەم

هەست بە جەوهەری ئیلاهی و شیرینی هەمیشەیی تۆ دەکەم

لە هەموو ئەو شتە باش و سەرسوڕهێنەرانەی کە هەن

لە تۆ دەپاڕێمەوە پەروەردگار، تۆش لە پشت دەنگی لەرزۆکمەوەیت

وە لە پشت مێشکمەوە، کە لەگەڵیدا نوێژ دەکەم

تۆ لە دەرەوەی قووڵترین هەستەکانی منیت

لەودیوی بیرکردنەوە و ئاواتە پیرۆزەکانم و حەسرەتی من بۆ تۆ

تۆ لە دەرەوەی ڕەنگدانەوەی من و لە دەرەوەی خۆشەویستی ناسکم!

ئای ئەگەر لە پشت پەردەی هەست و سۆزی مرۆڤەوە دەربچیتایە

وە دیمەنە سروشتییە هەناسەبڕکێکان

چاوە ڕۆحییەکانم بکەرەوە تا بە تەواوی وەک تۆ بتبینم!

ژیان بەبێ خودا ناتەواوە

کاتێک پەیوەندیمان لەگەڵ خودادا هەیە، تێگەیشتنێکی ئینتێستیڤ ئیلهاممان دەدات و ڕێنماییمان دەکات لە هەموو کارێکدا کە ئەنجامی دەدەین

دەبێت بە ئاگادارییەوە خاوەنی ئەو دەسەڵاتە پیرۆزە بین ئەو دەسەڵاتە لەناو ئێمەدایە؛ تەنها پێویستە ئاشکرای بکەین

بۆت دەردەکەوێت کە ئەم هێزە لە هەموو شتێکدا کاردەکات بۆ باشترکردنی بارودۆخەکانت و ئاسانکاریکردنی شتەکانت کاتێک پەیوەندیت بەم هێزەیەوە هەیە، خۆشگوزەرانیت بە وزەی گەردوونییەوە دەچڕێت، و بیرکردنەوەکانت زیاتر پاڵاوتە و تەرکیز و تیژ و دزەپێکەرتر دەبن تێدەگەیت کە ڕۆحەکانت دەفرێکن بۆ ڕاستییە زیندووەکەی خودا و حیکمەتە نەبڕاوەی ئەو

خودا سەرچاوەی تەندروستی و خۆشگوزەرانی و حیکمەت و خۆشی هەمیشەییە کاتێک پەیوەندیمان پێوە دەکات، ژیانمان تەواو و بەدیهێنان دەبێت

ژیان بەبێ خودا ناتەواوە دەبێت بیر لەو هێزە باڵایە بکەینەوە کە ژیان و وزە و حیکمەتمان پێدەبەخشێت

پێویستە دوعا بکەین کە ئەم ڕاستییە بچێتە ناو مێشکمانەوە، ئەم هێزە بچێتە ناو جەستەمانەوە و ئەم خۆشییە بێکۆتایە بچێتە ناو ڕۆحمانەوە

لە پشت تاریکی چاوە داخراوەکانەوە هێزە سەرسوڕهێنەرەکانی گەردوون و هەموو ڕۆحی باش و ڕۆحە بەرزەکان کەوتوون

وە فراوانی بێکۆتایی کایەکانی ڕۆح

ئەگەر بیربکەیتەوە، درک بە ڕاستی ڕەها دەکەیت و کارە سەرسوڕهێنەرەکەی لە ژیانتدا و لە هەموو ئەو شتانەدا دەبینیت کە لە دروستکردندا سەرسوڕهێنەر و شکۆمەندن

لەسەر ڕێگاکانی حەسرەت

خودا بانگم دەکات

لە ڕێگەی ڕۆحی کراوەوە

و دڵە میهرەبانەکان کە لە خۆشەویستیدا دەلەرزن

وە پڕە لە ئیمان

هەموو کارێکی چاکە کە شاگرد ئەنجامی بدات

هۆشیارییەکەی هەنگاوێک نزیکترە

لە بەربەستی هۆشیاری گەردوونیەوە

با بچمە ژوورەوە پەروەردگار

بۆ ئەوەی جوانی ئیلاهی خۆت ببینیت

وە من بەختەوەرم کە ڕووناکی درەوشاوەتان دەبینم

ئەگەر ژیانم بە حیکمەتی ئیلاهی تۆ ڕێنمایی بکرێت

بۆیە هەوڵەکانم بە دڵنیاییەوە تاجی سەرکەوتنیان لەسەر دادەنرێت

گومڕا نابم

ئەی پەروەردگار بەرەکەتم پێ ببەخشە تا بینینم ڕوون بێت

ڕۆحم پاک بووەتەوە

پاشان خۆری دڵنیایی بینی

وە چێژ لە زانینی ڕاستییەکان وەردەگرم

ئەمڕۆ سەختییەکانی ڕابردووم لەبیر دەکەم

ڕووبەڕووی ئێستا و داهاتوو دەبمەوە

بە بوێری و متمانە بەخۆبوون، بە هاوکاری خودای گەورە

جەستەم بە وزەی گەردوونی بارگاوی دەکەمەوە

وە بوونم بە ڕووناکی چارەسەرکەری هۆشیاری ئیلاهی دەشۆم

وەکو سحرێکی گەردوونی

ئارامی هۆشیاریم پڕ دەکات

وە هەستی بە بوونی بێکۆتایی خودا دەکرد

ئەی پەروەردگار، تێڕوانینم ڕۆشن بکەرەوە

دەفرە دەروونییەکەم پڕ بکە

بە تێگەیشتن و مەعریفە

ڕووناکی خۆشەویستیت بدرەوشێتەوە

لەسەر ڕێگاکانی ژیانم

لە دوورگەکانی دوورگەکانی شین

لە باڵکۆنەکەمەوە، سەیری ڕۆژئاوام دەکرد، و بە باڵەکانی خەیاڵەوە بەرەو کەنارەکانی ئاسۆی دوور بەرز بوومەوە لە لای ڕاست و چەپمەوە، دوو زنجیرە شاخم بینی کە زۆری نەخایاند ڕەنگێکی وەنەوشەیی نهێنییان لێ وەرگەڕا

کاتێک سەیرم کردەوە، دەستێکی نەبینراو لە پەردەیەکی شین و قووڵدا پۆشیبوویان، لە پشتمەوە شاری گوادالاخارا کەوتبوو، کە لە خەواڵووییەکەدا خۆی شۆردبوو ئاسمانی ڕۆژهەڵات ئێستا ڕەنگی پەمەیی نەرم بووبوو سەیری پێشەوەم دەکرد، چاوەکانم شارێکی ئەفسوناوی دوورگە شینەکانیان بینی کە لە دەریاچەیەکی زێڕیندا دەسوڕایەوە

لەم دوورگە دوورگە شینە ئەفسوناوییەدا، گردێکی گەورەی بەردی لیمۆی شین بەرزبووەوە، کە بە هەوری گڕکانی خۆڵەمێشی-سپی دەورە دراوە کە گەیزەری لاڤای سوور-ئاڵتونی ئاگرینیان دەڕژاند، وەک کەوانەیەک بەرەو دەریاچە ئارامەکە مەیل دەڕژا، بڵێسەی زێڕینی چڕ دوورگە شینەکانی لە تاڵانەکانی ڕووناکیدا دەگرتەوە

لوتکەی شین و تاجە ئاگرینەکەی وەک دوانە لەسەر ڕووی ئەو دەریاچە زێڕینە بێدەنگە ڕەنگدانەوەی هەبوو و لە لای ڕاستەوە دەریاچەیەکی بچووک و ئارام دەدرەوشایەوە، وەک مانگی پڕ لە نێوان شەپۆلەکانی هەورەکاندا بە مەمکی یەکێک لە دوورگە شینەکانەوە هەڵکەوتبوو

بۆ ماوەیەکی زۆر لە شاری خۆرئاوابوون و هەورە سەرابییەکاندا سەرگەردان بووم، بە ڕووناکی ئاڵتونی ناسکەکەیەوە لەسەر ڕووی

دەریاچەکە دەسوڕایەوە و ئەو ئاوە زێڕینانە چەندە شایستە بوون کە بە کۆپەڵە سەهۆڵی سوورەکانەوە ڕژاوبوون و بە هەموو ئاراستەکاندا تا لێواری ئەبەدیەت پەرش و بڵاو بوون

پێم وابوو بوونەوەرەکانی ڕووناکی ڕۆحی باشن لەسەر ئەم زەوییە و دوای ئەوەی بە سەرکەوتوویی لە هەموو تاقیکردنەوەکانی ژیان دەرچوون، ڕێگەیان پێدرا کاتێکی خۆش بەسەر بەرن و خەونەکانیان وەک خۆیان بەرجەستە بکەن

هەموو ڕۆژێک لە کاتی خۆرئاوابووندا ئەو بوونەوەرانە خەونە ئاسمانییەکانیان لە شارە ئەسیرییەکان کە بە دەریا و دەریاچەی زێڕین دەورە دراون، خەونە ئاسمانییەکانیان چڕتر دەکردەوە

لەوێ و لە پشت چنگی خەم و ئەودیوی تەڵەکانی ئەم دونیا زەمینییە بە هەموو کارەسات و ئازارەکانییەوە

لەوێدا، لەودیوی بێزارییەکانەوە، ئەو بوونەوەرانە گڵۆپی سووریان هەناسە دەدا، تیشکی پرتەقاڵییان دەخواردەوە، دوور دەکەوتنەوە، نزیک دەبوونەوە، دەسوڕانەوە و لەنێو گڵۆپی فرەڕەنگدا مەلەیان دەکرد

لێرەدا ئەو بوونەوەرانە لە یەک چرکەدا خەونەکانیان بەدی دەهێنا و خەیاڵەکانیان وەک خۆیان بەرجەستە دەکرد، پاشان بە ئارەزووی خۆیان دەتوێنەوە و لەناو دەچوون

لێرەدا چێژ لە گەنجینەکانی ڕازیبوون و ڕەزامەندی دەبینی، و بە بەخشندەیی خەونی هەموو ئەوانەی سەردانیان دەکرد لە جیهانە سەرسوڕهێنەر و ئەفسوناوییەکەیدا

لێرەدا ناچار نەبووە وەک مرۆڤ چاوەڕێ بکات و ئاوات بخوازێت بۆ ئەوەی خەونەکانی بەدی بێت و خواستەکانی بەدی بهێنرێت، بەڵکو وەک خۆی خەونی بینیوە و بە ئیرادەی خۆی هەموو ئەو خەون و ئاواتانەی بەدیهێناوە

ئەو شارە خۆرئاوابوونەی لە دوورگەکانی خەونەکان یەکێک بوو لە خەونەکانم کە لە چەمانەوەی نائاگاییدا مایەوە و ئەمڕۆش لە هەموو ڕوویەکەوە هاتۆتە دی!

بەڕاستی گەنجینەی شاراوە و گەنجینەی ڕۆحم بینیوە و ڕووناکییان زاڵ بووە بەسەرمدا و درەوشاوەییەکانیان سەرسامی کردووم!

پارامیهانسیات: سپێکترۆمەکانی ئیکستازی ئیلاهی

خۆبەزلزانین ئەی پەروەردگار دڵنیاترین ڕێگایە

بۆ وەرگرتنی بارانی ڕەحمەتی ئیلاهی خۆت

متمانەم بە دادپەروەری ئیلاهیـ تۆ و بە بنەماکانی حەقیقەت دادەنێم

درککردن بەوەی کە وەڵامی بانگەوازی خۆشەویستی و حەسرەتەکانی دڵ دەدەیتەوە

بە هاوکاری نزیک لەگەڵ ئیرادەی گشتی ئێوە

وە لەگەڵ باوەڕێکی ڕەهای من بە تۆ

یارمەتی ئێوە وەردەگرم و هەست بە نزیکیی ئێوە دەکەم

ئەمڕۆ ئەرکی خۆم بەرامبەر بە ئێوە جێبەجێ دەکەم

هەروەک چۆن ئەرکەکانم بەرامبەر بە جیهان جێبەجێ دەکەم

ئەی گەورەترین خۆشەویست

تۆ ئەو دەنگدانەوە ئەسمانییەی کە لە پیرۆزگاکانی دڵەکاندا دەنگ دەداتەوە

وە تۆ دەنگی هەستەکانت کە گوێچکە ناتوانێت هەڵیبگرێت

بەختەوەر بوون بە خۆشەویستیت بە شێوەیەکی بێئەندازە گەورەترە

لە هەموو ڕەچاوکردنی دونیاییەوە

وە هەموو شکۆمەندییە زەمینییەکان

بە باوەڕی ڕەهام بە تۆ

دەبینم سێبەری نەخۆشییەکە کاڵ دەبێتەوە و بەبێ گەڕانەوە دەڕوات

پەروەردگار لە پەنجەرەی سروشت و دەرگای ئارامییەوە دەتبینم

نیعمەتەکانت بەسەرماندا بڕێژن

وە لە شەپۆلەکانی وزەی گەردوونی خۆتدا نوقممان بکە

خۆپەرستی لە ئێمە دوور بخەرەوە

کە ڕێگری دەکات لە نزیکبوونەوەی ڕۆحەکان

وە دیدارەکەیان لەسەر بنەمای خۆشەویستی چاکە و ڕووناکی بوو

با گوڵی دوعاکانم ئاو بدەم

لەگەڵ ئاوەکانی بیرکردنەوە لە تۆ و تێڕامان لە تۆ ئەی خودای من

بۆ ئەوەی گوڵی نوێ و زیندوو هەڵبکەن

لە ئیلهام و ئارامی و بەختەوەرییەوە

تاکە ڕێگە بۆ دوورکەوتنەوە لە هەڵە، پەرەپێدانی حوکمێکی دروستە بۆ ناسینی هەڵە و بڕیاردان لەسەر نەکردنی

شەڕێکی هەڵە لەگەڵ یەکێکی تردا ڕاست بەرهەم ناهێنێت نەزانی دوژمنی ڕاستەقینەی مرۆڤایەتییە و دەبێت لەم جیهانە دووربخرێتەوە ئێمە هەموو شتێکمان هەیە کە پێویستمانە لەم جیهانەدا بۆ دەستپێکردنی سەردەمێکی خۆشگوزەرانی و بەختەوەری و دادپەروەری تەواو

تاکە بەربەست خۆپەرستی مرۆڤە، کە ئەم مەحاڵە دەکات ئازاری ترسناک و ناڕەوا بەهۆی خۆپەرستی مرۆڤ و بەدواداچوون بۆ بەرژەوەندیی خۆپەرستی بەبێ هیچ ڕەچاوکردنی کەسانی دیکە دروست دەبێت

ئەو پارەیەی کە دەکرا بۆ خۆراکدان و پۆشینی هەژاران بەکاربهێنرێت لەبری ئەوە بۆ وێرانکاری و وێرانکردن بەکاردەهێنرێت ئەم خۆپەرستییە کە لە نەزانییەوە لەدایک بووە، ڕەگی کێشە جیهانییەکانە

هەمووان وادەزانن کارێکی دروست دەکەن، بەڵام کاتێک تەنها ئامانجە شەخسییەکانی خۆیان بەدوادا دەگەڕێن، یاسای کارمی هۆکار و ئەنجام دەخەنە جووڵەوە، کە بە ناچاری بەختەوەری خۆیان و بەختەوەریی ئەوانی دیکە لەناو دەبەن

تا زیاتر شاهیدی ئەو کارەساتانەی جیهان بم کە بەهۆی نەزانی مرۆڤەوە دروست بووە، زیاتر تێدەگەم کە خۆشبەختی بەردەوام نابێت تەنانەت ئەگەر شەقامەکان بە زێڕیش قیرتاو بکرێن

خۆشبەختی لە دڵخۆشکردنی ئەوانی تردایە و ئەگەر هەموو کەسێک ئەو کارەی بکردایە هەموو کەسێک دڵخۆش دەبوو

وە هەموو کەسێک بەشی خۆی لە بەخشندەیی زەوی بەدەست دەهێنا

بەو پێیەی ئێمە لەو دونیایەوە هاتووین کە لێیەوە نازانین، سروشتییە بۆ ئێمە پرسیار لە سەرچاوە و ئامانجی ژیان بکەین

ئێمە لەبارەی دروستکەرێکی ئەم دونیایە دەبیستین و دەخوێنینەوە، بەڵام نازانین چۆن بگەینە دەستی تەنها ئەوەی دەزانین هەموو گەردوون بوونی عەقڵی ئیلاهی ئەو ڕادەگەیەنێت

وەک چۆن پارچە و ئامێرە بچووک و وردەکانی کاتژمێرێکی بچووک وامان لێدەکات سەرسام بین بە کاتژمێر ساز و هەروەک چۆن ئامێرە گەورە و ئاڵۆزەکانی کارگەیەک سەرسامان دەکەن و سەرسامان دەکەن سەبارەت بە داهێنەرەکەیان، بە هەمان شێوە کاتێک سەرسوڕهێنەرەکانی سروشت دەبینین، سەرسام دەبین بەو زیرەکییەی کە لە پشتیانەوە شاراوەتەوە و دەپرسین: "کێ شێوەیەکی زیندوو بە گوڵەکە بەخشیوە کە ڕووبەڕووی خۆر بێت؟ بۆن و جوانییەکەی لە کوێ کردووە وە چۆن گەڵای گەڵاکانی بەو وردبینییە زۆرەوە دروست بوون و بە ڕەنگی نایاب و خۆش بۆیاخ کرابوون؟"

شەوانە ئەستێرەکان و مانگ، ڕووناکی زیوینەکەیان لە دەوروبەرمان بڵاودەکەنەوە، ئیلهامان دەدەن بۆ بیرکردنەوە لەو هۆشیارییەی کە ڕێنمایی ئەم تەنە ئاسمانیانە دەکات لە فراوانی بۆشایی ئاسمان ڕووناکی نەرم و نیانەکەی مانگ بەس نییە بۆ چالاکیی ڕۆژانە، و بۆیە عەقڵێکی ژیر و نەرم پێشنیاری پشوودان لە شەودا دەکات پاشان خۆر هەڵدێت، ڕووناکی گەشاوەی ڕێگەمان پێدەدات جیهانی دەوروبەرمان بە ڕوونی و ڕوون و ئاشکرایی ببینین ئارامی، و ئێمەش ئەوە دەگرینە ئەستۆی خۆمان بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانمان

دوو ڕێگا هەیە بۆ بەدیهێنانی پێداویستیەکانمان: ڕێگای جەستەیی و ڕێگای ڕۆحی کاتێک تەندروستیمان تێکدەچێت، بۆ نموونە دەتوانین بچینە لای پزیشک بۆ چارەسەر بەڵام کاتێک دێت نە پزیشک و نە هیچ کەسێکی تر ناتوانێت یارمەتیدەر بێت، و ڕوو لە ڕێگای دووەم دەکەین؛ بۆ ئەو هێزە ڕۆحییەی کە جەستە و دەروون و ڕۆحی ئێمەی دروست کردووە

دەسەڵاتی ماددی سنووردارە، کاتێکیش شکست دەهێنین، ڕوو لە هێزی بێسنووری خودا دەکەین ئەمە بۆ پێداویستییە دارایيەکانیشمان

دەگرێتەوە کاتێک هەموو هەوڵێک دەدەین و هێشتا بەشی پێویست وەرناگرین، ڕوو لەو دەسەڵاتە دەکەین

هەمووان پێیان وایە کێشەکانیان خراپترینە هەندێک کەس هەست بە فشاری زیاتر دەکەن لەوانی تر چونکە خۆڕاگرییان لاوازە بەهۆی جیاوازی هێزی دەروونی مرۆڤەکان، بڕی جیاوازی وزە خەرج دەکەن ئەگەر کەسێک ڕووبەڕووی سەختییەکی سەرسەخت بووەوە و مێشکی لاواز بوو، ئەوا ناتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت ئەوانەی عەقڵی بەهێزیان هەیە دەتوانن بە شکاندنی بەربەستەکان و لەرزۆکیی بناغەکانیان بەسەر سەختییەکانیاندا زاڵ بن بەڵام، تەنانەت بەهێزترینیان مرۆڤەکان هەندێک جار ڕووبەڕووی شکست دەبنەوە کاتێک ڕووبەڕووی کێشە و سەختییەکی جەستەیی و فیکریی و ڕۆحی سەرسەخت دەبینەوە، تێدەگەین کە هێزی ژیان لەم جیهانە ماددییەدا چەندە سنووردارە

هەوڵەکانمان نەک تەنها بۆ گەیشتن بە تەندروستییەکی باش و ئاسایشی ماددی، بەڵکو بۆ گەڕان بەدوای مانای ژیاندا تەرخان بکرێت

ئامانجی ژیان چییە؟ کاتێک سەختییەکان زاڵمان دەکەن، سەرەتا ڕوو لە دەوروبەرمان دەکەین، هەوڵی هەموو ڕێکخستنێکی ماددی ئەگەری دەدەین کە پێمان وایە ڕزگاربوونمان پێدەبەخشێت بەڵام کاتێک دەگەینە بنبەستێک و دەڵێین "هەموو هەوڵەکانم شکستیان هێناوە، لەوە زیاتر چی بکەم؟" ئێمە بە جددی دەست دەکەین بە بیرکردنەوە لە دۆزینەوەی چارەسەرێکی کاریگەر بۆ کێشەکەمان و کاتێک بیرکردنەوەمان بە ڕادەیەکی پێویست قووڵ دەبێتەوە، وەڵامەکە لەناو خۆماندا دەدۆزینەوە ئەمە جۆرێکە لە دوعای وەڵامدراو

لە بێدەنگیی ڕۆحمدا

با چاوم پێت بکەوێت پەروەردگار!

خاوەندارێتیم بکە، و با هەست بە بوونی هەمیشەیی خۆت بکەم

لەناو خۆم و دەوروبەرم

لە تەنیایی بیرکردنەوەکانمدا، تامەزرۆی گوێگرتن لە دەنگی تۆم

دەنگە بەرزەکانی زەوی لە من دوور بخەرەوە

لە یادەوەریمدا شاراوەتەوە

حەز دەکەم گوێ لە دەنگە ئارام و ئارامکەرەوەکەت بگرم

وە گۆرانیبێژ هەمیشە لە ئارامی ڕۆحمدایە

خوایە گیان، کە تۆ هەموو شتێک لەوێیت

دەبێت ئامادە بیت

لە قوڵایی بوون و ویژدانمدا

یارمەتیم بدەن تەنانەت بەشێکی بچووکیش نیشان بدەم

لە گەنجینەی شاراوەی ناو کانگای ڕۆحیم!

ئەی ڕووناکی درەوشاوە

دڵم بەئاگا بووە

تەندروستی دەروونیم

پەرستگای ڕۆحیم پڕ بکە لە شکۆمەندی خۆت

ئەی ئەستێرەی باکووری ئەبەدی!

لە هەر شوێنێک سەرگەردان بووم و هەرچەندە ڕووم کردبا

دەرزی کۆمپاسی موگناتیسی مێشکم بەردەوام ئاماژەت بۆ تۆ دەکات

ئایا بای بەدبەختی لێت بدات

یان بە بارانی سەختی و بەڵا تەڕ بووە

بەڵام مێشکم ڕێنمایی دەکرا

بۆ ئەوەی هەمیشە ڕوو لە تۆ بکات

باڵندەی خۆشەویستم، باڵەکانی لێدەدات

لەناو هەوری سەرلێشێواویدا

و زریانەکانی سەرلێشێواوی

بە دڵنیاییەوە ڕێگەی خۆی بۆ لای تۆ دەدۆزێتەوە

لە سەردەمی کۆندا

لە دڵی ئیتەردا

کاتێک ئێمە وەک ڕۆح هاتینە بوون

هەمووومان خەوتبووین

لە ژێر بەتانی خۆشەویستی ئیلاهی

وە کاتێک خودا ئێمەی بەئاگا هێنایەوە

بە ئۆتۆمبێل لێی دوور کەوتینەوە

وەک لە چیرۆکی کوڕە بەفیڕۆدراوەکەدا

ئێمە پەیوەندی ئیلاهی خزمایەتی نێوانمان لەبیر کردووە

بە یەکتر نامۆ بووین

وە بەو پێیەی ماڵە ئاسمانیەکەمان جێهێشتووە

ئێمە لەم دونیایەدا بووین

گەشتیاران کە بە گۆشەکانی زەویدا دەبڕن

ئێمە بە ڕێگاکانی قەدەردا دەڕۆین

ئێمە زۆر دوور کەوتوین

ئێمە زۆر لە ماڵە ڕەسەنەکەمان دوور کەوتوینەتەوە

هەرچەندە جار جارە

هەندێک شوێن و ئەزموون و ڕووخسار بەئاگامان دێننەوە

یادگاری نێژراو و هەستی قووڵی ناوەوە

بە چرپە بۆمان دەڵێت

هەست دەکەین وەک ئەوەی سەرلەنوێ هەموو ئەمانە ئەزموون دەکەین

ئەو شتانەی کە پێشتر دەمانزانی

لەگەڵ خۆشەویستانمان کۆدەبینەوە و پەیوەندیمان پێوە دەکرێت

ئێمە لەوان نزیک بووین

لە ڕابردووی دووردا

ئەی دروستکەری گەردوونەکان

ڕووناکی تۆ لە گەورەکاندا دەدرەوشێتەوە

زانستی ئیلاهییان ئیلهامبەخش بێت بۆ تێگەیشتنمان

با درک بەوە بکەین کە ئێوە ئامانجی کۆتایین

ئەوەی ئێمە هەوڵی بەدەستهێنانی دەدەین

گەورەترین تەماح

کە ئێمە ئاواتەخوازین بەدەستی بهێنین

بە هەوای بۆنخۆشی ئامادەبوونت تازەمان بکەرەوە

پڕمان بکە لە حەسرەتی ئامادەیی شکۆمەندی خۆت

بوونمان بە حیکمەتی ئیلاهی تۆ خۆراک بدرێت

با هەست بە ڕووناکی پیرۆزت بکەین

هەموو لایەنەکانی ژیانمان دەگرێتەوە

وە ئیرادەمان بەهێزتر دەکات

و تاریکیمان دەڕەوێنێتەوە

وە ئاشتیمان بگرێتەوە

و گەشبینی

وە ئارەزووی ئەنجامدانی کارە چاکەکان

لە نێوان شازادە و دەروێشی ڕۆشنگەردا

جارێک شازادەیەکی ستەمکار لەگەڵ خزمەتکار و خزمەتکارەکانیدا بە تەواوی ئامێر و چەکدارەوە ڕۆیشتن بۆ گەشتێکی ڕاوکردن

پاش ڕاوکردنی هەندێک باڵندە و ئاسک و پڵنگی دڕندە، شازادە و دەوروبەرەکەی بۆیان دەرکەوت کە ڕێگایان لەدەستداوە

خۆراکێکی زۆریان هەبوو بەڵام ئاویان نەبوو سەرەڕای گەڕانی ماندوو نەناسانەیان بۆ ئاو لە دارستانەکەدا، هیچیان نەدۆزیەوە هیچ پەناگەیەکیان نەبوو لە هێرشی دڕندە دڕندەکانی شەو، چونکە تاریکی بە خێرایی نزیک بووەوە

خۆر لە چاوی ون بوو، شازادە کە سەرکردایەتی کاروانەکەی دەکرد، هاتە سەر کوخێکی کۆن و وێران دوای ئەوەی لە سوارەکە دابەزی، دەرگای قفڵ نەکراوەکەی کردەوە و چووە ناو کوخەکەوە هەموو شتێک لە ناوەوە تاریک بوو جگە لە چرکەیەکی ڕووناکی لە یەکێک لە گۆشەکانیدا، و بە نائومێدی بیری کردەوە "تەنانەت کوخەکەش چۆڵە".

بەڵام بەهۆی هیوایەوە بانگی کرد: "ئاشتی ئایا کەسێک لێرە؟"

زۆر سەرسام بوو گوێی لە دەنگێکی هێمن بوو کە بە هێمنی وەڵامی دەدایەوە و دەیگوت: بەڵێ من لێرەم تۆ بەدوای ئاودا دەگەڕێیت؟

شازادە بۆ ساتێک چاوی لە تاریکی بوو تا چاوێکی بە جنۆکەی مرۆڤێک کەوت و سەری سوڕما کە پیاوەکە تەنانەت پێش ئەوەی چاوی پێی بکەوێت یان بیناسێتەوە بیرکردنەوەکانی دەزانێت

شازادە لە خانەخوێیەکەی پرسی: تۆ کێیت؟ خانەخوێ لە وەڵامدا وتی: "زاهیدێکی هەژار و تەرخانکراو بۆ خودا".

دەروێشەکە چرایەکی داگیرساند و شازادە پەیوەندی بە دەوروبەرەکەیەوە کرد و هەستیان بە خۆشییەکی زۆر کرد بە دۆزینەوەی ئاو و میوە لەو دارستانە دوورەدەستەدا

شازادە لە دەروێشەکەی پرسی: تۆ لە پڵنگ و مار ناترسی؟

شێخی دەروێش لە وەڵامدا وتی: بێگومان نەخێر، پڵنگ پشیلەی ماڵی منە، مارەکانیش ئارامن بۆم ئێمە هاوڕێین کە هەمیشە لە خۆری خۆشەویستی خودادا خۆمان دەخۆین کە لەسەر هەموو شتێک لەم بوونەدا دەدرەوشێتەوە.

شازادە لە نزیکەوە سەیری دەروێشەکەی دەکرد، کاتێک بینی جووتێک کوبرا لە ملی دەروێشەکەوە هەڵواسرابوون کاتێک نزیک بووەوە بۆ ئەوەی

ئەوەی بینیبووی پشتڕاست بکاتەوە، مارەکان هێسکیان کرد و چرچ و لۆچیان دەکرد، سەریان دەفڕاند، چونکە هەستیان بە لەرزینەکانی ترس و تۆڵەسەندنەوەکان دەکرد کە لە دڵی شازادەدا خەریکی خۆ خەریک بوون

جگە لەوەش لەو ساتەدا یەکێک لە پڵنگەکانی دارستان چووە ناو کوخەکەوە و بە هێمنی لە پێی دەروێشەکە پاڵکەوت دوای ئەوەی پیاوی خودا دڵنەوایی دا و دەستی لە سەری دا، پڵنگەکە بە هێمنی ڕۆیشت و بەرەو دڵی دارستانەکە ڕۆیشت

شازادەی خۆبەزلزانەکە لە دڵی خۆیدا بیری لەوە کردەوە: "ئەم پیاوە پیرە دەبێ ڕاستگۆ و دڵسۆز بێت، چونکە ئێمەی لە ئاژەڵە کێوییەکان و تینوێتی کوشندە پاراستین وەک پاداشتی کارەکەی، دەوڵەمەندی دەکەم" پاشان ڕووی لە دەروێشەکە کرد و وتی:

"ئەی شێخ ڕووخسارت بە میهرەبانی و دڵسۆزی دەدرەوشێتەوە، و هەموو ئەو کارانە بەرز دەنرخێنم کە بۆ من و دەوروبەرەکەم کردووتە بۆیە دەمەوێت نهێنیەکت پێ بسپێرم کە بەهۆیەوە دەوڵەمەند و دەوڵەمەند دەبیت ئەم نهێنییە بۆ یەکەمجار ئاشکرای دەکەم، و تەنها بۆ تۆ"

هەر کە ئەم قسانەی کرد، شازادە بەردێکی لە ژێر پۆشاکەکەی وەرگرت و بەردەوام بوو لە قسەکردن و وتی:

"دەمەوێت ئەم گەنجینەی بنەماڵەیی بە تۆ بسپێرم ئەوە بەردی فەیلەسوفە، و ڕەنگە بە بەکارهێنانی دەوڵەمەند بیت ئەم بەردە زێڕ دروست دەکات، وە لەلایەن یەکێک لە کیمیازانە گەورەکانەوە دراوە بە باوکم توانای ئەوەی هەیە هەرچی دەستی لێبدات بیکاتە زێڕی پاک دەتوانیت ئەم بەردە بۆ ماوەی ساڵێکی تەواو بەکاربهێنیت و بەردەکان بکەیتە زێڕ، دواتر بیانفرۆشیت بۆ ئەوەی کۆشکێکی زێڕ بۆ خۆت بکڕیت من دێم". دوای ساڵێک دەگەڕێمەوە بۆ لای تۆ بۆ ئەوەی سەردانت بکەم و بەردەکەم وەربگرمەوە، کە لە ژیانم بەنرختر دەزانم"

دەروێشەکە نەیدەویست ئەو بەرپرسیارێتییە قبوڵ بکات، بەڵام لە وەڵامی هاندانی بەردەوامی شازادەدا، ڕازی بوو کە بەردی فەیلەسوفەکە بهێڵێتەوە شازادە بینیی دەروێشەکە بە بێباکی بەردەکەی لە ژێر پشتێنەکەیدا دانا (کە خەڵک لە ترسی گیرفان دزیەکان پارەکانیان تێدا دادەنا!)، پاشان شازادە بە ڕێگای خۆیدا ڕۆیشت

دوای ساڵێک شازادە لەگەڵ دەوروبەرەکەی گەڕایەوە، چاوەڕێی بینینی کۆشکێکی شایستە بوو لەبری ئەو کوخە وێرانە بەڵام بێ هیوا بوو کاتێک بینی کە کوخەکە هێشتا وەستاوە و لە دۆخێکی خراپتردایە لە پێشوو بۆیە لە ئەسپەکەی دابەزی و دەرگاکەی پاڵدا و دەرگاکەی کردەوە، لە لوتکەی دەنگیدا بانگی کرد: "ئایا تۆ هێشتا لە ژیاندایت، دەروێش؟"

دەروێشەکە بە دەنگێکی بەهێز و قووڵەوە وەڵامی دایەوە: "بەڵێ، ستایش بۆ خودا، ئەی شازادە بەخێر بێیت بۆ ماڵە زەلیلەکەم".

یەکسەر و بەبێ پێشەکی شازادە هاواری کرد: کاکە چیت لێهاتووە، چیت لەو بەردە فەیلەسوفە کرد کە بۆت بەجێم هێشت، بۆچی بۆ دەوڵەمەندبوون بەکاری نەهێنا؟

دەروێشەکە بۆ ساتێک بیری کردەوە و پاشان وەڵامی دایەوە: "ئەم بەردی فەیلەسوفە چییە کە باسی دەکەیت، و مەبەستت چییە کە دەڵێیت دەوڵەمەند بم؟ لە ڕاستیدا نامەوێت لە خۆم دەوڵەمەندتر بم".

ترس و دڵەڕاوکێ دەستی بەسەر شازادەکەدا گرت، پێی وابوو دەروێشە پیرەکە بەردەکەی لەدەستداوە بەهۆی بێباکییەکەیەوە بەرامبەری، بە دەنگێکی ڕەنگاوڕەنگ بە داوای لێبوردن وتی: "مەبەستم ئەو بەردە بێ نرخەی فەیلەسوفە کە ساڵێک لەمەوبەر خستبوویتە ژێر پشتێنەکەتەوە؟ [ئیدی، بە پشتێنەکەتەوە]، پێم بڵێ چیت پێکردووە؟"

دەروێشەکە لە وەڵامدا وتی: ڕاستە ئەوە هەر ئێستا بەردی بەنرخەکەتم لەبیرە ڕۆژێک لە قوڵایی بیرکردنەوەمدا بووم لە خودا کە چووم بۆ خۆشۆردن لە ڕووبارەکەدا، و پێم وایە بەردەکە لە جلەکانمدا خلیسکاوە و ئاوەکە قوتی داوە سەلامەت بیت".

شازادە لە لوتکەی دەنگیدا هاواری کرد: "ئەی خەسارێکی جێگرەوەی من! هەموو شتێکم لەدەستدا!" و نزیک بوو لە بێهۆشبوون لە سەرسوڕمانی تەواو دەروێشەکە ئاوی ساردی بەسەر دەموچاویدا ڕشت و زیندوو کردەوە، لە کاتێکدا چەقۆکێشەکانی شازادە لە شێخ نزیک دەبوونەوە، چاوەکانیان لە خراپەکارییەوە دەسووتێن، هەوڵیان دەدا زیانیان پێ بگەیەنن بەڵام دەروێشەکە پێکەنی و وتی: "ئەی جەنابی تۆ، لە ئاستێکی وا بەرزدا، نەمدەزانی کە تۆ جەنجاڵییەکی وا لەسەر بەردێک بەرز دەکەیتەوە وەرە لەگەڵم بۆ ڕووبارەکە، و منیش دەیکەم." بەدوای بەردەکەتدا بگەڕێ و هەوڵبدە بیدۆزیتەوە"

شازادە لە وەڵامدا وتی: ئایا تۆ عەقڵت لەدەستداوە؟ دەتەوێت ئێستا بەدوای بەردێکدا بگەڕێیت کە ساڵێک لەمەوبەر لێت کەوتبێتە خوارەوە و بەهۆی جەریاوە بردراوە؟

بەڵام دەروێشەکە هیچ گوێی بە قسەکانی نەدا، و هاوارێکی لێکرد و وتی: شازادەی بچووک، پێویست بەم هەموو جەنجاڵییە ناکات چاوەڕوان بە تا بەدوای بەردەکەدا بگەڕێین لە ڕووبارەکەدا وەرن لەگەڵم، هەمووتان”

وەک ئەوەی لە ژێر جادوودا بێت، شازادە و دەوروبەرەکەی وەڵامی موگناتیسی شەفافی دەروێشەکەیان دایەوە و بە بێدەنگی بەدوایدا ڕۆیشتن بۆ ڕووبارەکە لەوێ، دەروێشەکە داوای لە شازادە کرد کە دەستکێشەکەی لە گیرفانی دەربهێنێت و بە چوار گۆشەکەیەوە بیگرێت و بیخاتە ناو ڕووبارەکەوە، بەم شێوەیە نوێژی بکات:

"ئەی شازادەی شازادەکان، پاشای پاشاکان و دروستکەری هەموو بەردی فەیلەسوفان، بەردەکەم بۆم بگەڕێنەرەوە"

هەر کە شازادە ئەمەی کرد و دەستکێشەکەی لە ئاوەکە هەڵگرت، سەری سوڕما کە بە چاوە بێباوەڕەکانی زیاتر لە بیست بەردی فەیلەسوف بینی، کە لە تایبەتمەندیەکانیاندا هاوشێوەی ئەو بەردی ئەسڵییە کە لەدەستی دابوو لەگەڵ تاقیکردنەوەی هەریەکەیان، بۆی دەرکەوت کە هەر یەکێکیان دەتوانێت بەردی ئاسایی کەنار دەریاکە بگۆڕێت بۆ زێڕ پاشان شازادە بەردەکانی ناو دەستکێشەکە بەستەوە و فڕێی دا باندڵەکە بۆ ناو ڕووبارەکە

دەروێشەکە و دەوروبەرەکەی هاواریان لێکرد و وتیان بۆ واتان کردووە؟ بەڵام شازادە سەیری پیاوی خودای کرد و بە ڕێزەوە کڕنۆشی لەبەردەمیدا دا و وتی:

"دەمەوێت کاکە ئەوەی تۆ هەتە ئەو کەسەی کە ئەو بەردانەی کە ئاڵتون دروست دەکەن بە تەپوتۆزی بێ بەها دەزانێت"

و بەم شێوەیە شازادە وازی لە شانشینی زەمینی خۆی هێنا بۆ ئەوەی لە پیرە پیاوە ژیرەکە فێربێت کە چۆن شانشینی ڕۆح بەدەستبهێنێت، کە بۆشایی ئاسمان لەخۆناگرێت و تووشی لەناوچوون نییە

ئەخلاقی چیرۆکەکە ئەوەیە کە سەروەت و سامانی زەمینی هەرچەندە بەنرخ دەرکەوێت، کاتێکی تێپەڕ دەبێت و دەبێت لەم جیهانە نزمەدا بەجێبهێڵرێت کاتێک جەستە دەبێتە تەرمی سارد و بێ گیان

لەبری بەکارهێنانی بەردی فەیلەسوف کە لێرەدا هێمای توانای کەڵەکەکردنی تەنها دەوڵەمەندی زوو تێپەڕ دەکات، پێویستە وەک ئەو زاهیدە بین کە کات و توانای خۆی بۆ بەدەستهێنانی سامانی ئیلاهی تەرخان کردووە کە نەبڕاوە و لەناو نەچێت

هەرکەسێک خودا بناسێت، خاوەنی دەوڵەمەندی لە دەرەوەی خەونەکان دەبێت، ئەگەر پێویست بکات، وازی لە سامانی ماددی دەهێنێت وەک ئەوەی بەرد بێت، بە هیوای بەدەستهێنانی سامانی ڕۆحی و چێژوەرگرتن لە دەوڵەمەندی ڕاستەقینە

لە مامەڵەکردنمان لەگەڵ ئەوانی تردا

زۆر گرنگە بناسین و قەدری بزانین

سیفەتی جیاواز و سیفەتە بەرزەکان

کە لە ئەزموونەکانیانەوە تەقاندیان

وە لە بوونەکەی خۆیانەوە لە قاڵبیان داوە

ئەگەر بە عەقڵی کراوە لە مرۆڤەکان بکۆڵینەوە

ئێمە دەتوانین لێیان تێبگەین و بە ئاسوودەیی مامەڵەیان لەگەڵ بکەین

هەروەها دەتوانین دەستبەجێ

زانینی سروشتی ئەو کەسەی کە مامەڵەی لەگەڵ دەکەین

لەگەڵ فەیلەسوفێک باسی پێشبڕکێی ئەسپ مەکە

لەگەڵ زانایەک لەسەر ڕێکخستنی ماڵەوە موناقەشە مەکە

من دەزانم چی کەسەکە جێگەی سەرنجە و چی سەرنجی ڕادەکێشێت

وە ئەویش باسی ئەو بابەتەی بۆ کرد

مەرج نییە دەربارەی ئەو شتانەی کە جێگەی سەرنجتن

ئەگەر بمانەوێت لەوانی تر تێبگەین

پێویستە خۆمان لە ڕەخنەگرتن و ئیدانەکردنیان بەدوور بگرین

بەڵکو پێویستە لە ئاوێنەی تێگەیشتنی خۆماندا سەیر بکەین

بۆ ئەوەی بزانین چی پێویستە چاک بکرێت و باشتر بکرێت؟

ئەو ئاوێنە دەروونییە زۆر جیاوازە

سەبارەت بەو ئاوێنە ئاشنایەی کە هەموو بەیانیەک سەیری دەکەین

هەموو ڕۆژێک سەیری ئەو ئاوێنەیەی خۆم دەکەم

ئەگەر شتێک بدۆزمەوە کە حەزم لێی نییە

خۆم تاوانبار دەکەم و زۆر کار دەکەم بۆ ڕاستکردنەوەی

بەم شێوەیە مرۆڤ وێنەی خۆی دەبینێت

لە ئاوێنەی ڕۆحیدا لە فۆڕمی ڕاستەقینەی خۆیدا ڕەنگدانەوەی هەبوو

وە ڕۆژ بە ڕۆژ پێشدەکەوێت

لەسەر ڕێگای بەختەوەری و ئارامی دەروونی

خوای گەورە پاداشتتان بداتەوە و سڵاوی خواتان لێ بێت

تۆڕی حەسرەتەکان

لێرەم، تۆڕی حەسرەتەکانم دەفڕێم

لە دەریای فراوانی بیرکردنەوەکانمدا

زۆرجار لە من ڕزگارت بووە، ئەی نێچیری ئیلاهیی بەنرخ!

بەڵام بەردەوامم لە قووڵایی ئاشتی

وە بێ وەستان تۆڕەکانی خۆشەویستیم یەک لە دوای یەک بەرەو ئێوە فڕێ دەدەم

دەبێت ڕۆژێک لە تۆڕی حەسرەتی بێکۆتایی خۆم بۆ تۆ بتگرم

ئەم تۆڕەی خۆشەویستی خۆم بۆ هەموو شوێنێک فڕێ دەدەم

لە سەرووی شەپۆلە پشێوەکانی ژیانەوە

وە سەبارەت بە ئەستێرە چرپێنەرەکان

وە لە قووڵایی ڕۆحی باشدا

تەنها ئەوەندە دەزانم کە من ڕاوچیم

وە بەردەوام دەبم لە هەوڵدان بۆ گرتنی ئێوە

ئەی ئازیزترین ئاوات و گەورەترین گەنجینەی بوون!

داوای لێدەکەم پەردەی نەزانی بڕووخێنێت و تاریکی وەهم بڕەوێنێتەوە، و گەورەترین تەماح بێت لە ژیانتدا و بەهێزترین حەسرەت لەسەر تەختی ئارەزووەکانت، و یارمەتیت بدات لە گۆڕینی بێهێزی و دواخستن بۆ چالاکیەکی ڕۆحی کە لە خۆشی و نوێبوونەوە و حەماسەتدا دەتپڕژێت، داوای لێدەکەم کە لە شەرابی خۆشەویستی خودایی بخۆیتەوە تا ئەو کاتەی دەبیت سەرخۆش، و سەردانت بکات بە سەردانێکی پیرۆز کە تێیدا دڵنەوایی هەبێت، و دڵت بە ئاوی خۆشەویستی و سوپاسگوزاری بشوات، و لە بوونتدا چرای دڵنیایی ڕووناک بکاتەوە، و خەونەکانت لە واقیعی دەریای پیرۆزی ئەودا بتوێنێتەوە، و ڕازیبوون و ڕەزامەندی لە ئەودا بدۆزیتەوە، تا ئارامی لە ڕۆحتدا نیشتەجێ بێت و نیعمەتەکانی ئاسمان بەسەرتدا دابەزێت

بێدەنگی واتە هێورکردنەوەی بیرکردنەوەکان

هێورکردنەوەی جەستە و کۆنترۆڵکردنی پێداویستییەکانی

هەرکەسێک توانای ئەوە بکات، ئارامییەکی تازەگەری ئەزموون دەکات

هەست بە شەپۆل و کاریگەرییە بەرزەکان دەکات لە جیهانە پاڵاوتەکانەوە

وە هەرکەسێک قووڵتر لە بێدەنگیدا قووڵ بێتەوە، ئەوا

لەناو خۆیدا شانشینی خودا دەدۆزێتەوە

تا مرۆڤ بە ڕێگادا بڕوات

هەموو ساتەکانی کاتەکەی زۆر بەنرخە

ئێمە بۆ ماوەیەکی کورت لێرەین لەسەر ئەم زەوییە (ماڵی پاساژ)

هەموو شتێک ڕاگوزەرە، بەڵام هەستی خودا بەردەوامە

هیچ شتێک ناتوانێت لە دڵ و ڕۆحدا بیسڕێتەوە

نابێت ڕێگە بدەین وەسوەسەی ئەم دونیایە بمانچەسێنێت

بە دوورخستنەوەمان لە گەورەترین ئامانج و ئامانجی باڵامان کە خودایە

ناسینی خودا مومکینە

دەبێت وەستای گەردوونەکان بدۆزینەوە

ئەستێرەکان لە ڕووناکی کێیەوە دەچرپێن

وە بە هێزی ئەو دڵەکان لێدەدەن

دەبێت لە پەرستگای بێدەنگیدا بەدوایدا بگەڕێین

کاتێک بە حەسرەت و تامەزرۆییەوە بانگی خودا دەکەین

وە کاتێک بیری لێدەکەینەوە بە حەسرەتێکی سووتێنەرەوە

دەیدۆزینەوە

من باسی خودایەکی نەناسراو ناکەم

بەڵکو باسی پەروەردگارێکە کە من ناسیومە

وە بۆ منیش ڕاستە

لە هەموو شتە فیزیکییەکان واقیعترە

ئەوە دەریای ئیلاهییە کە شەپۆلەکانی ژیانی مرۆڤایەتیمان دەپارێزێت و بەردەوامی دەدات

ئێمە دەتوانین بەبێ هەموو شتێک بژین

جگە لە خودا

{خودا، سەروەر، حەقیقەت ئەوەندە بەرزە}

(خۆشبەختن ئەوانەی دڵ پاکن، چونکە خودا دەبینن)

سروشتییە مرۆڤ هەست بە پێویستی خۆشەویستی و خۆشەویستی بکات بەڵام ئەم حەسرەتی دڵە لە کۆتاییدا بۆ سەرچاوەی ئەو خۆشەویستییەیە کە خودایە

خۆشەویستی مرۆڤ لەسەر بنەمای زۆر چاوەڕوانی و حیسابات و ڕەچاوکردنی بابەتیی دامەزراوە، بۆیە هیچ گەرەنتییەک بۆ هەمیشەییبوونی نییە چونکە پابەندە بە مەرجەکانەوە

بەڵام خۆشەویستی ئیلاهی بێ مەرج و بەردەوام و بەردەوامە ئەگەر دەستی لە دڵت دا، هەمیشە لەگەڵ خۆتدا دەیدۆزیتەوە

لە هەموو بارودۆخێکدا هەستی پێدەکەیت وەک سەرچاوەیەکی پاراستن و دڵنیاکردنەوە، تەنانەت لە ناو سەختی و نەهامەتیدا

لەناو ئازار و تاقیکردنەوە سەختەکاندا

ڕەنگە هەموو کەسێک وازت لێ بهێنێت، بەڵام ئەو خۆشەویستییە پیرۆزە جێت ناهێڵێت و بێهیوات ناکات و نێچیری نیگەرانی و وەهمەکانت بەجێناهێڵێت، چونکە هێزێکی پارێزەر و ڕووناکییەکی ڕێنماییە لە ئاسمانەوە لە نێوان پێچ و پەنا و پێچ و پەناکانی ژیاندا

کاتێک خۆشەویستی مرۆڤ بارگاوی دەکرێت بە خۆشەویستی ئیلاهی، پاک و ڕوون دەبێتەوە بەڵام ئەگەر چەمەکە، کە خۆشەویستی مرۆڤە، لە کانیاو کە خۆشەویستی ئیلاهییە، جیا بکەیتەوە، ئەوا لە ڕژان دەوەستێت و خۆی لە ڕیشاڵی دونیادا لەدەست دەدات

هەتا خۆشەویستی مرۆڤ پەیوەستە بە خۆشەویستی ئیلاهییەوە، دڵ نەرم دەکات و ویژدان تازە دەکاتەوە و باخچەی ڕۆح بە ئاوی ژیان ئاو دەدات

خۆشەویستی: هاندەری ئیرادەیە

هەموو کارێک کە دەیکەم، بەو هەموو خۆشەویستییەی لە دڵمدایە ئەنجامی دەدەم

ئەگەر تاقی بکەیتەوە بۆت دەردەکەوێت کە بە هیچ شێوەیەک هەست بە ماندوێتی ناکەیت

چونکە خۆشەویستی گەورەترین هاندەری ئیرادە و ئیرادەیەک لە ژێر کاریگەری خۆشەویستیدا خاوەنی هێزێکی نائاساییە بۆ ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە ڕەنگە بۆ هەندێک مەحاڵ بێت

تێگەیشتنە ڕۆحییەکان
لە فێرکارییەکانی مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

خۆپەرستی کە بە بێ گوێدانە بەختەوەریی ئەوانی تر بە دوای بەختەوەری بۆ خۆی دەگەڕێت، یان بەرژەوەندی ڕەوای ئەوانی تر لە پێناو گەیشتن بە ئامانجە خۆپەرستەکانی خۆی لە پێ دەدا و لەناوی دەبات، ناخۆشی چەند هێندە دەکات و دەبێتە هۆی نەهامەتی و بەدبەختی

ئەی پەروەردگار تۆ سەرچاوەی بەخشندەیی بێسنوور و کانیاوی ڕژاوی نیعمەت و چاکەیی با خۆشی بەخشینیش بزانین، و بە ئازادی بەخشین بدەین بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی ئەوانی تر وەک ئەوەی هی خۆمان بن

کاتێک مرۆڤ ئیدانەی ئەوانی تر ناکات بەڵکو هەوڵ دەدات بە تێگەیشتن و خۆشەویستی یارمەتیان بدات، ئەوا یاساکانی خودا - وەک هێزی هۆشیار - بە هەمان شێوە مامەڵە لەگەڵ ئەو کەسە بەزەییدارەدا دەکەن

هەرکەسێک بە دڵێکی پڕ لە میهرەبانی و بەخشندەییەوە هاوکاری دەروونی و ماددی بە کەسانی دیکە بکات، بۆی دەردەکەوێت ئەوەی دەیبەخشێت بۆی دەگەڕێتەوە و ئەمەش یاسای کردارە کە بۆ دڵەکان دەگونجێت

ئەوەی مرۆڤ هەستی پێدەکات بەرامبەر بەوانی تر، لەرزینێکی بەردەوام لە ئیتەردا دروست دەکات، بڕێکی هاوتا هاوسۆزی و میهرەبانی ڕادەکێشێت ئەو کەسەی لێخۆشبوون لەوانەی ستەمیان لێکردووە، لێبوردن و لێبوردەیی بۆ خۆی ڕادەکێشێت

*** .

هاوڕێیەتی لەگەڵ کەسانی باش و زیرەک و خاوەن عەقڵی بەهێز، خوێندنەوەی کتێبی باش، گەڕان بەدوای خودی ناوەوەی مرۆڤ، بەشداریکردن لە بەرهەمە داهێنەرەکانی هونەری، زانست، ئەدەب، و چالاکییە بەرهەمدار و سوودبەخشەکان هەموویان بەشدارن لە پەرەپێدان و بەهێزکردنی دەروون، وای لێدەکەن زیاتر وەرگر بێت بۆ زانستی باڵاتر جگە لەوەش، مێدیتەیشنی ڕۆژانە ڕۆح بارگاوی دەکاتەوە بە حیکمەتی ئیلاهی

*** .

هیچ بەراوردێک لە نێوان دەوڵەمەندەکانی زەوی و دەوڵەمەندەکانی ڕۆحدا ناکرێت، چونکە دەوڵەمەندەکانی ڕۆح دەوڵەمەندترینی دەوڵەمەندەکانن لە چاوی خوداوە

*** .

به هەوای بۆنخۆشی ئامادەبوونت تازەمان بکەرەوە
پڕمان بکە لە حەسرەتی ئامادەیی شکۆمەندی خۆت
بوونمان بە حیکمەتی ئیلاهی تۆ خۆراک بدرێت
با هەست بە ڕووناکی پیرۆزت بکەین
هەموو لایەنەکانی ژیانمان دەگرێتەوە
وە ئیرادەمان بەهێزتر دەکات
و تاریکیمان دەڕەوێنێتەوە
وە ئاشتیمان بگرێتەوە
و گەشبینی
پاڵنەرمان پێدەبەخشێت بۆ ئەنجامدانی کارە چاکەکان
*** .

ڕەگی کێشە جیهانیەکان خۆپەرستییە، کە لە نەزانییەوە لەدایک دەبێت
هەمووان وادەزانن کارێکی دروست دەکەن، بەڵام کاتێک تەنها ئامانجە شەخسییەکانی خۆیان بەدوادا دەگەڕێن، یاسای کارمی هۆکار و ئەنجام دەخەنە جووڵەوە ، کە بە ناچاری بەختەوەری خۆیان و بەختەوەریی ئەوانی دیکە لەناو دەبەن
تا زیاتر شاهیدی ئەو کارەساتانەی جیهان بم کە بەهۆی نەزانی مرۆڤەوە دروست بووە، زیاتر تێدەگەم کە خۆشبەختی بەردەوام نابێت تەنانەت ئەگەر شەقامەکان بە زێڕیش قیرتاو بکرێن
خۆشبەختی لە دڵخۆشکردنی ئەوانی تردایە ئەگەر هەمووان ئەوەیان بکردایە هەمووان دڵخۆش دەبوون و هەمووان بەشی خۆیان لە بەخششەکانی زەوی بەدەست دەهێنا
*** .

مرۆڤ دەبێت بتوانێت بە بنبڕکردنی تۆو و ڕەگی شکست ژیانی خۆی کۆنترۆڵ بکات بە ڕاهێنانی ئیرادەی خۆی لەسەر ڕێگای ڕاست تا بتوانێت وەهمەکانی مرۆڤ بگۆڕێت و بیهەژێنێت
ئەم ئیرادەیە لە بنەڕەتدا ناشکێت، چونکە ڕەنگدانەوەی ئیرادەی ئیلاهییە، و لە ئێستاوە لەناو مرۆڤدا بوونی هەیە و تەنها ئەوەی پێویستە بیکات ئەوەیە کە لە قووڵایی خۆیدا ئاشکرای بکات
*** .

کاتێک شوێنکەوتووەکانت نوێژ دەکەن

تیشکی ئیکستازی پیرۆز لە چاوەکانیان کۆدەکەمەوە
وە لەگەڵ گەرمی ڕۆحی خۆم تێکەڵی دەکەم
بۆ ئەوەی وەک خواردنەوەیەکی تازەگەری پێشکەشی بکەم بۆ بیرکردنەوە تینووەکانم
تا تێر دەبێت دەخواتەوە و ئازار و ترسەکانی نامێنن
بۆ ئەوانەی داوای سەرەخۆشی و هاوسۆزی دەکەن
ئەم کۆکتێلە ئەفسوناوییە پێشکەش دەکەم
لە جامە شەفافەکانی دڵی دڵسۆز و نیازپاکی
هەرکەسێک ئەم ئەکسیرە پیرۆزە دەخواتەوە
حاڵەتێکی هەمیشەیی خۆشحاڵی ئەزموون دەکات و ناخۆشی و ئازارەکانی لەبیر دەکات!
*** .
ئاوی تێگەیشتنمان پێ بدە
ملیۆنان کەس بەهۆی تینوێتی ڕۆحییەوە ماندوو و ماندوو بوون
بۆیە دەستیان کرد بە پەلەکردن لەناو قەرەباڵغی نەزانی سەرسەختدا
زۆربەیان بەهۆی لەرزینە توندوتیژەکانەوە دەلەرزن
دەکەونە سەر ڕێگاکە
نەزانی بە کۆڵی خۆی دەیانچەوسێنێتەوە
پەروەردگار ئێمە ئارەزووی ئاوی ئارامین
و خواردنەوەی حیکمەت
وە ئەکسیری تێگەیشتن
بۆ کوژاندنەوەی تینوێتی سووتاومان
چونکە بەبێ ئەوەی بە ئاوی تێگەیشتن بکوژێتەوە
ئێمە موناقەشە دەکەین، شەڕ دەکەین و شەڕیش دەکەین
ئێمە یەکتر دەکوژین
لەبری ئەوەی هەوڵی دۆزینەوە بدەیت
لە دۆڵی بەرزاییە بەرزەکاندا
لەسەر دەریاچەی تێگەیشتن
کە ئاوەکەی تینوێتی ڕۆح دەشکێنێت
بوارەکانی سۆز دەگێڕێتەوە
*** .
هەر جارێک شەپۆلی بەزەیی و نیازپاکی بۆ ئەوانی تر دەنێرم، بڕگەیەک بۆ خۆشەویستی خودا دەکەمەوە

بۆ ئەوەی بێنە لام
خۆشەویستی ئیلاهی ئەو موگناتیسیەیە کە گەورەترین چاکە ڕادەکێشێت
ئەی پەروەردگار، لە پەنجەرەی حەسرەتی دڵمەوە و لە دوعای پڕ لە گەرمیمەوە بچۆرە ناو پیرۆزگای ڕۆحمەوە
هەموو لاوازییە فیکری و ئەخلاقییەکانم لە ئاگری ئیرادەدا دەسوتێنم، چونکە تا خۆم لەو لاوازییانە ڕزگار نەکەم، ناتوانم بڵێسەی ئیلاهی و بەختەوەر ببینم
*** .
ئای پەروەردگار
ئەمڕۆ پابەند دەبم بە بەدیهێنانی شتە تایبەتەکان و دواتر ئەوەی پلانم بۆ دانابوو ئەنجامی دەدەم
سەرەتا دڵنیا دەبمەوە لەوەی مەبەستم ڕاستە، دواتر هەست بە هێزی تۆ دەکەم و بە یارمەتی و نیعمەتی ئێوە، ئەوەی بەنیازم بیکەم، بە ئەنجام دەگەیەنم
*** .
نەخۆشی سێ جۆرە: جەستەیی، دەروونی و ڕۆحی
نەخۆشی جەستەیی لە ئەنجامی چەندین جۆری ژەهراویبوون و نەخۆشییە تووشبووەکان و ڕووداوەکانەوە دروست دەبێت
نەخۆشی دەروونی بەهۆی ترس و دڵەڕاوکێ و توڕەیی و تێکچوونی سۆزداری ترەوە دروست دەبێت
بەڵام نەخۆشی ڕۆحی لە نەزانینی مرۆڤەوە سەرچاوە دەگرێت لە پەیوەندییەکەی لەگەڵ خودا
نەزانی گەورەترین نەخۆشییە کاتێک مرۆڤ لە نەزانی ڕزگاری دەبێت، هەروەها ڕزگاری دەبێت لە هۆکارەکانی هەموو نەخۆشییەکی جەستەیی و دەروونی و ڕۆحی
مامۆستاکەم سری یوکتسووار زۆرجار دەیگوت: حیکمەت چارەسەری هەموو نەخۆشییەکە
*** .
لەگەڵ بڵاوبوونەوەی تیشکی خۆر، تیشکی هیوا لە دڵی هەژار و بەدبەختەکاندا دەچێنم و چرای ئیرادە و متمانە بەخۆبوون لە دڵی ئەو کەسانەدا داگیرسێنم کە خۆیان بە شکستخواردوو دەزانن

کاتێک تێگەیشتین کە ژیان قوتابخانەیەکە بۆ فێربوون و جێبەجێکردنی ئەرکەکان و لە هەمان کاتدا خەونێکی زوو تێپەڕ دەبێت، ئەوا دەزانین کە خودا لەگەڵمانە

ژیان دەبێت لەسەر بنەمای خزمەتکردن بێت، چونکە بەبێ ئەو ئامانجە بەرزە، ئەو عەقڵەی کە خودا بە مرۆڤی بەخشیوە، بەو ئامانجە ناگات کە بۆی دروست بووە

*** .

شەوێک چووم لە زەریادا لە ژێر تیشکی مانگدا خۆم بشۆم ئاوەکە زۆر سارد بوو، بەڵام خۆمم بیرخستەوە کە هەموو شتێک لە کارەبا دروستکراوە، کە هەمان ئەو کارەبایەی کە ساردی دروست دەکات گەرمییش دروست دەکات، ئاو خۆی جگە لە دەرکەوتنی وزە کارەباییەکان هیچی تر نییە

لەناو ئەم بیرکردنەوەدا، ڕووناکی خودا پۆشیمی و هەستی سەرما جێی هێشتم، چونکە ڕەتمکردەوە قبوڵ بکەم لەبری ئەوە، ڕاستییەکەم دووپاتکردەوە کە هەموو شتێک لە کارەبای ئیلاهی دروستکراوە

ساڵانێک لەمەوبەر کەشوهەوا گەرم بوو کە بەرگەی نەدەگیرا، هەمووان هەناسەیان دەدا لە ڕێگەی پەیوەندی دەروونییەوە، ناڕەحەتییەکانیان بۆ من گواسترایەوە، ڕێگریم لێدەکرد کە تەرکیز بکەم و بابەت بنووسم پاشان خۆمم ڕقاند و وتم "بۆچی هەمووو ئەمانە؟" و لە خودای گەورە دوعای کرد

" ئەی پەروەردگار هەمان کارەبا گەرمی لە فڕن و سەهۆڵ لە سەلاجە دروست دەکات کەش و هەوا نەرمە!" یەکسەر کەش و هەوا بۆ من خۆش بوو وەک ئەوەی چینێکی بەفر لە جەستەمدا دەورە داوە و دەستم کرد بە هەستکردن بە ئیلهامێکی زۆر و بەبێ هیچ کێشەیەک نووسیم

جارێک، من بە ئۆتۆمبێلێکی گەشتیاری کراوەدا لەگەڵ کۆمەڵێک خوێندکاری گەنجی خۆدۆزینەوە بەسەر ویلایەتەکاندا دەڕۆیشتم [ئاماژەکان باس لەوە دەکەن کە یەکێکیان ناوی ڕەشید بووە] یەکێکیان سکرتێرەکەم بوو من و ئەو لەناو ئۆتۆمبێلەکەدا خەوتبووین و بەتانییەکی بچووکمان هاوبەش کرد

شەوەکە ساردییەکی بەستەڵەک بوو کاتێک کەوتمە خەوێکی قووڵەوە، بەتانیەکەی لە من ڕاکێشا و کە لە نیوەی ڕێگادا لە خەو هەڵسام، بێ ئاگا بەتانیەکەم لێ ڕاکێشا! ئەمە بۆ ماوەیەک

بەردەوام بوو پاشان مێشکم وتی "بۆچی وا مامەڵە دەکەیت؟ هەموو شتێک باشە تۆ گەرمیت!"

پاشان بەتانیەکەم فڕێدا، دانیشتم و دەستم کرد بە مێدیتەیشن تا جەستەم هەستی بە نانێکی گەرم کرد کاتێک شاگردەکان دوای دوو کاتژمێر لە خەو هەڵسان، لە سەرما دەلەرزین، منیان بینی بێ جووڵە لە ئیکستازی پیرۆزدا هەڵمژیم، و پێیان وابوو مردووم بە هاوارەکانیان لە هەڵگرتنی ڕۆحیم خەبەریان کردمەوە، بەڵام من زەردەخەنەیەکم کرد و گوتم: "بۆچی ئەو هەموو دەنگە دەنگە، گەنجان؟ با بەردەوام بین لە سەفەرەکەمان"

ناڕەزایەتیان دەربڕی و گوتیان "من لە سەرمای بەستوودا دانیشتبووم بەبێ پاڵتۆ و بەتانی! لەگەڵ ئەوەشدا سەرمایەکم نەگرت تاکە کەس بووم کە گەرم بوومەوە!"

تێبینی: ئێمە پێشنیار ناکەین جەستە بەر بارودۆخی سەختی کەشوهەوا بکەوێت حەکیم پاراماهانسا باسی ئەم ئەزموونانەی کردووە بۆ نیشاندانی توانا و توانا سروشتییەکانی مرۆڤ، لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا ئامۆژگاری وریایی و میانڕەوی کردووە لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو جۆرە بارودۆخانەدا

*** .

تێدەگەم کە بیرکردنەوەکانم یان شکستم بۆ دەهێنن یان سەرکەوتن، بەپێی ئەوەی کام بیرۆکە بەهێزترینە لە ژیانمدا بۆیە هەوڵ دەدەم لەبیرم بێت کە تۆ پەروەردگار دەستی هاوکاری خۆت درێژ بکە و ڕێگا بۆ سەرکەوتنم خۆش بکە

من دڵسۆزی و ڕاستگۆیی لە مامەڵەکردن و کارلێککردنم لەگەڵ هەموو کەسێکدا دەگرمەبەر، و بیرکردنەوە و هیوای خۆشەویستی بڵاودەکەمەوە، دواتر خودا بە هێز و حیکمەتی خۆی پشتگیریم دەکات

*** .

کاتێک عەقڵ لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگ بێت، سەرچاوەی هەموو چاکە و سەرچاوەی هەموو هێزە پیرۆزەکان، ئاگاداری بوونی ئیلاهی دەبێت و خاوەنی هەموو توخمەکانی سەرکەوتنە

ئەم توخمانە پەیوەندییەکی نزیکیان بە هێزی بەهێزی خوداوە هەیە، کە توانای دروستکردنی هۆکار و دەرفەتی نوێ بۆ سەرکەوتن لە هەر بوارێکدا هەیە

*** .

پێویستە بەدوای کۆمەڵێک کەسی پێشکەوتنخوازدا بگەڕێین
که ڕاستییەکانمان پێ بڵێن و یارمەتیدەرمان بن بۆ باشترکردنی
خۆمان
باشترین هاوڕێ ئەو کەسەیە کە بە خۆبەزلزانین ئەو
ڕێگایانە پێشنیار دەکات کە دەتوانین بەکاریان بهێنین و ئەو
شتانەی کە پێویستە بیکەین بۆ گۆڕینی ژیانمان بۆ باشتر
ڕەخنەی توند، کە بە خراپەکاری و هەستی ڕەقبوونەوە
پێشکەش دەکرێت، وەک ئەوە وایە بە چەقۆ لە سەری مرۆڤێک
بدەیت، لە کاتێکدا خۆشەویستی بەهێزترە و سوودی زیاترە
ئەو پێشنیارە میهرەبانانەی کە بە خۆشەویستی و تێگەیشتن
دەکرێن، هێزی دروستکردنی سەرسوڕهێنەریان هەیە، لە کاتێکدا
ڕەخنەی ئازاربەخش لە کەسانی دیکە هیچ شتێکی بەهادار بە
ئەنجام ناگەیەنێت
*** .
تەنانەت قووڵترین خەمەکانیش کات چاک دەبنەوە، بۆیە هیچ
سوودێکی نییە هەموو ڕۆژێکی ژیانمان خەم و پەژارە بهێنینە
ئاراوە
خەمێکی درێژخایەن لەسەر ئازیزێکی کۆچکردوو نە یارمەتی
ئەو دەدات و نە ئێمە، نە هیچ شتێک لە واقیعدا دەگۆڕێت
پەرەپێدانی کەمتەرخەمی یان سزادانی خۆت لەسەر هەڵە
یان شکستەکانی ڕابردوو سوودی نییە؛ بەڵکو ژیان بەدبەخت
دەکات و توانا دەروونییەکان ئیفلیج دەکات
نابێت ڕێگە بدەین خۆمان بکەوینە ناو چاڵە ڕۆتینی
بێزارکەر، چونکە ئەوە حاڵەتێکی دەروونییە کە دوورە لە
ئاسوودەیی، بەو پێیەی دەروون تێکدەدات و توانا شاراوەکان لە
کورەی بێباکیدا دەسوتێنێت
*** .
ئیرادەی مرۆڤ مۆلیدەیەکی بەهێزی وزەیە بە بەکارهێنانی
هێزی ئیرادە و ئارەزووی دەستپراگەیشتن بە سەرچاوە
ڕاستەقینەکانی وزە، مرۆڤ دەتوانێت بە خێرایی پەیوەندی بە
دابەشکەری بێکۆتایی هێزەکانی ناوەوە بکات
*** .
هەر وشەیەک، باش بێت یان خراپ، لەرزینەکانی (واتە
کاریگەرییەکانی) لە جەستە یان مێشکدا بەجێدەهێڵێت، و لە
ژیاندا وزە و بیرکردنەوە لە شێوەی مەیل و ئارەزووەکاندا

بەجێدەهێڵێت بۆیە لەرزینەکانی هەموو قسەکردن مەیلی باش یان خراپ لە مێشکدا بەجێدەهێڵێت

ئەو کەسەی لە پاڵنەرەکانی شێواندنی ڕاستییەکان ڕزگاری دەبێت، هێزێکی گەورە لەناو خۆیدا دادەمەزرێنێت بۆ ئەوەی شایەتحاڵی درۆ نەدات و هەموو قسەکانی ڕاست بن

*** .

ئەی پەروەردگار، هێزم پێ ببەخشە کە دەنگم بەکاربهێنم بۆ خزمەتکردنی حەقیقەت بە قسەکردنی وشەی شیرین و سوودبەخش و تازەگەری ئاوازە نەمرەکانت لەسەر فلوتی ژیانم لێبدە تا بە لەرزینەکانی ئاوازە پیرۆزەکانت بەرەکەتدار بم

*** .

ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لە زەریای گەردوونی بێسنوور کاتێک دەگەینە ئەو زەریایە و مەلە دەکەین تێیدا، هۆشیاریمان فراوان دەبێت و هەست بە فراوانی خۆمان دەکەین

بیرکردنەوە لێی نزیکمان دەکاتەوە، بیرکردنەوە لێی بەرەو ئەوێ دەمانبات و هەوڵی بەردەوام بۆ هاوئاهەنگی لەگەڵیدا زانیاری و ئیرادە و وزەمان بۆ دابین دەکات

*** .

ئەوەی وەک سەختییەک دەردەکەوێت لە ڕاستیدا بانگهێشتکردنێکە بۆ ئازادکردنی ئەو هێزانەی لەناوماندا هەڵگیراون و لەگەڵ هەر ئازادکردنی وزە شاراوەکانی چاکە لەناوماندا، بەهێزتر و ژیرتر دەبین

خودا دەستی یارمەتی درێژ دەکات بە شێوازی شاراوە ئەو ئارامییە دەروونییەی کە لە کاتی مێدیتەیشندا بەسەر گەڕانکاردا دادەبەزێت بەڵگەی بوونی ئەو و ئەو خۆشییە ڕۆحییەی کە مێدیتەیشن هەستی پێدەکات وەڵامدانەوەیەتی بۆ حەسرەت و خۆشەویستییەکەیەتی

مرۆڤ پێویستی بەوەیە کاتێکی پێویستی هەبێت بۆ ئەوەی چێژ لە جوانییەکانی سروشت وەربگرێت و شیکاری ژیانی خۆی بکات و لەو شتانەدا بپشکنێت کە بە پێویستی دەزانێت یان بە جەوهەری دەزانێت و بەبێ ئەوەی ناتوانێت بیکات، بۆ ئەوەی بتوانێت چێژ لەوە وەربگرێت کە هەیەتی و کاتێکی پێویست لەگەڵ ئەندامانی خێزان و هاوڕێکانی بەسەر ببات بۆ ئەوەی باشتر بیانناسێت و لە هەمووی گرنگتر خۆی بناسێت

*** .

ئەوانەی خودا دەناسن تێدەگەن کە ڕۆحی ناوەوە
بەختەوەری هەمیشەیی لەناو خۆیدا هەیە و هەرکەسێک تامی
ئەو بەختەوەرییە بکات و پێی ڕازی بێت خاوەنی حیکمەتی
بەردەوامە
*** .
بۆچی نەخۆشی ترسناک دەردەکەوێت؟ چونکە ئازار و مردن
دەهێنێت
دەبێت نەخۆشییەکە لە جەستە و لە عەقڵ و ڕۆحی پۆشراو
لە جەهلدا نەهێڵرێت
ئازار تەنها لە جەستەی فیزیکیدا سنووردار نییە؛ هەروەها
ئازاری دەروونی و دەروونی و ڕۆحی هەیە ئێمە بەدەست
خەمۆکییەوە دەناڵێنین، بەدەست میزاج و بارودۆخە دەروونییە
ناتەندروستەکانی دیکەوە دەناڵێنین و بە ترسێکەوە دەناڵێنین کە
زۆربەیان خەیاڵین لە ڕووی ڕۆحییەوە، بەدەست نەزانینی
سروشتی نەمری ڕۆحمانەوە دەناڵێنین
هێزی ئیلاهی بە وردبینییەکی زۆرەوە کاردەکات، بۆیە
مرۆڤ دەبێت هاوئاهەنگ بێت و لەگەڵیدا بگونجێت
دەبێت ڕێگە بدەین لەرزینە گەردوونییەکەی خودا بەرەو ئێمە
و لە ڕێگەی ئێمەوە بڕوات
وە بۆ ئەوەی بوونی زیندووەکەی بهێنینە ناو ژیانمانەوە و
جەستەمان بارگاوی بکەینەوە بە وزەی پیرۆز و چارەسەرکەری
ئەو
*** .
بە گۆڕینی سوودە نەرێنییەکان بە سوودە ئەرێنییەکان،
سەرلێشێواوی کاڵ دەبێتەوە و ئارامی دەروونی دەگەڕێتەوە
کاتێک شاگردێک بڕیارێکی پتەوی دەدات بۆ ئەوەی لەسەر
ڕێگاکە بەردەوام بێت، هیچ شتێک ڕێگری لێناکات و هیچ
بەربەستێک ڕێگری لێناکات
*** .
جەستە لە ترلیۆن خانە پێکهاتووە و هەر خانەیەک وەک
بوونەوەرێکی زیرەک وایە زیرەکی شاراوە لە هەر خانەیەکدا
دەبێت بەئاگا بێتەوە و ڕابهێنرێت بۆ ئەوەی هەموو شتێک بزانێت
کە دەتوانرێت بزانرێت، بەڵام مرۆڤ ئەو خانانەی ڕاهێنانی
نەکردووە، هەر بۆیەش لە حاڵەتێکی خەمۆکی و تێگەیشتنە

دەروونییە زوو تێپەڕەکاندا دەژی و بەدەست کەمی زانیارییەوە دەناڵێنێت
تێبینی: ئەم قسانەی سەرەوە لە کاتی وتارێکی مامۆستا پاراماهانسا لە ساڵی ١٩٢٧دا هاتووە دوای دەیان ساڵ، زانایانی بایۆلۆجی توانیان ئەو DNA یەی کە لە ناوکی هەموو خانەیەکدا هەیە دەستنیشان بکەن تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە کە DNA لە هەر خانەیەکدا زانیاری و زیرەکی ورد و زیرەکی ناباوەر لەخۆدەگرێت
*** .
دڵسۆزی و ڕاستگۆیی لە گەورەترین سیفەتەکانن کە من لە مرۆڤدا بەهایەکی زۆریان پێدەدەم
هاوڕێیەتی بە ڕاستگۆیی گەشە دەکات و لە خاکی دڵسۆزیدا گەشە دەکات و گەشە دەکات
هەرچەندە لە کەسێکەوە نزیک بین، دەبێت ئەو پەیوەندییە بە ڕێز و ڕەفتاری دروست شیرین بکەین، ئەو کاتە هاوڕێیەتییەکە نایاب و بەردەوام دەبێت
بەڵام ئاشنابوون کە دەبێتە هۆی بێباکی و بێبایەخکردنی هەستی کەسانی دیکە، وێرانکەرە بۆ هاوڕێیەتی
*** .
مرۆڤ پێویستی بە هاوڕێی ڕاستەقینە هەیە کە بەسەر پلیکانەکانی ژیاندا سەرکەوتووە بۆ ئەوەی یارمەتی بدات بۆ ئەوەی بەردەوام باشتر بێت پێویستە یارمەتی کەسانی تریش بدات بۆ ئەوەی هەستن و نیعمەتەکانی خودایان لەگەڵدا بەشی بکەن کە چێژیان لێ وەردەگرێت
هاوڕێیەتی ڕاستەقینە ئەو ڕاکێشانە ڕۆحییە گشتگیرەیە کە ڕۆحەکان لەیەکتر نزیک دەکاتەوە و بە پەیوەندی خۆشەویستی خوداییەوە دەیانبەستێتەوە
ئەم خۆشەویستی یان هاوڕێیەتییە لەوانەیە لە نێوان دوو کەس یان زیاتردا ڕووبدات
کاتێک دۆستایەتیی ڕۆحی لە دڵدا نیشتەجێ دەبێت، ڕۆح لە دەریای سەرتاسەری ڕۆحی گەردوونیدا هەڵدەفڕێت و ئەو سنووردارکردن و سنوورانەی کە لە دروستکراوی خودا جیایان کردبووەوە، بەجێدەهێڵێت
*** .

هەست بە پەیوەندییەک دەکەم لەگەڵ هەموو مرۆڤایەتی،
زۆر وەک ئەوەی مرۆڤ هەست بە نزیکایەتی لە خێزانەکەی
دەکات ئەم هەستە وەسف ناکرێت و کاتێک دێت، تێگەیشتنێکی
قووڵ لە مانا و جوانی ژیان لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت

*** .

ژیرانەیە هەوڵبدەین لە هەموو ئەو کارانەی کە دەیکەین،
هەوڵبدەین بۆ جێبەجێکردنی ویستی خودا، چونکە ئەمە ڕێگای
ئارامی و بەختەوەری ناوەوەیە ئەم گەردوونە فراوان و بێ
سنوورە، بە هێزە سروشتییە هەمەچەشنەکانییەوە، بە ئیرادەی
ڕێنمایی خودا بەڕێوەدەچێت هەموو شتێک بەپێی پلانی ئیلاهی
کاردەکات، ئێمەش بەشێکی دانەبڕاوین لەو پلانە گەردوونییە
دەبێت ئەرکی خۆمان جێبەجێ بکەین، وە دەبێت ئەو ڕۆڵە
ببینین کە خودا بۆمان دیاری دەکات نەک ئەو ڕۆڵەی کە دڵمان
خۆش دەکات

*** .

لە ئەرشیفەوە: پێشتر یەکترمان بینیوە؟

لە سەردەمی زۆر ڕابردوودا، لە دڵی ئیتەردا، کاتێک وەک
ڕۆحێک هاتینە بوون، هەمووومان دەخەوتین

لە ژێر بەتانی خۆشەویستی ئیلاهیدا وە کاتێک خودا بەئاگا
هێنایینەوە، وەک لە چیرۆکی کوڕە بەفیڕۆدەرەکەدا لێی دوور
کەوتینەوە و پەیوەندی ئیلاهی نێوانمانمان لەبیرکرد و بووین بە
نامۆ

ئێمە بە جێهێشتنی ماڵە ئاسمانیەکەمان، بووینەتە ڕێبوار
لەم جیهانەدا، گۆشەکانی زەوی دەبڕین و بە ڕێگاکانی
چارەنووسدا دەڕۆین

ئێمە دوور و دوور گەشتمان کردووە، دوور لە ماڵە
ڕەسەنەکەمان بەڵام جارجارە هەندێک شوێن و ئەزموون و
ڕووخسار یادەوەرییە نێژراوەکان و هەستە قووڵ و ناوەکییەکان
بەئاگا دێننەوە کە بە چرپە بۆمان دەچرپێن

هەست دەکەین جارێکی تر ئەو شتانە ئەزموون دەکەینەوە
کە پێشتر دەمانزانی، هەروەها لەگەڵ ئەو کەسە خۆشەویستانەدا
کۆدەبینەوە و پەیوەندییان پێوە دەکەین کە لە ڕابردوویەکی
دووردا لەگەڵیان نزیک بووین

*** .

پەروەردگار بە نیعمەتی خۆشەویستی ئیلاهی بەرەکەتمان پێ ببەخشە
با دڵمان لە حەسرەت بۆ تۆ بتوێتەوە
وە ئاگرەکانی حەسرەت لەناو ئەودا دەسووتێن
ڕەنگە ڕۆحمان لە قەفەزی فیزیکیدا زیندانی کرابێت
لە سنوورەکانی خۆی ڕزگاری دەبێت
وە بە حەسرەتی خوداییەوە دەڕوات
بۆ کەنارەکانی ئەبەدیەتت
ئەی خۆشەویستە ئەبەدییەکەمان
*** .
داوای لێدەکەین ئەی پەروەردگار
خۆشەویستیت بەسەر ڕۆحماندا بدرەوشێتەوە
وە شکۆمەندی شکۆمەندیت بەسەرماندا بدرەوشێتەوە
وە حیکمەتی تۆ لە هەموو قۆناغەکانی ژیانماندا ڕێنماییمان بکات
وە خۆشەویستی دڵمان و حەسرەتەکانمان قبوڵ بکات
وە بە دەست لێدانی ئامادەبوونت بەرەکەتمان پێ ببەخشە
وە بۆ ئەوەی چێژ لە نزیک خۆت وەربگریت
*** .
کاتێک دەست دەکەین بە تێگەیشتن لە مرۆڤایەتی بە تەواوی، تێدەگەین کە تەنها بوونەوەرێکی فیزیکی نییە لەناو ئەودا چەندین هێزی هەیە، کە پۆتانسێلەکانیان بە پلەی جیاواز بەکاردەهێنێت بۆ ئەوەی خۆی لەگەڵ بارودۆخی ئەم جیهانەدا بگونجێنێت و توانای ئەم هێزانە بە شێوەیەکی بێئەندازە زیاترە لەوەی مرۆڤی ئاسایی خەیاڵی دەکات
*** .
ڕاکێشانی خۆشەویستی ئیلاهی لە ڕێگەی ڕاکێشانی پاک و ڕازیکردنی نەرمەوە کاردەکات کاتێک دڵ هەست بە بانگەوازی خۆشەویستی ئیلاهی دەکات، خاوەنی خواستێکە بۆ فراوانکردنی بازنەی خۆشەویستی دیلەکەی بۆ ئەوەی هەبوون و هەموو ئەو شتانەی تێدایە بگرێتەوە بەم شێوەیە خۆشەویستی دیل ئازاد دەبێت و لە دەرەوەی چەقۆی خۆپەرستی و ڕەقبوونەوە بێ سنوور دەبێت
و بەم شێوەیە خۆشەویستی خۆی لە دڵی خودادا سەرلەنوێ دەبینێتەوە و هەمووی تێکەڵ بەو یەکبوونە پیرۆزە دەکرێت

***.

ئێمە لە ڕێگەی هەموو ئەزموونێکەوە گەشە دەکەین کە پێیدا تێدەپەڕین، بە مەرجێک درک بەوە بکەین دەتوانین وانەی بەنرخیان لێ فێربین بۆ هەر ئازار و ناخۆشییەک کە ئەزموونی دەکەین مانا و ئامانجی هەیە

سەرەڕای توندی تاقیکردنەوەکان، وەک ئاگرێک وان کە کانزای ئاسن دەتوێنێتەوە بۆ ئەوەی بیکاتە پۆڵایەکی جوان و بەهێز و هەمەلایەنە

***.

خۆنەویستی ئەو دەرگایە کراوەیە کە لە ڕێگەیەوە زۆری ڕەحمەت و خۆشەویستی و ئارامی دەچێتە ناو ئەو ڕۆحە چاکانەی کە چاکەیان خۆشدەوێت و وەرگرن بۆ ڕووناکی و نیعمەتەکانی بەهەشت

***.

مرۆڤ چ بازرگانێکی سەرکەوتوو بێت، سیاسییەکی زیرەک بێت، دیکتاتۆرێکی ستەمکار بێت، یان چاکسازیخوازێکی گەورە بێت، دەسەڵاتەکەی بەراورد بە دەسەڵاتی بێکۆتایی خودا هیچ نییە

***.

خۆبەزلزانین دەبێتە هۆی کوێربوونی ڕۆحی چونکە بینینی ئەو فراوانییە فراوانە لە ڕۆح دوور دەخاتەوە کە لە ڕۆحە گەورەکاندا نیشتەجێیە

مرۆڤە گەورەکان درک بەوە دەکەن کە هێزیان لە خودای مەزن قەرز کراوە کە خۆبەزلزانەکانی خۆشدەوێت و لە زانست و ڕێنمایی و هێزدا زیادیان دەکات

***.

هاوڕێیەتی ڕاستەقینە ئەو ڕووناکییەیە کە ئیلهامبەخشە بۆ یارمەتیدانی یەکتر تا دەروازەی بەهەشت ببینین و تێیدا تێپەڕین بۆ ناو کایەی خۆشەویستی ئیلاهی

***.

تووڕەیی خراپ وەک شێرپەنجە وایە، ئارامی ناوەوە دەقرتێنێت ئەمەش ئەوەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە کە بۆچی کەسێک کە میزاجێکی توندی هەبێت ناتوانێت بەسەر سەختی و کێشەکانیدا زاڵ بێت

کاتێک مرۆڤ بە خووی زیانبەخش خۆی سنووردار دەکات،
ناتوانێت بەردەوام بێت لە ململانێ لەگەڵ ژیاندا و هەر کە
ڕێگەی دا مەزاجێکی نەرێنی کۆنترۆڵی مێشکی بکات، ئیرادەی
ئیفلیج دەبێت
ئەو سیفەتانە مێشک لەناو تەمێکی سەرلێشێواوی و
سەرلێشێواویدا دەگرێتەوە، و حوکمدانی دروست لەناو دەبەن
مرۆڤ دەتوانێت لە ڕێگەی عەقڵ و ئیرادەی خۆیەوە
سەرکەوتن بەدەست بهێنێت، هەرچەندە بارودۆخی ژیان تاڵ و
سەخت بێت
*** .
ڕۆحی مرۆڤ بە زنجیرەیەک ئارەزوو و وەسوەسە و
ناڕەحەتی و نیگەرانی و ترس بە جەستەوە بەستراوەتەوە و
هەوڵی ڕزگارکردنی خۆی دەدات
ئەگەر بەردەوام بیت لە ڕاکێشانی ئەو زنجیرەی کە بە
هۆشی جەستەییەوە دەتبەستێتەوە بەو شێوەیە بە توندی،
ڕۆژێک دێت دەستی ئیلاهی دەستوەردان دەکات و زنجیرەکە
دەبڕێت و ئازاد دەبیت
*** .
بەهای ژیان بەبێ هاوڕێی باش و دڵسۆز چییە؟ دڵ
موگناتیسی هەیە کە هاوڕێی ڕاستەقینە ڕادەکێشێت
موگناتیسی خۆشەویستی و خۆنەویستی و خەمی دۆستانەیە
کاتێک تەوقە لەگەڵ کەسێک دەکەین، پێویستە موگناتیسی
خۆشەویستی و دڵسۆزیمان پێ بگەیەنین و هەوڵبدەین تا
دەتوانین یارمەتی بدەین
*** .
پێویست ناکات مرۆڤەکان بە چەقبەستوویی و نەگۆڕان
بمێننەوە دەبێت پەردەی وەهم لە جەوهەری ڕۆح لاببرێت تا بە
پاکی و هێزی خۆیەوە بدرەوشێتەوە، ئەو شکۆمەندییە بەرزە
ئاشکرا بکات کە خودا بە مرۆڤایەتی بەخشیوە
خودا هەوڵی باش و تەماحە ڕەوا و ئیرادە بۆ بەدەستهێنانی
سەرکەوتن بەرەکەتدار دەکات
*** .
ئای پەروەردگار
گرنگ نییە ڕووبەڕووی چ تاقیکردنەوە و تەنگانەیەک ببمەوە

دەزانم کە نوێنەرایەتی قۆناغی داهاتووی گەشەسەندنی ڕۆحیم دەکات
من باش ئاگادارم کە من خاوەنی زانست و دەسەڵاتم
ئەو دوو شتەی کە تۆ پێم دەدەیت
تێگەیشتنێکی دیاریکراو و سەرکەوتنێکی دڵنیا
*** .
بەهەشت حاڵەتێکی خۆشی باڵایە کە هیچ ناڕەحەتی و خەم و پەژارەی تێدا نییە
ڕۆحەکان بە درێژەدان بە هەوڵی باش و کردەوەی چاک، دواجار دەگەنە حاڵەتێکی شادی بەردەوام و نوێبووەوە
کردەوەی چاک بە واتای تێڕامان و چالاکیی بنیاتنەر و سوودبەخشە
*** .
کاتێک توانیت نەزانی بگۆڕیت بۆ حیکمەت
لە لاوازی و لاوازییەوە بۆ تەندروستی و زیندوویی
متمانە بەخۆبوون و بوێرانە - تەنانەت ئەگەر بە تەنیاش بێت لەسەر ڕێگاکانی ژیاندا بڕۆن -
وە خۆشی ناوەوەی خاوەن ویژدانێکی زیندوو و وریا
وە باوەڕێکی نەگۆڕ بە دادپەروەری خودا و سەرکەوتنی حەقیقەت بەسەر درۆ و واقیع بەسەر وەهمدا
وە کاتێک هەموو ڕۆژێک هەوڵ دەدەیت بیرکردنەوەکانت بەرەو ئاستە بەرزتر و پاڵاوتەترەکان ئازاد بکەیت
دڵێکی پڕ لە خۆشەویستی و سوپاسگوزاری هەیە
وە نیەتی باش بەرامبەر بەوانی تر
خۆراکی فیکریت موگناتیسییە
وە دواتر هەموو شتێک کە جوان و سوودبەخشە بۆت ڕادەکێشێت
لە شت و مرۆڤ و بارودۆخێکەوە کە پێویستن
درێژەدان بە سەفەر بەرەو کەنارەکانی ئاسایش و سەلامەتی
*** .
پابەندبوون بە بێدەنگی و ئارامیی ئەرێنی، تەنانەت بۆ ماوەی تەنها نیو کاتژمێر پێش خەوتنی شەوانە و هەستانەوەی بەیانیان، دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی هەستی ئاسوودەیی دەروونی، ئەمەش یارمەتیدەرە لە ڕووبەڕووبوونەوەی هەموو

بارودۆخە سەختەکانی شەڕی ڕۆژانەی ژیان بەو هەستە ناوەکییە، دەبێتە مومکین بۆ گەیشتن بە پێداویستی و پێداویستییەکانی ڕۆژانە

***.

گەیشتن بە حاڵەتێکی هۆشیاریی بەرزتر پێشکەوتنی ڕۆحی خێراتر دەکات و یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی لێهاتووتر لە دەریای ڕۆحدا نوقم بێت

***.

مرۆڤ بە پێی کوالیتی ئەو تۆوی بیر و کردارانەی کە چاندویەتی و لە خاکی ژیانیدا بەردەوام دەبێت لە چاندن، بەختەوەری بەدەست دەهێنێت

***.

عەقڵی مرۆڤ کۆگایەکی فراوانی وزە یان چالاکییە ژیانییە

ئەم چالاکییە بەردەوام لە جوڵەی ماسولکەکان و کارکردنی دڵ و سییەکان و پردەی منداڵدان و میتابۆلیزمی خانەیی و کارلێکی کیمیایی خوێن و لە کارکردنی ئەندامە هەستیارە جوڵاوییەکان (دەمارەکان)دا بەکاردەهێنرێت

جگە لەوەش بڕێکی زۆر لە وزەی ژیانی بۆ بیرکردنەوە و هەست و ئیرادە خەرج دەکرێت

ترس چالاکییە ژیانییەکان لاواز دەکات و یەکێکە لە دوژمنە توندەکانی ئیرادەی چالاک

***.

دووڕوویی ئەنجامێکی باشی لێناکەوێتەوە زیرەکترینی زیرەک ناتوانێت ئەو شتانە بشارێتەوە کە چاوەکانی ئاشکرای دەکەن، چونکە تەواوی مێژووی مرۆڤ لە چاوەکانیدا تۆمار دەکرێت

ئەگەر دەتەوێت سروشتی کەسێک بزانیت، داوا لە خودا بکە ڕاستییەکانی ئەو کەسە بۆت ئاشکرا بکات، چونکە تۆ ناتەوێت فریو بدرێیت، وە لە قووڵایی دڵتدا هەست بە سروشتی ڕاستەقینەی ئەو دەکەیت، ئینتێزیۆسەکەت هەڵە نابێت

***.

ئاوات و نیاز و ئیرادە:

ئاوات" خواستێکە کە وزەی کەمی هەیە و "مەبەست" " بریتییە لە ئیرادە بۆ ئەنجامدانی شتێک: بۆ بەدیهێنانی خواستێک یان خواستێکی تایبەت سەبارەت بە "ئیرادە"، دەتوانرێت بەم

شێوەیە دەرببڕدرێت: "من ماندوو نەناسانە کار دەکەم تا ئەو شتە بەدەست دەهێنم کە دەمەوێت".

کاتێک ئیرادەی خۆت ڕاهێنان دەکەیت، دەتوانیت هێزەکانی چالاکیی ژیانی ئازاد بکەیت و ئاراستەی بکەیت، نەک ئاوات بۆ شتێک بخوازیت بەبێ ئەوەی ئەوەی پێویستە بۆ بەدەستهێنانی.

*** .

نابێت هیوا لەدەست بدەین، بەڵکو ئەوە بزانین کە خودا دەرفەتێک لە دوای دەرفەتێکمان پێدەبەخشێت بۆ باشترکردنی بارودۆخەکانمان و بەرزکردنەوەی بیرۆکەکانمان و دروستکردنی شتی نوێ و بەسوود بۆ خۆمان و ئەوانی دیکە لە ژیاندا

ئەگەر بە شێوازی ژیانی ئێستامان ناڕازین، پێویستە بەدواداچوون بۆ ڕێگا و شێوازی نوێ بکەین کە ڕەزامەندی و ئارامی دەروونیمان بۆ بهێنێت پێویستە ئەو کارانە لەبەرچاو بگرین کە بارودۆخمان باشتر دەکات و ژیانمان زیاتر ماناداری و ئامانجدارتر دەکات، پاشان ئەو بیرۆکانە بخەینە بواری جێبەجێکردنەوە

*** .

پەروەردگار، با هیچ ئەرکێک لە ئەرکی پیرۆزی ناسینی تۆ بە گرنگتر نەزانین چونکە هەر کردارێک، هەر سروشتێکی بێت، تەنها لە ڕێگەی هێزی دەستکەوتەوە کە تۆ پێت بەخشیوین، دەتوانرێت بەدی بهێنرێت، بۆیە با لە سەرووی هەموو شتێکەوە تۆمان خۆش بوێت، چونکە بەبێ نیعمەتی ژیانت و خۆشەویستی تۆ، ناتوانین بژین یان بە هیچ شێوەیەک خۆشمان بوێت ئێمە لە خوداوە سەرچاوەمان گرتووە، و جەوهەرەکەی لەناوماندا نیشتەجێیە لە هەموو پاکی و شکۆمەندی و شکۆمەندی و تێپەڕاندنی بەختەوەری

*** .

هۆشیاری لە بەختەوەری:

هیچ ناکۆکییەک لەبارەی بوونی ڕەهای ئاگایی بەختەوەرەوە نییە، چونکە کاتێک خاوەنی ئەو هۆشیارییە دەبین، هەست دەکەین تاکایەتیمان یان کەسایەتییە بچووکەکەمان گۆڕاو و گۆڕانی بەسەردا هاتووە، و لەسەرووی دووانەی خۆشەویستی و ڕق و چێژ و ئازارەوە بەرزبوینەوە و گەیشتوینەتە ئاستێک کە تێیدا حاڵەتەکانی هۆشیاری سنووردار و ئاسایی ڕوون و ئاشکرا دەردەکەون

هەروەها هەست بە فراوانبوون و فراوانبوونی ناوەوە دەکەین، و هاوسۆزییەکی گشتی بۆ هەموو شتێک

لەم حاڵەتەدا ژاوەژاوی جیهان کاڵ دەبێتەوە، وروژاندنەکە نامێنێت و لەناو ئێمەدا هەستکردن بە یەکبوونی بوون سەرهەڵدەدات و دیدێکی ڕوون بۆ ڕووناکی گەردوونی دەردەکەوێت

هەموو پیسی و لادانەکان دەتوێنەوە بۆ هیچی و هەست دەکەین وەک ئەوەی چووینە جیهانێکی تر: بۆ سەرچاوەی بەختەوەری ئەبەدی و هەمیشەیییەکی خۆشی بێکۆتایی

***** .**

ترس دەپچەقێنێت و ڕێگری لە چالاکییەکانی ژیان دەکات کە بەزۆری بە شێوەیەکی ڕێکوپێک بەرەو دەمارەکان دەڕژێت، بەجۆرێک وا دەردەکەون کە ئیفلیج بوون، وە جەستەش سست دەبێت و زیندوویییەکەی بە شێوەیەکی بەرچاو و بەرچاو کەم دەبێتەوە (ترس ڕێگری دەمارەکانە!)

ترس یارمەتی نەهێشتنی هۆکاری ترس نادات ئیرادە لاواز دەکات و مێشک هان دەدات سیگناڵێکی لاوازکەر بۆ ئەندامەکانی جەستە بنێرێت جگە لەوەش ترس دڵ ژەهراوی دەکات و هەرسکردن تێکدەدات و دەبێتە هۆی چەندین نەخۆشی جەستەیی

کاتێک هۆشیاری لەسەر خودا تەرکیز بمێنێتەوە، لە هیچ شتێک ناترسیت و دەتوانیت بە بوێری و ئیمانەوە بەسەر هەموو بەربەست و بەربەستێکدا زاڵ بیت

***** .**

هێزی بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە عەقڵدایە تۆ درک بەم ڕاستییە دەکەیت ئەگەر بە توندی دەست بە قەناعەتەکانتەوە بگرێت سەرەڕای گومانەکانی جیهان و بێهیوایی ئەو کەسانەی کە هەوڵدەدەن بتخەنە خوارەوە هیچ سنوورێک نییە بۆ هێزی عەقڵ تەرکیز لەسەر ئەم بیرۆکەیە بکە و مێشکت پڕ بکە لە پاڵنەر بۆ گەیشتن و ئیرادە بۆ کارکردن بە شێوەیەکی ئەرێنی بەرەو ئامانجەکانت

بەردەوام بە لە پاڵنانی مێشکت بەرەو دەستکەوتە باڵاکان سامانی ڕۆحی بەدەست بهێنە، هەموو جۆرەکانی تری سامان و خۆشگوزەرانی لەسەر فەرمانی تۆ دەبێت

***** .**

هۆشیاری بێ سنوور و بێ سنووره؛ درێژدەبێتەوە بۆ دوورترین ئەستێرەکان و هەموو ئەتۆمێکی گەردوون دەگرێتەوە، تا دەگاتە بچووکترین ئەلکترۆنەکان مرۆڤەکان دەبێت هەست بە یەکبوون بکەن لەگەڵ ئەم زەریای هۆشیاری گەردوونیدا، سنووره خێزانیی و نەتەوەییەکان تێپەڕێنن بۆ ئەوەی خۆیان وەک ئەندامی خێزانی گەورەی مرۆڤایەتی بناسن

. *

هیچ کەسێک ناتوانێت کاریگەری لەسەر مرۆڤێک هەبێت تەنها لە ڕێگەی بەکارهێنان یان خراپ بەکارهێنانی ئیرادەی خۆی نەبێت مرۆڤ دەبێت ئەو ئیرادە ئازادە بەکاربهێنێت کە خودا پێی بەخشیوە بۆ ئەوەی بەدوایدا بگەڕێت، دواتر بە دڵنیاییەوە دەیدۆزنەوە

شاگرد پێویستە لەبیری بێت کە لە هەموو شتێک گرنگترە پەیوەندی لەگەڵ کەسانی باشدا بکات کە کاریگەری ئەرێنییان هەیە و یارمەتیدەرن بۆ ئیلهامبەخشین بۆی و بەهێزکردنی ئیرادە و توانای تێگەیشتنەکەی بەرز دەکەنەوە

. *

مامۆستا پاراماهانسا بە کۆمەڵێک شاگردی گوت:

بێ مەرج و بێ ئیحترام خۆشەویستی خۆمم پێبەخشیویت و دڵنیام لە بەرامبەردا خۆشەویستی تۆم وەرگرتووە

. *

هەندێک لەو کەسانەی لە ژیانمدا ناسیومە خاوەنی هەموو ئەو شتانە بوون کە ڕۆژێک پێم وابوو دەمەوێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا خۆشییان لە بەدیهێنانی ئەو ئارەزووانەدا نەدۆزیەوە

سەرەتا بەدوای خودادا گەڕام و بۆم دەرکەوت کە خۆشی هەمیشە نوێبووەوەی ئەو هەموو ئارەزوویەک بەدی دێنێت و ڕۆح پڕ دەکات لە خۆشی و ڕازیبوون و لە هەر وروژاندنێک یان وەسوەسەیەک کە لە بووندا سەرنجڕاکێشترە

. *

مرۆڤ نابێت دەستکاری دڵی کەسێکی تر بکات یان تێکەڵ بە هەستەکانی بکات، چونکە دڵ ناوەندی هەستکردنە، هەروەها لەبەرئەوەی ئاڵۆزییە سۆزدارییەکان دەبنە هۆی ئەوەی دڵ هەست بە دڵەڕاوکێ و تێکچوون بکات

. *

مرۆڤ دەبێت لە ناو خۆیدا بڕوانێت تا تایبەتمەندییە جیاکەرەوەکانی کەسایەتی خۆی دەستنیشان بکات
هەندێک کەس حەزیان لە نووسینە، هەندێکی تریش بەلای ئاوازدانانی مۆسیقا یان سەما و گۆرانیدا ڕادەکێشرێن و هەندێکیش مەیلیان بۆ کارکردن لە بواری دارایی و ئابووری و هتد
بەداخەوە کەسانێک هەن حەز دەکەن دەنگۆ بڵاوبکەنەوە و خەریکی قسە و قسەڵۆکن، یان شەڕ و شەڕە
مرۆڤ نابێت هەوڵی گۆڕینی سیفەتە باشەکانی بدات، بەڵکو پێویستە ڕزگاری بێت لەو کارانەی کە بە پێچەوانەی ویستی خۆی دەیکات و لە ئەنجامدا ناخۆشی و پەشیمانی بۆ دەهێنێت
*** .
وابەستەیی دەروونی نائاسایی:
قوربانیانی ئەم نەخۆشییە لە بەدواداچوونی بەختەوەریدا دەبنە یەکلایەنە بە باوەڕبوون بەوەی کە بەختەوەری لە کەڵەکەکردنی سامان، بەدەستهێنانی ناوبانگ، یان خاوەندارێتی تەندروستی یان دەسەڵاتدایە، هەموو شتێک دەکەنە قوربانی- تەندروستی، ناوبانگێکی باش، ئارامی دەروونی، شەرەف و کەرامەت- لەسەر قوربانگای تەماحە سووتاوەکەیان زۆر درەنگ، تێدەگەن کە تەنها ژیانێکی هاوسەنگ، ژیانێک کە ڕێز لە یاساکان بگرێت لە سروشت و فەرمانەکانی خودا، و چالاکیی لەگەڵ ئارامیدا هاوئاهەنگ دەکات، دەتوانێت بەختەوەری ڕاستەقینە بهێنێتە ئاراوە و ئامانجی ژیانێکی بەرز بەدی بهێنێت
ئەوانەی بەدەست تێکچوونی وابەستەیی ناتەندروستەوە دەناڵێنن، بیرکردنەوەکانی حەسرەتێکی بێ سنوور دەخۆن، دەبێتە هۆی تێڕوانینێکی شێواو و چەواشەکراو بۆ ژیان بۆ نموونە بازرگانێک سەرکەوتنی گەورەی بەدەستهێنا و سامانێکی کۆکردەوە، بەڵام پێش ئەوەی چێژ لە سامانەکەی وەربگرێت، تووشی تێکچوونی دەمار بوو بەهۆی نیگەرانی و ترسە سەرسەختەکانەوە، و دڵشکاوی مرد [خوای گەورە دڵنەواییت بدات]
هەندێکی تر پێیان وایە هەموو شتێک ڕێگەپێدراوە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکە بەهۆی ئەم سەرلێشێواوییەوە ئامانجی ڕاستەقینەی خۆیان لەدەست دەدەن و ناتوانن تەنانەت

بچوکترین ڕەزامەندیشیان پێ بگات، تەنانەت ئەگەر خاوەنی ئەو شتانەش بن کە تامەزرۆییان بووە، چونکە سروشتی مرۆڤ فراوان و فرەلایەنە و پێویستی بە گەشەپێدانی هاوسەنگ هەیە لەسەر هەموو ئاستەکان

سەرمای دەروونی

ئەم نەخۆشییە ناوێکی تری هەیە: نائومێدی مرۆڤ هەرگیز نازانێت کەی لێدەدات و تووشی نیشانە ناڕەحەتکەرەکانی دەبێت، وەک بێهیوایی، لێبوردەیی، دڵەڕاوکێ و بێ تاقەتی لەوەش خراپتر، زۆرجار درێژخایەن دەبێت، و قوربانییەکانی زۆرجار بە ئاسانی تووشی نەخۆشییەکە دەبنەوە، تەنانەت ئەگەر پێیانوابێت چاکبوونەتەوە

پەستانی دەروونی

ئەم نەخۆشییە بەهۆی دانیشتن لەسەر نیگەرانییە درێژخایەنەکانی دونیا دروست دەبێت ئەوانەی بەدەستیەوە دەناڵێنن بەزۆری کەمتەرخەم دەبن لە بەکارهێنانی هێزی ئیرادەیان و بەم شێوەیە بە شێوەیەکی پاسیف ملکەچی ترسە بەردەوامەکانیان دەبن لەبری ئەوەی بە بوێرانە ڕووبەڕوویان ببنەوە و لە ڕەگ و ڕیشەی خۆیاندا نەهێڵن

*** .

گەورەترین شت کە ژن و مێرد دەتوانن ئاوات بۆ یەکتر بخوازن، تێگەیشتنێکی ڕۆحییە کە کراوەیی سۆزداری پەروەردە دەکات و سیفەتە بەرزەکانی وەک تێگەیشتن و ڕەچاوکردنی هەست و خۆشەویستی دەهێنێتە دەرەوە

بەڵام دەبێت ئەوە لەبەرچاو بگیرێت کە گەشەسەندنی ڕۆحی ناتوانرێت بەسەر ئەوانی تردا بسەپێندرێت

کاتێک مرۆڤ هەست بە خۆشەویستی دەکات بەرامبەر بە کەسانی تر، میهرەبانییەکەی دەبێتە هۆی ئیلهامبەخشی خۆشەویستانی دەوروبەری و کاریگەری ئەرێنی لەسەریان دەبێت

*** .

خودا سەردانی ئەو دڵانە دەکات کە بە فرمێسکی حەسرەت پاککراونەتەوە و بە مۆمی خۆشەویستی ڕۆشنکراونەتەوە

*** .

مامۆستا پارامهانسا بە کۆمەڵێک خوێندکاری وت:

هەموو ڕۆژێک لە باخچەی ژیانتەوە چاوەڕێی گوڵێکی ڕۆحی مەکە
متمانە بەوە بکە کە خودا کە کاروبارەکانتان پێ سپاردووە، پاداشتتان دەداتەوە و لە کاتی خۆیدا هیواکانتان بەدی دەهێنێت ئێستا کە تۆوی خۆشەویستی ئیلاهیتان لە خاکی ڕۆحتان چاندووە، بە پاڕانەوە و کردەوەی چاک پەروەردەی بکەن و گژوگیا زیانبەخش و مشەخۆرەکانی دەوروبەری لە ڕەگەوە هەڵکەنن: گژوگیاکانی گومان و بێزاری و بێزاری
کاتێک تێگەیشتنە پیرۆزەکان هەڵدەقوڵن، پەروەردەیان بکە و بە ئاوی حەسرەت و ئیمان ئاویان پێبدە، بەیانییەک بە بینینی گوڵی بەختەوەری خۆناسین دڵخۆش دەبیت
*** .
نابێت هەرگیز گەورەترین خۆشەویست لەبیر بکەین کە لە پشت هەموو ئازیزان و دۆستانەوە شاراوەتەوە و نابێت ڕێگە بدەین خۆشەویستی شتە دونیاییە زوو تێپەڕەکان دەست بەسەر دڵماندا بگرێت، کە دەبێت لەگەڵ ئەو خۆشەویستییە ئیلاهییە ئەبەدی و بەردەوامەدا لێبدات کە هاوتای نییە و هیچ خۆشەویستییەک لە بووندا لێی تێناپەڕێت چونکە کاتێک خۆشەویستی ئیلاهی خاوەنی دڵ دەبێت، ئارامی تێیدا جێگیر دەبێت و خۆشی ڕۆح پڕیدەکاتەوە
کتێبە پیرۆزەکان ئامۆژگاری مرۆڤایەتی دەکەن کە بیر لە خودا بکەنەوە و عەقڵی خۆیان تێدا نوقم بکەن و هەموو شتەکان تەسلیمی ئەو بکەن و بە دڵسۆزی بیپەرستن، بەبێ خۆنمایشکردن و دووڕوویی ناسینی خودا دەبێت ئامانجی کۆتایی ژیان بێت ئەرکە دونیاییەکان بەبێ یارمەتی ئەو هێزانەی کە خودا بە مرۆڤایەتی بەخشیوە جێبەجێ ناکرێت
هیچ شتێک لە ژیانی مرۆڤدا نابێت لە خودا بە گرنگتر هەژمار بکرێت ئەگەر مرۆڤ بە دڵسۆزیەوە گرنگی بە خودا بدات و ئەرکی ڕۆحی خۆی بەرامبەر بە خودا جێبەجێ بکات، ئەوا بارودۆخی بە هەموو شێوەیەک باشتر دەبێت، و سەرەڕای هەموو بارودۆخێکی دەوروبەری هەست بە سەلامەتی و دڵنیایی دەکات
*** .

مرۆڤ نابێت پێشێلی مافی کەسانی دیکە بکات، نە خاک و ئارامی و خۆشەویستی و کەرامەت و هیچ کام لە موڵک و ماڵی ماددی و ئەخلاقی لێ بسەنێتەوە

ئەگەر هەست بەو حەزە نەکەیت کە ئەوەی هی خۆت نییە بیبەیت، ئەوەی پێویستت پێیەتی یان ئارەزووی ئەوەت بۆ دێت دزی یەکەمجار لە مێشکدا ڕەگ داکوتێت کاتێک مرۆڤ دەست دەکات بە ئیرەیی بە کەسانی تر تۆوی ئارەزووی بەدخوازانە دەبێت لە مێشکدا ڕەگ و ڕیشەی لێبکرێت

خۆبەخشی ڕۆحی ئەو ڕێگایە ئەوا مرۆڤ بە سروشتی زۆری ڕادەکێشێت، و نیعمەتەکان بۆیان دەڕژێت لەو سەرچاوانەی کە دەیناسن و ئەو سەرچاوانەی کە نایزانن ئەوە یاسایەکی ئیلاهی بێ هەڵەیە سەبارەت بە دز و مرۆڤە خۆپەرستەکان، ئەوان ژیانیان بە دوای موڵک و ماڵی ماددیدا بەسەر دەبەن، چاویان هەمیشە لەسەر ئەوەی کە ئەوانی تر هەیانە، تەنانەت ئەگەر خەزێنەی خۆیان بە ئاڵتونەوە ڕژاوە

تا خۆپەرستی ماددی وازی لێ نەهێنرێت، دونیا ناتوانێت بەختەوەری بناسێت

*** .

دوای چەند ساڵێک لە هاوسەرگیری، هەزاران ژن و مێرد لە خۆیان دەپرسن:

- خۆشەویستیمان بۆ کوێ چوو؟

وەڵام بۆ ئەم کەسانە ئەوەیە: ئاگری زیادەڕۆیی لە خۆبەزلزانین سووتاوە و خۆپەرستی و بێڕێزی بەسەریدا زاڵ بووە

کاتێک ئەم سیفەتە تاریکانە دەچنە ناو دڵەوە خۆشەویستی دەگۆڕێت بۆ خۆڵەمێش

کاتێک ژن و پیاو خراپ مامەڵە لەگەڵ یەکتر دەکەن، بۆ هەمیشە بەختەوەرییان پێکەوە لەناو دەبەن

پیاو پێویستە یارمەتی ژن بدات کە سیفەتە باشەکانی پیشان بدات و وا بکات هەست بکات تەنها بۆ بەدیهێنانی ئارەزووەکانی لەگەڵی نییە، بەڵکو وەک هاوەڵێک لەسەر ڕێگاکە، کە ڕێز و قەدرزانی بۆی هەیە، و بە دەربڕینی باڵاترین لایەنەکانی ژیان دەزانێت

ژنانیش بە هەمان شێوە سەیری پیاوان بکەن

*** .

ئەگەر جۆری هەڵەی پێو بدەیت لە ڕەگی درەختێک، میوەکەی کەم دەبێتەوە و چەقۆکێش دەبێت بە هەمان شێوە کاتێک مرۆڤ بە هەستی خۆپەرستانە خۆراکی درەختی هاوڕێیەتی دەدات، پاڵنەرە ناشایستەکانیان بەرهەمی ئەو هاوڕێیەتییە دەشێوێنن و تێکدەدەن

گرنگیدان بە کەسێک بە سادەیی لەبەر ئەوەی دەوڵەمەندە یان کاریگەرە و دەتوانێت شتێکمان بۆ بکات ناتوانرێت پێی بڵێین هاوڕێیەتی بە هەمان شێوە ڕاکێشانی کەسێک بەهۆی ڕووخساری جوانی ئەویش هاوڕێیەتی نییە کاتێک ئەو ڕووخسارە سۆز و خۆشەویستی گەنجی و دیلکەری خۆی لەدەست دەدات، "هاوڕێیەتی" نامێنێت و دەبێتە شتێکی ڕابردوو

*** .

ئەو کارە چاکانەی کە مرۆڤە ئاغاکان بۆ یارمەتیدانی کەسانی تر دەیکەن، نابێت بۆ ناوبانگ و ناوبانگ یان تێرکردنی ئیگۆ ئەنجام بدرێت، بەڵکو هەموو کارەکان لە خۆشەویستی بۆ خودا و بەدوای ڕەزامەندی ئەودا بگەڕێن

*** .

ئەوانەی چێژ لە پشتگوێخستن و بوختان و قسەکردن لەسەر کەسانی دیکە وەردەگرن، هەرگیز نازانن خۆشی یارمەتیدانی کەسانی دیکە بە قسەی هاندەر و ئامۆژگاری ژیرانە ئیدانەکردنی توند ستەمکار بێهیوا دەکات و توڕەیی ئەوان وروووژێنێت

زۆربەی خەڵک لە دڵیاندا ئاگاداری لاوازی و برینە زگماکییە ئازاربەخشەکانیانن و ئەمانە بە هەراسانکردنی سووتێنەر و سەرزەنشتی چەقۆکێش چارەسەر ناکرێن، بەڵکو بە بەڵسی ئارامکەرەوە و ئاسوودەیی خۆشەویستی چارەسەر دەکرێن

*** .

پەروەردگار با ئەو کارە بکەم کە تۆ دەتەوێت بیکەم، وە با ڕێگە نەدەم تەماحەکانم یان ئارەزووەکانم کۆنتڕۆڵم بکەن یارمەتیم بدە بۆ بەدیهێنانی ئەو کارانەی کە ئەم جیهانە دەکاتە شوێنێکی باشتر لە هەموو ڕوویەکەوە، بۆ ئەوەی بیرکردنەوە و کردارەکانم شکۆمەندی تۆ ڕابگەیەنن و کەسانی تر تۆ بیربخەنەوە

*** .

خەوتن نیعمەتێکە، چونکە کێشەکانت هەرچییەک بن، کاتێک لێیان ڕزگار دەبیت بەڵام دەبێت فێر بیت چۆن بە ئاگادارییەوە

ئەگەر خۆت لە کێشەکان ڕزگار بکەیت لە کاتی بەئاگابوونتدا هەرگیز تامی شەکرت نەکردبێت، شیرینییەکەی نازانیت بە هەمان شێوە، مەگەر بە تەواوی توانای دەروون بەکاربهێنیت، ناتوانیت قەدری هێزە سەرسوڕهێنەرەکەی بزانیت

*** .

لە کاتێکدا جەنابی دادوەر خەریکی دەرکردنی بڕیاری کۆتایی خۆی بوو سەبارەت بە بابەتێکی ناسک کە مانای ژیان یان مردن بوو بۆ کەسێکی تر، لە هەمان ساتدا بیری لە کێشە ناوخۆییەکان دەکردەوە کە ئەو ڕۆژە بەسەریدا هاتبوو و دڵتەنگ بوو چونکە حوکمەکەی لەماڵەوە جێبەجێ نەکرابوو!

ئەگەر دادوەرێکی لەو جۆرە بڕیارێکی ناڕەوا دەربکات کە بەهۆی نەبوونی تەرکیزەوە دەبێتە هۆی مردنی کەسێکی بێتاوان، ئەوا ئەویش لە بەرامبەردا بە تۆمەتبار و مەحکوم دەوەستێت لەبەردەم دادوەری باڵا، دادوەری هەموو گوناهەکان: ئەو یاسایە گشتگیرەی کە هیچ لایەنگرییەک نازانێت و تێیدا هیچ شوێنێک بۆ خزمایەتی تێدا نییە

*** .

ئێستاش لەبیرمە کاتێک ئەزموونێکی چاوەڕواننەکراوم هەبوو؛ لە پشت هەورەکانی تێڕامانەوە، بەیانی بەختەوەری ڕۆحی لەناکاو سەریهەڵدا و بوونەکەمی زاڵ کرد

ئەو ئەزموونە بەختەوەرە لە هەموو چاوەڕوانییەکان تێپەڕی، وەک چۆن هەستم بە خۆشییەکی وەسفنەکراو دەکرد و ڕووناکی بەختەوەری هەموو گۆشە تاریکەکانی هۆشیاری ڕووناک دەکردەوە، سێبەری سەرلێشێواوی و پرسیارەکانی دوورخستەوە

ئەو ڕووناکییە - وەک تیشکی ئێکس - شتە زبرەکانی کون دەکرد و شتگەلێکی پیشان دەدام کە لە دەرەوەی ئاسۆی ئاسایی بینین، ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا، باکوور و باشوور، لە پێشم و لە پشتم، لە سەرەوەم و خوارەوەم، ناوەوەم و دەوروبەرم و لە هەموو شوێنێکدا بوون

*** .

گومانی تێکدەر هاوشێوەی ئیفلیجییە لە کاریگەرییەکەیدا ڕێگری لە بیرکردنەوەی بنیاتنەر دەکات و ڕێگری لە هێزی ئیرادە دەکات

وەک بەربەستێک لە بەردەم کارە خێرخوازەکانی دەسەڵاتە
باڵاکان و یاساکانی گەردوون کاردەکات، ڕێگری دەکات لە
گەیشتن بە نیعمەتەکانی خودا بە ڕۆح هەروەها هەستکردن بە
دڵەڕاوکێ و بێدەسەڵاتی دەهێنێت
بەرەنگاری سەرکەوتن دەبێتەوە و بیرۆکەکان ڕەتدەکاتەوە
بەهۆی ئیحتیاتی نەزانی، پێشوەختە، لایەنگری نادادپەروەرانە،
یان هەست و خولیای بێکۆنتڕۆڵکراو
*** .
لەدایکبوونەوەی ڕۆحی واتە ڕزگارکردنی خۆی لە قەفەزی
نەزانی و ڕزگاربوون لە کۆت و بەندەکانی هۆشیاری سنووردار
ژیانی مرۆڤ هەندێک جار دەتوانێت زۆر جوان بێت، بەڵام
وابەستەبوون بەوەوە وەک ئەوە وایە باڵندەیەکی بەهەشت
بخەیتە ناو قەفەسێکی تەنگەوە ئەگەر دەرگای قەفەسەکە
بکەیتەوە لەوانەیە باڵندەکە دوودڵ بێت لە فڕین بۆ دەرەوە
چونکە خووی پێیەوە گرتووە
ئەم باڵندە جوانە دەترسێت و نایەوێت قەفەسەکە
بەجێبهێڵێت و بگەڕێتەوە بۆ ئەو ئازادییە بێ سنوورەی کە لێیەوە
هاتووە، لەبری ئەوە پێی باشترە لە ناوچەیەکی بچووک و
سنووردار‌دا بمێنێتەوە کە لەگەڵ سروشتی خۆیدا نەگونجێت
بەم شێوەیە ڕۆحی مرۆڤ بە جەستە ڕادێ و دەبێتە
دیلەکەی، بێ ئاگا لەوەی کە بەشێکە لە گەردوونی بێکۆتایی و
بوونی زەمینییەکەی کاتییە و دەبێت بگەڕێتەوە بۆ ماڵە
ئاسمانییەکەی
وە ڕزگارکردنی حیکمەتی زگماکی لە سنووردارکردن و
سنووردارکردنی جەستە ئەوەیە کە من پێی دەڵێم
لەدایکبوونەوەی ڕۆحی
*** .
هیچ سنوورێک بۆ هێزی عەقڵ نییە تەرکیز لەسەر ئەم
بیرۆکەیە بکە و مێشکت پڕ بکە لە پاڵنەر بۆ گەیشتن و ئیرادە بۆ
کارکردن بە شێوەیەکی ئەرێنی بەرەو ئامانجەکانت بەردەوام بە
لە پاڵنانی بیرکردنەوەکانت بەرەو دەستکەوتە باڵاکان ئەگەر
گەیشتن بە سامانی ڕۆحی، هەموو جۆرەکانی تری سامان و
خۆشگوزەرانی لەسەر فەرمانی تۆ دەبێت
*** .

کاتێک مرۆڤ ناتوانێت بە هەوڵەکانی خۆی ئارەزوویەک
بەدی بهێنێت، لە نوێژدا ڕوو لە خودا دەکات بەم شێوەیە هەر
دوعایەک کە دەوترێت حەسرەتێکی شاراوە لە ناوەوە ئاشکرا
دەکات بەڵام بە دۆزینەوەی خودا هەموو ئارەزووەکان لەناو
دەچن و هەموو ئاواتەکان بەدی دێن
*** .
مرۆڤ دەبێت هەموو هەوڵێکی خۆی بدات و بابەتیی و
بێلایەن و دوور لە وابەستەیی سنووردار بێت
هەروەها پێویستە گرنگییەکی تایبەت بەو توێژینەوە (ڕووداو
و بارودۆخانە) بدات کە ژیان دەیخاتە بەردەمی چونکە ئەو
وانانەی تێدایە کە دەبێت فێری بێت
*** .
پێویستە ئامانجە جیهانییە بەرزەکان بخرێنە ناو ئەم
جیهانەوە و ئایدیاڵەکان وەربگیرێن کە مرۆڤایەتی بۆ ئاستێکی
بەرز بەرز بکەنەوە و بیرکردنەوەکانی پاڵاوتە بکەنەوە و
ئارەزووەکانی سنووردار بکەن و بەهرە بەرزەکانی وردتر
بکەنەوە
ئەمانە دەتوانرێت لە ڕێگەی نموونەی ڕۆحی و مەنهەجی
باشەوە چالاک بکرێن، نەک بە هێزی دڕندە و شەڕی وێرانکەر
دەسەڵاتی سیاسی بەبێ بنەمای ڕۆحی بۆ کۆنترۆڵکردن و
ڕێنماییکردنی مەترسیدارە
کاتێک ئاماژە بە بنەما ڕۆحییەکان دەکەم، مەبەستم لە
عەقیدەی تایبەت، مەزهەب، یان پەیوەندی باوەڕپێکراو نییە،
بەڵکو مەبەستم لە یاسا گەردوونییەکانە: یاساکانی
ڕاستودروستی و فەزیلەت کە بۆ هەموو کەسێک دەگونجێت و
چاکە و خۆشگوزەرانی و ئاشتییان بۆ دەهێنێت
*** .
هەر مرۆڤێک لە ژێر درەختی خواستەکانیدا دەژی، کە
هەموو ئارەزووەکانی بەدی دێنێت ئەو درەختە ئیرادەیە ئیرادەی
مرۆڤ، کە ڕەنگدانەوەی ئیرادەی ئیلاهییە، لە جەوهەرەکەیدا
خاوەنی هێزی بەدیهێنانی هیوا و خواستەکانی مرۆڤە
بەڵام هەرکەسێک نەزانێت چۆن کۆنتڕۆڵی خواست و
ئارەزوو و بیرکردنەوەکانی بکات، پێویستە هەزار جار سوپاسی
پەروەردگاری بکات چونکە بیرکردنەوە بێ دیسپلینەکانی یەکسەر
نایەتە دی، ئەگەرنا ئارەزووە کێوییەکان دەبنە هۆی

بەرجەستەکردنی ئۆتۆماتیکی پڵنگی نێچیر و درندە کە ئارامیی ڕۆح دەدڕێنن و ئێسکی بەختەوەری دەچەوسێننەوە و ئۆزیسی ئاشتی ڕۆحی دەکەنە زەوییەکی وێران و بێ بەرهەم

مرۆڤ پێویستە ئاگاداری ئەوە بێت کە لەسەر ترس و شکست و نەخۆشی و نەزانیی بەردەوام بیربکاتەوە، نەک ئەم بیرکردنەوە نەرێنیانە وەک ئەهریمەن لە تاریکی نادیارەوە سەرهەڵبدەن و کێشەی جددی دروست بکەن کە مامەڵەکردن لەگەڵیان یان کۆنترۆڵکردنیان قورسە بیرکردنەوە نەرێنییەکان جگە لە زیان بۆ تاک هیچی تر ناهێنن؛ بۆیە پێویستە بیرکردنەوە ئەرێنییەکان بگۆڕدرێن ئەگەر مرۆڤ ئارەزووی چاکە بۆ خۆی و ئەوانی دیکە بکات

*** .

کاتێک تێدەگەین کە ئەو توانایانەی کە پێویستمانە بۆ بیرکردنەوە، قسەکردن، هەستکردن، یان کردار هەموویان لە خوداوە سەرچاوە دەگرن و هەمیشە لەگەڵمانە و ئیلهامبەخش و ڕێنماییمان دەکات، یەکسەر لە گێژاوی ڕزگارمان دەبێت

لەگەڵ ئەم درککردنەدا تیشکی خۆشی پاک دێتە ئاراوە و هەندێک جار بوونەکەی مرۆڤ نوقم دەبێت لە ڕۆشنگەرییەکی قووڵدا کە یەکسەر بیرکردنەوەکانی ترس دەڕەوێنێتەوە

*** .

- هەر وشەیەک، باش بێت یان خراپ، لەرزینەکانی خۆی - شوێنەواری خۆی - لە جەستە و مێشک و وزەی ژیانی بیرکردنەوە لە شێوەی مەیل و ئارەزووەکاندا بەجێدەهێڵێت بەم شێوەیە، لەرزینەکانی هەموو قسەکردن مەیلی ئەرێنی یان نەرێنی لە مێشکدا بەجێدەهێڵێت ئەو کەسەی خۆی لە پاڵنەرەکانی شێواندنی حەقیقەت ڕزگار کردووە، هێزێکی گەورە لەناو خۆیدا دادەمەزرێنێت، بە جۆرێک کە شایەتحاڵی درۆ نەبن و هەموو قسەکانیان دەبن ڕاست

*** .

ئەی پەروەردگار هێزم پێ ببەخشە دەنگم بەکاربهێنم بۆ خزمەتکردنی ڕاستی بە قسەکردنی قسەی شیرین و بەسوود و تازەگەری

مێلۆدییە نەمرەکانت لەسەر فلوتی ژیانم لێبدە تا بە لەرزینەکانی ئاوازە پیرۆزەکانت بەرەکەتدار بم

*** .

ئەی خۆشەویستە گەردوونییەکان
دەموچاوت دەبینم لەناو گەوهەرە درەوشاوەکاندا دەدرەوشێتەوە
وە لە گەڵای گوڵەکاندا چاوێکم بە سووربوونەوەکەت بینی
وە لە چرپەی باڵندەکاندا دەنگت دەبیستم و سەرسامم
وە لە خەودا دەبینم کە لە هەموو دڵێکدا چاوم پێت بکەوێت
لە خۆشیدا سەرم سوڕماوە
وەسف تێدەپەڕێت

ئازادی لە ترس
مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

هەموو شتێک لە گەردووندا لە وزە یان لەرزین پێکهاتووە لەرزینی قسەکردن دەرکەوتنێکی چڕترە یان دەربڕینێکی چڕترە لە لەرزینی بیرکردنەوە بیری هەموو مرۆڤەکان بەناو ئەسێرەکەدا شەپۆل دەدەن چونکە بیرکردنەوە خاوەنی پلەیەکی لەرزینێکی بەرزە، هێشتا ئاشکرا نەبووە خۆشبەختانە ئێمە بیری هەموو مرۆڤەکان نازانین!
بە فشاردان یان سوڕاندنی دوگمەکانی ڕادیۆ (و بە ڕێگەی تر لەم ڕۆژانەدا)، دەتوانیت گوێت لە ئاواز و دەنگی جیاواز بێت ئەگەر هۆشیاری سروشتی لەناو چینەکانی ئیتەردا نەبوایە کە شەپۆلەکانی ڕادیۆ لە ڕێگەیەوە دەڕۆن بۆ وەرگرەکەت، ئەوا بە یەکجار گوێت لە هەموو دەنگە پەخشکراوەکان دەبوو
خودا ئیتەری دروست کردووە و ئیلهامبەخش بووە بۆ عەقڵی مرۆڤ بۆ داڕشتنی ئامرازەکانی گواستنەوە و وەرگرتنی لەرزینەکان لە ڕێگەی ئەم ناوەندەوە شەپۆلەکانی ڕادیۆ بۆ بڵاوبوونەوەیان پشت بە ئیتەر دەبەستن و بۆ گواستنەوە و وەرگرتن پشت بە کارەبا دەبەستن ئەم شەپۆلە ڕادیۆییە لەرزینانە بیرۆکەن کە لە ڕێگەی بۆشایی ئاسمانەوە دەگوازرێنەوە بۆ هەر وەرگرێکی دەنگدانەوە
کاتێک لە کەسێکی ئازیزەوە نزیک دەبیتەوە، هەست بە بیرکردنەوەکانی دەکەیت، بەڵام ڕەنگە نەتوانیت هەست بە بیرکردنەوەکانی کەسێکی دوور بکەیت، مەگەر خاوەنی تێگەیشتنێکی هەستیاری زۆر گەشەسەندوو نەبیت ئەوانەی بە

بەردەوامی تەکنیکەکانی تەرکیز و مێدیتەیشن پراکتیزە دەکەن، هەست بە ئارامییەکی قووڵ دەکەن و بیرکردنەوەکانیان لە ئەنجامی ئەم پراکتیزەیە زیاتر پاڵاوتە دەبێت، ئەمەش وایان لێدەکات هەست بە بیرکردنەوە و مەبەستی کەسانی دیکە بکەن تەنانەت لە دووریشەوە!

ئێمە هەموومان گواستەرەوە و وەرگری مرۆڤین: تۆ لە ڕێگەی دڵتەوە، ناوەندی هەستەوە، بیری ئەوانی تر وەردەگریت، وە تۆش بیری خۆت لە ڕێگەی چاوی ڕۆحی خۆتەوە دەگوازیتەوە، ناوەندی فۆکەس و ئیرادە ئەنتێنەکەت لە مێشکدایە، ناوەندی هۆشیاری باڵاتر، ئینتێستیڤ بیهێنە بەرچاوت کە دووریت لەماڵەوە و دەتەوێت بزانیت لەوێ چی ڕوودەدات ئەگەر هەستەکانت زۆر ئارام بن و مێشکت بێدەنگ بێت، ئەوا دەتوانیت هەست بە هەستەکان بکەیت و... بیرکردنەوەکانی خێزانەکەت لە ماڵەوە کاتێک خاوەنی توانایەکی گەورەیە بۆ تەرکیزکردن، بیرکردنەوەکانت دەتوانن بچنە ناو هەر شوێنێکەوە و هەستەکانت بارگاوی دەبن بە وزەی ژیانی

مەودا ڕێژەیی یە چونکە وزە فەزا پاڵەپەستۆ دەکات مەودا کەم دەبێتەوە لەگەڵ پەرەسەندنی تەکنەلۆجیای پەیوەندی کردن بیهێنە بەرچاوت کە خەوتبووی و خەونت بە فڕین بینیوە بۆ وڵاتێکی تر، پاشان بە شەمەندەفەرێک بەرەو شارێک دەڕۆیت، پاشان بە کەشتی بەرەو دوورگەیەک دەڕۆیت، لە چەند بەندەرێک بە درێژایی ڕێگاکە دەوەستیت هەموو ئەمانە لە ماوەی چەند خولەکێکدا لە خەوندا ڕوودەدەن چونکە هیچ مەودایەک لە کایەی بیرکردنەوەدا نییە

هەموو جیهان و فەزا وەک بیرۆکەیەک بوونیان هەیە و هێزی دەروونیش لەوێدایە دەتوانم چاوەکانم دابخەم و بیر لە شتەکان بکەمەوە کە هەزاران میل دوورن فەزا و کات تەنها بنیاتێکی دەروونین جیاوازی چییە لە نێوان قاوەیەکی گەرم و ئایسکرێمی سارد لە خەودا؟ کاتێک لە خەو هەڵدەستیت، تێدەگەیت کە ئایسکرێمی جیهانی خەونەکان تەنها بیرۆکەیەک بووە، هەروەها قاوە گەرمەکە بیرۆکەیەک بووە- هەردووکیان بە سادەیی بیرۆکەی جیاواز بوون عەقڵ خاوەنی هەموو توانا و هێزی هەموو زانایە ئەو عەقڵەی من باسی دەکەم عەقڵی خودایە و هەروەک چۆن ئەو لە ڕێگەی بیرکردنەوە لە هەموو شوێنێک ئامادەیە، ئێمەش هەروایین

کاتێک هەوڵ دەدەیت گوێ لە ڕادیۆ بگریت، هەندێک جار گوێت لە ئیستاتیک دەبێت کە هاوڕێیەتی پەخشەکە دەکات بە هەمان شێوە کاتێک هەوڵ دەدەیت شتێکی مانادار لە ژیانتدا بە ئەنجام بگەیەنیت، تووشی جۆرێکی تری دەستوەردان دەبیت کە هەوڵ دەدات ڕێگری لە پێشکەوتنت بکات و ڕێگری بکات ئەو دەستوەردانەش خووی خراپە

ترس جۆرێکی تری تێکچوونە کە کاریگەری لەسەر دەروونت دەبێت وەک خووی باش یان خراپ ترس دەتوانێت هەم بنیاتنەر بێت و هەم وێرانکەر بۆ نموونە کاتێک ژنێک دەڵێت "ئەگەر ئەمشەو بچمە دەرەوە مێردەکەم توڕە دەبێت، بۆیە نایکەم"، پاڵنەرەکەی ترسێکی بنیاتنەر و دۆستانەیە جیاوازی هەیە لە نێوان ترسی دۆستانە و ترسی ترسنۆک لێرەدا باسی ترسی دۆستانە دەکەم کە... وا لە مرۆڤ دەکات وریا بێت کە زیان بە کەسانی دیکە نەگەیەنێت بە شێوەیەکی ناپێویست ترسی ترسنۆکانە ئیرادە ئیفلیج دەکات ئەندامانی خێزان تەنها پێویستە هەست بە ترسی دۆستانە بکەن و نابێت بترسن لە وتنی ڕاستییەکان بە یەکتر مامەڵەکردن لەبەر هەستکردن بە ئەرک، یان قوربانیدانی ئارەزووە کەسییەکان لە خزمەتکردن و خۆشەویستیدا بۆ کەسێکی تر، زۆر باشترە لەوەی کە لە ترسەوە ئەوە بکات تەنانەت کاتێک مرۆڤ خۆی لە سەرپێچیکردنی یاسا ئیلاهییەکان بەدوور دەگرێت، پێویستە لە خۆشەویستی بۆ یەکتر دەربچێت خودایە نەک ترس لە سزا

ترس لە دڵەوە سەرچاوە دەگرێت ئەگەر هەستت بە ترس و دڵەڕاوکێ کرد لە نەخۆشییەک یان ڕووداوێک، پێویستە چەند جارێک هەناسەیەکی قووڵ و بە هێواشی و بە خێرایی ڕێکوپێک هەناسە بدەیت، لەگەڵ هەر هەناسەدانێکدا ئارامگرتن ئەمەش یارمەتی سوڕی خوێنت دەدات بۆ ئاسایی بوونەوە ئەگەر دڵت بەڕاستی ئارام بێت، بە هیچ شێوەیەک هەست بە ترس ناکەیت

دڵەڕاوکێ لە دڵدا لە ئەنجامی هەستکردن بە ئازاردا بەئاگا دێتەوە بەم شێوەیە دەبینین کە ترس ڕەگ و ڕیشەی لە ئەزموونەکانی ڕابردوودا هەیە ڕەنگە کەسێک لە ڕابردوودا کەوتبێتە خوارەوە و قاچی شکاوە، و بەم شێوەیەش ترسی دووبارەبوونەوەی هەمان ئەزموونە بەردەوام دانیشتن لەسەر ئەزموونە ئازاربەخشەکانی لەو جۆرە ئیرادە و دەمارەکان ئیفلیج دەکات، بە ئەگەرێکی زۆرەوە دەبێتە هۆی کەوتنی دیکە و

شکاندنی قاچ! جگە لەوەش کاتێک دڵ بەهۆی ترسەوە ئیفلیج دەبێت، زیندوویی جەستە بۆ نزمترین ئاست دادەبەزێت، ئەمەش ڕێگە دەدات میکرۆبی نەخۆشیەکان داگیربکەن و زیان بە جەستە بگەیەنن

بەزەحمەت کەسێک هەیە لە نەخۆشی نەترسێت ترس وەک ئامرازێکی خۆپارێزی بەخشرایە مرۆڤ بۆ دوورکەوتنەوە لە ئازار، بۆ ئەوەی گەورە نەکرێت یان بەردەوام لەسەری دانیشتبێت سەرقاڵی بەردەوام بە ترس ڕێگری لە هەوڵەکانمان دەکات بۆ دوورکەوتنەوە لە سەختییەکان و چارەسەرکردنی ئەو کێشانەی کە ڕووبەڕوومان دەبێتەوە ترسی وریا لەسەر بنەمای حیکمەتە، وەک ئەوەی لەبەرچاو بگرین، بۆ نموونە، کە خۆراکێکی دیاریکراو ناتەندروستە سەرەڕای ئارەزووی... بیخۆ ترس لە نەخۆشی نەخۆشی بەرجەستە دەکات مرۆڤەکان بە سادەیی بە بیرکردنەوە نەخۆشی دەهێننە سەر خۆیان ئەگەر بەردەوام لە تووشبوون بە هەڵامەت دەترسیت، گرنگ نییە چی بکەیت بۆ ئەوەی لێی دوور بکەویتەوە، ئیرادە و دەمارەکانت لە ترسدا ئیفلیج مەکە کاتێک دڵەڕاوکێ بە پێچەوانەی ویستی خۆتەوە بە تۆوە دەلکێت، تۆ یارمەتی دروستکردنی ئەو ئەزموونە دەدەیت کە لێی دەترسیت ئەوەش ناژیرانەیە بۆ... پەیوەندیکردن-زۆر-لەگەڵ ئەو کەسانەی کە بەردەوام باسی نەخۆشی و لاوازییەکانیان دەکەن تەرکیزکردن لەسەر ئەم بابەتانە دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ چاندنی تۆوی ترس لە مێشکتدا ئەوانەی لە نەخۆشی سیل، شێرپەنجە، یان نەخۆشییەکانی دڵ دەترسن، پێویستە ئەم ترسە لە بیرکردنەوەکانیان دووربخەنەوە نەک ئەم حاڵەتە نەخوازراوانە بەسەر خۆیاندا بهێنن سەبارەت بە نەخۆش و بەساڵاچووان، پێویستیان بە ژینگەیەکی خۆش و پشتیوانیکەر هەیە، دەورە دراون لەلایەن کەسانی بەهێز و ئەرێنی مەیلەکان، بۆ هاندان و بەرزکردنەوەیان بە بیرکردنەوە و هەستی ئەرێنی بیرکردنەوە هێزێکی زۆری هەیە ستافی نەخۆشخانە بە دەگمەن بەهۆی متمانە بەخۆبوونیانەوە نەخۆش دەکەون؛ بەڕاستی بیرکردنەوە بەهێزەکانیان گەنجیان دەکاتەوە و سەرچاوەیەکی بەردەوامی زیندووییان بۆ دابین دەکات

هەر لەبەر ئەم هۆکارە باشتر وایە تەمەنت بە کەسانی تر نەڵێیت هەر کە تەمەنت لە ڕواڵەتتدا دەبینن و دەیبەستنەوە بە کەمبوونەوەی تەندروستی و زیندوویی بیرۆکەی پیربوون

دڵەڕاوکێ دروست دەکات و ژیان و وزەی مرۆڤ دەدزێت بۆیە
تەمەنت بە نهێنی بۆ خۆت بهێڵەرەوە پێویستە خۆمان بیر
بخەینەوە کە ئێمە بوونەوەرێکی نەمرین، کە ئێمە بەختەوەرین بە
تەندروستییەکی باش، و کە جیهان بەختەوەرییە پڕ لە چاکە
بۆیە پێویستە وریایی زاڵ بێت بەسەر ترسدا پێویستە
ڕێوشوێنی خۆپارێزی بگیرێتەبەر، هەروەها پێویستە هەموو
هەوڵێک بدرێت بۆ نەهێشتنی هۆکارەکانی نەخۆشی و
ڕزگاربوون لە ترس میکرۆبەکان لە هەموو شوێنێکدا ئەوەندە
زۆرن کە ئەگەر مرۆڤەکان لێیان بترسێن، ئەوا ناتوانن چێژ لە
ژیان وەربگرن تەنانەت بە هەموو ڕێوشوێنە تەندروستییە
پێویستەکانەوە، ئەگەر کەسێک بتوانێت لە ژێر مایکرۆسکۆپدا
پشکنینی ماڵەکەی بکات، ئەوا ئارەزووی خواردن و ئارەزووی
خۆی لەدەست دەدات بۆ خواردن
هەرچییەک دەترسیت، بیرکردنەوەکانت لێی دوور بخەرەوە
وازی لێ بێنە بۆ خودا و متمانەت پێی بەهێز بکە ئازاری زۆر
بەزۆری بەهۆی دڵەڕاوکێیەوە دروست دەبێت بۆچی ئازار
دەچێژیت لە کاتێکدا هێشتا نەخۆشی تەنانەت نەیتوانیوە؟ بەو
پێیەی زۆربەی نەخۆشیەکانی خەڵک لە ترسەوە سەرچاوە
دەگرێت، وازهێنان لە ترس لە یەک کاتدا ئازادیان دەکات،
چاکبوونەوەش دەستبەجێ دەبێت هەموو شەوێک، پێش ئەوەی
بخەویت، بۆ خۆت دووپات بکەرەوە: "خودا لەگەڵمدایە،
هەرکەسێک خودای لەگەڵدایە هیچی لێ نییە بترسێت" لە ڕووی
دەروونییەوە خۆت بە ڕۆحی خودا و وزە گەردوونیەکانی دەورە
بدە، باوەڕت بەوە هەبێت کە هەر میکرۆبێک هێرش بکاتە سەرت
لێی دەدرێت پەشیمانکردنەوە "ئەی خودای گەورە" یان "ئەی
پەروەردگار، یارمەتیدەر" بە متمانەیەکی تەواوەوە دەتپارێزێت و
بەهێزت دەکات و هەست بە ئاسوودەیی و تەندروستت دەکات
ئەگەر لەگەڵ خودا هاوئاهەنگ بیت، حەقیقەتەکەی دەڕژێتە
ناوتەوە، و دەزانیت کە لە ناوەڕۆکەکەتدا، تۆ ڕۆحێکیت کە
سەختی دەستی لێنەداوە و لەناو نەچوویت
هەرکاتێک هەستت بە ترس کرد، کفنەکەت بخەرە سەر دڵت،
لە چەپەوە بۆ ڕاست بیشۆ لە هەمان کاتدا دەڵێیت: "ئەی
پەروەردگار ئەم ترسە لێم لاببە و دەروون و بیرکردنەوەکانم لە
هەر سەرقاڵکردنێک ئازاد بکە" هەروەک چۆن ڕێگا هەیە بۆ
ڕزگاربوون لە دەستوەردانی ڕادیۆ، بە هەمان شێوە ئەگەر

بەردەوام دڵت لە چەپەوە بۆ ڕاست بشۆیت، وە ئەگەر بەردەوام سەرنجت لەسەر بیرۆکەی دەرکردنی ترس لە دڵت بێت، ئەوا ترسەکە نامێنێت بە یارمەتی خودا، و هەست بە خۆشی ئیلاهی دەکەیت کە هەموو بوونەکەت پڕ دەکات

ترس هەمیشە لەگەڵ مرۆڤدایە، ڕزگاربوون لێی بە بیرکردنەوە لە خودا و هەستکردن بە بوونی ئەو دەکرێت

متمانە بە خودا بکە و لە هەموو کارێکدا ڕەسەن بە تەقلیدکەر زۆرن؛ ناوی خۆت زیاد مەکە بۆ لیستە درێژەکەیان شارەزابە لەوەی کە دەیکەیت و بە شێوەیەکی ناوازە بیکە کە پێشتر کەس نەیکردووە مەیدانەکە کراوەیە بۆ داهێنان بە مەرجێک ئارەزووی دڵسۆزی بێت و ئیرادە لەوێ بێت هەموو سروشت وەڵامت دەداتەوە کاتێک لەگەڵ خودا هاوئاهەنگ بیت

زۆرجار مرۆڤەکان خۆیان لە پێش هەموو شتێکەوە دادەنێن، بەڵام پێویستە ئێمە بە باشترین شێوە بیر لە کەسانی دیکە بکەینەوە و هاوکاریان بکەین، هیوای باشیان بۆ بخوازین وەک چۆن خۆزگەمان بۆ خۆمان دەخوازین کاتێک بە ئارەزووی خۆمان و بە تەواوی دڵەوە ئەم کارە دەکەین، هەست دەکەین بازنەی بەزەییمان فراوانتر دەبێت و پەیوەندی سۆزداری نێوان ئێمە و ئەوانی دیکە قووڵتر دەبێتەوە و بەهێزتر دەبێت

لە ژینگەیەکدا کە ژمارەی دانیشتووانی هەزار کەسی تێدابوو، ئەگەر هەموو کەسێک بە شێوەیەکی دۆستانە ڕەفتار بکردایە، هەر کەسێک ٩٩٩ هاوڕێی دەبوو بەڵام ئەگەر هەموو کەسێک لەو ژینگەیەدا وەک دوژمنێک بۆ ئەوانی دیکە ڕەفتار بکردایە، هەر کەسێک ٩٩٩ دوژمنی دەبوو

داگیرکردنی دڵی مرۆڤەکان بە هێزی خۆشەویستی گەورەترین سەرکەوتنە کە هەرکەسێک دەتوانێت لە ژیاندا بەدەستی بهێنێت هەمیشە هەوڵبدە بیر لە چاکەی ئەوانی تر بکەیتەوە، وە هەموو جیهان لە پێی خۆتدا دەبینیتەوە ئەمە شایستەترین دەستکەوتی ئەو مرۆڤە گەورانە بوو کە لە پێناوی ئەوانی تردا ژیاون و مردوون ئەوانەی خاوەن هێزێکی ماددی بێئەندازەن کە تەنها بۆ خۆیان دەژین بەخێرایی لەبیرچوونەوە دەپۆشرێن بەڵام ئەوانەی بۆ کەسانی تر دەژین بۆ هەمیشە لەبیریان دەمێننەوە پێغەمبەرەکان نەیانکرد لە ماوەی مانەوەی زەمینیدا تەختی زێڕینیان هەیە، بەڵام لە دڵی ملیۆنان کەسدا

لەسەر تەختی خۆشەویستی دادەنیشن ئەوە باشترین تەختە کە هەر مرۆڤێک دەتوانێت داگیری بکات

مرۆڤ بە گریانەوە دێتە ئەم دونیایە لە کاتێکدا هەموو کەسێکی تر بە هاتنی شاد دەبن دەبێت لە ماوەی تەمەنی تەرخانکراودا کار بکەن و خزمەت بکەن بۆ ئەوەی کاتێک کاتی جێهێشتنی ئەم دونیایە هات، بە زەردەخەنەوە دەڕۆن لە کاتێکدا جیهان ماتەمینی بۆ دەگێڕێت

خودا ئەم جیهانەی دروستکردووە بۆ ئەوەی مرۆڤایەتی عەقڵی خۆی بەکاربهێنێت بۆ بەدەستهێنانی زانستی ڕۆحی و تێبگات کە بیری خودایی هێزێکی بەهێزە و پێویستە ئەم هێزە بە شێوەیەکی دروست ئاراستە بکرێت بۆ ئەوەی سوود بە خۆی و ئەوانی دیکە بگەیەنێت

ئەگەر خودا بە چاندنی خۆشەویستی خۆی لە دڵماندا خۆشەویستیمان پێ نەبەخشیبا، هەرگیز بە هیچ شێوەیەک خۆشەویستی مرۆڤمان نەدەناسی بەو پێیەی خودا ئەوەندە بەخشندە و خۆشەویستە بەرامبەرمان، دەبوو مەبەستمان بێت و ئامانجی گەڕانەکەمان بێت ئەو نایەوێت خۆی بەسەرماندا بسەپێنێت، بەڵام هیچ خۆشبەختییەک بەبێ بیرکردنەوە و پەیوەندیکردن لەگەڵیدا بەدەست ناهێنرێت

ئەو شێوازە نهێنییەی جەستە و عەقڵ کاردەکات، کە خودا ئێمەی لە هەموو بوونەوەرەکانی تر جیاکردۆتەوە

هەموو سەرسوڕهێنەر و موعجیزەیەکی تر لە ژیاندا دەبێت پاڵنەرێکی بەس بێت کە وامان لێبکات بەنیازی گەڕان بەدوایدا بگەڕێین و بیدۆزینەوە

ئەوەی بە دڵسۆزی و ڕاستگۆیانە ئەمە هەوڵ بدات، لە هەوڵەکانیدا سەرکەوتوو دەبێت و بە ئامانجەکەی دەگات

کاتێک دەستم بەم ڕێگایە کرد، سەرەتا ژیانم پشێوی و ناڕێکخراو بوو، بەڵام لە ڕێگەی هەوڵی دووبارە و هەوڵی بەردەوامەوە، هەورەکان دەستیان کرد بە پەرشوبڵاوی، و شتەکان بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر ڕوون بوونەوە هەموو شتێک کە بەسەرمدا هات بەڵگەیەکی حاشا هەڵنەگر بوو بۆ بوونی خودا و ئەگەری پەیوەندیکردن و ناسینی لەگەڵیدا لەم ژیانەدا ئای، ئەو ئارامییە، ئارامیی... عەقڵ، و ئەو ئارامییە ناوەکییەی کە گەڕان بەدوای خودادا ئەزموونی دەکات! دونیا

دواتر گەشاوە و زەردەخەنە دەبێت، هەموو شتێک ڕاست دەبێت و هیچ شتێک ناتوانێت ترس لە دڵدا بچێنێت

بەم شێوەیە دەبێت ڕووبەڕووی تەحەددیات ببینەوە و بەو بوێری و بوێرییەی کە لەگەڵ منداڵانی ژیان و ڕووناکیدا دەگونجێت، شەڕی ژیان بکەین

دۆزینەوەی گەنجینەکان

مامۆستا: پارامهانسا یۆگاناندا

وەرگێڕان: مەحمود عەباس مەسعود

ئایا هێزێک هەیە لە گەردووندا توانای ئاشکراکردنی کانەکانی سەروەت و سامان و ئاشکراکردنی گەنجینەکان هەبێت کە لەبەرچاو نەگیراون و پێشتر هەرگیز خەونمان پێیەوە نەبینیوە؟

ئایا هیچ هێزێک لە گەردووندا هەیە کە بتوانین لە پێناو تەندروستی و بەختەوەری و ڕۆشنگەری ڕۆحیدا ڕووی تێبکەین و پشتی پێ ببەستین؟

مامۆستا ڕۆشنبیرەکان بوونی ئەم دەسەڵاتە دووپات دەکەنەوە و کاریگەریی ئەو یاسا و بنەماکانی حەقیقەتیان نیشانداوە کە ئەگەر مرۆڤایەتی بە عەقڵی کراوە تاقییان بکاتەوە کار بۆ مرۆڤایەتی دەکات

سەرکەوتن لە جیهاندا بە تەواوی پەیوەست نییە بە ڕاهێنان و خۆبژێوی، بەڵکو بە ئیرادە بۆ زۆرترین سوودوەرگرتن لە دەرفەتە بەردەستەکان

دەرفەتەکانی ژیان بە ڕێکەوت نایەت؛ ئەوان دروستکراون و دروستکراون مرۆڤ هەموو ئەو دەرفەتانەی دروستکردووە کە بۆی بووە و لەبەردەستیدایە (چ لەم ژیانەدا بێت یان لە ڕابردووی دووردا، بە ژیانی پێشوو یان جەستەبوونەوەشەوە) بەو پێیەی ئەو دەرفەتانەیان دروستکردووە، دەبێت بە تەواوی و بە باشترین شێوە سوودیان لێ وەربگرێت و سوودیان لێ وەربگرێت

ئەگەر هەموو ئامراز و سەرچاوە دەرەکییە بەردەستەکان بەکاربهێنین، جگە لە توانا سروشتییەکانمان، بۆ تێپەڕاندنی هەر بەربەستێک کە ڕەنگە لە ڕێگاماندا بوەستێت، ئەوا ئەو هێزانە دەچێنین کە خودا پێی بەخشیوین: ئەو هێزە بێسنوورانەی کە لە قووڵایی بوونمانەوە سەرچاوە دەگرن ئێمە خاوەنی دوو هێزی گەورەین: هێزی عەقڵ و هێزی ئیرادە، و دەبێت ئەم دوو دیارییە پیرۆزە بە تەواوی بەکاربهێنین

سەرکەوتن یان شکستی مرۆڤ پەیوەستە بە سروشت و شێوازی بیرکردنەوەی خوویەکەیەوە کامیان بەهێزترە لە ژیانی مرۆڤدا: بیرکردنەوەی سەرکەوتن یان بیرکردنەوەی شکست؟ ئەگەر بیرکردنەوە زۆرینەی کات نەرێنی بێت، ناوبەناو بیرکردنەوە ئەرێنییەکان بەس نابن بۆ ڕاکێشانی سەرکەوتن بەڵام ئەگەر مرۆڤ ڕاستگۆیانە بیربکاتەوە، ئەوا ئەو شتە دەدۆزێتەوە کە بەدوایدا دەگەڕێت و بە ئامانجەکەی دەگات، تەنانەت ئەگەر هەست بکات بە تاریکی دەورە دراوە

هەموو کەسێک بەرپرسیارە لە خۆی هیچ کەسێکی تر وەڵام ناداتەوە یان حسابێک بەناوی ئەوەوە لە ڕۆژی دواییدا نادات

کارەکانمان لە جیهاندا، کە کردەوەکانی ڕابردوومان لێی داناوە، شتێکە کەسی تر نەیتوانیوە بەدەستی بهێنێت و کارەکانمان تەنها کاتێک بە سەرکەوتوو دادەنرێت کە بە جۆرێک لە جۆرەکان خزمەت بە هاومرۆڤەکانمان بکات

نابێت هیچ کێشەیەک لەسەری بخرێتە سەر یان بەردەوام سەردانی بکرێتەوە با بابەتە بۆ ماوەیەک پشوو بدات، و ڕەنگە خۆیان چارەسەر بکەن بەڵام مرۆڤ نابێت بۆ ماوەیەکی زۆر لە خەوتوودا بمێنێتەوە کە توانای جیاکردنەوەی لەدەست بدات ماوەکانی پشوودان پێویستە بۆ بیرکردنەوەیەکی قووڵتر و گەیشتن بە ئاسۆی ئارام لەناو ڕۆحدا بەکاربهێنرێت

کاتێک لەگەڵ خۆت هاوئاهەنگ بوویت، دەتوانیت بە ڕوونی بیر لە هەموو کارێک بکەیتەوە تەنانەت ئەگەر بیرکردنەوەکانت پەرشوبڵاو بن، دەتوانیت کۆیان بکەیتەوە و دووبارە تەرکیزیان بکەیتەوە توانای گەیشتن بەم هاوسەنگییە پیرۆزە دەتوانرێت لە ڕێگەی هەوڵ و پراکتیکەوە بەدەست بهێنیت

جگە لە بیرکردنەوەی ئەرێنی، ئیرادە و ماندووبوون و کۆڵنەدان پێویستن بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن هەموو دەرکەوتن و دیاردە دەرەکییەکان دەرئەنجامی ئیرادەن، بەڵام زۆرجار ئەم دەسەڵاتە بە شێوەیەکی هۆشیارانە و عەقڵانی بەکارناهێنرێت

ئیرادەیەکی ئۆتۆماتیکی هەیە هەروەک چۆن ئیرادەیەکی هۆشیار هەیە، هێزی بزوێنەری پشت هەموو کردارەکان ئیرادە یان هێزی ئیرادەیەکی نەگۆڕە، کە بەبێ ئەو ئیرادەیە مرۆڤ ناتوانێت بڕوات، قسە بکات، کار

بکات، بیر بکاتەوە، یان هەست بکات بۆیە هێزی ئیرادە هێزی پاڵنەرە لە پشت هەموو کردارەکانەوە، و شکستهێنان لە کەڵک وەرگرتن لەم چالاکییە بە واتای بێچالاکی و بێهێزی تەواو دێت، چ لە ڕووی جەستەیی و چ لە ڕووی دەروونییەوە مرۆڤەکان هێزی ئیرادە بەکاردەهێنن تەنانەت بۆ جوڵاندنی دەستەکانی، و هەروایە مەحاڵە بەبێ بەکارهێنانی ئەم هێزە بژیت

هێزی ئیرادەی ئۆتۆماتیکی بەکارهێنانی نائاگایانە هێزی ئیرادە هێزی ئیرادەی هۆشیار وزەیەکی ژیانییە کە ئیرادە و هەوڵی هاوڕێیەتی؛ مۆلیدەیەکی هێزە کە دەبێت بە ژیرانە و بیرکردنەوە ئاراستە بکرێت کاتێک مرۆڤ خۆی ڕادەهێنێت بۆ بەکارهێنانی ئیرادەی ژیرانە و بیرکەرەوە، نەک ئیرادەی نائاگا و ئۆتۆماتیکی، دەبێت دڵنیابێت لەوەی کە هێزی ئیرادەی بە شێوەیەکی سودبەخش و بنیاتنەر بەکاردەهێنرێت، نەک بۆ مەبەستی زیانبەخش یان بۆ بەدەستهێنانی شتە بێ بایەخ و بێسوودەکان

بۆ چاندنی ئیرادەیەکی بەهێز و کاریگەر، مرۆڤ دەبێت بەنیاز و بڕیاربدات ئەو کارانەی کە پێشتر پێیان وابوو مەحاڵن دەست پێبکە بە ئەرکە ئاسانەکان و لەگەڵ گەشەکردنی متمانە و هێز و ئیرادەت، وردە وردە هەوڵی ئەو کارانە بدە کە چالاکتر و قورسترن

یەکەم: مرۆڤ دەبێت دڵنیابێت لەوەی ئامانجێکی باش و بەرز دانراوە، و بە هەموو وزە و توانایەکەوە هەوڵی بەدەستهێنانی بدات، لەگەڵ ڕەتکردنەوەی تەواوەتی دەستبەرداربوون یان دانان بە شکست، گرنگ نییە چ ئاستەنگێک لەبەردەمدا بێت

مرۆڤ دەبێت ئیرادەی تەواوی خۆی بەکاربهێنێت بۆ ئەوەی بە یەکجار شارەزا بێت لە ئەرکێکدا و وزە بەفیڕۆ نەدات یان شتەکان بە تەواونەکراوی نەهێڵێتەوە پێش ئەوەی دەست بە سەرگەرمییەکی نوێ بکات

سڵاوی خواتان لێ بێت

چۆن ئەخلاقی کەسانی تر بخوێنینەوە

لێکۆڵینەوە لە ئەخلاقی کەسانی تر وا دەکات مرۆڤ زیاتر ئاگاداری ئەو شتانە بێت کە دەتوانێت یارمەتی بدات بۆ باشترکردنی سیفەتی خۆی لەگەڵ ئەوەشدا خوێندنەوەی ئەخلاق بە شێوەیەکی نەرێنی پێچەوانەی ڕاستی و ویژدەیە، و دەرئەنجامە وێرانکەرەکانی هەیە

هەمووان خۆیان لە "پۆلیسی ئەخلاقی نهێنی" بەدوور دەگرن کە تاکە ئامانجیان ئاشکراکردن و ناشرینکردنی کەسانی دیکەیە زۆرێک لەوانەی چێژ لە ڕەخنەگرتن لە کەسانی دیکە وەردەگرن، خۆیان ناتوانن بەرگەی ڕەخنە بگرن، هەرچەندە ڕەنگە خاوەنی هەر ئەو کەموکوڕی و کەموکوڕییانە بن کە بە بینینی لە کەسانی دیکەدا دەناڵێنن، بەپێی ویژدانی "پاک"یان

لێکۆڵینەوە لە کارەکتەر بە تایبەتی گرنگە لەبەر یەک هۆکاری بنەڕەتی: ئێمە بەردەوام پێویستمان بە ڕەچاوکردنی سیفەتە باشەکانی کەسانی دیکە و چاندنی ئەو فەزیلەتانە لە ناو خۆماندا من لە کارەکتەر دەخوێنم کاتێک دەبێت مامەڵە لەگەڵ هەندێک کەسدا بکەم بەڵام هەڵبژاردنەکەم لە ڕوانگەیەکی تەواو جیاوازەوە سەرچاوە دەگرێت هەندێک جار ڕێگە دەدەم کەسێک کە دەیناسم بێ میهرەبان بێت لەگەڵم بێت، بە هیوای ئەوەی سوودمەند بن ئەگەر وەڵامی ڕێنمایی ڕۆحیم بدەنەوە بۆ چاکەی خۆیان، ئەوا دەگۆڕدرێن بۆ باشتر؛ ئەگەر نا، هەموو هەوڵێکم داوە

من وەک پزیشکێکم کە خۆی بەر نەخۆشی دەکەوێت بۆ ئەوەی یارمەتی نەخۆشەکە بدات هەموو پزیشکەکان ئەم مەترسییە دەگرنە بەر چونکە ئارەزووی خزمەتکردن و یارمەتیدانیان هەیە هەمان شت بۆ پزیشکی ڕۆحیش ڕاستە ئەو ئەرکی خۆی دەگرێتە ئەستۆ کە پشکنینی کەسانی تر بکات و ئاماژە بە لاوازی و ئازارەکانیان بکات بۆ ئەوەی یارمەتیان بدات ڕۆحیان باشتر بکات

عیسا فەرموویەتی: "حوکم مەدە، ئەگینا تۆش حوکم دەدرێیت" (وە لە قورئاندا دەخوێنینەوە "بەڕاستی هەندێک گومان گوناهە") ئەمە ئیدانەکردنی ڕوونی ڕەخنەیە کە پاڵنەری نیەتی خراپ و ئارەزووی زیانگەیاندن بە کەسانی ترە ئەم جۆرە ڕەفتارانە توند و تیژە و کەشوهەوای دۆستایەتی و سۆز و خۆشەویستی لەنێو خەڵکدا خراپ دەکەن ڕەخنە بە تەواوی بێسوودە مەگەر بە خۆشەویستی ڕاستەقینە پێشکەش نەکرێت و کاتێک کە... کەسێکی تر ئارەزووی دەکات تەنها بە مەبەستی یارمەتیدانی ئەو کەسە بدرێت ئەوانەی فێری خۆکۆنتڕۆڵکردن بوون مافی ئەوەیان هەیە یارمەتی کەسانی دیکە بدەن لەم ڕوانگەیەوە لێکۆڵینەوە لە ئەخلاق هەم کاریگەرە و هەم شایانی ئەوە

لقێکی لێکۆڵینەوەی کارەکتەر لەسەر بنەمای فیزیۆگنۆمییە دەوترێت هەموو سیفەتە دیارەکانی مرۆڤ بە ڕوونی لە جەستەیدا ڕەنگ دەداتەوە ئەم لێدوانە ناتوانرێت گشتگیر بکرێت چونکە هەموو تایبەتمەندییە فیزیۆلۆژییەکان یان دەرکەوتنەکان بە وردی پێشبینی ژیانی دەروونی ناکەن

ئەرستۆ فیزیۆگنۆمی وەک ڕێنوێنییەک بۆ تێگەیشتن لە کارەکتەری لێکۆڵیەوە وەستاکانی هیندستان لەوە زیاتر و قووڵتر دەڕۆن دەڵێن بیرۆکە بنەڕەتییەکانی ژیانی مرۆڤ لە چاوەکاندا ئاشکرا دەبن و هەرچەندە چاوەکان نهێنییە ناوەکییەکانی ڕۆح ئاشکرا دەکەن- نەک تەنیا ئەم ژیانە بەڵکو لە جەستەبوونی ڕابردووشدا- تەنیا عەقڵی وەستایەکی ڕۆشنگەر دەتوانێت ئەم تێڕوانینانە بخوێنێتەوە و شیکاری بکات

هەندێک جار بە ڕێگاکەدا دەڕۆیت و لەناکاو سەرنجی شتێک دەدەیت لە چاوی ڕێبوارێکدا، لە دڵی خۆتدا دەڵێیت: "هەست بە ئاسوودەیی لەگەڵ ئەو کەسە ناکەم" یان "من حەزم لەو کەسە"، بەپێی بارودۆخەکە

چاوەکان هەموو چیرۆکەکە دەگێڕنەوە ترس، توڕەیی، ئیرەیی، تەماح، بەخشندەیی، خۆشەویستی، بوێری، ڕۆحانیەت، و هەموو سیفەتە باش و خراپەکان لە چاوەکاندا ڕەنگ دەدەنەوە بریکارە نهێنییەکان دەتوانن ماسولکەکانی دەموچاویان کۆنتڕۆڵ بکەن بۆ ئەوەی دەربڕینەکانیان خیانەت لە مەبەستەکانیان نەکەن بەڵام ناتوانن گومان لە چاوەکانیان بشارنەوە یان لاببەن (هەر ئەمەش وایکردووە هەندێک چاویلکەی ڕەش لەبەر بکەن!) چاوی یۆگیەکان، هەرچەندە هێشتان چونکە بیر لە ڕۆحی ئیلاهی ئارام و ئارام دەکاتەوە

هەموو سیمایەکی ڕووخسار و جەستەی لێکۆڵینەوەی لەسەر کراوە تەنانەت ئەو چەقۆ دیارانەی سەر سەریش شیکارییان بۆ کراوە بەڵام ڕواڵەتی جەستەیی هەمیشە هەموو چیرۆکەکە ناگێڕێتەوە، و کولتوورە جیاوازەکان دەرئەنجامی جیاواز لە تێبینی و لێکۆڵینەوەکانیانەوە دەردەهێنن هەندێک دەڵێن کە کەسانی کێشی زیادە ئارەزووی چێژ و بێزارن لە کارکردن، لەکاتێکدا کەسانی تەنک زیاتر ڕۆحیین

قەیسەر لە کاسیۆس ئاگادار بوو، کە وەک هەڕەشەیەک بۆ سەر دەسەڵاتەکەی هەستی پێدەکرد هەندێک لە نووسەران تیۆریزەیان کرد کە کەسانی تەنک زۆر بیردەکەنەوە، هەر بۆیەش

گۆشتیان نییە بەڵام مێژوو دەریدەخات کە هەم کەسانی تەنک و هەم قەڵەو فەرمانڕەوایەکی باش بوون

ئەگەر ئێستا بە بەردەوامی کێشت زیادە، پێشتر چەندین جار کێشت زیاد بووە (لە جەستەی پێشوودا) یان ئەگەر بەردەوام تەنک بوویت، لە چەندین جەستەی ڕابردوودا وا بوویت مەیلی (بۆ ئەوەی کێشی زیادە یان تەنک بیت) لە ڕابردووەوە بە میرات گرتووە و گرنگ نییە چی دەخۆیت، ئەو بیرکردنەوەیە زاڵ دەمێنێتەوە و توانای دەرخستنی زیاتری هەیە

فیزیۆگنۆمی، وەک زانستێک کە ئامانج لێی لێکدانەوەی سروشتی مرۆڤە، زانستێکی ڕاستەقینەیە ئەگەر لەبەرچاو بگرین کە هەموو ئەو بیرکردنەوانەی کە بە مێشکی مرۆڤدا تێپەڕیون بە درێژایی جەستەییە زۆرەکانی، دەردەکەون کە لە جەستەیدا دەردەکەون بەڵام ئەمە پێویستی بە ئینتێزی توندی مامۆستایەکی ڕۆحی ڕۆشنگەر هەیە بۆ ئەوەی بە تەواوی و بە وردی تایبەتمەندییەکانی فیزیۆگنۆمی لەو کەسەدا دەستنیشان بکات

بۆ نموونە سوقرات لەڕادەبەدەر ناشرین بوو جارێکیان لەگەڵ ئەستێرەناسێکی گەورەی ناسی کە پێی وت: "سۆکرات، تۆ خراپترین و خراپترین پیاوی کە تا ئێستا بینیومە". شاگردەکانی سۆکرات زۆر توڕە بوون لە ئەستێرەناسەکە، بەڵام مامۆستاکەیان وەڵامی دایەوە: "تۆ ڕاست دەکەیت من لە ڕابردوودا هەموو ئەوانە بووم، بەڵام هەرچەندە ئێستا بە حیکمەت بەسەر ئەو سیفەتە چەوتانەدا زاڵ بووم، بەڵام ئەو شتانەی کە کردوومە هێشتان لەسەر ئەم جەستەیە چەسپاوە، ئەمەش وا دەکات قێزەون دەربکەوێت"

.

ئەگەر بەرازەکە بۆ جاری دووەم بگۆڕدرێت، هێشتا لە هی ئەلجاهیز کەمتر ناشیرین دەبێت

پیاوێک کە خۆی وەک جێگرەوەی دۆزەخ مامەڵە بکات؛ ئەو پەڵە تۆزە لە هەموو گۆشەیەکدا (چاودێری بکەن)

هیچ دوو ڕووخسارێک بە تەواوی لەیەک ناچن هەر ڕووخسارێک جیاوازە بەهۆی ئەو سیفەت و تایبەتمەندیانەی کە لەم ژیانەدا و لە ژیانەکانی پێشوودا خۆیان دەرخستووە تەنها مەسەلەکە ئەوە نییە کە مرۆڤەکان بە باش یان خراپ حوکم بدرێت بە پشتبەستن بە ڕواڵەتی ئێستایان، ئایا دڵخۆشکەر یان

ناخۆش سانت فرانسیسی ئاسیسی لە ڕووی جەستەییەوە سەرنجڕاکێش نەبووە، لە کاتێکدا شاگردەکەی، برا مەسیدۆنیۆس، پیاوێکی قۆز بووە بەڵام مەکیدۆنیۆس خاوەنی ئەو ڕۆحییە گەورەیە نەبووە جوانییەک کە سانت فرانسیس هەیبوو

لقێکی تری لێکۆڵینەوە کە پەیوەندی بە فیزیۆگنۆمیەوە هەیە بریتییە لە پاتۆگنۆمی: لێکدانەوەی هەستەکانی کەسێک یان شێوازی دەربڕینی هەستەکانی لە ڕێگەی ئاماژە و دەربڕینی دەموچاو و جوڵەی جەستە و بە لێکۆڵینەوە لە کاردانەوەکانی بەرامبەر بە هەندێک ڕووداو

هەست و خوو ئاماژەیە بۆ تایبەتمەندییە بابەتییەکانی مرۆڤ، بەڵام زۆربەی مرۆڤەکان توانای شاردنەوەی هەستی ڕاستەقینەی خۆیان پەرەپێداوە، چونکە نایانەوێت خۆیان بۆ کەسانی دیکە ئاشکرا بکەن

دوو مێرد گوێیان لە هەواڵێک بوو کە ژنەکانیان پێکەوە خنکاون یەکێکیان خەمێکی قووڵی نیشان دا، لە کاتێکدا ئەوی دیکەیان بێدەنگ بوو بەڵام ئەو کەسەی لە دەرەوە خەمی دەربڕیبوو، لە ڕاستیدا ژنەکەی کەمتر خۆشدەویست لە چاو ئەو مێردەی کە لە ڕێگەی دەربڕینی دەموچاویەوە هیچ ناڕەحەتییەکی بە هیچ شێوەیەک نیشان نەدا بەم شێوەیە، دروستبوونی نەخۆشی- تێگەیشتن لە هەست و کاردانەوە ڕاستەقینەکان- بوارێکی زۆر قووڵی لێکۆڵینەوەیە

مرۆڤەکان دەتوانرێت بە شێوەیەکی وردتر و متمانەپێکراوتر شیکاری بکرێت لەسەر بنەمای هەست و ڕواڵەتی جەستەیی من هەردوو شێوازەکە کۆدەکەمەوە بۆ وردترین و متمانەپێکراوترین شیکاری هەموو ئەوانەی دێنە لام بۆ ڕاهێنان لە بارودۆخێکی تایبەتدا دادەنرێن بۆ ئەوەی بزانن چۆن دەروون و هەستەکانیان کاردانەوەیان دەبێت ئەگەر وەڵامی نەرێنییان دایەوە، هەوڵدەدەم ڕاستیان بکەمەوە بەڵام من تەنها ئەو کارە دەکەم کە کەسەکە داوای ئامۆژگاریم بکات و دەسەڵات و مۆڵەتی ڕێنماییکردنیان پێبدام

هەندێک کەس بە بچووکترین هۆکار تووشی سۆزداری دەبن، مۆسیقاژەنانی ڕۆژئاوا بە گشتی زۆر سۆزدارین، هەروەها بەشێکی زۆری مۆسیقای ڕۆژئاوایی سۆزدارییە، چونکە لە دەوری چیرۆکەکانی خۆشەویستی مرۆڤ دەسوڕێتەوە لە

هیندستان مۆسیقا لە دەوری چەمکی خودا سەنتەرە، و ئەمەش نهێنی توانای هێورکردنەوەی زریانەکانی سۆز و هێنانەدی ئاشتییەکی قووڵی ڕۆحییە ئەمە بەو مانایە نییە کە هەموو مۆسیقاژەنەکانی ڕۆژئاوا سۆزدار بن یان هەموو مۆسیقاژەنەکانی هیندستان ڕۆحی، هەرچەندە ئەگەری زۆرە وشەی سانسکریتی بۆ مۆسیقاژەن بە واتای "ستایشکەری خودا" دێت.

لەکاتی مامەڵەکردن لەگەڵ مرۆڤە سۆزدارەکاندا، بە دەگمەن دەتوانیت پشتیان پێ ببەستیت یان متمانەت بە یەکگرتووییەکەیان بکەیت ئەمڕۆ ئەوان لەگەڵتدان، و سبەی جێتدەهێڵن یان دژت دەکەنەوە بینیومە خەڵک دێنە دەرویش و لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا هەوڵدەدەن قەناعەتت پێبکەن بە پەرۆشی نمونەیی خۆیان، بەڵام دوای ماوەیەکی کورت نەماون و جارێکی تر نایانبینیتەوە

هیچ شتێک لەوە زیاتر ئازارم نادات لە شکاندنی هاوڕێیەتییەک و پێشێلکردنی پیرۆزییەکەی کاتێک هاوڕێیەتی خۆم دەدەم بە کەسێک، هەرگیز وەری ناگرمەوە

جیاکردنەوەی جۆری میکانیکی و بیرکردنەوەی مرۆڤەکان ئاسانە یەکەمیان دەیانەوێت کاربکەن، لەکاتێکدا دووەمیان دەیانەوێت بیربکەنەوە و ڕەنگدانەوەیان هەبێت هەردووکیان پێویستن جۆرە میکانیکییەکان دەیانەوێت دەستبەجێ کاربکەن و هەربۆیە پێویستیان بە کەسێکە کە ڕێنماییان بکات لە ڕەوانەکردنی وزەیان بۆ چالاکییە ڕۆحییە دەوڵەمەندکەرەکان بۆ یارمەتیدانی هەردوو جۆرەکە بۆ بەدەستهێنانی هاوسەنگییەکی هاوسەنگ، من ئامۆژگاری جۆری میکانیکی دەکەم کە مێدیتەیشن و بیرکردنەوەی زیاتر، و ئامۆژگاری بیرمەندەکە دەکەم تایپ بۆ ئەوەی زیاتر ڕەنگدانەوەی هەبێت و مامەڵە بکات

ئەوانەی گیرۆدەی خووی خراپ بوون وەک زیادەڕۆیی لە خواردن و جگەرەکێشان و خواردنەوەی مەی پێویستە بە وریاییەوە مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت، چونکە ڕێگریکردنیان لە بەدیهێنانی ئارەزووەکانیان تەنها توڕەیی لێدەکەوێتەوە ئەگەر خواردن لەخۆخۆرێک وەربگریت ئەوا ناڕەزایی لێدەکەوێتەوە بێهودەیە هەوڵبدەیت یارمەتی ئەم کۆیلانە بدەیت بۆ هەستەکانیان مەگەر ئارەزووی ڕاستەقینەی باشتربوونیان نیشان نەدات

ئەوانەی هاوسەنگی دەروونییان هەیە خودا دەناسنەوە پەروەردگاری گەردوون لەسەر تەختی هاوسەنگی دەروونی دادەنیشێت و لە ڕێگەی ئەم هاوسەنگییەوە مرۆڤایەتی چێژ لە ئارامییەکی تەواو وەردەگرێت

بەپێی فەلسەفەی هیندستان، هەموو مرۆڤێک یەکێک لە سێ سیفەتی بنەڕەتی زاڵە: ١.

ساتوا: سیفەتی مرۆڤە ڕۆحییەکانە کە بە ژیرانە خواردنی گونجاو دەخۆن و خووی باش دەچێنن و خودایان خۆشدەوێت

ڕەجەس: ئەمە تایبەتمەندی ئەو کەسانەیە کە بەردەوام چالاکن، تا مردن بەردەوامن لە کارکردن

تاماس: تایبەتمەندی ئەو کەسانەیە کە ژیانیان پڕ دەکەن لە شەڕ و تووڕەیی و ئیرەیی و خۆبەخشین بە چێژە هەستیارەکان و بێهێزی و دروستکردنی سەرلێشێواوی و ئاژاوە لە نێوان مرۆڤەکاندا

هەر خوویەک کە ڕێگری لە پێشکەوتنی ڕۆحی بکات، دەبێت تێپەڕێنرێت، و گەڕان بەدوای بیرکردنەوە و کردارەکانیاندا شارەزا بێت، کەم کەس بەڕاستی دەزانێت چاکەکانیان لە کوێدایە

بە بەکارهێنانی ئەم شێوازەی خوارەوە، دەتوانیت حوکم لەسەر هەر کەسێک بدەیت لەسەدا نەوەد و نۆی هەموو کەسەکان لەم تاقیکردنەوەدا شکست دەهێنن: داوا لە هەر کەسێک بکە شتێک بکات- بۆ باشی خۆی- و ئەوان تەواو پێچەوانەکەی دەکەن بۆچی؟ چونکە هێزی بەرەنگاربوونەوەی ئارەزووەکانیان نییە خووەکانی دونیایان بە قووڵی چەسپاوە و بەهێزن زۆرجار، مرۆڤەکان ئەو کارە ناکەن کە تۆ پێشنیاری دەکەیت- تەنانەت کاتێک دەزانن بۆ چاکەی خۆیانە- بۆ ئەوەی بیسەلمێنن کە ناتوانیت کاریگەرییان لەسەر دروست بکەیت ئەوانەی ئارەزووی باشترکردنی خۆیان دەکەن پێویستە پەیوەندییان هەبێت لەگەڵ ئەو کەسانەی کە خۆیان کۆنترۆڵ دەکەن و ئارامن هەوڵبدەن پەیوەندی بکەن لەگەڵ ئەوانەی کە پێگەیەکی ڕۆحی بەرزیان هەیە، و تۆش سوودێکی زۆرت پێدەگات لاوازەکان پێویستە پەیوەندی لەگەڵ بەهێزەکاندا بکەن، تەنانەت بەهێزترین! زۆرانباز تەنها بە زۆرانبازی لەگەڵ کەسێکی بەهێزتر لە خۆی بەهێزتر دەبێت

هەندێک دەڵێن ژن وەک پشیلە فێڵبازە بەڵام پیاو دەتوانێت وەک ڕێوییش فێڵباز بێت پشیلەکە کەناری ئاژەڵە ماڵییەکە دەخوات و دواتر وەک یۆگییەکی مێدیتەیشن یان گەورەیەکی ڕێزدار هێمن دادەنیشێت، لەو کارە قێزەونەدا خۆی بە بێتاوان نیشان دەدات

هەندێک کەس چێژ لە تێکدانی ئارامی و بەختەوەری کەسانی تر وەردەگرن ئامانجیان هەراسانکردن و بێزارکردنە، هەروەها وەک گورگی تاڵانچی ڕەفتار دەکەن، بەناو کۆمەڵگادا دەگەڕێن بۆ گەڕان بەدوای شەڕ و شەڕەکاندا، هیچ ئارامییەک نادۆزنەوە تا ئەو کاتەی ئارامیەکەیان تێکداوە و کەشێکی گرژیان دروستکردووە

هەندێک جۆری مرۆڤ بە جەی دەچواندن، بەردەوام قسەیان دەکرد دەگوترا مرۆڤ سەرەتا دروست بووە، پاشان خوداوەند تواشتاری نەرمی مانگی و نەرمی دابەزینی لە سنگی قازێکەوە وەرگرتووە، تازەیی گوڵەکان و چەقۆی جەی، ئەمانەی تێکەڵ کردووە بۆ دروستکردنی ژن خۆشی پیاوەکە وەسف ناکرێت بەڵام دوای ماوەیەک، چووە بۆ تواشتاری و وتی: "چ بوونەوەرێکی جوانە! بەڕاستی قەدری دەزانم، بەڵام بێ وەستان قسە دەکات و ژیانی منی بەدبەخت کردووە تکایە ئاغاکەم بیبەنەوە" دوای دوو مانگ پیاوەکە گەڕایەوە بۆ تواشتاری و وتی: "زۆر دڵتەنگم تکایە ژنەکە بۆ من بگەڕێنێتەوە". پاشان، دوای ماوەیەک جارێکی تر هاتەوە و وتی: "تکایە لێم وەربگرە". بەڵام ئەمجارە، تواشتاری وەڵامی دایەوە، "نایکەم! دەبێت بیهێڵیتەوە!"

پیاوی هەژار! نەیدەتوانی لەگەڵیدا بژی، بەڵام بەبێ ئەویش نەیدەتوانی بژی!

ژنانیش دەتوانن گلەیی لە پیاوان بکەن، مەگەر ژن و پیاو لە سروشتی یەکتر تێنەگەن، ئەوا بەبێ ئەوەی بزانن و بە گەمژەییەوە ئازاری یەکتر دەدەن ئەوان لە چاوی خودادا یەکسانن هیچ پیاوێک بەبێ ژن لەدایک نابێت، ژنێکیش بەبێ پیاو ئەرکی هەردووکیانە کە هاوسەنگییەک لە نێوان سیفەتە دەرەکی و ناوەکییەکانیاندا دروست بکەن پیاوان زیاتر بە عەقڵ ڕێنمایی دەکرێن نەک بە هەست و سۆز، لە کاتێکدا ژنان زیاتر بە هەست و سۆز پاڵدەنرێن بۆ بەدەستهێنانی شتێک هاوسەنگی دەروونی لە نێوان عەقڵ و هەستدا بۆ ئەوەی ببنە تاکێکی باش و تەواو

هەندێک کەس- خوای گەورە لێم خۆش بێت کە ئەمەم وت- وەک کەر ڕەفتار دەکەن سەرەڕای ئازارە گەورە و درێژخایەنەکانیان بە دەرئەنجامەکانی کۆیلەکردنی هەستەوە، بە چەقبەستوویی و بەردەوام بەردەوامن لە خۆراکدانی خوو و عادەتە خراپەکانیان وا دیارە یادەوەری زۆر خراپیان هەیە زوو دەرئەنجامە ئازاربەخشەکانی خۆبەزلزانینی شەهوەتی خۆیان لەبیر دەکەن و هیچ لە ئەزموونەکانیان فێر نابن لەم ڕووەوە، وەک... ئاژەڵ، یان لەوەش خراپتر!

لە سروشتدا ئاژەڵەکان بە هەموو جۆرەکانیانەوە نوێنەرایەتی هەموو هەست و سیفەتێک دەکەن بەڵام مرۆڤایەتی هەموویان لەناو خۆیدا لەخۆدەگرێت مرۆڤ دەتوانێت وەک مار، گورگ، ڕێوی، یان شێر مامەڵە بکات لەناو ئێمەدا سەرچاوەی دۆزەخ یان کانیاوی بەهەشت هەیە دەبێت فێربین زیاتر لە بیرکردنەوە و قسە و کردارەکانماندا سیفەتی فریشتەیی و سیفەتە بەرزەکان دەربخەین

لە کاتێکدا کە دەتوانرێت بە شیکردنەوەی چاو و هەست و تایبەتمەندییە جەستەییەکان لێکۆڵینەوە لە کارەکتەر بکرێت، وەک ڕوونمان کردۆتەوە، گەورەترین و بەرزترین و وردترین شێواز بریتییە لە لێکۆڵینەوە لە کارەکتەر بە یارمەتی بینینی ناوەوە یان هەستی ئینتێستیف ئەگەر هەست و دەروونت ئارام بمێنێتەوە، ئەوا دەتوانیت هەست بە سروشتی هەر کەسێک بکەیت کە چاوت پێی دەکەوێت یان کارلێک لەگەڵیدا دەکەیت بە جۆرێک یان جۆرێکی تر، هەستەکەت ئینتێستیف و ڕاستگۆ دەبێت، و هیچ کەسێک دەتوانێت فریوت بدات یان چەواشەت بکات

ڕۆڵی من پێشوازیکردنە لە هەموو جۆرە کەسێک بۆ ڕاهێنان و هاوکاری نادادپەروەرییە توانای کەسێک لە یەک بواردا قەتیس بکەیت و تەنها لە ڕوانگەیەکەوە شیکاری بکەیت بەڵام ئەو کەسە بگۆڕێت یان وەک خۆی بمێنێتەوە، تێڕوانین زیاترت پێدەڵێت لە تەنها چاودێریکردنی چاوەکانی، هەستەکانی، یان دەربڕینی ڕووخساری، بەبێ گوێدانە سروشتییەکەی تێڕوانین گەورەترین هێزی شیکارییە هەروەک چۆن ئاوێنە ڕەنگدانەوەی ئەوەیە کە لەبەردەمیدا دانراوە، بۆیە هەروەها کاتێک مێشکت موڵکی ئاوێنەیەک بەدەست دەهێنێت، سیفەتە ڕاستەقینەکانی ئەوانی تر دەبینیت کە لە ئاوێنەی ڕۆحتدا ڕەنگ دەداتەوە

ئەگەر کار بکەیت بۆ یارمەتیدانی ئەوانی تر و بیرکردنەوە و ئارام بمێنیتەوە، ئەوا سیفەتی ڕاستەقینەی هەرکەسێک کە دێتە لات یان پەیوەندیت لەگەڵ دەکات ڕوون و بێ ڤاڕنیش دەبێت ئاشتی لەسەرت بێت

مرواری لە دەریای حیکمەتی گەردوونی

دەبێت ئارامیی ناوەوە بچێنرێت بۆ ئەوەی لە دەمارگیریی ڕزگارت بێت

کەسێک کە ئارامی سروشتی هەبێت هاوسەنگی خۆی دەپارێزێت و لە هەموو بارودۆخێکدا بە ئارامی دەمێنێتەوە هەروەها ڕێگە نادەن هەستەکان کۆنتڕۆڵی بکەن و بەرەو بڕیاری هەڵەیان ببات

ئەو بەو قسانەی گوڵاوی و شیرین کە هەلپەرستەکان بۆ بەدەستهێنانی سوودی ناشایستە بەکاریدەهێنن، فریو نادات

بەهۆی ئارامیی سروشتییەوە، بە دەگمەن فریو دەدرێت یان چەواشە دەکرێت بەڕاستی دڵی سروشتی ڕاستەقینەی ئەو کەسانە ئاشکرا دەکات کە مامەڵەیان لەگەڵ دەکات و بە وردبینییەکی سەرنجڕاکێش مەبەستەکانیان ئاشکرا دەکات

شانەکانی جەستەی بە توڕەیی و ترس ژەهراوی ناکات، ئەمەش کاریگەری نەرێنی لەسەر سوڕی خوێنی دەبێت

ڕاستییەکی سەلمێنراوە کە شیری دایک کە لەلایەن دایکێکی تووڕەیەوە بەرهەم دەهێنرێت دەتوانێت کاریگەری زیانبەخشی لەسەر منداڵەکەی هەبێت بەڵگەی زۆر هەیە لەسەر ئەوەی هەست و سۆزی چڕ هێزی زیانگەیاندن و لەناوبردنی جەستەی هەیە

هاوسەنگی جوانە و پێویستە بناغەی هەست و بیرکردنەوە و کردارەکانمان بێت و ئەو میحوەرە بێت کە ژیانمان بەدەوریدا دەسوڕێتەوە

* * *

بەو پێیەی عەقڵ مێشک و هەست و تێگەیشتنی هەموو خانە زیندووەکانە، دەتوانێت جەستەی مرۆڤ یان چالاک و وریا یان بێهێز و خەمۆکی بهێڵێتەوە

عەقڵ پاشایە و هەموو ڕەعیەتەکانی خانەیی بە وردی بەپێی باری دەروونی وەستای حوکمڕان ڕەفتار دەکەن

وەک چۆن گرنگی بە بەهای خۆراکی خۆراکی ڕۆژانەمان دەدەین، پێویستە گرنگی بەو مادده خۆراکییە دەروونییانە بدەین کە ڕۆژانە بۆ مێشکمان دابین دەکەین

* * *

پەتا و کارەسات و گۆڕانکارییە توندوتیژەکان کە لە سروشتدا ڕوودەدەن و لەگەڵ خۆیاندا وێرانکاری و وێرانکاری و زیانی بەکۆمەڵ دەهێنن، "فەرمانی خودایی" نین.

ئەم کارەساتانە بە هۆی بیرکردنەوە و کرداری مرۆڤەوە ڕوودەدەن لە هەرکوێیەک هاوسەنگی لەرزین و لەرزینەکانی چاکە و خراپەی جیهان بەهۆی کەڵەکەبوونی شەپۆل و لەرزینە زیانبەخشەکان بەهۆی نیازی ناخۆشی مرۆڤ و کردارە هەڵەکانی مرۆڤەوە تێکبچێت، ئاژاوە زاڵ دەبێت و وێرانکارییەکی بەرفراوان ڕوودەدات

جیهان بەردەوام دەبێت لە بەدەست شەڕ و کارەسات و کارەساتەکانەوە تا مرۆڤایەتی بیرکردنەوە و کردارە کەموکوڕییەکانی ڕاست دەکاتەوە شەڕەکان وەک فەرمانی خودایی ڕوونادەن، بەڵکو بە هۆی خۆپەرستی ماددی بەربڵاوەوە ڕوودەدەن ئەگەر مرۆڤەکان خۆیان لە خۆپەرستی تاکەکەسی و پیشەسازی و سیاسی و ڕۆحی و نەتەوەیی ڕزگار بکەن، شەڕەکان لە بوونیان نامێنن

کاتێک ڕۆحی ماددی هۆشی مرۆڤ داگیر دەکات و زاڵ دەبێت بەسەر بیرکردنەوەدا، تیشکی نەرێنی شەفاف دەردەدات هێزی کەڵەکەبووی ئەم لەرزینە نەرێنییانە زیانێکی زۆر بە هاوسەنگی کارەبایی سروشت دەگەیەنێت و دەبێتە هۆی بوومەلەرزە و لافاو و کارەساتی دیکە

خودا لێی بەرپرسیار نییە، پێش ئەوەی کۆنتڕۆڵکردنی سروشت ببێتە شتێکی مومکین، دەبێت بیرۆکەکانی مرۆڤ کۆنترۆڵ بکرێت

* * *

بیرکردنەوە و قسەی سروشتێکی ڕۆحی گەوهەرێکی بەنرخن کە حیکمەتی بێکۆتایی و خۆشەویستی ئیلاهی دەدرەوشێنەوە

هەموو دەربڕینێکی پاڵاوتەکراوی ڕۆح وەک بەردی فەیلەسوفێک وایە کە کانزای هەرزانی هۆشیاری ئاسایی دەگۆڕێت بۆ زێڕی نزیکایەتی لە خودا و هەستکردن بە بوونی

کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤ هۆشیاری خۆی لە خەوی لەبیرچوونەوە بۆ بەئاگاهاتنەوەی ڕۆح بەئاگا بهێنێتەوە

داوات لێدەکەین پەروەردگار، هۆشیاریمان لە قووڵایی نەزانی و بیرکردنەوە تەسک و سنووردارەکانەوە بەرز بکەیتەوە بۆ ئاسۆکانی ئاشتی و ڕووناکی و خۆشەویستی و بەزەیی مرۆڤایەتی گەردوونی

* * *

بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن:

سەرەتا ئامانجەکەت پێناسە بکە و داوا لە خودا بکە ئیلهامت بدات بۆ ئەوەی ئەو ڕێگایە ڕاستە بگرێتەبەر کە دەبێتە هۆی گەیشتن بەو ئامانجە، و بیربکەرەوە

پاشان بەپێی ئەو ڕێنماییە ناوخۆییەی کە وەریدەگریت مامەڵە بکە و دەگەیتە ئامانجەکەت

کاتێک عەقڵ ئارام بوو، شتەکان ڕوونتر و نەرمتر دەبن، سەرکەوتنیش خێراتر بەدەست دێت چونکە دەتوانرێت کارکردنی هێزی گەردوونی لە ڕێگەی جێبەجێکردنی یاسای دروستەوە بسەلمێنرێت

* * *

مرۆڤ پێویستە لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکدا ئیحترام و تەکتیک بەکاربهێنێت ئەمە دووڕوویی نییە، بەڵکو ڕێزگرتنە لە هەستی کەسانی دیکە

مرۆڤ بەرد نییە، بەڵکو بوونەوەرێکی بیرکەرەوە و هۆشیارە، نابێت مرۆڤەکان وەک ئەوەی بەردی بێ گیان بێت مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت

کەسێک کە هەمیشە سەرقاڵی کاروباری کەسانی تر بێت، دەبێتە سەرچاوەی کێشەکان

ئەگەر ئەوەی خەریکە دەیڵێیت دەرئەنجامێکی ئەرێنی دەبێت، و ئەگەر کەسی بەرامبەر وەرگر بوو بۆی، ئەوا بەڕاشکاوی بیڵێ بەڵام هەندێک جار ئەو کەسەی کە خەریکە دەیڵێیت نایەوێت بیبیستێت و تەواو پێچەوانەی ئەو کارە دەکات کە تۆ دەتەوێت بیکات

مرۆڤ کاتێک توانی لەگەڵ کەسانی تردا بگونجێت، وەک گوڵەبەڕۆژەیەکی بۆنخۆش دەبێت

کاتێک بەلای باخچەیەکی گوڵەبەڕۆژەدا تێدەپەڕیت، هەندێکجار بۆنی گوڵەبەڕۆژە، یاسمین، یان گاردینیا دەکەیت و دەڵێیت "واو! ئەم بۆنانە چەندە خۆشەویستن!"

و هەروەها لەگەڵ ڕۆحە باشەکاندا هەر کە دەچیتە ناو کایەی ئەوانەوە، بۆنی ژیانیان دەتگرێتەوە بۆنێکە ڕۆح بەرز دەکاتەوە و ئاستی هۆشیارییەکەی بەرز دەکاتەوە

ئەگەر لە نزیک بۆنێکی ناشرین تێپەڕیت، ناتەوێت لەو شوێنەدا بمێنیتەوە

کاتێک کەسێک دەناسیت کە میزاجی ناخۆش و شەڕانگێز و شەڕانگێز و مشتومڕە، بەهۆی ئەو بۆنە ناخۆشەی کە دەردەدات، ناتەوێت لەگەڵیدا بمێنیتەوە

* * *

زۆربەی خەڵک بە هیچ شێوەیەک هەوڵ نادەن لە ژیان تێبگەن

ژیانێکی میکانیکی بەبێ هیچ ئامانجێک دەژین و کاتێک ژیانی زەمینییان کۆتایی پێدێت، بەبێ ئاگایی ئەم دونیایە بەجێدەهێڵن
نابێت بەم شێوەیە بژین، وەک ئەو ئامێرانەی کە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی کاردەکەن، بەڵکو پێویستە ئامانجەکە بدۆزینەوە و ئامانجی ژیان بگەین
هەم گەنج و هەم پیر دەبێ خەبات بکەن بۆ مانەوە زۆرێک خۆیان بۆ ئەوەی بەدوای ڕاستییە ئەبەدییەکاندا نەگەڕێن، خۆیان دەهێننەوە و دەڵێن "مەحاڵە ئێمە کردەوەکانمان لەگەڵ ئەو ئایدیاڵانەدا ئاشت بکەینەوە" لەگەڵ ئەوەشدا هیچ کێشەیەک لە خواردن و بیرکردنەوە لە کاروباری ڕۆژانەیاندا نابینن
لە کاتی شیکردنەوەدا بۆمان دەردەکەوێت کە سروشتی هەموو مرۆڤێک سێ لایەنەیە: جەستەیی، دەروونی و ڕۆحی مرۆڤەکان ژیانیان بە دەستەبەرکردنی پێداویستییە ماددییەکانی ژیان بەسەر دەبەن و هیچی زیاتر، بەڵام خۆشگوزەرانی مرۆڤیش لە جێبەجێکردنی پێداویستییە فیکری و ڕۆحییەکانیدایە
بۆیە پێویستە ژیانمان سادە بکەینەوە و بە خۆشی و ئارامی و ئارامی بژین و شیکاری و کەمکردنەوەی پێداویستیەکانمان بکەین و ڕێگای دروست و ڕەوای بەدیهێنانی ئەو پێداویستیانە بزانین بەبێ ئەوەی ئارەزووی ناپێویستی زیاتر دروست بکەین، چونکە زۆرێک لە ئارەزووەکان ناڕەحەتی زۆر دروست دەکەن
* * *
زنجیرەکانی خۆگرتن و کلیلی ئازادی هەموویان لە کاتاکۆمبەکانی دەروونداین
* * *
ئەی پەروەردگار بە دڵێکی پڕ لە خۆشەویستی و ڕژاو لە حەسرەت دەچمە بەهەشتی حزوورت
لێرەدا حەسرەتە سووتێنەرەکانم دەرگای ڕۆحم دەکەنەوە و پڕم دەکەن لە ئیکستازی گەورەی بینینی ڕووناکی ئیلاهی درەوشاوەی تۆ
* * *
وەک یاسایەکی گشتی حەزم لە فەرماندان نییە، چونکە هەر کە داوا لە کەسێک دەکەیت کارێک نەکات، ئەو کەسە پێداگری لەسەر ئەوە دەکات کە ئەو کارە بکات
بۆیە پێشنیار دەکەم مرۆڤ تەنها فەرمان بەخۆی بکات یان قەدەغە بکات میوەی قەدەغەکراو سەرەتا تامی شیرینە، بەڵام تامەکەی تاڵە لە

کۆتاییدا بۆیە دەبێت مرۆڤ وریا بێت و ڕێگە نەدات کەس ئازادی و بەختەوەری خۆی بدزێت
* * *

خودا یادمان دەکات تەنانەت ئەگەر یادی نەکەین ئەگەر تەنانەت بۆ یەک ساتیش دروستکراوی لەبیر بکات، هەموو شتێک لە بوون دەسڕێتەوە

جگە لە خودا کێ دەتوانێت ئەم زەوییە لە بۆشایی ئاسماندا بە شلۆق بهێڵێتەوە؟ وە کێی تر دەتوانێت ببێتە هۆی گەشەکردنی دارەکان و گوڵکردنی گوڵ؟

بەڵێ ئەوە خودایە کە دڵمان بە لێدان دەهێڵێتەوە ئەو کەسەیە کە خواردنەکانمان هەرس دەکات و ڕۆژانە خانەکانی جەستەمان نوێ دەکاتەوە لەگەڵ ئەوەشدا چەند کەم کەس یادی دەکەنەوە و وەک شایەنی خۆی سوپاسی بکەن!
* * *

لە پشت بەرگەهەوای سەرەوە
لە پشت تیشکی خۆر و پەپولەی خانەکانەوە
لە پشت لێدانی دڵ و بیرکردنەوە چرپە
لە پشت ئەو بیرکردنەوانەوە کە لەگەڵیاندا نوێژ دەکەم
لە پشت شەپۆلەکانی حەسرەتی منەوە
وە لە پشت ڕاگرتنی مادەکە
تۆ بوونی هەیە ئەی بێکۆتایی ڕەها
ڕۆحم تامەزرۆی تۆیە
تۆ تەنها لە دوورترین ئاستی ئەستێرەکاندا نیت
بەڵکو لە لێدانی هەستەکانمدایە
لە بیرکردنەوەکانمدا دەدرەوشێتەوە
ئیرادەم بە ئیرادە و زیندوویی تیژتر دەکات
هەست بە دەست لێدانی بەرەکەتدارت دەکەم
وە من دڵخۆشم بە ئامادەبوونی تۆ لە قووڵایی ڕۆحمدا
* * *

دیمەنە شاخەکان کە لەسەر پەردەی شین کێشراون
میکانیزمی سەرسوڕهێنەری جەستەی مرۆڤ
وە گوڵە جوان دروستبووەکان
وە ئاغای ڕۆحە چاکەکان
وە بەرزی بیرۆکە بەرزەکان
وە قووڵایی خۆشەویستی
هەموویان خالقی شایستەمان بیردەخەنەوە

وە بە شێوەیەکی ناوازە جوانە
* * *
خۆشەویستی بینا زێڕینەکەیە
لەلایەن پاشای ئەبەدیەت دروستکراوە
بۆ هەموو بنەماڵەی گەردوونی
خۆشەویستی ئاگرێکی شاراوەیە
بە فەرمانی خودایی تواوەتەوە
زبری لە گەردوونەوە
وە دەگۆڕێت بۆ ماددەیەکی نەبینراو
لە خۆشەویستی ئەبەدی
خۆشەویستی وەک ڕووبارێک وایە بەبێ وەستان و پچڕان دەڕژێت
لە خاکی ڕۆحی خۆبەزلزان و ڕاستگۆدا
بەڵام خۆی لە دەوری بەردی بەردبووی ڕۆحەکاندا دەپێچێتەوە
لەگەڵ خۆبەزلزانین و خۆپەرستی و لووتبەرزی
چونکە ناتوانێت تێیدا تێپەڕێت
وە پەڕینەوە بەناودا
* * *
ئەوانەی خودا دەناسن هیچ ئارەزویەکیان نییە
بۆ ئەوەی خۆیان لە دڵی ئەوانی تردا دابنێن
یان وا دەردەکەون کە گەورەن
چونکە تاکە خواستیان بەئاگاهێنانەوەی هۆشی ڕۆحییە
لە ڕۆحی ئەوانەی ئارەزووی دەکەن
وە ئیلهامیان ئەوەیە خودایان خۆشبوێت و ڕوو لە ئەو بکەن
* * *
جارێکیان کابرایەکی بێدەنگ هەنگوینی دەخوارد، کەسێک باسی تامی هەنگوینەکەی لێدەکرد

هەرچەندە کابرا بێدەنگەکە نەیتوانی قسە بکات، بەڵام جوڵەیەکی دەکرد کە پرسیارکەری تێدەگەیشت کە تامی هەنگوینەکە شیرینی هەیە

بە هەمان شێوە کاتێک عەقڵ دەچێتە حاڵەتێکی هۆشیاریی باڵاتر و دەست لە کۆی بێکۆتایی ئامادەبوون دەدات، دەزانێت کە لە بەرکەوتندایە لەگەڵ خودا و ئەزموونەکە شیرینە، بەڵام مەحاڵە بە وشە دۆخی ئەو پەیوەندییە دەرببڕێت کە لە دەرەوەی وەسفکردندایە

هەرچەندە ئازارەکە بۆ کەسەکە ڕاستەقینە و ڕاستەقینەیە، بەڵام سەرەڕای ئەوەش ناتوانێت هەستی ئازارەکە بگەیەنێتە کەسانی دیکە بەجۆرێک کە ئەوان هەستی پێبکەن بەتەواوی وەک ئەوەی هەستی پێدەکات

ئەمەش بۆ تێگەیشتنە ڕۆحییە باڵاکان دەگونجێت ئەوان شتێکن کە کەس ناتوانێت بە وشە دەریببڕێت
ناسینی خودا تەنها لە ڕێگەی ئەزموونی ڕاستەوخۆی کەسییەوە دەتوانرێت بەدەست بهێنرێت
* * *
لە دڵی بەیانیەوە گوڵی ڕووناکیم هەڵکەند وەک پێشکەشکردنێک بۆ تۆ
وە چرای وریاییت لە پیرۆزگای بەیانیدا داگیرساند
ئەو کەسەی کە پڕە لە ئارامی ڕۆحی
وە ڕووخساری پڕ بەختەوەری تۆم بینیوە
لە پشت سێبەرەکانەوە چاوی لێدەکات
ئەو ڕووخساری خۆشەویستە کە پێشتر چاوی لە من بوو و ئێستاش سەیری دەکات
بە میهرەبانی و بەزەیی بە درێژایی سەردەمەکان
چیتر چارەنووس لۆمە ناکەم
ئەو تاریکییەی کە تۆی لە من ڕاگرتووە، لە دروستکراوی خۆمە
ئێستا لە ئاوێنەی شادی پاکی خۆتدا
خۆم دەبینم و دەزانم کە جەوهەری من خۆشییەکی بێکۆتایە
خۆشەویستیم دەڕێژمە ناو پیرۆزگای ئەبەدیەتت
وە سروودەکانی ڕۆحم بەرز دەکەمەوە کە تامەزرۆی تۆیە
وە قووڵترین هەستەکانی دڵمتان پێ دەڵێم
لە خۆشەویستییەکی زۆر و حەسرەتی بەردەوام
* * *
خۆشبەختن ئەوانەی کە ڕەخنەیان لێدەگیرێت لەلایەن کەسانی ترەوە بەهۆی ئەنجامدانی کارە چاکەکانەوە، چونکە بەهەشتێکی بەختەوەری ئەبەدی چاوەڕێی ئەو کەسانە دەکات کە بە ئاغایەتی و کەرامەتەوە دەژین و دەمرن
ئاخ بۆ ئەوانەی کە بەهۆی خۆپەرستی و هەلپەرستی و ئیرەیی و دوژمنایەتییەوە هەوڵدەدەن زیان بەو کەسانە بگەیەنن کە لە چاکەکردندا چالاکن
گاڵتەجاڕی و گاڵتەجاڕی و قسە و باس و تۆڵەسەندنەوە و پێشوەختە و درۆ ڕمزی ژەهراوی خراپەکارین کە بەسەر خاوەنەکەیاندا دەگەڕێنەوە و گەورەترین زیانی پێدەگەیەنن
* * *
هەستەکان کە بوونیان لەو هۆشیاری و وزەیەی کە لە خوداوە سەرچاوە دەگرن وەرئەگرن، جیهانمان پیشان دەدەن و ڕۆح وەک بوونێکی جیا لە سەرچاوەکەی و لە باقی دروستکراوەکان وێنا دەکەن

جەستەی فیزیکی ڕۆحی زیندانی کردووە، کە ڕەنگدانەوەی ڕۆحی گەردوونییە لەبیرچوونەوە زاڵ بووە، ڕۆح چیتر جەوهەری ئیلاهیی خۆی لەبیر ناکات بەڵکو جەستەی فیزیکی خۆی بە خودی ڕاستەقینەی خۆی دەزانێت بۆیە هەموو کەموکوڕییەکانی خۆی دەگرێتەبەر و سنووورداربوون و کەموکوڕییەکانی خۆی دەگەڕێنێتەوە بۆ خۆی ڕۆح لە حاڵەتێکی وادا پێی دەوترێت "ئیگۆ" یان "خۆم".

بەڵام کاتێک ئەم "ئیگۆ" یان ئەم خودە بچووک و سنووردارە تێدەگات کە پەیوەندییەکەی بە جەستەوە کاتییە و جەوهەرێکی نەمر و نەمری هەیە، ئەوا دەتوانرێت پێی بڵێین ڕۆح

تا زیاتر هۆشیارییەکەی لە سروشتی جەوهەری خۆی جێگیر بێت، و تا زیاتر هۆشیارییەکەی بەرزبێتەوە و فراوانتر بێت، زیاتر هەست دەکات کە پەیوەندییەکی نزیک بە هۆشیاری گەردوونییەوە هەیە و هەموو مرۆڤایەتی خێزانە جیهانییەکەیەتی

* * *

نابێت بەخشەری دیاری لەبیر بکەین لەکاتێکدا چێژ لە بەخششەکانی وەردەگرین

دڵێکی سوپاسگوزار ڕێگایەک لە هۆشیاریدا دەکاتەوە بۆ گەشەکردنی ڕۆحی و بۆ ئەوەی شتە باشەکانی ژیان بڕژێن، چونکە هەر کە کەناڵێک کراوە بوو، هێزی ڕۆحی بە پەلە بەسەریدا تێدەپەڕێت

پێویستە هەست بە سوپاسگوزاری بکەین بۆ هەموو نیعمەتەکانی ژیان و بزانین کە هەموو هێزی بیرکردنەوە و قسەکردن و کردار لە خوداوە سەرچاوە دەگرێت و ئێستا لەگەڵمانە و ڕێنمایی و ئیلهامبەخشە بۆمان

کاتێک ئەم تێگەیشتنە بە توندی لە هۆشی شاگرددا جێگیر بوو، تیشکێکی ڕۆشنگەری لەناو ئەودا دەدرەوشێتەوە

هەندێک جار هێزی ئیلاهی وەک شەپۆلێکی دەریایی تووڕە دێت کە بە زەبری زۆرەوە بەرەو پێشەوە دەڕوات و بەربەستەکان دەڕوات و پاشماوە لە دەروون و ڕۆحدا لا دەبات

جیهان بە گشتی مەیلی بەرەو خودا نییە، بەڵکو لێرە و لەوێ ڕۆحێک هەیە کە تینووی ئەون و تامەزرۆی ئەون

هەرچەندە ڕەنگە وا دەرکەوێت کە خودا وەڵامدەرەوەی دوعاکانمان نەبێت، بەڵام گەڕانی جددی لە هەوڵدان نەوەستاوە بەڵکو لە قووڵایی ویژدانەکەیەوە بەردەوام دەبێت لە بانگەوازەکانی تا وەڵامێک وەردەگرێت

مرۆڤ پێش دۆزینەوەی خودا لە خەمی بەدیهێنانی ئارەزووە مادییەکاندایە، بەڵام دوای دۆزینەوەی ئەو، ئەو ئارەزووانە سەلیقە و بریقەی خۆیان لەدەست دەدەن، نەک لەبەر بێباکی، بەڵکو لەبەر ئەوەی گەڕاندکەر

هەست بە خۆشی ڕۆح دەکات کە دڵی پڕدەکاتەوە و هەموو حەسرەتەکانی تێر دەکات
مرۆڤەکان هەموو ژیانیان بە هەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی شتە مادییەکان بەسەر دەبەن، بێ ئاگا لەوەی کە ئەگەر چارەکێکی ئەو هەوڵەی کە دەیکەن، سەرەتا ڕوو لە خودا بکەن، نەک تەنها هەندێک، بەڵکو هەموو ئارەزووەکانی دڵیان بەدی دەهات
دڵمان پڕ بێت لە سوپاسگوزاری و ژیانمان پڕ بێت لە سوپاسگوزاری
* * *
ناکرێ هاوڕێکان ڕابکێشیت بەبێ ئەوەی پەڵەی خۆپەرستی و سیفەتە نەخوازراوەکان لە کەسایەتی مرۆڤدا لاببات
ڕەفتاری دروست بەردی بناغەی هاوڕێیەتی ڕاستەقینەیە
کاتێک مرۆڤ پاڵنەرێکی پاکی هەبێت و دوور بێت لە خۆپەرستی، سروشتی جەوهەری سەرهەڵدەدات و ژمارەی هاوڕێ ڕاستەقینەکانی زیاد دەکات
* * *
ئارامگرتن ئەو حاڵەتە ئایدیاڵە کە پێویستە تێیدا مامەڵە لەگەڵ ئەزموونەکانی ژیاندا بکەین
ئاژاوەگێڕی پێچەوانەی ئارامییە و سروشتی بەربڵاوییەکەی وای لێدەکات ببێتە بەڵایەکی جیهانیی بەربڵاو
* * *
ڕووناکی گەردوونی کە سەرچاوەی هەموو هێزەکانە، لە پشت تاریکییەوە شاراوەتەوە و لە قووڵایی بێدەنگیدا دەردەکەوێت کە بیرکردنەوەکان هێور دەکرێنەوە و ڕووناکیەکان دەکۆڵرێنەوە
حاڵەتی بەرزی تەرکیزکردنی دەروونی هەیە و تا گەڕان زیاتر بەرەو ئەو حاڵەتانە بەرزبێتەوە، زیاتر حاڵەتە نایابەکانی خۆشی ڕۆحی ئەزموون دەکات کە بە وشە وەسف ناکرێت و دواتر بە خۆشحاڵییەوە درک بەوە دەکات:
"ئەوەی لە هەموو شوێنێکدا بەدوایدا دەگەڕام."
ئەو لەگەڵمە ئێستا لە قووڵایی ناومدا نیشتەجێیە
ئەو لە دڵ و گیانمدایە
لە بێدەنگی بێدەنگیدا هەست بە بوونی ئەو دەکەم
وە لە پشت دیوارەکانی تاریکییەوە، دەیبینم
* * *
ئەو خەم و پەژارەی کە ڕق و کینە بەخێو دەکات و شەڕەکان بەرهەمی دەهێنن، دەیسەلمێنن کە ڕۆحانیەت و بەزەیی و میهرەبانی ڕاستەقینە هێزی باڵاتر و باڵاترن

ڕق و کینە وێرانکەرە، لە کاتێکدا خۆشەویستی گەورەترین هێزی بنیاتنەرە لە بووندا
بۆیە هاوڕێیانی ئازیز، مرۆڤ دەبێت وانەیەک لە بێهودەیی ڕق و کارەساتەکانی شەڕەکان وەربگرێت و خودای خۆش بوێت، چونکە خۆشویستنی ئەو سەرکەوتن و بەختەوەری و ڕەزامەندییەکی تەواو دەبەخشێت کە هیچ شتێکی تر ناتوانێت بیبەخشێت
تەنها خۆشەویستی دەستکەوتی ڕاستەقینە بۆ جیهان دەهێنێت ئەگەر هەموو وڵاتان یەکتریان خۆش بویستایە و تامەزرۆی هاوکاری یەکتر بوونایە، نەک بە پەنابردنە بەر هێز و شێوازی هەڵە، بەڵکو بە خۆشەویستی و میهرەبانی، ئەوا چاکە و سەرکەوتن و خۆشگوزەرانی لە هەموو گۆشەیەکی زەویدا زاڵ دەبوو
* * *
مرۆڤ لە چنگی سنووردارکردنەکاندا دەژی
چۆن دەزانێت لە ساتی داهاتوودا ئازاری نابێت، یان کەسێک دڵی ناشکێنێت؟
تاکە ئاسایشی ڕاستەقینە ئەو ئاسایشەیە کە گەورەکان بەدەستی دەهێنن خاوەندارێتی ئەو جۆرە ئاسایشە و پێدانی بە کەسانی تر تاکە ئازادی ڕاستەقینە و بەرزترین حیکمەتە
* * *
خودا شیرینترین شتە لە بووندا
دڵت تامەزرۆی هەرچییەک بێت، لە خودادا بۆت دەردەکەوێت کە یەک ساتم لە ژیانمدا بەفیڕۆ نەداوە، وە وازم لە هەموو ئەو شتانە هێناوە کە لە خودا سەرقاڵم دەکەن، خۆشبەختییەکم دۆزیوەتەوە کە لە هیچ شتێکی تردا نەمتوانی بیدۆزمەوە
من لە حاڵەتێکی هۆشیاری ئیلاهیدا دەژیم و ئەوانەی ئارەزووی ئەوە دەکەن هەمان ئەو حاڵەتە ئەزموون بکەن کە من تێیدا دەژیم
هەروەها دەمەوێت پاداشتی هەموو ئەو کەسانە بدەمەوە کە خۆشەویستی خۆیان بە من بەخشیوە، بە هاوبەشکردنی خۆشەویستی خودا و نیعمەتی ئامادەبوونی لەگەڵیان
* * *
من کەفی دەریای گەردوونیم
لە قووڵایی خۆشییەوە سەرچاوە دەگرێت
من ڕژێمی خۆشی سەماکردنم
لە سەرووی شەپۆلەکانی بەختەوەری سەرسەختەوە
بە هەموو توانامەوە هەوڵ دەدەم

تا ببمە گەورەترین دەریای شادی
شەپۆلەکانی بەختەوەریم تا بێکۆتایی فراوانتر بن
وە بۆ ئەوەی بە هەموو ئاراستەیەکدا بڵاوبێتەوە
بۆ ئەوەی دواجار لە دڵی بەختەوەری گەردوونیدا پشوو بدەیت!
* * *
مرۆڤەکان تەنیا ناوەڕاستی ژیان دەبینن؛ سەرەتا و کۆتایی ژیان لێیان شاراوەتەوە
ناعەقڵانییە وا بیر بکەینەوە کە مردن کۆتاییە
ئایا جێی وەبیرهێنانەوەیە کە ئێمە کە بەهرەمەندین بە عەقڵ و زیرەکی و پڕ لە ژیان، هەر کە لە کاتی مردندا خەوتمان لە بوونمان نەماوە؟!
مرۆڤ بە گشتی جەماوەرێکە لە بیرۆکەی داهێنەر و هۆشیاری ڕۆحی و مردن هیچ هێزێکی نییە بۆ لەناوبردنی ئەو بارستە ناماددییە و ئەو هۆشیارییە نەرمە
* * *
ئەگەر خودات بە خۆشەویستییەکی پاک و بێ مەرج خۆش بوێت، ئەوا بیرکردنەوەکان دەخاتە ناو مێشکی ئەوانی ترەوە، ئەو عەقڵانەش دەبنە ئامراز بۆ بەدیهێنانی ئاواتەکانت، تەنانەت ئەوانەی کە بۆ کەست ئاشکرا نەکردووە
بۆیە ئەو موگناتیسییە ڕۆحییەی کە دەتوانیت بەهۆیەوە هەر شتێک بۆ خۆت ڕابکێشیت، ئەو جۆرە ڕاکێشانەیە کە دەتەوێت پەرەی پێبدەیت
کاتێک ئارەزووی شتە باش و بەرز و پاکەکان دەکەیت، ئەوا موگناتیسی ئیلاهی ڕادەکێشیت کە لەو شوێنەی کە دەزانیت و لەو شوێنەی کە نایزانیت، شتە باش و نیعمەتەکانت بۆ دەهێنێت
* * *
ئەگەر پرسیار لە دزەکان و ئالوودەبووانی ماددە هۆشبەرەکان و مەشروبخۆرەکان بکرێت کە ئایا شێوازی ژیانیان بەدڵە، بە ئەگەرێکی زۆرەوە وەڵامەکەیان "بێگومان نا" دەبێت.
ئەوان پێیان وابوو کە کاتێک دەست دەکەن بە کارە هەڵەکانیان، دڵخۆش دەبن بەڵام هەرگیز درکیان بەوە نەدەکرد کە دەرئەنجامی کارەکانیان زیانبەخش و زیانبەخش دەبێت بۆیان
هەر بۆیە دڵم ئازاری هەیە و فرمێسک بۆ ئەو کەسانە دەڕێژم کە هەڵە دەکەن چونکە بەخوا ئەوان بەڕاستی منن و ئەگەر میهرەبانی خودا بۆ من نەبوایە منیش وەک ئەوان دەبووم

خراپە خۆی جۆرێکە لە ئەفیون هەر بۆیە دەبێت پەناگەی تایبەتمان هەبێت کە ستەمکاران فێربن چۆن ڕاستگۆیانە بژین و بە دروستی بیربکەنەوە
زیندان شوێنێکی گونجاو نییە بۆ چاکسازی کەسانی وەک ئەمانە پێویستە لە دەوری کەسانی کاریگەر و ئەرێنی بن کە بتوانن یارمەتیان بدەن
* * *
لە خۆشی وێستگەکەتەوە
ڕۆژانە گوێ لە ئاوازە شیرین و ئاوازدارەکانت دەگرم
کە پێدەچێت ئاشنا و ئازیز لە دڵمدا
لە ڕابردوودا هەوڵم دەدا گوێم لە وێستگەی بەرەکەتی ئێوە بگرم
بەڵام بەرنامەکەت دوور بوو
لە دەرەوەی مەودای بیرکردنەوە بچووکەکانم
بەڵام دوای چەندین دەست لێدانی کلیلی مێدیتەیشن
توانیم لەگەڵ تۆدا ڕێکبکەم
تۆ لەسەر باڵەکانی ئیتەر هاتیتە لام
تۆ ئاوازەکانی میهرەبانیت دەژەند
وە ئارامی دەرِوونی
* * *
بیرۆکەکان بریتین لە ڕووبارەکان کە لە کانیاوی ڕۆحەوە دەڕژێن
هاوئاهەنگ بوون لەگەڵ خودا یەکێکە لە گەورەترین و گرنگترین ئەرکەکان
خودا گوێ لە زمانی دڵ دەگرێت کە لە قووڵترین کونەکانی ڕۆحەوە سەرچاوە دەگرێت
مرۆڤەکان وا بیردەکەنەوە کە خودا وەڵامی دوعاکانیان ناداتەوە چونکە درک بەوە ناکەن کە خودا هەندێک جار وەڵام دەداتەوە کە جیاوازە لە چاوەڕوانییەکانیان و لەوەی کە داوای دەکەن
هەمیشە بەپێی خواستی ئەوان وەڵام ناداتەوە تا لەگەڵ ویستی گشتیدا هاوئاهەنگ نەبن
* * *
لە دڵی گوڵەکانەوە ڕەگی ڕەش دەخۆمەوە
وە لەسەر فەرشی ئاوریشمی نەرم درێژ دەبمەوە
یان بە دوای پەپوولە زێڕینەکاندا ڕابکە
حەز دەکەم لە نێو گرد و پێچەکانی شاخدا سەرگەردان بم
لەگەڵ هەوای نەرم و تازەگەری شەوانە
لە نێوان دایزی و ئەنیمۆنەکاندا

تاجی دڵۆپی شەبنەمی لەسەرە
بۆ ساتێک وەستام و سڵاو لە بۆنە زیرەکەکە بکەم
ئەو بۆنەی کە لە دارەکانەوە سەرچاوە دەگرێت کە لقەکانیان لەرزۆکە
وە بە باڵی باڵندە، ڕۆحم بەرز دەبێتەوە
لە دەرەوەی کایەی خەیاڵ لە هەموو شوێنێک
وە لەگەڵ شەوانە گۆرانیبێژەکاندا، گۆرانییە بێدەنگەکانم دەڵێم
وە لەگەڵ ئاسمانی بێسنووردا فراوانتر دەبم
لە تارەکانی تیشکی خۆرەوە، خۆشییەکانم دروست دەکەم
وە بە تیشکی مانگ خەمەکانم دەشۆم
وە لە تاریکی شەودا، ئەزموونە تاریکەکانم دەسڕمەوە
وە لەگەڵ بەیانیدا، جیهانێکی نوێ دروست دەکەم
لە خۆشی بێ سنوور
* * *

ئێمە کەناڵی ناوازەین، وەک چۆن دەتوانین خۆمان فراوان بکەین یان تەسک بکەینەوە

ئێمە ئیرادەی ئازاد و هێزی هەڵبژاردنمان پێدراوە هەندێک کەس بە قوڕی کەڵەکەبووی نەزانی کەناڵی ژیانی خۆیان دەگرن و ڕێگە نادەن لێشاوی زانست پاکی بکاتەوە

دەریای حەقیقەت بە هێزێکی زیاترەوە هەوڵ دەدات بەو دەرچە تەسکانەدا بڕوات، بەڵام بێ سوودە

وە هەندێکی تریش هەن کە بەردەوامن لە هەڵکەندن و فراوانکردن و قووڵکردنەوەی کەناڵەکانی ژیانیان بە خۆدیسیپلین و کولتوری ڕۆحی، بەمەش ڕێگە بە حیکمەتی ئیلاهی دەدەن بەناویاندا بڕژێت و ڕۆحیان بە ڕووناکی و نیعمەت لافاو لێبدات
* * *

پاڵکەوتن لەسەر پشت لەسەر جێگەی نینۆک کارەساتێکە کە بەزەحمەت کەس بیەوێت بیکات، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە گرنگی بەو هێزە دەروونییە بدەین کە کردەوەیەکی بوێرانە و ورووژێنەری وا دەکات

هەموومان دەزانین ئەو ئازار و ناڕەحەتییە جەستەییانەی کە لە ئەنجامی ڕووداو و نەخۆشی و خووی ناتەندروستەوە دروست دەبن و کێ دەتوانێت نکۆڵی لەوە بکات کە توانای پاڵکەوتن لەسەر نینۆکی ئازاری جەستەیی بەبێ ئەوەی کاریگەرییان لەسەر بێت یەکێکە لە نیعمەتەکانی ژیان؟

هەرکەسێک بگاتە حاڵەتێکی هۆشیاری کە بتوانێت بزانێت کە جەستە نین هەست بە ئازار ناکات

ئەوەی توانای کۆنتڕۆڵکردنی مێشکی هەبێت، لە ئازار ڕزگاری دەبێت و زاڵبوونی تەواو بەسەر جەستەدا بەدەست دەهێنێت
بە شێوەیەکی سروشتی ئەمە بە شەوێک ڕوونادات، بەڵام هەوڵی بەردەوام سەرسوڕهێنەر دروست دەکات
* * *
دەبێت ژیان و مردن بەبێ ترس و دڵەڕاوکێ قبوڵ بکەین، و زۆرترین سوود لە وانەکانی ئەم ژیانە وەربگرین بۆ ئەوەی ژیانی داهاتوو بناسین
لەودیو ئەم خاکەوە ئاسۆی بێکۆتایی هەیە کە جارێکی تر ئازیزانمان دەبینینەوە کە پێمان وابوو بۆ هەمیشە لەدەستمان داوە
بێگومان نابێت داوای مردن بکەین یان بەدوایدا بگەڕێین، بەڵام کاتێک دێت، دەبێت بزانین کە ئەوە تاقیکردنەوەی کۆتاییە کە شایستەی وەرگرتنی خەڵاتی گەورەمان دەکات
* * *
کاتێک گەران درک بە گرنگی گەڕان بە دوای خودادا دەکات، درێغی ناکات، بەڵکو ئیرادەی خۆی تیژتر دەکات و مێشکی لەسەر ئامانجە بەرەکەتدارەکەی دەهێڵێتەوە
کاتێک ئارەزووەکە لەناو ئەودا سەرهەڵدەدات، بە تێڕامان و حەسرەتی ڕۆحی خۆراکی دەدات تا هەست بە بوونی خودا دەکات لە دڵیدا
ئەوە سەلامەتترین و متمانەپێکراوترین ڕێگایە بۆ ئاڕاستەکردنی کەشتیی ژیان لە دەریای ژیاندا
* * *
لەناو تۆدا باخچەیەکی شایستە و سەرسوڕهێنەر لە بیرکردنەوە پاڵاوتەکان هەڵکەوتووە، بۆنخۆشی خۆشەویستی و میهرەبانی و تێگەیشتن و ئارامی گوڵەکانی بە شێوەیەکی بێئەندازە جوانترن لە گوڵی زەمینی و گیای بۆنخۆشی ماددی
کاتێک خۆشەویستی پاکت دەبەخشیت، گوڵەبەڕۆژەیەکی بۆنخۆشت چاندووە، بۆنی ئەو خۆشەویستییە و بۆنی ئەو تێگەیشتنەش لە هەموو گوڵێکی زەمینی زیاتر دەمێنێتەوە و ئەوە ڕاستییەکەیە!
* * *
بیرکردنەوەی داهێنەرانە و خوێندنەوەی ورد و دووبارەکردنەوەی وشەی ڕاستی ئامرازێکی یارمەتیدەرن بۆ ڕزگاربوون لە نەرێنی و دامەزراندنی بیرکردنەوەی ئەرێنی
دووبارەکردنەوەی دووپاتکردنەوە و پاڕانەوە بە تەرکیزێکی قووڵەوە یارمەتیدەر دەبێت بۆ پێکهێنانی نەخشێکی بیرکردنەوەی دروست بۆ ئەوەی بیرکردنەوەی ئەرێنی ببێتە سروشتی وەک بیرکردنەوەی نەرێنی ڕۆژێک

* * *

پێویستە گەنجینەی شادی ڕۆحی بپارێزین و ئەو خۆشییە لە دڵی ئەوانی تردا بچێنین، و ڕێگە نەدەین هیچ شتێک خۆشی ناوەوەمان لێ بدزێت

تەنانەت ئەگەر ڕۆژەکان ڕوخسار ببڕن و نائاگایی پێشنیاری ئەوە بکات کە هەموو شتێکمان لەدەستداوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت بەو بێدەنگییە نەبڕاوەی خۆشییە جەنجاڵی و جەنجاڵییە بخنکێنین

تاجی خۆتان، دۆستانی شادی، لەسەر تەختی تەماح و ئامانجە بەرزەکانتان، کردەوە بەرزەکانتان و بیرکردنەوە بەرزەکانتان، هەست بە خودا دەکەن وەک خۆشی لە پێکهاتەی هەموو بیرکردنەوە و هەموو هەستێکدا

هەروەها دەبێت درەختی خۆشەویستی ئیلاهی لە خاکی نائاگادا بچێنین کاتێک هەست بەو خۆشەویستییە دەکەین، ترسەکان کاڵ دەبنەوە و نیگەرانییەکان بە یارمەتی خودا بڕەوێنەوە

* * *

ئەگەر بڵێین کەسێک هەر لە لەدایکبوونەوە ئیرادەی لاوازە و ناتوانێت بەهێز بێت، کارێکی هەڵەیە، بەو پێیەی ئەگەری ئەوە هەیە ئەم کەسە بتوانێت گەورە بێت و لە هەموو لایەنەکانی ژیاندا شتی نایاب بەدەستبهێنێت

* * *

بۆ هەمیشە
ئایا ئەو ڕۆژە هەرگیز بەیانی دەبێت ئەی ئەبەدیەت؟
لە کوێدا بەبێ پچڕان لێت دەپرسم
وە پرسیاری بێکۆتاتان بۆ دەنێرم
وە وەڵامێک لە ئێوە وەردەگرم؟!
چۆنیەتی گەشەکردنی گژوگیایەکی لاواز و باریک
سەریان بەبێ کڕنۆش بەرز دەکرێتەوە
وە بەبێ ئەوەی بەهۆی زریانە تووڕەییەکانەوە بلەرزێت
کە دارە بەرزەکان لە ڕەگەوە هەڵدەکێشێت
وە پێکهاتە بەرفراوانەکان لەناو دەچن
وە دەریا بەهێزەکان دەجووڵێن!
چۆن یەکەم پریشک چاوەکانی ترپاند؟
وە یەکەم دار دەرکەوت
وە ماسی یەکەم
وە باڵندەی یەکەم
وە یەکەم منداڵ؟
یەکەم سەردانیان کەی بوو؟
ئەم خانووە لە نهۆمی خوارەوەیە

ماڵی سەرسوڕهێنەرەکان؟!
چەند تامەزرۆی دەستت بگرم
ئەو کەسەی کە دەریا و خاکی لە قاڵب داوە
ئەی ئەبەدیەت!
* * *

دونیا زۆرتر تاریکە، بەڵام کاتێک ئەو کەسانە دەبینین کە ڕووخساریان بە درەوشاوەیی بەختەوەری دەدرەوشێتەوە

زەردەخەنەکانیان خەم و پەژارەمان دەڕەوێننەوە و خەمەکانمان وەک چرایەک کە لە تاریکیدا دەدرەوشێتەوە، پەرش و بڵاوی دەکەنەوە

تاریکی لەبەردەم ڕووناکی ئەودا کاڵ دەبێتەوە

با زەردەخەنەی ڕۆح لە ڕوخسارمانەوە بدرەوشێتەوە با هەوایۀ خۆشەویستی ئیلاهیۀ زەردەخەنەکانمان هەڵبگرێت و لە دڵە تاریکەکاندا بڵاویان بکاتەوە، تا ڕووناکی ئەو زەردەخەنانە تاریکی لە دڵی ئەوانی تردا بڕەوێنێتەوە
* * *

ڕەچاوکردنی هەستی کەسانی دیکە یەکێکە لە سیفەتە نایابەکان، وە گەورەترین سەرنجڕاکێشی بە مرۆڤ دەبەخشێت

بۆ نموونە ئەگەر کەسێک تینوو بوو، ئەو کەسەی بیر لە کەسانی دیکە دەکاتەوە هەست بە پێویستییەکەی دەکات و خواردنەوەیەک ئاوی پێشکەش دەکات

ڕەچاوکردنی هەستەکان واتە ئاگاداربوون لە کەسانی تر و بیرکردنەوە لەوان

ئەوانەی ڕێز لە کەسانی تر دەگرن و هەستەکانیان بەرز دەنرخێنن، بە غەریزە دەزانن کە پێویستیان بە چییە
* * *

یەکێک لە شاگردەکان گومانی هەبوو لە توانای بەردەوامبوونی لەسەر ڕێگای ڕۆحی خۆی بۆ هاندانی، مامۆستا پارامهانسا پێی وت:

"خودا دوور نییە، بەڵکو نزیکە و لە هەموو شوێنێک ئامادەی دەبینم"

خوێندکارەکە ناڕەزایی دەربڕی و وتی: بەڵام تۆ مامۆستای خودا دەناسی کاکە!

مامۆستا لە وەڵامدا وتی:

"هەموو ڕۆحەکان یەکسانن، و تەنها جیاوازی نێوان من و تۆ ئەوەیە کە ئەو هەوڵەم دا بۆ خودا سەلماندم کە خۆشم دەوێت، بۆیە خۆی بۆ ئاشکرا کردم"
* * *

کاتێک مرۆڤ سەرقاڵی سەیرکردنی فیلمێکی زۆر چێژبەخش دەبێت، هەموو شتێکی تر لەبیر دەکات و تەنها سەرنجی لەسەر فیلمەکە دەبێت

وە هەروەها ئەو کەسەی کە عاشقی خۆشەویستی خودایە، کە هەموو شتێک لەبیر دەکات جگە لە خۆشەویستە ئیلاهییەکان

مرۆڤی ئاسایی ئەوەندە حەسرەت و تامەزرۆیی نییە بۆ هەستکردن بە بوونی ئیلاهی چونکە عەقڵ ڕاهاتووە لەسەر شتە مادییەکان لەبری ئیلاهی

ئەگەر فیلم و سێکس و چێژە دونیاییەکان بتوانن سەرنجی مرۆڤ ڕابکێشن، ئەوا ئەی خودا کە سەرچاوەی شادی و چێژبەخشترین شتە لە بووندا!

بەڵام کێشەکە ئەوەیە کە زۆربەی خەڵک نایانەوێت خودا بناسن و ئەگەر تۆش بناسیت، بۆت دەردەکەوێت کە کاتژمێرەکان لە کاتێکدا تێدەپەڕن کە تۆ لەناو ئیکستازییەکی ڕۆحی باڵادا نوقم بوویت

گرنگ نییە چی بکەم، هەست بە خۆشی ناکەم مەگەر خودا لەگەڵم نەبێت

* * *

ئەگەر مرۆڤەکان بیانەوێت خۆیان لە هەژاری ماددی بەدوور بگرن، پێویستە هەژاری ڕۆحی سووکایەتی پێبکەن چونکە هۆکاری بنەڕەتی هەموو ئازارەکانی مرۆڤە

کەسێک کە هەم ڕۆحی بێت و هەم پراکتیکی بێت، کەسێکی دڵخۆشە، و تەنها کەسێکی دڵخۆش کەسێکی سەرکەوتووە

تەنانەت ئەگەر دانیشتووانی شارێک لە هەموو ئاسوودەیی خۆشگوزەرانی ماددی بەهرەمەند بن، ئەمە نابێتە هۆی ڕاگرتنی کوشتن و تاوان لەو شارەدا

جێبەجێکردنی بنەما گشتگیرەکانی خزمەتکردنی یەکتر، هاوکاری خۆبەخۆی نێوان مرۆڤەکان، خۆشەویستی ژیانی ڕۆحی و کۆنترۆڵکردنی ئارەزووەکانی ڕۆح، هەموو ئەمانە پێویستن بۆ ئەوەی هەر کۆمەڵگایەک چێژ لە ژیانێکی هاوسەنگ و تەندروست و بەختەوەر و خۆشگوزەران وەربگرێت

* * *

وا مەزانە خودا وەڵامی دوعاکانتان ناداتەوە هەر وشەیەک کە بۆی چرپە دەکەیت لە دڵی گەردوونیدا هەڵکەندراوە و ئەگەر چاودێری ئەو ڕێگا زۆرانە بکەیت کە خودا وەڵامی دەداتەوە، بۆت دەردەکەوێت کە بەڕاستی هەمیشە وەڵامت دەداتەوە

تا حەسرەتەکەت زیاتر بێت و تامەزرۆیت بەهێزتر بێت، وەڵامەکە خێراتر و نایابتر دەبێت

* * *

کەسانێک هەن هیچ ئامانجێکی باڵاتر لە ژیاندا نابینن لە جێبەجێکردنی پێداویستییەکانی جەستە و تێرکردنی ئارەزووەکانی، هیچی زیاتر نییە ئەمە حاڵەتی ژیانە کە لەلایەن هەستەکانەوە سنووردارڕ کراوە

وە کەسانێک کە لە ڕێگەی چالاکییە فیکریۍ و پیشەییەکان و کشتوکاڵ و بازرگانی و کڕین و فرۆشتن و هەموو شتێکەوە کە پەیوەندی بە ژیانی پراکتیکییەوە هەیە بە گشتی خزمەت دەکەن

بەردەوام سەرقاڵی ئەنجامدانی کارەکانن و تاکە خەمی ژیانیان پارە پەیداکردنە، کە زۆرجار لە چێژە هەستیارەکاندا بەفیڕۆ دەدەن

لە نێو ئەمانەدا تاکی گەشەسەندووتر و خاوەن میزاجی داهێنەرانە

کەسانێک هەن بەهرەی بەڕێوەبردن و کارگێڕییان هەیە کە کاردەکەن بۆ تێگەیشتن لە نهێنییەکانی ژیان دوای ئەوەی ئەزموونی بەدەستهێنانی پارە و بەدەستهێنانی سەرکەوتنیان لە ژیانی پیشەیی کردووە

ئەوان پشت بە خۆبەدەستەوەدان دەبەستن بۆ زاڵبوون بەسەر دیکتاتۆری هەستەکان، ژیان بە جددیتر وەربگرن و باوەڕیان بە بەرەنگاربوونەوەی مەیلە زیانبەخشەکان و خۆسەروەری و دانانی کۆمپاسی ژیان بە ئاراستەیەکی دروستدا هەیە

کەسانێک هەن کە سروشتی تێڕامانیان هەیە، کە بە سروشت ڕۆحین و توانای گەیاندنی بیرۆکەی ئیلهامبەخشی باڵایان هەیە بۆ کەسانی دیکە

* * *

تەنها خودا توانای ڕاستکردنەوەی ئەو خراپانەی هەیە کە جیهان و مرۆڤایەتی دەناڵێنێت، بەڵام مرۆڤایەتی دەبێت هەوڵێک بدات بۆ ناسینی ئامادەیی ئیلاهیۍ و نیشاندانی چاکە بێکۆتاییەکەی خودا لەناو خۆیدا

بۆ دڵنیابوون:

هەموو بەیانیەک جەستەم و مێشکم و هەموو توانایەک کە خاوەنم هەیە پێشکەشی تۆ دەکەم، دروستکەری بێکۆتایی، بۆ ئەوەی بە هەر شێوەیەک کە هەڵیبژێریت بەکاری بهێنیت، بۆ ئەوەی لە ڕێگەی منەوە خۆت دەرببڕیت

* * *

مرۆڤ بۆ ئەوەی بتوانێت خۆی قبوڵ بکات، پێویستە کۆنترۆڵی بیرکردنەوەکانی بکات

پێویستە بیرکردنەوەی قووڵ پراکتیزە بکەیت و مێشکت چڕ بکەیتەوە بۆ ئەوەی کاتێک مێشکت لەسەر بیرۆکەیەکی دیاریکراو چڕ دەکەیتەوە، سەرنجت سەرگەردان نەبێت یان لە بیرۆکەیەکەوە بۆ بیرۆکەیەکی تر باز نەدات

زۆربەی مرۆڤەکان لەسەر ڕووی ژیان دەژین، بەڵام بۆ بەدەستهێنانی گەوهەرەکانی زانین پێویستی بە نوقمبوونێکی قووڵە لە دەریای بیرکردنەوەدا

بیرمەندانی قووڵ مرۆڤی دڵخۆشن، چونکە لە ڕووی دەروونییەوە دەتوانن خۆیان لە هۆکارەکانی دڵەڕاوکێ لە ژینگەکەیان دوور بخەنەوە

مرۆڤی ئاسایی هیچ ڕێگەیەکی نییە بۆ دەربازبوون، بەو پێیەی هەمیشە لەسەر ڕووی زەوی وەک ماسییەک دەژی کە ماسیگرەکە ئاسانە بیگرێت

* * *

ئەوە کوالیتی نائاسایی ڕۆحی داهێنانە کە وا لە خاوەنەکەی دەکات بە درەوشاوەییەکی گەشاوە لەبەردەم جیهاندا بوەستێت وەک ئەو گەورەکان کە شتگەلێکی نوێیان بەسوود بۆ جیهان هێنا کە پێشتر کەس نەیکردبوو

ئەو نابغە درەوشاوانە خاوەنی ڕۆحێکی داهێنەرانە بوون کە نەتوانرا زاڵ بن، کە بە ئیرادەیەک پشتگیری دەکرا کە تا ئەو کاتەی ئامانجی خوازراو بەدەست نەهات، ناوەستێت

ئایا خودا ئەو کەسە گەورانەی بەدڵ بوو بۆ ئەوەی خاوەنی ئەو گەورەییە تایبەتە بن؟ وە ئایا ئیرادەی ئیلاهی ئەوانی هەڵبژارد بۆ ئەوەی ئەو شکۆمەندییە گەورەیە بەسەر ئەوانی تردا وەربگرن؟

بە هیچ شێوەیەک نا ئەوە تەنها ئەوەیە کە بەهرە داهێنەرەکانیان بەکارهێناوە بۆ نیشاندانی ئەو گەورەیی و شکۆمەندییەی کە میراتی هەموو مرۆڤێکە چونکە بە وێنەی خودا دروست بووە، سەرچاوەی هەموو داهێنان و داهێنانێکە

* * *

مرۆڤەکان وەک جیوە بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن، بەڵام ڕێگایەک هەیە بۆ دۆزینەوەی بەختەوەری، ئەویش سوپاسکردنی خودایە بۆ نیعمەتەکانی و هەستکردن بە سوپاسگوزاری بۆ ئەو نیعمەتانەی لە ژیاندا وەریدەگرین

سوپاسگوزاریمان بۆ خودا بۆ ئەو نیعمەتانەی لە ژیانماندا هەیە، مەرجێکی بنەڕەتییە بۆ ناسینی ئەو، کە سەرچاوەی ئارامی هەمیشەیی و ژیانێکی ئاسوودە و خۆشی نوێبووەوەیە

کاتێک خۆشەویستی خۆمان دەبەخشین بە خودا، دەبینە وەرگر بۆ بەخششەکانی بەختەوەرەکانی کە بریتین لە ئاشتی و ڕازیبوون و ڕەزامەندی

بەختەوەرترین مرۆڤەکانی ئەم جیهانە ئەوانەن کە فێری بیرکردنەوەی ئەرێنی بوون، کاری بنیاتنەر ئەنجام بدەن، و بەخشندەیی و میهرەبانانە ئەوەی لە توانایاندایە بیبەخشن ئەوانەن کە سەرکەوتوون لە ژیاندا

مرۆڤ تا زیاتر خاوەنی هۆشیارییەکی ئەرێنی و دڵێکی سوپاسگوزار و ڕۆحێکی خۆشەویست بێت، زیاتر هەست بە خودا دەکات لەناو خۆیدا

وە هەر کاتێک شاگردەکە بە چرپە بە خودا بڵێت "ئەی پەروەردگار چەند بەخشندەیت!"، تێدەگات کە ئەو ئارامی و خۆشییەی هەستی پێدەکات

نیعمەتێکە لەلایەن خوداوە، و ئارەزووی ئەوە دەکات بیرکردنەوە و کردارەکانی بە شێوەیەک ئاراستە بکات کە هەمیشە لە ئامادەبوونی ئیلاهی نزیک بێتەوە

ئەم نزیکییە لە ڕێگەی تێڕامان و بیرکردنەوەی ئەرێنی و حوکمدانی دروستەوە بەدەست دێت ئەمانەش لە بەرامبەردا بە شێوەیەکی سروشتیی لە ئەنجامی سوپاسگوزاری و ڕۆحی بەخشین سەرهەڵدەدەن

ئەگەر بیر لەو نیعمەتانە بکەینەوە کە هەمانە و هەموو ئەو شتە باشانەی کە شایەنی سوپاس و سوپاس و پێزانینن، لەبری ئەوەی بیر لەو بەڵا و ناخۆشی و نەخۆشی و نیگەرانی و ترسانە بکەینەوە کە دەورەمان دەدەن یان ناڕەحەتیمان بۆ دروست دەکەن، ئەوا دەست دەکەین بە ناسینی خودا، وە پاداشتی ئەوە دەدەین بەو هۆشیارییە ڕۆحییەی کە پێی دەڵێین ئاشتی یان بەختەوەری

دڵمان لە خۆشەویستی و خۆشیدا لێدەدات، مێشکمان بە بیرۆکەی گەشاوە دەدرەوشێتەوە

* * *

مێشکی زۆربەی مرۆڤەکان وەک بزوێنەرێک وایە کە یەک ئەسپیان هەیە!

سەرەڕای ئەو توانا گەورەیەی لە مێشکی مرۆڤدا هەیە، بەڵام زۆر کەم کەس ئەو هێزانە بەکاردەهێنن کە چاوەڕێی چالاکبوونن

بە گشتی بە ڕژە وە ندییە کانی خە ڵک سنوورداره و لە پێداویستییە کانی ژیاندا قە تیس دە بنە وە ، وە ک خواردن، کار، کات بەسەربردن، خەوتن و هاوشێوەکانی

بەڵام مرۆڤ یەکێک لە گەورەترین سیفەتەکانی هەیە لە هەموویان، ئەویش توانای دروستکردن یان داهێنانە

ئەم دەسەڵاتە نهێنی و پڕ لە مەتەڵ چییە؟ ڕۆژئاوا خاکی داهێنانی کردەیی و پیشەسازی و زانستە کارپێکراوەکانە ڕۆژهەڵات خاکی ڕۆشنگەری و داهێنەری ڕۆحییە

ڕۆحی دەستپێشخەری بریتییە لە توانای داهێنەرانە بۆ ئەنجامدانی کارێک کە پێشتر کەس نەیکردووە، بە شێوازی داهێنەرانە

ئەو هێزە داهێنەرەیە کە لە خالقەوە وەرگیراوە

* * *

ئەگەر ئەگەری گۆڕانکاری ناوخۆیی نەبوایە، کە تۆوی ئەوەی دەبینە درۆ، ئەوا نەماندەتوانی گۆڕانکاری لە بەشە نەناسراوەکەی سروشتماندا کاریگەری لەسەر دروست بکەین

بەڵام ئێمە دەرفەتمان هەیە کاریگەری لەسەر ئەوە هەبێت کە لە داهاتوودا دەبینە کێ ڕاهێنانی پێشوەختەی تواناکانمان ڕۆڵێکی بەرچاو دەگێڕێت لە چالاککردنی ئەم بەشە نادیارەی خۆمان یان ئیفلیجی جێهێشتنی ئەگەر پشتگوێ بخرێت

وەک چۆن ڕووەکەکان ڕەگەکانیان درێژ دەکەنەوە بۆ ناو خاک، بە هەمان شێوە دەبێت ئێمە لە ڕێگەی پیتاندن و گژوگیا و شلکردنەوەی خاک و ئاودان و سیاجکردنەوە سیفەتە باشەکانی ناو خۆمان پەروەردە بکەین

هەروەها دەبێت گژوگیا لە خاکی ڕۆحدا ببڕین و لە ڕەگەوە هەڵبکەنین

بەرهەمی ژیانمان، چ گەورە، چ بچووک، مامناوەند، تەندروست، یان نەخۆش، تا ڕادەیەکی زۆر بەندە بەوەوە کە ئێمە چەندە باش گرنگی بە دارەکانی باخەکانی خۆمان دەدەین

ئێمە ئازادیمان هەیە و ئەگەر بە باشترین شێوە هەڵبژاردنی ئازادمان بەکاربهێنین، دەرئەنجامی دەرەکی باش دەبێت و لە ئەنجامدا تۆوی نوێ و باش لە بەشە نادیارەکەی سروشتماندا دروست دەبێت و ئەمانەش بە نۆرەی خۆیان دیاری دەکەن کە ژیانمان لە داهاتوودا چۆن دەبێت

* * *

ئەنجامی نەرێنی و ئەرێنی بیرکردنەوە

بیرکردنەوە لە ڕادەبەدەر فریودەرە، بەو پێیەی دەتوانێت هەم ئەنجامی نەرێنی و هەم ئەنجامی ئەرێنی بەرهەم بهێنێت

تا ئێستاش لەبیرمە جارێک یەکێک لە خوشکەکانم تووشی قورگ ئێشە بوو، پێشتریش قورگ ئێشەیەکی وا توندم نەبینیبوو؛ نەیدەتوانی هیچ بخوات و قووت بدات

بانگی کردم و وتی، لەکاتێکدا دەگریا، "تکایە هەر شتێک بکەن یارمەتیم بدەن".

هەندێک خواردنم بۆ هێنا و داوام لێکرد بیخوات ئەو بێ ئاگا بوو لەوەی دەستم دەست لە قوڕگی دەدا، لەوێ وزەی دەروونیم چڕکردەوە

لەناکاو خۆی بینی کە خواردنی دەخوارد بەبێ ئەوەی هەست بە هیچ ئازارێک بکات و پڕ بوو لە خۆشی بە چاکبوونەوەی قوڕگی

دوای ئەوەی جێی هێشتم، هەستا و لە ئاوێنەدا سەیری قوڕگی کرد، کاتێک بینی کە برینی هەر لەوێیە، ئازارەکە گەڕایەوە و دەستی کرد بە هاوارکردن

کە گەیشتمەماڵەوە و بینیم بە ئازارەوە لێم پرسی: چیت کرد؟

لە وەڵامدا وتی: "سەیری قوڕگم کرد".

پێم گوت: "من بینیم قوڕگت لە ڕوناکی خودادا باش بوو، هەر بۆیە بارودۆخەکەت باشتر بوو، بەڵام نەخۆشیەکەت بینی، هەر بۆیە هەست بە ئازار دەکەیت".

پاشان پێم گوت: ئەم ئاوە بخۆرەوە.

بەو پێیەی مێشکی وەرگر بوو، توانی ئاوەکە قووت بدات و جارێکی تر چاک بووەوە و جارێکی تر لە ئاوێنەدا سەیری قوڕگی نەکرد

بەم شێوەیە بیرکردنەوە ڕۆڵێکی بەرچاو دەگێڕێت سەبارەت بە تێکچوونە دەمارییەکان- کە زۆرجار بەهۆی تێڕوانینە هەڵەکانەوە سووتەمەنییان پێدەدرێت- دەروون دەتوانێت چاکبوونەوەی خێرا بەرەوپێش ببات کاتێک هێزەکەی بە دروستی بەکاربهێنرێت

تێبینی: ئەم چیرۆکە بەو مانایە نییە کە نابێت سەردانی پزیشک بکەیت یان داوای چارەسەری بکەیت، لێرەوە پێویستی بە ڕوونکردنەوە هەیە

* * *

پێویستە بتوانین بڵێین:

"لەپشت ئەم جەستە سنووردارەوە، هەست بە ڕەها و بێسنوور دەکەم"

من وانە دەخوێنمەوە مەگەر هەست نەکەم خودا لەگەڵم بێت، نە وانە بڵێمەوە مەگەر لەگەڵیدا هاوئاهەنگی تەواو بم و کاتێک لەو ئاستەوە قسە دەکەم، دەزانم ئەوانەی گوێم لێدەگرن ئەوەی بیستوویانە لەبیریان ناچێتەوە

ئەوانەی خۆڕاگر دەبن، خودا دەناسن، هیوادارم ئەوانەی ئارەزووی بەردەوامبوونیان لە شوێنکەوتنەکانیان هەیە، دەست لە ئامادەبوونی پیرۆزی ئەو بدەن

* * *

ئارەزووی بەختەوەری بەهێزترە لە هەموو ئارەزووەکان

بەختەوەری ڕاستەقینە و بەردەوام تەنها لە خودادا دەدۆزرێتەوە و کاتێک بوونی ئەو دەدۆزیتەوە، پڕ دەبیت لە خۆشییەکی گەورە- خۆشییەک کە لە هیچ شتێکی تردا نادۆزرێتەوە

ئەگەر هەموو دونیات پێبدرابا، نەتدەزانی چۆن مامەڵەی لەگەڵ بکەیت، وە هەستت بە بارگرانییەکی قورس و دڵەڕاوکێ دەکرد سەبارەت بە هەموو شتێک

سەیری ژیانی گەورەترین کەسایەتییە ناودار و پیاوەکانی جیهان بکە و بۆت دەردەکەوێت کە ئەوان تووڕە بوون، لە هەموو لایەکەوە وەک بوکەڵەیەک کە بە دەستی چارەنووس دەجووڵێن و یارییان پێدەکرا، بە هەراسانکردندا دەسوڕانەوە

بەڵام ئەوەی لەگەڵ ڕووناکی دونیا یەکگرتووە، کەسێکی دڵخۆشە، چونکە پەیوەستە بە دروستکەرەکەیەوە

* * *

پێویستە هەمیشە هەوڵ بدرێت بۆ زاڵبوون بەسەر خووی خراپدا، چونکە مرۆڤ هەر کە هەست بە ڕەشبینی و تەمومژاوی دەکات، تۆوی ناتەندروست لە خاکی ڕۆحی خۆیدا دەچێنێت

بەردەوامبوون لە خۆبەخشین بە خووی زیانبەخش جۆرێکە لە خۆ لەناوبردن بەڵام هەوڵدان بۆ هەستکردن بە دڵخۆشی و گەشبینی هەموو ڕۆژێک، سەرەڕای هەموو تاقیکردنەوە ناخۆش و دڵتەنگکەرەکان، نیشانەی نوێبوونەوە و بەئاگاهاتنەوەی ڕۆحییە

* * *

ئەوانەی ڕێگە دەدەن مێشکیان ڕەق بێت و بەرد بێت، بەڕاستی ئەوانەن کە خەریکە دەمرن

ئەوانەی ئارەزووی چارەسەرکردنی نهێنی ژیان دەکەن، دەبێت ڕۆژانە ژیانی خۆیان نوێ بکەنەوە، کار لەسەر باشترکردنی خۆیان بکەن بە جۆرێک لە جۆرەکان، پەرە بە بیرکردنەوەی داهێنەرانە بدەن و بەشداری چالاکیی بنیاتنەر بکەن

وە لە سەرووی هەمووشیانەوە پێویستە داوای حیکمەت لە خودا بکەن، چونکە لەگەڵ حیکمەتدا هەموو شتە جوان و بەرزەکان دێن

* * *

خودا خێزانێکی پێبەخشیوین بۆ ئەوەی بازنەی خۆشەویستیمان لە خۆمانەوە فراوانتر بکەین بۆ ئەوانی تر کە پەیوەندیمان لەگەڵیاندا هەیە، پاشان سنووری ئەو خۆشەویستییە درێژ بکەینەوە بۆ ئەوەی هەمووان بگرێتەوە

ئازیزانمان لێمان وەردەگیرێت، جا بە مردن بێت یان لە هەلومەرجێکی تردا، بۆ ئەوەی فێربین خۆشەویستیمان تەنها لە مرۆڤەکاندا سنووردار نەکەین، بەڵکو خودی خۆشەویستیمان خۆشبوێت، کە خودای نزیکترین دراوسێمانە، لە پشت هەموو دەمامکەکانی مرۆڤەوە شاراوەتەوە

* * *

هەرکات کەسانی وەرگرم دۆزییەوە، هەوڵ دەدەم ئاڕاستەی عەقڵ و لۆژیکی ئەو کەسانە بکەم، لە کاتێکدا بە دەگمەن قسە لەگەڵ ئەو کەسانە دەکەم کە ئارەزووی خۆیان نییە، چونکە بە هیچ شێوەیەک نایانەوێت گوێیان لێبگرن

سەبارەت بەوانەی دڵسۆزانە لە گەڕان بە دوای خودادا، هەوڵ دەدەم لە ڕێگەی عەقڵی کراوەیانەوە پەیوەندییان لەگەڵدا بکەم و تۆوی خۆشەویستی ئیلاهی لە دڵیاندا بچێنم
* * *
لە کاتی سەیرکردنی فیلم یان شانۆگەرییەکدا، ئەگەر بینەران پێش سەیرکردنی نمایشەکە پلۆتی چیرۆکەکە بە هەموو وردەکارییەکانیەوە بزانن، ئەوا نمایشەکە چێژی خۆی لەدەست دەدات
بە هەمان شێوە ئامۆژگاری وایە هەموو نهێنییەکانی ئەم ژیانە نەزانین چونکە درامایەکی گەردوونی هەیە کە بە بابەتەکانی ژیانماندا تێدەپەڕێت، وە جێگەی سەرنج نییە بزانین پێش ئەوەی ڕووبدات چی ڕوودەدات
نابێت خەمی دەرئەنجامی کۆتایی بخۆین، بەڵکو داوا لە خودا بکەین کە ڕێنماییمان بکات بۆ ئەوەی ڕۆڵەکانمان لە یاری ژیاندا بە تەواوی بتوانین ببینین، جا ئەو ڕۆڵانە بریتی بن لە لاوازی یان هێز، نەخۆشی یان تەندروستی، غرور یان خۆبەزلزانین، دەوڵەمەندی یان هەژاری، و بۆ ئەوەی لە کۆتاییدا مانای ئەم چیرۆکە ئاڵۆزە بزانین
* * *
هەموو کەسێک دەیەوێت پارەی زیاتری هەبێت لە بەرامبەرەکەی، کاتێکیش پارەی دەستکەوتووە، هێشتا ڕازی نابێت، چونکە بۆی دەردەکەوێت کە کەسانێک هەن کە لەوان دەوڵەمەندترن
مرۆڤەکان لەبری ئەوەی بەو شتانەی کە هەیانە ڕازی بن، بە دروستکردنی ئیحت و ئارەزووی خۆیان لە تاڵاوێکی نەهامەتی خۆبەخشیدا دەژین
کەسانێک هەن زۆر زیاتریان هەیە لەوانی تر، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دڵخۆش نین، بەڵکو لە ئارەزووی زیاتردا دەسووتێن و بە دڵەڕاوکێ و ترسەوە دەخۆن
ڕێگای خودا هاوڕێیانم ئاسانترین ڕێگایە و باشتر وایە سەرەتا ڕوو لە خودا بکەین و داوای لێبکەین ئەوەی باشترینە بۆمان پێبدات، وە ئەوەی پێویستمانە لە دەستی بەخشندەی ئەوەوە دەستمان دەکەوێت چونکە وەڵامی دوعای دڵسۆزانە دەداتەوە و خواستی خۆشەویستانی بەدی دەهێنێت
* * *
گەمژانەیە چاوەڕوانی بەختەوەری ڕاستەقینە لە وابەستەیی و موڵک و ماڵی زەمینی بکەین چونکە لە پلەی یەکەمدا توانای هێنانی بەختەوەریمان نییە

بەڵام ملیۆنان کەس دوای هەوڵە بێهودەکانیان بۆ دۆزینەوەی ئەو بەختەوەرییە لە ژیانی زەمینیدا کە تەنها لە خودادا هەیە، سەرچاوەی هەموو خۆشی و خۆشییەک، دڵشکاو و چەقۆکێش دەمرن

* * *

تەواو سروشتییە مرۆڤەکان دوای وەرگرتنی دیاری لەلای خودا سوپاسی خودا بکەن، بەڵام بە دەگمەن سوپاسی خودا دەکەن یان تەنانەت بیر لەوە دەکەنەوە سوپاسی بکەن بۆ ئەو بەخششەی ژیان کە پێی بەخشیون و بۆ ئەو سیفەتە ڕۆحییانەی کە لە ڕۆحیان چاندووە

ئاسانە دڵمان بەرز بکەینەوە بۆ لای خودا کاتێک هەست بە بوونی ئەو دەکەین یان وەڵامێک لەلایەوە وەردەگرین بۆ دوعاکانمان، بەڵام چەندە نایاب و سەرنجڕاکێشە سوپاسی بکەین بۆ ڕێنماییە شاراوەکانی بۆ ئێمە و ئامادەبوونی بەختەوەرانەی لەگەڵمان سەرەڕای نەزانینمان لێی ئەمە نیشانەی متمانە بە خودا و خۆبەزلزانینە لەبەردەمیدا و ڕازیبوونە بە حیکمەتەکەی

خودا بە شێوازی خۆی وەڵامی خۆشەویستی و حەسرەتی ئێمە دەداتەوە و ئەوە ئەو خۆبەزلزانانەن کە دڵیان پڕە لە سوپاسگوزاریی و قەدرزانیی بۆ ئەو نیعمەت و چاکە زۆرانەی لە سەرچاوە ئیلاهییە هەمیشە بەخشەکانەوە

* * *

پیاو سکی خۆیەتی (گەدەی پیاو دوژمنەکەیەتی)

گەدە لاوازترین بەشی جەستەیە و زۆرجار تووشی خراپترین جۆری خراپ بەکارهێنان دەبێت کاتێک کۆئەندامی هەرس بەهۆی زیادەڕۆیی لە خواردن یان خواردنی خۆراکیی ناتەندروست تێکدەچێت، دەبێتە هۆی دروستبوونی هەموو جۆرە کێشەیەکی تەندروستی

کاتێک مرۆڤ لە ئاوێنەدا سەیری دەموچاوی دەکات، وا دەزانێت کە باشە، بەڵام درک بەوە ناکات کە هەڵگری ژەهرێکی زۆرە کە لە جەستەیدا نیشتووە مەگەر ڕێگای دروست نەزانێت بۆ ڕزگاربوون لەو ژەهرانە، وە ئەگەر جەستە نەیتوانی بە شێوەیەکی کاریگەر ڕزگاریان بێت، ئەوا نەخۆشی ڕوودەدات

* * *

یەکێک لە شاگردە گەنجەکان داوایی ئامۆژگاری کرد، مامۆستا پاراماهانسا پێی وت:

دونیا خووی خراپ و مەیلی لادان لە تۆدا دەچێنێت، بەڵام جیهان بەرپرسیار نابێت، نە وەڵام دەداتەوە یان حسابێک بۆ هەڵەکانت نادات کە لە ئەنجامی ئەو مەیل و خووانەدا دروست دەبن

کەواتە بۆچی هەموو کاتەکانت بدە بە هاوڕێیەکی فێڵباز؟ ڕۆژانە یەک کاتژمێر بۆ دۆزینەوەی ڕۆحی و زانستی تەرخان بکە

ئایا خودا – بەخشەری ژیان و خێزان و پارە و هەموو شتێکی تر – شایستەی بەشێک لە بیست و چوار کاتت نییە؟

* * *

خوێندکارێک پرسیاری کرد؛

- کاکە بۆچی هەندێک کەس گاڵتە بە پیرۆز و پیاوە پیرۆزەکان دەکەن و گاڵتەیان پێدەکەن؟

مامۆستا پاراماهانسا لە وەڵامدا وتی:

"خراپەکاران ڕقیان لە ڕاستییەکانە، دونیاشییەکان ڕازین بە وەرگەڕان لەگەڵ ئێستادا هیچ کام لەم دوو گروپە حەزیان لە گۆڕانکاری نییە بۆیە تەنها بیرکردنەوە لە پیاوە ڕاستودروستەکانی خودا تێکیان دەدات و ئارامییان تێکدەدات".

دەکرێ ئەم کەسانە بە پیاوێک بچوێنین کە ساڵانێکی زۆرە لە ژوورێکی تاریکدا ژیاوە کاتێک کەسێک ڕووناکی داگیرسێنێت، ئەو ڕووناکییە لەناکاوەکە مرۆڤی نیمچە کوێر تێکدەدات و بەلایەوە دیاردەیەکی نائاسایی دەردەکەوێت

* * *

چەقۆی قورسی ئاسنگەرەکە هیچ ئیرادەی خۆی نییە مەگەر بە دەستی بەرزی نەکاتەوە و بیهێنێتە خوارەوە، لە شوێنی خۆی دەمێنێتەوە، بەکارنەهێنراوە

بەڵام مرۆڤ ئیرادەی ئازادی هەیە بۆ ئەوەی بتوانێت ببێتە ئامرازێکی باش و ئامرازێکی ڕاستودروست لە دەستی خودادا هەڵبژێرێت

خودا نایەوێت مرۆڤەکان چەقۆی ڕەق و بێ گیان بن، بەڵکو زیاتر ئیرادەی ئازاد بەکاربهێنن بۆ ئەوەی ئامانجە ئیلاهییەکان لەسەر ئەم زەوییە بەدیبهێنن

* * *

مەرج نییە پارە نیشاندەری سەلیقەی خۆش بێت زۆرێک لە کەسانی دەوڵەمەند ئەو شتانە دەکڕن کە پێویستیان پێی نییە، کە دواتر لە ماڵەکانیاندا بە کەڵەکەبوونی جوانکارییەوە ناسەرنجڕاکێش و بێ کەڵک کۆدەبنەوە

بۆ ئەوەی ماڵێک سەرنجڕاکێش بێت پێویستت بە پارەیەکی زۆر نییە؛ تام توخمە سەرەکییەکەیە

بەڵام بیرۆکەی جوانکردنی ماڵەکە هەندێک کەس بە دیل دەکات، بۆیە وەسوەسەیان بۆ دروست دەبێت و خۆیان بە شتە مادییەکان سنووردار دەکەن

هەرکەسێک ناچار بێت پارەی کەڵەکەبوو و بەپەلە بدات، دەبێت تامەزرۆی ژیانێکی سادەتر و ئازادی لە فشارە داراییەکان بێت

بەڵام ئەو ئازادییە بە خۆبەدەستەوەدان بە تەمبەڵی و بێکاری، یان بە وازهێنان لە هەموو شتێک بەبێ پاساو و لۆژیک نایەت

جارێک ڕوویدا پیاوێک زیانێکی گەورەی بەرکەوت و وتی:

"ئەی ئاخی من! بەختم لەدەستداوە و ژنەکەم جێی هێشتم، بۆیە بڕیارم داوە هەموو شتێک بەجێبهێڵم و ببمە دەروێش".

ئەم پیاوە هاوڕێیانم هەموو شتێکی بەجێ نەهێشت، بەڵکو هەموو شتێک جێی هێشت!

ژینگەی دەروونی و هەستکردن بە ڕەزامەندی دوو توخمێکی گرنگن بۆ بەدەستهێنانی بەختەوەری

دوای پشکنین و ڕیزکردنی هەموو ئارەزووەکان، دواتر دەتوانرێت بڵێین:

"هیچ ئاستەنگێک نییە بۆ بەدەستهێنانی پێداویستییە ماددییە پێویستەکان، و بێتوانایی لە خاوەندارێتیکردنیان ناڕەوا".

* * *

یەکێک لە خوێندکارەکان پرسیاری کرد؛

- کاکە دەبێت چی بکەم بۆ ئەوەی خودا بناسم؟

مامۆستا پاراماهانسا لە وەڵامدا وتی:

لە هەموو ساتێکی کاتی بەتاڵیدا، خۆت نوقم بکە لە بیرکردنەوە قووڵەکانی ئەودا قسەی لەگەڵ بکە دڵ بە دڵ، ڕۆح بە ڕۆح

ئەو لە نزیکایەتی نزیکترە و لە خۆشەویستێک ئازیزترە من وەک بەدبەختێک کە پارەی دەپەرستێت، خۆشم دەوێت و بە خۆشەویستی پیاوێکی نەخۆش و خۆشەویست و عاشق بۆ خۆشەویستەکەی خۆشم دەوێت، وەک پیاوێکی خنکاو بۆ هەناسەیەکی هەوا

کاتێک حەسرەتی سەرسەخت و تامەزرۆیی چڕت دەردەبڕیت، ئەو دێتە لات".

* * *

هەموو هەوڵەکانمان نەک تەنها بۆ گەیشتن بە تەندروستییەکی باش و ئاسایشی ماددی، بەڵکو بۆ گەڕان بەدوای مانای ژیاندا تەرخان بکرێت

کاتێک سەختییەکان زاڵ دەبن بەسەرماندا، سەرەتا ڕوو لە دەوروبەرمان دەکەین، هەوڵدەدەین هەموو ئەو دەستکارییە ماددییانە بکەین کە پێمان وایە یارمەتیدەرە

بەڵام کاتێک دەگەینە بنبەستێک و دەڵێین "هەموو هەوڵەکانم شکستیان هێناوە، لەوە زیاتر چی بکەم؟" ئێمە دەست دەکەین بە بیرکردنەوەیەکی جدی لە دۆزینەوەی چارەسەرێکی کاریگەر بۆ کێشەکەمان

کاتێک بە قووڵی لە بیرکردنەوەکانماندا قووڵ دەبینەوە، بە یارمەتی خودا وەڵامەکە لە ناو خۆمانەوە وەردەگرین ئەمە خۆی لە خۆیدا جۆرێکە لە دوعای وەڵامدراو

* * *

مامۆستا پاراماهانسا بە بەشێک لە خوێندکارەکانی گوت:

"ئاگاداربە لە تێڕوانینێکی نەرێنی بۆ ژیان بۆچی ئەوەندە سەرنجت لەسەر کەڵەکەبوونی زبڵەکانە لەکاتێکدا جوانییەکی زۆر لە دەوروبەرتدایە؟"

"ڕەنگە مرۆڤ هەڵە لە شایستەترین نموونەکانی هونەر و مۆسیقا و ئەدەبدا بدۆزێتەوە بەڵام ئایا باشتر و شایانی ئەوە نییە چێژ لە سۆز و شکۆمەندییان وەربگریت؟"

"ژیان دیوێکی گەشاوە و دیوێکی تاریکی هەیە چونکە دونیای ڕێژەیی لەسەر بنەمای ڕووناکی و سێبەرە"

"ئەگەر ڕێگە بدەن بیرکردنەوەکانتان لە خراپە خۆراک بخۆن، ناشیرینی و خراپەکاری بەسەر خۆتاندا دەهێنن"

"لە هەموو شتێکدا تەنها بەدوای چاکەدا بگەڕێ، بۆ ئەوەی ڕۆحی جوانی هەڵبمژیت"

* * *

مامۆستا پاراماهانسا بە کۆمەڵێک شاگردی گوت:

"خودا ئەم سەردانەی بۆ سەر زەوی بۆ ئێمە ڕێکخستووە، بەڵام زۆربەمان دەبینە میوانی نەخوازراو، هەندێک شت لێرە بە هی خۆمان وەردەگرین"

بە لەبیرکردنی ئەوەی کە شوێنی نیشتەجێبوونی زەمینیمان کاتییە، چەندین کۆمەڵە و پەیوەندی دروست دەکەین، وەک: "ماڵەکەم"، "کارەکەم"، "پارەکەم"، "خێزانەکەم" و هتد

بەڵام کاتێک ڤیزەی زەمینیمان تەواو دەبێت، هەموو پەیوەندییە مرۆییەکان کاڵ دەبنەوە و نامێنن، دواتر ناچار دەبین هەموو ئەو شتانە بەجێبهێڵین کە پێمان وابوو خاوەنیانین ئەو تاکە و تاکە کە لە هەموو کاتێکدا و لە هەموو شوێنێکدا یاوەریمان دەکات، دراوسێی هەمیشەیی و هەمیشەییمانە، خودا

ئێستا بزانە کە تۆ ڕۆحیت نەک جەستە بۆچی چاوەڕێی مردن دەکەیت فێرت بکات بە شێوازە دڕندانە و کتوپڕەکەی؟

* * *

ئەگەر مرۆڤ نەخۆش کەوت، دەبێت هەموو هەوڵێک بدات بۆ زاڵبوون بەسەر نەخۆشییەکەیدا تەنانەت ئەگەر پزیشکەکان پێیان بڵێن هیچ هیوایەک بۆ چاکبوونەوە نییە، دەبێت ئارام بێت چونکە ترس هەستی ئامادەیی خودایی کە هەموو هێزێکی هەیە، تەمومژاوی دەکات

کەسی تووشبوو لەبری ئەوەی خۆی بخاتە دڵەڕاوکێ و ناڕەحەتی دەروونییەوە، پێویستە خۆی دڵنیا بکاتەوە کە لەژێر پاراستنی خودا و چاودێری دۆستانەدا سەلامەت و ئاسایشە

* * *

دڵەڕاوکێ واتە دەستێوەردان لە سیستەمی بێ وایەری دەروونیدا هەیە

سروودی ئیلاهی سروودێکی وریایی و ئارامییە و تێکچوونیش سەرلێشێواوییە

ئارامی ئەو دەنگە ئیلاهییەیە کە لە ڕێگەی بێ وایەری ڕۆحەوە قسە دەکات

* * *

ئەوانەی دەیانەوێت ژیانیان نوێ بکەنەوە، پێویستە سەرەتا ئەو شتە ئەرێنییانە دەستنیشان بکەن کە دەیانەوێت بیخەنە ناو ژیانیانەوە، دواتر بەرنامەیەک دابنێن کە ڕۆژانە پابەندبن پێیەوە، لە ئەنجامی هێشتنەوەی بڕیارەکانیاندا هەست بە خۆشییەکی زۆر دەکەن

پابەندنەبوون بە خشتەی خۆ باشترکردن، ئیرادە لاواز دەکات و ئاستەنگ دەخاتە بەردەم پێشکەوتن

ڕاستەقینەترین دۆست و خراپترین دوژمنی مرۆڤ خۆیەتی

ئەوانەی خۆیان لەگەڵ نەزمی سروشتی ژیاندا دەگونجێنن، دەستکەوتی بەرهەمدار بەدەست دەهێنن هیچ یاسایەک ڕێگری لە مرۆڤ ناگرێت لە گۆڕان بۆ باشتر و بەدیهێنانی خواستە بەرزەکانی هیچ بەربەستێک ناتوانێت ڕێگری لە مرۆڤ بگرێت لە گەیشتن بە ئامانجە بەرزەکانی، مەگەر بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ دان بەو ئاستەنگانەدا بنێت و خۆیان قەناعەت پێبکەن کە ناتوانێت بەسەریاندا زاڵ بێت

لە سەرچاوەکانی ئیلهامەوە

جیاوازی نییە لە نێوان یاسا فیزیاییەکان و یاسا ڕۆحییەکان، یان ئەو موعجیزەی کە لە ئەنجامی تێگەیشتن لە میکانیزمەکانی عەقڵی مرۆڤ ڕوودەدەن زاناکان بە بەکارهێنانی یاسا فیزیاییەکان موعجیزە ئەنجام دەدەن، ئەوانەی لە ڕووی ڕۆحییەوە پێشکەوتوون موعجیزە دەروونییەکان ئەنجام دەدەن لەم سەردەمەی موعجیزە زانستییەکاندا، کە بە لافاوێک لە داهێنان و داهێنانە خەیاڵنەکراوەکان تایبەتمەندە، زانایان دەبێت قووڵتر بچنە ناو

لێکۆڵینەوەی ڕۆحییەوە ئەو یاسایانەی کە لەلایەن ئەو کەسانەی کە تێڕوانینێکی ڕۆحییان هەیە بەکاردەهێنرێن

موعجیزە ڕۆحییەکان یان نیعمەتە ئیلاهییەکان تەنیا بەکارهێنانی یاسا گەردوونییە سەروو سروشتییەکانن بۆ مرۆڤی ئاسایی، ئەم کردەوانە بە موعجیزەیی دەردەکەون، بەڵام لە ڕاستیدا، بەکارهێنانی هەندێک یاسای شاراوە و باڵاترن

. ***

تامی جوانی ملیارەها ئەستێرەم کردووە
لە فراوانی فەزادا پەرش و بڵاوە
وە لە چێژە بێتاوانەکانەوە ڕەگی ڕەشم مژد
وە کۆشکێکم دروست کرد کە هەموو خەمەکانم تێیدا سووتاند
وە مەشخەڵی ڕووناکیم هەڵگرتبوو
وە خۆشەویستی پاک لە هەموو دڵێکدا چێنرا
خۆشەویستی باوکایەتی و دایکی و برایەتی تێکەڵ دەکرد
تا سەرخۆش بووم خواردمەوە
کتێبە ڕۆحییەکان بۆ دڵۆپێک ئارامی چەقێندرابوون
شیعرەکان بە ئیلهام وەرگرتن لە سروشت ئاوازی دانراون
وە شیرینیی شانە هەنگەکانی خۆشیم دزی
مانا جەوهەریەکانم لە کانگای بیرکردنەوە دەرهێنا
وە منیش دەخوێنمەوە
وە منیش زەردەخەنەیەکم کرد
وە من کارم کرد
وە من پلانم دانا
وە منیش لێم دا
من بە تامەزرۆییەوە بووم
وە هەموو ئەوانە بەس نەبوون
وەک چۆن تێگەیشت کە ئەوانە خەونن کە زۆرجار کاڵ دەبنەوە
پێش ئەوەی ئارەزووی دڵی تامەزرۆ بەدی بێت
بەڵام هەر کە خەونەکانم لە خۆم دەرکرد
منیش لە پیرۆزگای ئاشتی دانیشتم
حەسرەتەکەم بەهێزتر بوو
وە گوێم لە گۆرانی ڕۆحم بوو
تەنها خودا دەمێنێتەوە!

. ***

هەموو مرۆڤێک هێزێکی بێ سنوور بەرجەستە دەکات و دەبێت ئەو دەسەڵاتە لە هەموو کارێکدا دەربخەین کاتێک ئارەزووی دروستکردنی شتێک دەکەین، نابێت تەنها پشت بە سەرچاوە دەرەکییەکان ببەستین، بەڵکو دەبێت قووڵببینەوە ناو قووڵاییەکانی ناوەوەمان و بەدوای سەرچاوە بێکۆتاکەدا بگەڕێین

هەموو شێوازە سەرکەوتووەکانی کارکردن، هەموو داهێنانەکان، هەموو لەرزینە مۆسیقیەکان، بیرۆکەی ئیلهامبەخش و پێکهاتە بەرز و سەرسوڕهێنەرەکان لە تۆمارەکانی خودادا تۆمارکراون

پێویستە سەرەتا ئامانجەکە دیاری بکەین، پاشان داوای یارمەتی خودایی بکەین بۆ ئەوەی ڕێنماییمان بکات بۆ ئەو کردارە گونجاوەی کە لە ڕێگەیەوە دەتوانین وزەکانمان دەرببڕین، و بیرکردنەوەمان هەبێت تا دەروون ئارام دەبێتەوە و بە ڕوونی هەنگاوی داهاتوو دەبینێت کە پێویستە بنرێت

پاشان دەبێت بەپێی ئەو ڕێنماییە ناوەکییەی وەریدەگرین مامەڵە بکەین و ئەوەی ئارەزووی دەکەین بەدی دێت کاتێک عەقڵ ئارام دەبێتەوە، شتەکان بە خێرایی و بە ئاسانی ڕوون دەبنەوە- ئەوە چەندە نایاب و سەرنجڕاکێشە!

تۆ بە ئاواتەکانت دەگەیت و سەرکەوتن لە هەموو شتێکدا لە ماوەیەکی کورتدا هی تۆ دەبێت، چونکە هێزە گەردوونییەکان توانای ڕێنماییکردنی یاسای ڕاست و دەرخستنی کاریگەرییەکەییان هەیە ئەگەر خۆمان بپشکنین، ئەوا درک بە ڕاستی ئەم شتە دەکەین، بە یارمەتی خودا

. ***

یەکێک لە شاگردەکان پرسیاری لە مامۆستا پاراماهانسا کرد دەربارەی کاریگەرترین ڕێگاکانی زاڵبوون بەسەر وەسوەسەی حەرامی شەیتانی، ئەویش پێی وت:

مەگەر لە حیکمەتدا بە توندی جێگیر نەبوویت، دەبێت سەرەتا – کاتێک وەسوەسەیەک دێتە پێشەوە – یەکسەر کردارەکە یان پاڵنەرە بەهێزەکە بوەستێنیت و دوای ئەوە بیر لە شتەکان بکەیتەوە

ئەگەر هەوڵ بدەیت سەرەتا بیربکەیتەوە، وەسوەسە بە پێچەوانەی ویستی خۆتەوە زاڵ دەبێت بەسەرتدا و خۆت دەبینیتەوە ئەو کارە دەکەیت کە ناتەوێت بیکەیت، چونکە لەم حاڵەتەدا وەسوەسە بەسەر عەقڵدا زاڵ دەبێت

تەنها پێویستە بە توندی بڵێیت "من ئەوە ناکەم"، پاشان هەستە و بڕۆن ئەوە دڵنیاترین ڕێگایە بۆ ڕزگاربوون لە تەڵەکانی شەیتان

تا زیاتر هێزی "نامەوێت" لە کاتی هێرشە وەسوەسەییەکاندا بچێنیت، بەهێزتر دەبیت و بەختەوەریت زیاتر دەبێت، چونکە دڵخۆشی پەیوەستە بە ئەنجامدانی ئەو کارەی ویژدانت پێت دەڵێت بیکەیت

کاتێک بە وەسوەسە دەڵێیت "نا" دەبێت مەبەستت چییە و مەبەستت ئەوەیە کە دەیڵێیت

واز مەهێنە و لەبیرت بێت ئەوانەی ئیرادەیان لاوازە هەمیشە دەڵێن "بەڵێ"، لەکاتێکدا ڕۆحە گەورەکان پڕن لە "نا"ی ئەدەبی.

. ***

لە ڕاهێنانی ڕۆحیدا فێربووین کۆنتڕۆڵی هەست و پاڵنەرەکانمان بکەین، ڕێگە نەدەین حەز و ئارەزووە کەسییەکانمان ژیانمان دیکتە بکەن ئێمە بووین بە سوپاسگوزار بۆ هەموو ئەو شتانەی کە خودا پێی بەخشیوین مرۆڤ زۆر شتیان هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا زۆرێک بەردەوام ناڕازین و گلەیی دەکەن، هەست بە ناڕازیبوون دەکەن سەرەڕای ئەوەی هیچیان نییە، وەک ئەوەی بە هیچ شێوەیەک خاوەنی هیچیان نەبووبێت، و ئارەزووەکانیان بێکۆتایی پێدەچێت

بەیانیان، دوای ئەوەی مێردەکە سمێڵی دەتاشی- و ڕەنگە سمێڵیشی- دەموچاوی دەشوات، و جلەکانی لەبەر دەکات، شتێکی دیکە کە دەیەوێت نانی بەیانییە هەر کە چەند لقەیەک دەخوات، خۆزگە دەخوازێت ژنەکەی شتێکی زیاتر لەگەڵ سەلیقەی تایبەتی خۆیدا بگونجێت، لە کاتێکدا ژنەکەش لە بەرامبەردا خۆزگە دەخوازێت کەلوپەلی زیو و پلێت و قاپێکی باشتری هەبوایە

و بەم شێوەیە، ڕۆژ لە دوای ڕۆژ، تامەزرۆی ئەم و ئەون تا هیچ شتێک ناتوانێت تێریان بکات، و پەیوەندییەکانیان ئینتیمای خۆیان لەدەست دەدەن، تەنانەت خۆشی خۆشی لەدەست دەدەن بەهۆی ئەو ناڕەزاییەی هەستی پێدەکەن، ڕوو لە کەسانی نزیکترینیان دەکەن ژنەکە گلەیی و موناقەشە لەگەڵ مێردەکە دەکات، مێردەکە هاوار دەکاتە سەر منداڵەکان، منداڵەکانیش یاخی دەبن و دەکەونە کێشە لەگەڵ کۆمپانیای خراپ مەسەلەکە ئەمەیە: ئەوە هەڵە نییە بۆ خاوەندارێتی شتەکان، بەڵام هەڵەیە ڕێگە بدەین خاوەندارێتی خاوەندارێتیمان بکات ئەوانەی بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن نابێت زۆر وابەستە بن یان خاوەندارێتی بکەن

بەهەشتەکەم لەناو خۆمدایە و کاتێک بە دیدێکی جوان یان بە ناسینی هاوڕێ ئازیزەکان دڵخۆش دەبم، بەهەشتی ناوەوەم چێژوەرگرتنم لەو دیدە یان بینینی ئەو هاوڕێیانە گەورەتر دەکات بەبێ ئەو ڕازیبوونە ناوەکییە، تەنانەت بەهەشتی زەمینیش دەگۆڕێت بۆ دۆزەخێکی بەرگە نەگیراو

ئەو تێگەیشتنەی کە هەموو هێزەکانی بیرکردنەوە و قسەکردن و هەستکردن و کردار لە خوداوە سەرچاوە دەگرن و هەمیشە لەگەڵماندایە و ئیلهامبەخش و ڕێنماییمان دەکات، ڕزگارییەکی دەستبەجێ لە دڵەڕاوکێ و

سەرلێشێواوی و سەرلێشێواوی دەهێنێت لەگەڵ ئەم تێگەیشتنەدا، تیشکی خۆشی خودایی سەرهەڵدەدات

هەندێک جار درەوشاوەییەکی قووڵی ڕۆحی بە تەواوی بوونەکەدا دەڕوات و چەمکی ترس دوور دەخاتەوە و دەسڕێتەوە

وەک شەپۆلەکانی زەریا، هێزی ئیلاهی بە زەبری گەورەوە دێت، بە دڵدا تێدەپەڕێت و بە لافاوێکی پڕ لە بەرەکەتی بەهێز دەیشۆرێت، هەموو بەربەست و بەربەستەکانی گومان و دەمارگیری و ترسەکانی لێ لادەبات

کاتێک دەست لە ئامادەبوونی خودایی دەدەین، ئەو وەهمەی کە ئێمە تەنیا جەستەی فیزیکین، دەڕەوێنرێتەوە ئەمە دەتوانرێت لە ڕێگەی بیرکردنەوەی ڕۆحی قووڵ و تەرکیزکراو، تێڕامان لە خودا و داوای یارمەتی ئەو بۆ کردنەوەی مێشکمان بەدەست بهێنرێت

پاشان تێدەگەین کە جەستە تەنها بڵقێکی بچووکی وزەیە لە زەریای گەردوونی خودادا

. ***

کاتێک کەسێک بەهۆی ئەزموونە دەروونییە توندەکانەوە لێی درا یان ترسی بەهێز زاڵ بوو، پێویستە هەوڵی خەوتن بدات

ئەگەر بتوانێت ئەوە بکات، لە کاتی بەئاگابوونەوەدا بۆی دەردەکەوێت کە گرژییە دەروونییەکە نەماوە، و ترسەکان دەستیان شل کردووەتەوە، چونکە کاتێک ڕۆح دەچێتە ناو دۆخی خەوەوە، بە شێوەیەکی کاتی بەرز دەبێتەوە بۆ سەرووی ئەو کێشانەی کە لە بنەڕەتدا پەیوەستن بە وابەستەبوون بە جەستە و ئەزموونەکانییەوە

حاڵەتێکی گەورەتر ئەوەیە کە دەست لە هۆشیاری باڵاتر بدەیت لە ڕێگەی مێدیتەیشنێکی قووڵ و هۆشیارەوە دەبێت بڕیار بدەین کە هیچ شتێک ئارامیمان تێکنادات یان ئارامیمان لێمان لێ بسەنێتەوە

کاتێک عەقڵ بەتەواوی لە بارودۆخی ژیاندا هەڵدەمژێت، ناتوانێت هەست بە سروشتی ڕاستەقینەی ڕۆحێکی ڕۆحی بەختەوەر بکات بەڵام کاتێک مامەڵە دەکەین و لە هەمان کاتدا پەیوەندی نزیکمان لەگەڵ خودادا لەبیرە، کە ڕووناکی ئەو دەورەمان دەدات و ئارامییەکەی لەناوماندا نیشتەجێیە، ئەوا ڕووداوەکان کاریگەرییان لەسەر ئێمە نابێت، و بارودۆخی نالەبار ئارامیمان تێکنادات

. ***

مرۆڤ دەبێت چاودێری پاڵنەرەکانی بکات کەسی خۆخۆر دەخوات، هەروەک چۆن کەسی ڕۆحی کە مەیلی دیسپلینکراوی هەیە ئایا ئەو کاتە دروستە بڵێین خواردن گوناهە تەنها لەبەر ئەوەی زۆرجار پەیوەندی بە خواردنخۆرییەوە هەیە؟

گوناه لە بیرکردنەوەدایە، لە پاڵنەرەکاندا مرۆڤی خۆخۆر بۆ تێرکردنی برسێتی خۆی دەخوات، مرۆڤی ڕۆحیش بۆ ئەوەی جەستەی تەندروست بێت دەخوات و جیاوازییەکی گەورە لە نێوان ئەو دووانەدا هەیە

مرۆڤ بۆ جیاکردنەوەی ڕاست و هەڵە، دەبێت خۆی بخشێنێتەوە و لە خۆی بپرسێت ئایا ئەوەی خەریکە بیکات ڕاستە یان هەڵەیە دەبێت بە تەواوی ڕاستگۆ بین لەگەڵ خۆمان

کاتێک مرۆڤ ڕاستگۆ بێت لەگەڵ خۆیدا، ئەگەری زۆر کەمی هەیە هەڵەیەک بکات، تەنانەت ئەگەر هەڵەیش بکات، ئەوا دەتوانێت بە خێرایی ڕێڕەوی خۆی ڕاست بکاتەوە پێویستە ویژدانمان ڕێنماییمان بکات لەو کارەی کە دەیکەین چونکە ویژدان هێزی تێگەیشتنە لەناو ئێمەدا

. ***

هەرچەند ئەرک و پابەندبوونمان هەبێت، نابێ لەبیرمان بچێت جارجارە مێشکمان بەتەواوی لە نیگەرانی و هەموو نیگەرانی و سەرقاڵییەکانی دیکە ڕزگار بکەین

هەوڵبدە بیرکردنەوە نەرێنییەکان بۆ یەک خولەک لە یەک خولەکدا نەکەیتەوە، سەرنجت لەسەر ئارامی ناوەوە بێت، بەتایبەتی ئەگەر دڵەڕاوکێت هەیە و هەست بە بارگرانی دەکەیت بەهۆی نیگەرانییەوە

پاشان ماوەی چەند خولەکێکی درێژکردەوە، چەند ڕووداو و بۆنەیەکی خۆشی وەبیرهێنایەوە

هەندێک یادگاری شیرین کە کاریگەرییەکی باشی لەسەرت بەجێهێشتووە، وەبیر بهێنەوە و هەوڵبدە بە هەموو وردەکارییەکانیانەوە بیانگێڕیتەوە، وردە وردە بۆت دەردەکەوێت کە نیگەرانییەکانت لەبیرکردووە و ترسەکانت ڕەواوەتەوە

بنیاتنانی ژینگەی ناوخۆ

ئەگەر مرۆڤ بیەوێت ژینگەیەکی تەندروست لە ناوخۆدا بنیات بنێت، دەبێت ماوەکانی بێدەنگی مەشق بکات و بەردەوام گاڵتە نەکات، و دڵخۆش و دڵخۆش و زەردەخەنە بێت

قسەی بەتاڵ هەستە بەرزەکان دەڕوخێنێت، و وەک فیشەکێک وایە کە بە قسەکردن لەسەر شتە بێ بایەخ و بێ کەڵکەکان دەسەڵاتی خۆی ماندوو دەکات، بەمەش دەبێتە هۆی لەدەستدانی سەرچاوەیەکی دەروونی بەنرخ و ژیانی

هۆشیاری وەک دەفرێکی شیر وایە؛ کاتێک پڕ دەبێت لە ئارامی تێڕامان و بیرکردنەوە و هەستە پاڵاوتەکان، پێویستە بە تەواوی ڕابگیرێت بێمانایی و قسەی تووتی وەک کات بەسەربردن کە کون لە لایەکانی دەفری هۆشیاریدا

دروست دەکەن، دەبنە هۆی دزەکردنی شیری ئارامی ناوەوە و لەدەست بچێت

ئەمە بەو مانایە نییە کە مرۆڤ لە ڕادەبەدەر توند و جدی و یەدەگ بێت، بەڵکو بە مانای دوورکەوتنەوەیە لە گاڵتەجاڕی و گاڵتەجاڕی و گاڵتەجاڕی و قسەی نالۆژیکی و ناعەقڵانی

هێشتا ئەو ڕاهێنانە نایابانەی لەبیرمە کە لە گەورەکانەوە وەرمگرتبوو کاتێک ئێمە خەریکی قسەکردن بووین و قسەمان دەکرد، پێیان دەگوتین:

"بگەڕێنەوە بۆ قەڵاکانی ناوەوەتان و خۆتان بە خوێنی سارد سەرپڕن، بۆ ئەوەی تێگەیشتنە ڕۆحییەکانتان لەدەست بدەن و ئارامیتان لێ هەڵبێت بەبێ گەڕانەوە"

ئەو کاتە تێگەیشتن بۆ ئێمە ئاسان نەبوو، بەڵام ئێستا تێگەیشتم لە ڕێگای ئاشتی کە فێریان کردین

کۆگاکانی ئاشتی

ئەگەر کەسێک بەردەوام بێت لە نووسینی چێک بەبێ ئەوەی هیچ پارەیەک بخاتە سەر حسابی بانکی، پارەکەی تەواو دەبێت و باڵانسەکەی بەتاڵ دەبێتەوە

بە هەمان شێوە ئەگەر مرۆڤ بە بەردەوامی ئارامی نەخاتە سەر حسابی ژیانی خۆی، ئەوا یەدەگی هێز و ئارامی و بەختەوەرییان کەم دەبێتەوە و لە کۆتاییدا نامێنێت، ئەمەش دەبێتە هۆی مایەپووچبوونی سۆزداری و دەروونی و جەستەیی و ڕۆحی تێڕامان لە خودا و ئەزموونکردنی بوونی پڕ بەختەوەری ئەو هێزی ناوەوەمان پڕ دەکاتەوە و بە هەموو توخمە ژیانییە پێویستەکان پڕمان دەکاتەوە

. ***

لەبری ئەوەی تەنها لە ئێستادا بژین، هەوڵدەدەین لە یەک کاتدا لە ڕابردوو و داهاتوودا بژین، ئەمەش بارگرانییەکی قورس دەخاتە سەر عەقڵ و ماندووکردنی و سنووردارکردنی توانای مامەڵەکردنی کاریگەرانەی لەگەڵ شتەکاندا هەر لەبەر ئەمەشە دەبێت باری دەروونیمان سووک بکەین ڕابردوو بۆ هەمیشە نەماوە، کەواتە بۆچی لە مێشکماندا هەڵیبگرین؟

با عەقڵ یەک بە یەک مامەڵە لەگەڵ بارگرانییەکانیدا بکات، نەک هەموویان بە یەکجار قوو تەنیا ناوەڕۆکی ڕەقی ئەو شلەیە دەخوات کە بە دەنکەکەی هەڵیدەگرێت؛ بە هەمان شێوە پێویستە تەنها ئەو وانانەی لە ڕابردوودا فێربووین لە مێشکماندا بهێڵینەوە و وردەکارییە ناپێویستەکان لەبیر بکەین

ئەمەش دەبێتە هۆی ئاسانکارییەکی زۆر بۆ دەروون چێژی مرۆڤی مۆدێرن لە چەند هێندەکردنی ئەوەی هەیەتی و بەدەستهێنانی زیاترە، بەبێ گوێدانە بێبەشبوون و ئازارەکانی ئەوانی دیکە

بەڵام ئایا باشتر نییە مرۆڤ بە سادەیی و بەبێ زیادەڕەوی لە لوکس و کەمتر تامەزرۆیی و دڵەڕاوکێ بژی؟ هیچ چێژێک نییە کە بە پەلە پەلە بکەیت تا ئەو ڕادەیەی چێژ لەوە وەرنەگرێت کە مرۆڤ هەیەتی

ڕۆژێک دێت کە مرۆڤەکان لە خەوێکی ڕۆحی خۆیان بەئاگا دێنەوە و دەست دەکەن بە بەرزبوونەوە لە سەرووی پێویستی خۆیان بۆ کەلوپەلی ماددی ڕۆژێک دێت کە بۆیان دەردەکەوێت کە ژیانێکی سادەتر ئاسایش و ئارامی و ئارامی زیاتر دەهێنێت

بەدەستهێنانی دڵی مرۆڤەکان بە هێزی خۆشەویستی گەورەترین سەرکەوتنە کە هەر کەسێک لە ژیاندا بەدەستی بهێنێت

ئەمانە سەرنجڕاکێشترین دەستکەوتی ئەو مرۆڤە گەورانە بوون کە بۆ ئەوانی تر ژیاون و مردوون ئەوانەی دەسەڵاتی ماددی بێئەندازەیان هەیە و تەنها بۆ خۆیان دەژین بە خێرایی لەبیرچوونەوە دەپۆشرێن بەڵام ئەوانەی بۆ ئەوانی تر دەژین بۆ هەمیشە لە یادەوەریدا دەمێننەوە

پێغەمبەران لە ماوەی مانەوەی زەمینیدا تەختی زێڕینیان نەبووە، بەڵام لە دڵی ملیۆنان کەسدا لەسەر تەختی خۆشەویستی دادەنیشن ئەوە باشترین تەختە کە هەر مرۆڤێک دەتوانێت داگیری بکات

مرۆڤ بە گریانەوە دێتە ئەم دونیایە لە کاتێکدا هەموو کەسێکی تر بە هاتنی شاد دەبن دەبێت لە ماوەی تەمەنی تەرخانکراودا کار بکەن و خزمەت بکەن بۆ ئەوەی کاتێک کاتی جێهێشتنی ئەم دونیایە هات، بە زەردەخەنەوە دەڕۆن لە کاتێکدا جیهان ماتەمینی بۆ دەگێڕێت

خودا ئەم جیهانەی دروستکردووە بۆ ئەوەی مرۆڤایەتی عەقڵی خۆی بەکاربهێنێت بۆ بەدەستهێنانی زانستی ڕۆحی و تێبگات کە بیری خودایی هێزێکی بەهێزە و پێویستە ئەم هێزە بە شێوەیەکی دروست ئاراستە بکرێت بۆ ئەوەی سوود بە خۆی و ئەوانی دیکە بگەیەنێت

ئەگەر خودا بە چاندنی خۆشەویستی خۆی لە دڵماندا خۆشەویستیمان پێ نەدابا، هەرگیز نەماندەتوانی خۆشەویستی مرۆڤ بناسین بە هیچ شێوەیەک

بەو پێیەی خودا ئەوەندە بەخشندە و خۆشەویستە بەرامبەرمان، پێویستە مەبەستمان بێت و ئامانجی گەڕانمان بێت نایەوێت خۆی بەسەرماندا بسەپێنێت، بەڵام هیچ خۆشبەختییەک بەبێ بیرکردنەوە و پەیوەندیکردن لەگەڵیدا بەدەست ناهێنرێت

ئەو شێوازە نهێنییەی کە جەستە و عەقڵ تێیدا کاردەکات، کە ئێمە لە هەموو بوونەوەرەکانی تر جیادەکاتەوە، و هەموو سەرسوڕمان و سەرسوڕمانێکی دیکە لە ژیاندا، بەس بێت بۆ ئەوەی پاڵنەرمان بێت بۆ گەڕان و دۆزینەوەی ئەوانەی کە بە دڵسۆزی و بەجدی هەوڵدەدەن لە هەوڵەکانیاندا سەرکەوتوو دەبن و بە ئامانجەکەیان دەگەن

کاتێک بۆ یەکەمجار دەستم بەم ڕێگایە کرد، سەرەتا ژیانم پشێوی و ناڕێکخراو بوو، بەڵام لە ڕێگەی هەوڵی دووبارە و هەوڵی بەردەوام، هەورەکان دەستیان کرد بە ڕوونبوونەوە و شتەکان بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر ڕوون بوون هەموو شتێک کە بەسەرمدا هات بەڵگەیەکی یەکلاکەرەوە بوو بۆ بوونی خودا و ئەگەری پەیوەندیکردن لەگەڵ و ناسینی لەم ژیانەدا

. ***

ئای ئەو ئارامی و ئارامییەی کە گەڕان بەدوای خودادا دەیدۆزێتەوە! ئەو کاتە جیهان گەشاوە و زەردەخەنە دەکات، هەموو شتێک باش دەبێت و هیچ شتێک ناتوانێت ترس لە دڵدا بچێنێت

بەم شێوەیە دەبێت ڕووبەڕووی تەحەددیات ببینەوە و بەو بوێری و بوێرییەی کە لەگەڵ منداڵانی ژیان و ڕووناکیدا دەگونجێت، شەڕی ژیان بکەین

. ***

کاتێک هەست دەکەین کە دەبێت لە یەک کاتدا زۆر شت بکەین، زۆر بێزار دەبین

لەبری ئەوەی خەمی ئەوە بخۆیت کە دەبێت چی بکرێت، باشترە بڵێیت:

"ئەم کاتژمێرە کات بە تەنیا هی منە، هەرچی لە توانامدا بێت لەو ماوەیەدا دەیکەم بەبێ ئەوەی ڕێگە بدەم فشارەکان زاڵبن بەسەرمدا".

کاتژمێرێک ناتوانێت لە یەک خولەکدا ٢٤ کاتژمێر تیک بکات و بە هەمان شێوەش ناتوانیت لە یەک کاتژمێردا ئەو کارە بکەیت کە پێویستی بە ٢٤ کاتژمێرە بۆ ئەنجامدانی

پێویستە هەوڵی پێویست بدەین بۆ ئەوەی لە ساتەوەختی ئێستادا ئەوەی پێویستە بیکەین و بە هێمنی و بێ سترێس بیکەین و داهاتووش ئاگاداری خۆی دەبێت

چێژ لە ساتەوەختی ئێستا وەربگرە و هەوڵبدە لەگەڵ لەرزینەکانی ئاشتیدا هاوئاهەنگ بیت

تا زیاتر ئەم کارە بکەیت، زیاتر هەست بە هێزێکی بەختەوەر دەکەیت لەناو خۆتدا کە کار بۆ بەرژەوەندی خۆت دەکات، ژیانت دەوڵەمەند دەکات و دڵخۆشت دەکات

مامەڵەکردن لەگەڵ ترس و دڵەڕاوکێ

دڵەڕاوکێ لە دڵدا سەرهەڵدەدات لە ئەنجامی هەستکردن بە ئازار بەم شێوەیە دەبینین ترس لەسەر بنەمای ئەزموونەکانی ڕابردووە ڕەنگە کەسەکە لە ڕابردوودا کەوتبێتە خوارەوە و قاچی شکاوە، هەر بۆیەش ترسی دووبارەبوونەوەی هەمان ئەزموون هەیە

بەردەوام تەرکیزکردن لەسەر ئەو جۆرە تاقیکردنەوە ئازاربەخشانە ئیرادە و دەمارەکان ئیفلیج دەکات، ئەمەش ڕەنگە ببێتە هۆی کەوتن و شکانی قاچ دووبارە! جگە لەوەش، کاتێک دڵ بەهۆی ترسەوە ئیفلیج دەبێت، زیندوویی جەستە بۆ نزمترین ئاستی دادەبەزێت، ئەمەش ڕێگە دەدات میکرۆبی نەخۆشیەکان داگیربکەن بۆ جەستە و زیانیان پێدەگات

بەزەحمەت کەسێک هەیە لە نەخۆشی نەترسێت ترس وەک ئامرازێکی خۆپارێزی دراوە بە مرۆڤ بۆ ئەوەی لە ئازارەکانی ڕزگاری بێت و مەبەستیشی گەورەکردنی نەبووە و بەردەوام لەسەری دانیشتبێت

سەرقاڵی بەردەوام بە ترس ڕێگری لە هەوڵەکانمان دەکات بۆ دوورکەوتنەوە لە سەختی و چارەسەرکردنی ئەو کێشانەی ڕووبەڕوومان دەبێتەوە ترسێکی پێوانەکراو لەسەر بنەمای حیکمەتە، وەک ئەوەی لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە خۆراکێکی دیاریکراو ناتەندروستە سەرەڕای ئەوەی ئارەزووی خواردنی دەکات ترس لە نەخۆشی بەرجەستەی نەخۆشییە مرۆڤەکان نەخۆشی دەهێننە سەر خۆیان تەنها بە بیرکردنەوە لێی ئەگەر بەردەوام لە ترسی تووشبوون بە سەرمابوون دەترسیت، ئەوا زیاتر ئامادە دەبیت بۆی، نەخێر گرنگە چی دەکەیت بۆ ئەوەی لێی دوور بکەویتەوە

مەهێڵە ترس ئیرادە و دەمارەکانت ئیفلیج بکات کاتێک دڵەڕاوکێ بە پێچەوانەی ویستی خۆتەوە زاڵت دەکات، یارمەتی دروستکردنی هەر ئەو ئەزموونە دەدەیت کە لێی دەترسیت هەروەها ناژیرانە کاتێکی زۆر لەگەڵ ئەو کەسانە بەسەر بەریت کە بەردەوام باسی نەخۆشی و لاوازیەکانیان دەکەن تەرکیزکردن لەسەر ئەم شتانە دەبێتە هۆی چاندنی تۆوی ترس لە مێشکتدا

ئەوانەی ترسیان لە تووشبوون بە نەخۆشی سیل، شێرپەنجە، یان نەخۆشی دڵ هەیە، پێویستە ئەم ترسە لە بیرکردنەوەکانیان دووربخەنەوە، نەک ئەو حاڵەتە نەخوازراوانەیان بۆ بهێنێت

سەبارەت بە نەخۆش و بەساڵاچووان، ئەوان تا دەتوانن پێویستیان بە ژینگەیەکی خۆش و ڕەزامەندی هەیە، لە نێو کەسانی خاوەن میزاجی بەهێز و ئەرێنی، بۆ ئەوەی هانیان بدەن و لە ڕێگەی بیر و هەستی ئەرێنیەوە ڕۆحیان بەرز بکەنەوە

بیرکردنەوە هێزێکی زۆری هەیە کرێکارانی نەخۆشخانە بەهۆی متمانە بەخۆبوونیانەوە بە دەگمەن نەخۆش دەکەون؛ لەڕاستیدا بیرکردنەوە

بەهێزەکانیان وزەیان نوێ دەکەنەوە و دابینکردنی بەردەوامی زیندوویییان بۆ دابین دەکەن
گۆرانی حەسرەت
بە حەسرەتێکی زۆرەوە گۆرانیەکانی دڵم بۆتان بەرز دەکەمەوە
هەموو گەنجینەی ڕۆحی خۆم لەبەردەمت دادەنێم
هەنگوینی خۆشەویستی سەرسەخت و دڵسۆزی نەگۆڕم بۆ کۆکردۆتەوە
لە خانەکانی ویژدانمدا؛ هەموو شتێک کە هی منە، هەروەها هی تۆیە
ئەی پەروەردگار لە بیابانی هیوای درۆ و ئاواتی بێ بەرهەمدا تینوو بووم
ئێستاش لە کانیاوی خۆشەویستی و ئارامی تۆ خواردومەتەوە و تینوێتیم کوژاندەوە
ئیتر تینوێتی ئارەزووی زەمینیم نییە
هەست دەکەم هەوای بەختەوەر و بۆنخۆشت بەرەو من دەڕژێت و تازە دەبمەوە
وە مۆمەکانی خۆشی من بە درەوشاوەیی شادی تۆ دەدرەوشێنەوە
خەریک بوو لە تینوێتی و ماندوێتی بمرم
لە نێوان سەراب و وەحشی زەمینی فریودەردا
ئێستاش لە شەپۆلە خۆشەکانی ڕۆحی پیرۆزتدا نوقم بووم
دەمەوێت لە دەریای پیرۆزتدا بخنکێم و بۆ هەمیشە لە تۆدا بژیم!
زمانی گوڵ
خودا گەورەترین هونەرمەندە
جوانی ڕەهاکەی لە جوانی گوڵەکاندا ڕەنگ دەداتەوە
چەندە نایاب و سەرنجڕاکێشە هەرکاتێک گوڵ و گوڵەبەڕۆژەمان بینی بیری لێ بکەینەوە!
خودا نەبینراوە
هەرچەندە ئەو قسەمان لەگەڵ دەکات
لە ڕێگەی گوڵەوە
وە هەزاران بوونەوەری نازدار و خۆشەویستی تر
وە پڕمان دەکات لە بۆنە ئاسمانییەکەی
ڕۆژانە لە ڕێگەی دروستکراوەکانی خۆیەوە بوونی خۆی بۆ ئێمە پشتڕاست دەکاتەوە
گوڵ بۆ مەبەستێک دروست کراوە
بە جوانییەکەی خزمەت بە هەمووان دەکات، خزمەتێکی زەلیل
لە هەموو شتێک زیاتر باسی سەرسوڕهێنەرەکانی خودامان دەکرد
هەر گوڵێک چیرۆکی خۆشی خۆی لە ئامادەبوونی خودایی دەگێڕێتەوە

گوڵ بۆ چەندین سەدە بەکارهاتووە
نەک تەنها بۆ ڕازاندنەوە، بەڵکو بۆ دەرخستنی بۆن و جوانی خودا
دەتوانین لە ڕێگەی گوڵ و گوڵەوە هەست بە بوونی خودا بکەین
چونکە هەموو گوڵێک پێکهاتەیەکی ئیلاهییە کە لە ڕێگەیەوە هەست بە دەرکەوتنێکی خودا دەکەین
ئەو جوانەی جوانی خۆشدەوێت
{سلێمانیش بە هەموو شکۆمەندییەکەیەوە بیر لە سوسنەکانی کێڵگە مەکە}
وەک یەکێکیان جل و بەرگی لەبەردا بوو
نیگەرانییەکان: سروشتی ئەوان و چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵیان
نیگەرانییەکان بێ کەڵکن تەنها دڵمان بارگران دەکەن بە نیگەرانی زیاتر
کاتێک دەڕۆیت یان ڕۆژی کارەکەت تەواو بوو، لەبیری بکە لە مێشکتدا هەڵی مەگرە و لەگەڵ خۆت بیبە بۆ ماڵەوە
نیگەرانییەکان چینێکی ئەستووری هەوری تاریک و تەمومژاوی لە دەوری عەقڵدا پێکدەهێنن، مرۆڤ تووشی کۆسپ دەکات چونکە ڕێگاکەیان ڕوون و ئاسان نییە دەبێت فێربین زیاتر و زیاتر پشت بە خودا ببەستین ئەمە زانستێکە لە خۆیدا و یاسایەکی بەردەوامی ئیلاهییە کە ناگۆڕێت یان ناگۆڕێت هەرکەسێک ئەوەی لە توانایدا بێت بیکات و لە هەمان کاتدا داوای یارمەتی خودایی بکات، بەربەستی لادەبرێت لە ڕێبازەکەی، چڕی سەختییەکان کەم دەبێتەوە، خوداش دەیکات دەرگایان بۆ بکەرەوە {هەرکەسێک پشتی بە خودا ببەستێت، ئەو بەسە بۆیان} {نیگەرانیەکانتان بخەنە سەر یەزدان، ئەویش بەڕێوەیان دەبات}
بزانە- خوای گەورە زانستەکانت زیاد بکات- کە هەمیشە ڕێگایەک هەیە بۆ دەربازبوون لە سەختی و نیگەرانییەکانی ژیان ئەگەر وەستان و کەمێک بیر بکەینەوە، و بە وردی بیر لە نەهێشتنی هۆکاری دڵەڕاوکێمان بکەینەوە لەبری ئەوەی لەسەری ڕابگرین، خودا دەرگامان بۆ دەکاتەوە و ڕێنماییمان دەکات بۆ ئەو ڕێگایانەی کە هەرگیز بە خەیاڵماندا نەهاتووە
زۆر کەس دێنە لام بۆ ئەوەی باسی نیگەرانییەکانیان بکەن، بۆیە داوایان لێدەکەم ئارامبگرن و بیربکەنەوە، داوای یارمەتی خودایی بکەن و بیر لە ڕێگای تر نەکەنەوە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانیان تا هەست بە دڵنیایی دەکەن و ئارامی ڕۆحییان هەبێت
کاتێک عەقڵ ئارام بوو، ئارامی ئیلاهی بەسەر ڕۆحدا دادەبەزێت و ئیمان بەهێزتر بوو، چارەسەری کێشەکان وەک خۆر کە لە پشتی شاخەکانەوە هەڵدێت، سەرهەڵدەدەن

چاوپۆشیکردن لە کێشەکان گەرەنتی ڕزگاربوون لێیان ناکات، هەروەها خەمی کێشەکان ئەنجامێکی ئەرێنی بەدوای خۆیدا ناهێنێت

مێدیتەیشن بکە تا هەست بە ئارامی دەکەیت، پاشان بیر لە کێشەکەت بکەرەوە و بە گەرمی دوعا لە خودا بکە بۆ یارمەتی تەرکیز لەسەر کێشەکە بکە، و چارەسەرێک دەدۆزیتەوە بەبێ نیگەرانی و هەوڵێکی زۆر

دوعایەکی دڵسۆزانە و دڵسۆزانە هەمیشە لەلایەن خوداوە وەڵام دەدرێتەوە بەڵام ئەگەر دوعاکە بە گەرمی و دڵسۆزیەوە نەکرێت، ئاشکرایە کە وەڵام نادرێتەوە

هەمووان درک بەوە دەکەن کە لە کاتێکدا یەکێک لە ئاواتەکانیان لە سایەی نوێژەوە هاتەدی

کاتێک ئاواتێک دەگۆڕێت بۆ حەسرەت، دەست دەداتە دڵی خودا و ئەویش ئەوەی خوازراوە دەیبەخشێت

کاتێک خودا شتێک دەیەوێت، هەموو سروشت وەڵامی ویستی ئەو دەداتەوە

خودا وەڵام دەداتەوە کاتێک ئێمە بە تەواوی دڵەوە ڕوو لە ئەو دەکەین، بە باوەڕێکی قووڵ و ئیرادەیەکی نەگۆڕەوە

هەندێک جار وەڵامی دەداتەوە بە دانانی بیرۆکەیەکی دیاریکراو لە سەری کەسێک کە کاردەکات بۆ بەدیهێنانی ئارەزووی تۆ یان دابینکردنی پێویستیەکەت

کەسێکی لەم جۆرە وەک ئامرازێک لە دەستی خودادا بۆ گەیشتن بە دەرئەنجامە خوازراوەکە کاردەکات

خەڵک نازانن ئەم هێزە بەهێزە چۆن کاردەکات

بە حیساباتی زۆر ورد کاردەکات، هیچ بوارێک بۆ "ئەگەر" یان "ئەگەر نا" ناهێڵێتەوە.

مەبەست لە "باوەڕبوون بە شتە نەبینراوەکان" ئەمەیە.

وە لە شوێنێکەوە کە چاوەڕێی ناکات، ڕزق و ڕۆزی بۆ دابین دەکات

لە سروودەکانی ڕۆحەوە

دارەکان ئاهێک دەکێشن

وە با خەریکی یاریکردنە

وە خۆر زەردەخەنە دەکات

وە ڕووبارەکە دەڕژێتە سەر

وە ئاسمانەکان لە سەرەوە بەرز دەبنەوە

پەڵە پەمەیی-سوورەکان

وە زەوی پۆشاکی ڕەشی خۆی دەگۆڕێت

ئەڵماسی ئەستێرەیی

بۆ لەبەرکردنی لە ڕۆژدا
عەزییەکی زێڕینی سەرسوڕهێنەر
سروشت خۆی دەڕازێنێتەوە و دەڕازێنێتەوە
لە ڕەنگە دڵخۆشکەرەکانی وەرزە یەک لە دوای یەکەکاندا
وە چەمی گرینگ
هەرگیز هەوڵی قسەکردن نادەیت
بە دەنگەکانی ڕەنگاوڕەنگ بە لکەلکە
لەسەر بیری شاراوە
وە لە قووڵایی ڕۆحەوە سەرچاوە دەگرێت
وە باڵندەکان گۆرانی دەڵێن
وە هەوڵ دەدات دان بەوەدا بنێت
لەگەڵ بابەتی نادیار
لەناو ئەودا خەریکە دەچڕێت
بەڵام مرۆڤ
توانای قسەکردن و ڕوونکردنەوەی هەبێت
بە زاراوەیەکی ڕوون و ڕوون
سەبارەت بەو شتەی کە هەمووان شکستیان هێنا لە ئەنجامدانی
سەبارەت بە ئاشکراکردنی
دەربارەی مامۆستای گەردوون
لە هەموو شوێنێک ئامادەیە
هۆشیارکردنەوەی خەڵک

ژینگەی دەروونی ناوەوەمان بەهۆی کارلێککردنمان لەگەڵ ژینگەی دەرەکیمان لە سەرەتای قۆناغەکانی ژیانەوە لە قاڵب دەدرێت

ئەم ژینگە ناوەکی و خوو و خوو فیکرییە، جگە لە ئارەزوو و مەیلی کە ژیانی ڕابردووی لە قاڵب داوە، زۆرجار بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ڕێنوێنی کردار و ڕەفتارەکانمان دەکەن

سەبارەت بە نوێبوونەوەی هزری، یان بەرزکردنەوەی هۆشیاری لە جەستەوە بۆ حەقیقەتە ڕۆحی و ڕۆحییەکان، لە سەرەتای ژیاندا ڕۆح چێژ لە نیشاندانی خۆی و دەربڕینی ئارەزووەکانی لە ڕێگەی جەستەوە وەردەگرێت و لە ئەنجامدا دەبێتە دیلی جەستە

پێویستە خۆمان ڕابهێنین بۆ ئەوەی لە ئاستێکی بەرزتر لە ئاستی جەستەیی بژین گەشەکردنی دەروونی پەیوەندییەکی نزیک بە گەشەکردنی جەستەیی یان ماددییەوە هەیە بۆیە بەپێی پەرەسەندنی سروشتی ڕۆح بە چەندین قۆناغدا تێدەپەڕێت بۆ ئەوەی بگاتە ئاستی هۆشیاری ڕۆحی، ئەمەش

ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە بۆچی سەرەتا سەرکەوتنی ماددی بەدەست دێت، دواتر سەرکەوتنی دەروونی

بێ گومان دەستکەوتە دەروونییەکان سوودبەخشن، چونکە لە ڕێگەی ئەوانەوە فێردەبین پێداویستییە جەستەییەکان بگۆڕین بۆ ئاسایشی ڕۆحی وەرچەرخانێکی مەترسیدار

ئەو کێشانەی ئەمڕۆ ڕووبەڕووی جیهان دەبنەوە لەلایەن خوداوە دروست نەبوون بەڵکو دەرئەنجامی ساڵانێکی دوور و درێژی بیرکردنەوەی کەموکوڕی و کردەوەی چەواشەکارییە لەلایەن مرۆڤایەتی بە گشتی ئەوەی مرۆڤ دەیچێنێت، دەبێت بیچنێتەوە

مرۆڤ گەیشتووەتە خاڵی وەرچەرخانێکی مەترسیدار و لە گۆڕەپانێکدا وەستاوە یان دەتوانێت بەو ئامرازانەی شەڕ کە دایهێناوە خۆی لەناو ببات یان ڕوو لە شێوازێکی باڵاتری ژیان بکات و خودا بهێنێتە ژیانی خۆیەوە بە پەیڕەوکردنی ئەو بەها ئەخلاقی و ئەخلاقی و ڕۆحییانەی کە پێغەمبەران و حەکیمەکان بانگەشەیان بۆ دەکەن هەڵبژاردنەکە هی ئێمەیە

کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤایەتی پێگەی خۆی دیاری بکات و بڕیار بدات کە دەبێت کام ڕێگا بگرێتە بەر: یان بەرەو ئاژاوە و کاولکاری یان بەرەو ئایدیاڵە گەردوونییە باڵاکان کە ئایینە ئاسمانییەکان داوای دەکەن بۆ ڕزگارکردنی ڕۆح و جیهان لە ئازار و بەڵا و بەڵا

ئەگەر مرۆڤ وەک پێویست ڕۆڵی خۆی بگێڕێت، و ئیلهام لە یاساکانی چاکە و خۆشەویستی و ئەخلاقی فەزیلەت وەربگرێت، ئەوا بە دڵنیاییەوە تاریکی نامێنێت و تاریکی بڕەوێتەوە

هیچ لۆژیک و پاساوێک بۆ ئەو ڕووداوە دڵتەزێنانەی جیهان شاهیدییە، نە بۆ ئەو توندوتیژییە بێمانایانەی کە لە هەموو وڵاتێکدا ڕوودەدەن هۆکاری پشت هەموو ئەمانە ئەوەیە کە مرۆڤایەتی دوور لە دروستکەرەکەی لاداوە و پەیوەندی ڕاستەقینەی خۆی لەگەڵ ئەودا لەدەستداوە

خەڵک هیچ پاساوێکی لۆژیکی نابینن بۆ ئەوەی هەستە نەرێنییە تاڵەکانیان دەرنەبڕن و توڕەیی خۆیان لەسەر کەسانی دیکە ئازاد نەکەن و پێیان وایە تاکە ڕێگە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان بە چەک و کوشتنی ژیانە

بەڵام خودا و پێغەمبەرەکانی و پیاوە گەورەکانی دەیانەوێت مرۆڤەکان بە هاوئاهەنگی لەگەڵ یەکتردا بژین و لە ڕاستودروستی و تەقوادا هاوکاری بکەن

. ***

خودی ڕاستەقینەی تۆ ڕەگی گەردوونی هەیە ئەم ڕەگانە هێزی خۆیان لە سەرچاوەی گەردوونیەوە وەردەگرن، کە خودایە، سەرچاوەی هەموو

هێزێکە لە بووندا خودی سنووردار و بچووکتر، یان "ئیگۆ"، تەنیا بەشێکی بچووکە لەوەی کە دەتوانرێت لە ناوەوە دەربهێنرێت و لە واقیعدا دەربکەوێت

خودی جەوهەری تۆ پۆتانسێلی بێکۆتایی لەخۆگرتووە کە چاوەڕێی چالاککردن و بەکارهێنان و سوودوەرگرتن لێی دەکات

هەموو مامۆستا گەورەکان ڕایدەگەیەنن کە لەناو جەستەدا ڕۆحی نەمر هەیە، کە پریشکێکی ڕووناکی خودایە کە بوون پڕ دەکات و هەموو دروستکراوەکان بەردەوام دەکات

. ***

ئایا دەزانی مرۆڤەکان چۆن ژیانیان بەسەر دەبەن؟ کەم کەس لە ئێمە شێوازی دروستی ژیان دەزانین، و چۆن دەتوانین سوود لە ژیان وەربگرین ئەگەر بە ژیرانە و ئابوورییەوە وەبەرهێنانی تێدا بکەین

پێش هەموو شتێک دەبێت ئاگاداری کاتەکەمان بین کات تێدەپەڕێت و دەخلیسکێت پێش ئەوەی تەنانەت درکی پێبکەین و ئەمەش هۆکارێکە بۆ ئەوەی زۆرجار شکست دەهێنین لە قەدرزانینی بەهای ئەو کاتەی کە خودا پێی بەخشیوین

چەند کات بەفیڕۆ دەچێت لەسەر هیچ! وە چەندە کەم کەس دەوستن بۆ بیرکردنەوە و بیرکردنەوە لەوەی ژیان دەتوانێت چیمان پێشکەش بکات زۆربەی خەڵک بە هیچ شێوەیەک بە قووڵی بیر ناکەنەوە؛ ژیانیان بە خواردن و خەوتن و سەرقاڵبوون بە کات بەسەربردن بەسەر دەبەن، پاشان ئەم جیهانە بەجێدەهێڵن و شتێکی کەمیان هەیە بۆ ئەوەی پیشانی بدەن

جیاکردنەوەی پێویستی و خواستەکان زۆر گرنگە پێداویستییە ڕاستەقینەکان زۆر کەمن، بەڵام خواستەکان بێشومارن بۆ دۆزینەوەی ئازادی و ئارامی ناوەوە، دەبێت چارەسەری پێداویستییەکانمان بکەین و واز لە ڕاوەدوونانی ئارەزووە بێکۆتاکان و بەدواداچوون بۆ بەختەوەرییەکی دونیای زوو تێپەڕێنین، وەک سەرابێکی بیابان کە نە خۆراکی تینووەکان دەدات و نە تینووەکان تێر دەکات

مرۆڤ تا زیاتر پشت بە بارودۆخی دەرەکی ببەستێت بۆ بەدەستهێنانی بەختەوەری، زیاتر لە ئەزموونکردنی دوور دەکەوێتەوە چاندن و پەروەردەکردنی ئارەزووی شتە گرانبەهاکان ڕێگایەکی دڵنیایە بۆ زیادبوونی ناخۆشی و کۆیلەکردنی موڵک و ماڵی

پێویستە پێداویستییەکانمان کەم بکەینەوە و کاتەکانمان بە گەڕان بەدوای بەختەوەری ڕاستەقینە یان بەختەوەری ڕۆحیدا بەسەر بەرین

ڕۆح هەرگیز ناگۆڕێت؛ ئەو جەوهەری ئەبەدییە کە لە پشت پەردەی هۆشیاری سنووورداری مرۆڤەوە شاراوەتەوە، کە پڕ بووە لە هەموو جۆرە ئازار و شکست و مردنێک

دەبێت پەردەی وەهمیی چەقبەستوویی و گۆڕانکاری هەڵبگرین و لە سروشتیی ئەبەدیماندا پشوو بدەین دەبێت هۆشی خۆمان لەسەر بەردی چەقبەستوویی و ئارامیی ناوەوە جێگیر بکەین، کە تەختی ئاشتی ئیلاهییە کە تێگەیشتن تێدەپەڕێنێت، ئینجا تامی بەهاری شیرینی بەختەوەری دەکەین کە لە کانییە پیرۆزەکانی ڕۆحەوە دەڕژێت، شەو و ڕۆژ

بەختەوەری دەتوانرێت لە ڕێگەی خۆدیسیپلین و چاندنی خووی ژیانی سادە و بیرکردنەوەی پاڵاوتە و پارەپارێزی بەدەست بهێنرێت، تەنانەت ئەگەر زیاتر لەوەی پێویستمانە داهاتمان هەبێت بۆ دابینکردنی پێداویستییە سەرەتاییەکانمان پێویستە هەروەها دەستی یارمەتی بۆ کەسانی دیکە درێژ بکەین و هاوکاریان بکەین لە یارمەتیدانی خۆیان

یاسایەکی نەنووسراو هەیە کە دەڵێت هەرکەسێک یارمەتی خەڵکی بدات بۆ گەیشتن بە خۆشگوزەرانی و بەختەوەری لە سەرچاوەی چاوەڕواننەکراوەوە یارمەتی وەردەگرێت، خۆشگوزەرانی و بەختەوەری خۆیان زیاد دەکات ئەمە یاسایەکی بەردەوام و نەگۆڕە، و بەختەوەرن ئەوانەی پێی دەژین، چونکە ئەوان لە نێو دڵخۆشەکاندا دەبن ئایا باشتر نییە بە سادەیی بژین و دەوڵەمەند بن لە ڕۆحدا؟

{ڕووناکی لەسەر ڕووناکی خودا هەرکەسێک بیەوێت ڕێنمایی دەکات بۆ ڕووناکی خۆی}

{وە ڕووناکی لە تاریکیدا دەدرەوشێتەوە}

*** .

لە پشت هەموو ڕووناکییەک لە چرایەکی کارەبایی بچووکدا تڕواندنی بەهێز هەیە و لە ژێر هەر شەپۆلێکی بچووکدا ئەو زەریای گەورەیە کە بووەتە شەپۆلە زۆرەکان

ئەمەش مرۆڤەکانیش دەگرێتەوە خودا مرۆڤی دروست کردووە و ئیرادە و هەڵبژاردنی ئازادی پێبەخشیوە بەڵام مرۆڤ سەرچاوە و ئەو هێزانە لەبیر دەکات کە خودا لەناو خۆیاندا داناوە

هیچ سنوورێک نییە بۆ ئەو ئەگەرانەی کە لەم جیهانەدا هەن، نە بۆ ئەو پێشکەوتنانەی کە مرۆڤ دەتوانێت بەدەستی بهێنێت و ئەو ئاسۆیانەی کە دەتوانێت پێی بگات

*** .

کاتێک دەست دەکەین بە تێگەیشتن لە مرۆڤ بە تەواوی و بوونەکەیەوە، تێدەگەین کە ئەو بوونەوەرێکی فیزیکیی نییە

لەناو ئەودا چەندین هێز هەن، کە توانایان بە پلەی جیاواز بەکاردەهێنێت بۆ ئەوەی خۆی لەگەڵ بارودۆخی ئەم جیهانەدا بگونجێنێت و توانای ئەم هێزانە بە شێوەیەکی بێئەندازە زیاترە لەوەی مرۆڤی ئاسایی درکی پێدەکات

بەهار و قووتەکان: وەحشەتێک لە خۆشەویستی پیرۆز
من زیندوویی دەکێشم
لە کانیاوی تیشکی خۆری زێڕین
ئارامی دەخۆمەوە
لە کانیاوی شەوانی زیویی مانگانە
هێزی تۆ دەخۆمەوە
لە جامەکەی بای بەهێزەوە
بە خۆشی و شادییەوە هۆشیاریتان دەخۆمەوە
لە کوپەکانی بیرکردنەوە ورد و قووڵەکانمەوە
لە ڕووناکی پڕ بەختەوەری خۆتدا
بۆ هەمیشە بەئاگا دەمێنمەوە
چاوخشاندن بە ڕووخساری بەختەوەر و هەموو بوونی خۆت
بە چاوی چاودێرەوە بەناو تەمەنە درێژەکانی ئەبەدیەتدا
من بە دوای خۆشەویستی خودادا گەڕام
لە خاکی بێ بەرهەمی هەستی مرۆڤدا
تا دواجار دۆزیمەتەوە
لەسەر وەحشەتەکەی خۆشەویستی پیرۆز
کە سەرچاوەکەی هەرگیز وشک نابێتەوە
پەروەردگار یارمەتیم بدە بۆ ئەوەی داوای میراتی ئاسمانیم بکەم
وە بۆ ئەوەی ژیانی نەمرەکان بژیم
ئەی خۆشەویستترین و پیرۆز!
تەنانەت ئەگەر تاریکی نەزانینی من بەقەد خودی کات کۆن بێت
بەڵام با درک بەوە بکەم
کە لەگەڵ بەرەبەیانی ڕووناکی تۆ
تاریکی لە چاوتروکانێکدا لەناو دەچێت
وەک ئەوەی هەرگیز ڕووی نەدابێت
توڕەیی و کاریگەری لەسەر تەندروستی
هەرچەندە مرۆڤی ئاسایی یادەوەرییەکی هۆشیارانەی لە ئەزموونەکانی ڕۆحی خۆی نییە، بەڵام بەشێکە لە کۆی گەردوونی و دەبێت جارجارە ژیانی بارگاوی بکاتەوە بەو ڕەوتە تازەگەرانەی ژیان کە لە تاکە و تاکە، سەرچاوەی ژیان و خۆشەویستی و حەقیقەتێکەوە سەرچاوەی گرتووە کە ناگۆڕێت و دابەش نابێت

کاتێک گەڕانکار لە بیرکردنەوە و قسە و کرداردا ڕێز لە بنەمای ڕاستی دەگرێت، خۆی لەگەڵ دروستکراو و دروستکەردا ڕێکدەخات هەرکەسێک ڕووبەڕووی ئەم تاکە پەرەسەندووە ڕۆحییە دەبێتەوە، لە ڕووی ڕۆحییەوە

دەوڵەمەند دەبێت بەهۆی لەرزینە ڕۆحییە هاوسەنگەکانییەوە، هەرچەندە ئەم دەوڵەمەندکردنە لە پلەیدا جیاوازە

ئەو شاگردە دوورە لە دووانەیی ئازاربەخش و ڕێژەگەرایی دژبەیەک و لە کۆتاییدا شایستەی ئەوەیە بچێتە ناو پەناگەی کۆتاییەوە: ڕاستی ڕەها

نەبوونی تووڕەیی خێراترین ڕێگایە بۆ ئارامی ناوەوە توڕەیی لە بێزارکردنی ئارەزووەکانەوە سەرچاوە دەگرێت و ئەو کەسەی هیچ ئارەزووی نییە، دوورە لە توڕەیی

ئەوەی چاوەڕێی هیچ لە کەسانی تر نەکات و ڕوو لە خودا دەکات بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی و بەدیهێنانی ئارەزووەکانی، هەست بە ناڕەزایی و تاڵیی ناکات بەرامبەر بە هاو مرۆڤەکانی، نە هەستەکانیان ئازار دەدات (زەردەخەنەیەک بۆ براکەت خێرخوازییە) و (سەرەتا بڕۆ ئاشتی لەگەڵ براکەت بکە)

مرۆڤی ژیر بەو زانیارییە دڵنیایە ڕازییە کە خودا بەڕێوەبەر و بەڕێوەبەری هەموو جیهانەکانە و وا بیر ناکاتەوە کە شتەکان بە شێوەیەکی هەڕەمەکی ڕوودەدەن، بۆیە دوورە لە توڕەیی و ڕق و کینەی چەسپاو و هەستی دوژمنکارانە

ئەم جیهانە جیهانێکی ڕێژەیی و داناکان خۆیان لەگەڵ ئیرادەی خودایی ڕێکدەخەن و کارەکانیان لەگەڵ بارودۆخەکەدا دەگونجێنن لەوانەیە هەندێکجار ناڕەزایی بوێرانە یان تەنانەت توندوتیژانە پیشان بدەن ئەگەر خراپەکاران لە زیانگەیاندن بە بێتاوانەکان ڕابگرێت بەڵام داناکان ڕق و کینەیان بەرامبەر بە هیچ مرۆڤێک هەڵناگرن، گرنگ نییە نەزانییان چەندە یان سەرپێچییەکانیان چەندە زۆر بێت

ڕەنگە کەسی خۆناسین بۆ ماوەیەکی درێژ یان کورت توڕە بێت، بەڵام زۆر زوو دەگەڕێتەوە بۆ ئاسانکاری و ئارامیی ئاسایی خۆی

توڕەیی مرۆڤی ئاسایی بە ئیرادە و دەستبەجێ نەهێڵرێت، بەڵام دڵی پاکی مرۆڤی دوور لە ئارەزووی دونیا هەست بە توڕەیی ناکات و نیشانی نادات

توڕەیی باوترین کەموکوڕییە لە نێو مرۆڤەکاندا، وە ئاشتی لە خێزانەکان و نێو گەلان تێکدەدات

ئەوانەی تووشی تەقینەوەی توڕەیی دەبن لەلایەن خێزانەکانیانەوە حەزیان لێ نییە و ئەم توڕەییە بەردەوامانە کاریگەری زیانبەخشیان لەسەر تەندروستی مرۆڤ دەبێت و زۆرجار دەبێتە هۆی توندوتیژی کاتێک مرۆڤەکان بە کوێرەوەری تەسلیمی توڕەیی دەبن، ژمارەیەکی بەرچاویان تاوان ئەنجام دەدەن، دەچنە زیندان، یان سزای لەسێدارەدانیان بەسەردا دەسەپێنرێت

بەپێی بنەمای خۆپاراستن، دەبێت هەموو مرۆڤەکان فێری وریا بن و دەرئەنجامەکانی لەبەرچاو بگرن و تووڕەیی خۆیان کۆنترۆڵ بکەن
ئەوانەی تووڕەیی خۆیان دەگرن و لە خەڵک خۆش دەبن - و خودا ئەو کەسانەی خۆشدەوێت کە چاکە دەکەن
گەیشتن بە هاوسەنگی دەروونی
[ڕێژەیی ژیان (لەدایکبوون، مردن، چێژ و ئازار) لەلایەن ئەو کەسانەوە زاڵ دەبێت کە بە عەقڵێکی هاوسەنگ سەیری ئەم جیهانە دەکەن بەڕاستی، ئەمانە ڕەگیان لە ڕۆحی ئیلاهی هاوسەنگی تەواودا هەیە] بەگاڤاد گیتا ٤:٩
لێکدانەوە و شرۆڤە
هاوسەنگی دەروونی دەتوانرێت لە ڕێگەی پراکتیزەکردنی ڕاهێنانە ڕۆحییەکانەوە بەدەستبهێنرێت کە یارمەتیدەرە بۆ گەڕاندنەوەی دەروون بەرەو ناوەوە، کە یۆگی حاڵەتێکی هاوسەنگی خۆشی نەگۆڕ ئەزموون دەکات کاتێک توانای دەرخستنی ئەم حاڵەتە ناوەکییەیان دەبێت لە کاتژمێرەکانی بەئاگابوونەوەدا، ئەوا دەبێتە پاک و زەمینەسازی لە ڕۆحی گەردوونیدا
داناکان دەڵێن مرۆڤی ئاسایی بە هۆی کارلێکی هەستیارییەوە لەگەڵ دووانەیی و ڕێژەیی بوون، وەک ئازار و چێژ، گەرما و سەرما، ژیان و مردن تەنیا ئەو کەسانەی کە دەتوانن بە ئارەزووی خۆیان هۆشی خۆیان لە هەستە دونیاییەکان جیا بکەنەوە، بەڕاستی ئازادن لە دووانەیی نائارامکەری هەستەکان، و ئەوانیش ئەوانەن کە پشوو لە ڕۆحی ئیلاهییدا دەدۆزنەوە، ئەزموونی ئارامی هەتاهەتایی دەکەن
ئەو یۆگیانەی کە لە حاڵەتەکانی هۆشیاری ناوەوە و هۆشیاری و بەرزدا بەختەوەری پیرۆز ئەزموون دەکەن، پاکن و لە هاوبەشیدان لەگەڵ ڕۆحی گەردوونیدا
مرۆڤی بێ دیسپلین چاودێری وێنە جووڵاوەکانی ئەم دونیایە دەکات و سواری شەپۆلی خۆشی و خەم، نائومێدی، تووڕەیی، بێهێزی، یان بێباکی لە دەریای هۆشی خۆیدا دەبێت بەبێ ئەوەی بتوانێت مانگی ڕۆح ببینێت کە لەو دەریایەدا ڕەنگدانەوەی هەیە
کاتێک شەپۆلە گێژاوەکانی هۆشیاری کەم دەبنەوە، مرۆڤی ژیر لە زەریای ناوەوەی ئارامدا وێنەی مانگی پیرۆز بەبێ شێواندن دەبینێت
بیرکردنەوەی نەرێنی دوژمنە
کاتێک دەبێت بەسەر شتێکدا زاڵ بیت، دەبێت لەوە تێبگەیت کە بۆچی دەبێت بەسەریدا زاڵ بیت نابێت تەنها وازی لێبهێنیت و خۆت لێی دووربخەیتەوە، بەڵکو دەبێت بیرکردنەوە لەسەری نەهێڵیت و لە بیرکردنەوەکانت دووربخەیتەوە بیرکردنەوەی نەرێنی دوژمنێکی ترسناکە کە دەبێت داگیر بکرێت

ئەگەر سەرنجت لە هۆشیاری هەستەوە بگۆڕیت بۆ هۆشیاری ڕۆحی، ئەوا سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت و بەختەوەری بۆ خۆت دەهێنیت دەستکەوتەکان لە مێشکدان

مرۆڤ نابێت ببێتە قوربانی زیادەڕەوی چێژ لە شتەکان وەربگرە، بەڵام مەهێڵە کۆیلەت بکات ئازاد بە میهرەبان بە، دۆستانە، دڵخۆش بە، و دڵخۆش بە، و لە هەموو بارودۆخێکدا ئاغای خۆت بە

ئەنجامدانی هەر کارێک مرۆڤ پێی خۆشە بیکات، ئازادی نییە، بەڵکو خراپ بەکارهێنانی ئازادییە

ئازادی لە پەیڕەوکردنی یاسای خۆسەروەری واتە خۆبەدەستەوەدان دێت

ئازادی ڕاستەقینە واتە ئەنجامدانی هەموو شتێک بەپێی حیکمەت

ئازادی کەم و قووڵە بەبێ ئەوەی لەگەڵ خودا و یاساکانیدا بگونجێت

ژیانی زۆربەی مرۆڤەکان بە ئارەزوو و خولیا و میزاج و خوو و کاریگەرییە ژینگەیی و کۆمەڵایەتییەکان بەڕێوەدەچێت

کاتێک خوو و عادەتە جەستەییەکان دەست دەکەن بە کۆنتڕۆڵکردنی دەروون، ئەوە قورس دەبێت بۆ جەستە گوێڕایەڵی فەرمانەکانی ئیرادە بێت خوویەکی باش گەورەترین هاوڕێتە، لە کاتێکدا خوویەکی خراپ دوژمنە لە پۆشاکدا بۆیە پێویستە مرۆڤ ئاگاداری دووبارەکردنەوەی خوو یان کردارێک بێت، چونکە دووبارەکردنەوە کردارێک دەگۆڕێت بۆ خوو پێش ئەوەی مرۆڤ درکی پێبکات، و خووەکە دەبێتە سروشتێکی دووەم لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانرێت بگۆڕدرێت لە ڕێگەی کارە باشەکانی بەردەوام و ئەرێنی، بیرکردنەوەی داهێنەرانە

لە نەزانی و کاریگەرییەکانی ڕزگارمان بکات

تۆ سەرچاوەی هەموو شتە باشەکان و سەرچاوەی هەموو دەسەڵاتێک

پەروەردگار بەرەکەتمان پێ ببەخشە تا نیعمەتەکانی تۆ لەسەرمان نیشان بدەین

لە تەندروستیماندا

لە خواستە فیکرییەکانماندا

وە لە خواستە ڕۆحییەکانماندا

تۆ بریقەی ناو ئەستێرەکانیت

وزە لە ئەتۆمەکاندا

وە هۆشیاری لە قووڵایی خود

هاوکارمان بن بۆ ئەوەی خۆمان بارگاوی بکەینەوە

بە دەسەڵاتی باڵای خۆت

بە حیکمەتی بێکۆتایی خۆت

وە بە ڕەسەنایەتی بێ سنووری خۆت
با دان بەوەدا بنێین کە ئێوە کانیاوی تەندروستین
و ژینگەی ژیان
وە سەرچاوەی هەموو تێگەیشتنێک
لە نەزانی و کاریگەرییەکانی ڕزگارمان بکات
لە ئازار و ناخۆشی
لافاوی حیکمەتت بپڕێت
هەموو داروپەردوو و وێرانکاری ژیانمان
ئەو پەردەیانەی دەموچاوت لێمان دەشارنەوە، بدڕێنن
با بە ڕووناکییەکی زۆر گەشەوە بتبینین
لە ئاسۆی بوونماندا خۆری بێشومار هەیە
با هەست بە بوونی ئێوە بکەین وەک هێزێکی هەمیشە نوێبووەوە
ئیلهامبەخش بن بۆ بیرکردنەوەمان
وە خۆراک بە ڕۆحمان بدەین
وە جەستەمان دەپارێزێت
هیچ شتێک جگە لە ئێوە ناتوانن ڕازیمان بکەن و هیواکانمان بەدی بهێنن
لە هەموو کارێکدا داوای ڕێنمایی ئێوە دەکەین
وە ئەگەر بیرۆکەی هەڵەمان هەبێت
با گوێمان لە چرپە پڕ بەختەوەرەکەت بێت کە دەمانگەڕێنێتەوە
بۆ ڕێگای ڕاست
ژیانمان بە هێزی داهێنەرانەتان بەرەکەتدار بکەن
وە بەختەوەری هەمیشەیی تۆ
ئەی بەخشندەترینی بەخشندە
وە سەرچاوەی هەموو بەخشینێک
*** .

ئەوانەی ئارەزووی بەدەستهێنانی تێگەیشتنە ڕۆحییەکان دەکەن، دەبێت کاربکەن بۆ گەیشتن بەو حاڵەتانە، نەک بۆ دەستکەوتی خۆپەرستانە بەڵکو بۆ ئیلهامبەخشین بۆ ئەوانی دیکە بە نموونەی ژیانیان

ئە وانە ی ئە ڕکە کانی خۆیان بە شێوە یە کی هاوسە نگ بە مە بە ستی پە ڕە پێدانی ژیانیان بە جێ بە جێ دە کە ن، وە ک دە ڕگاکانی بە خێر و بە خێر و کراوە وە کار دە کە ن کە ونبوو و بێزارە کان لێی دە چێتە ژوورە وە و بە ڕە و ئاسۆکانی ئارامی و دڵخۆشی و سە ڕکە وتندا تێدە پە ڕێن

ئەم مرۆڤانە لەگەڵ سروشتیە باڵای خۆیان هاوئاهەنگن و کار بۆ تێرکردنی ئیحتیازەکانیان ناکەن بەڵکو بۆ جێبەجێکردنی مەرجەکانی حەقیقەت و گەشەکردن و پابەندبوون بە ئیرادەی ئیلاهیە

ئەوان زاهیدێکی ڕاستەقینەن تەنانەت ئەگەر لە کۆشکەکاندا بژین و خاوەنی ملیۆنان کەس بن چونکە لە پێناو ڕازیکردنی خودا و یارمەتیدانی ئەوانی تردا واز لە تەماحە کەسییەکان دێنن

مرۆڤ دەبێت کار بکات و هەموو هەوڵێکی خۆی بدات بۆ ئەوەی لە تاقیکردنەوەکانی ژیان دەربچێت و بەسەر سەختییەکانی ژیاندا زاڵ بێت، جا چ لە قووڵایی دارستانەکان بێت یان لە ناوەڕاستی جەنگەڵەکانی شارستانییەتی مۆدێرن

دارستانەکان شوێنی نێچیرەکانن و جەنگەڵەکانی شارستانیەت پڕن لە ئەهریمەنەکانی ترس

وەسوەسە و ئارەزووە سەرسەختەکان، و مرۆڤ دەبێت خۆی لە هەموو نێچیرێکی ماددی و ئەخلاقی بپارێزێت بۆ ئەوەی بتوانێت بە ئازادی و شادی و ڕزگاربوون لە ترسدا بە ڕێگاکانی ژیانێکی شکۆمەنددا بڕوات

کاتێک مرۆڤ شانشینی بەختەوەری ڕۆحی بەردەوام لەناو خۆیدا دەدۆزێتەوە، لە هەموو شوێنێکدا دەیدۆزێتەوە، چ لە قووڵایی بێدەنگی یان ژاوەژاوی چالاکییدا، گوێی لە دەنگی ئیلاهی دەبێت کە لە ئەشکەوتی تێڕامان و مەیدانەکانی کاردا بە یەکسانی بۆی دەچرپێنێت

چیرۆکی فەیلەسوف و دەریاوان

دەگوترێ فەیلەسوفێک کە شارەزای فەلسەفە و لۆژیک بوو، بەنیازی ئەوە بوو لە کەنارێکی ڕووبارەکەوە بگوازێتەوە بۆ کەنارەکەی تر، بۆیە پەیوەندی بە بەلەموانێکەوە کرد کە خاوەنی بەلەمێکی بچووک بوو کە بەلەمێکی بچووکەوە کە خەڵکی بۆ گواستنەوەی ئەودیوی ڕووبارەکە بەکاری دەهێنا

فەیلەسوفەکە سواری بەلەمەکە بوو و دەریاوانەکەش بەلەمەکەدا ڕۆیشت، بەرەنگاری ئەو ڕەوتە بەهێزە بووەوە دوای ماوەیەکی کورت فەیلەسوفەکە لە دەریاوانەکە پرسی: "دەلەوان، ئایا تۆ بەشی یەکەمی بنەماکانی فەلسەفەت لەبیر کردووە؟"

دەریاوانەکە وەڵامی دایەوە: نا کاکە من لەبیرم نەکرد

پاشان فەیلەسوفەکە پێی وت: بەداخەوە ئاگادارت دەکەمەوە کە لەسەدا ٢٥ی ژیانت بەفیڕۆ داوە بەبێ ئەوەی هیچ سوودێکی بەرچاوت هەبێت

دەریاوانەکە سووکایەتییەکەی قووت دا و بەردەوام بوو لە ڕۆیشتن کە گەیشتنە ناوەڕاستی ڕووبارەکە، فەیلەسوفەکە دیسان دەمی چەقۆکێشەکەی کردەوە و وتی:

هێی ناشرین: بەشی دووەمی بنەماکانی فەلسەفەت لەبیر کردووە؟

دەریاوانەکە وەڵامی دایەوە: کاکە من هیچ لەم کتێبە نازانم، بنەماکانی فەلسەفە

پاشان فەیلەسوفەکە لێدوانێکی نوێی دا: "چ بەداخەوە! بەداخەوە ئاگادارت دەکەمەوە کە ٥٠٪ی ژیانت لە هیچ شتێکدا بەفیڕۆ داوە"

دەریاوانەکە بەم بێئەدەبییە توڕە بوو بەڵام هیچی نەوت، بەردەوام بوو لە ڕۆیشتن بە پەلەوەرکردن بە شێوەی زیاتر لە یەک، جنێوی بەو کاتژمێرە دەدا کە چاوی بەم فەیلەسوفە پرسیارکەرە کەوتبوو کاتێک بەلەمەکە گەیشتبووە سێ چارەکی ڕێگای خوارەوەی ڕووبارەکە، کە... فەیلەسوف پرسیاری سێیەمی خستەڕوو:

هێی ناشرین: بەشی سێیەمی بنەماکانی فەلسەفەت لەبیر کردووە؟

دەریاوانە هەژارەکە بە سەبرێکی کەمبووەوە وەڵامی دایەوە: پێم وتیت کاکە من هیچ لەبارەی فەلسەفەوە نازانم

لێرەدا فەیلەسوفەکە زەردەخەنەیەکی (خەمخۆری و دڵنەوایی)ی کرد، وتی: بەداخەوە ٧٥٪ی ژیانت بەوەوە بەفیڕۆ داوە و ئەوەش خەسارێکی جێگرەوەی نییە

دەریاوانەکە وەڵامی ئەم کۆمێنتەی نەدایەوە بەڵکو ڕۆیشتنەکەی خێراتر کرد، بەو هیوایەی بگاتە کەناری بەرامبەر و ڕزگاری بێت لەو شتە بۆگەن و چەسپاوە لەناکاو، ئاسمان بە ڕەشەبا هەڵدەچوو، ڕەشەبا دەستی پێکرد و بارانێکی بەخوڕ لە بارانێکی بەهێزی ناوچە گەرمەکاندا ڕژا، زریانێکی توندی دروستکرد کە بەلەمەکەی بە هەموو ئاراستەکاندا فڕێدا

پاشان نۆرەی دەریاوانەکە بوو پرسیارێک لە فەیلەسوفەکە بکات، بۆیە پێی وت:

فەیلەسوفی ئازیزم، لەوەتەی دەستمان بەم گەشتە کردووە، تۆ بە لافاوێکی زۆر پرسیارم بۆردومان دەکەیت، یەک لە دوای یەک ئایا دەتوانم تەنها یەک پرسیارت لێ بکەم؟

فەیلەسوفەکە لە وەڵامدا وتی: بەڵێ دەتوانیت دەریاوانەکە وتی:

ئای فەیلەسوفی بەڕێز، شارەزای فەلسەفە و کتێبەکانی بە دڵ لەبیر کردووە، ئایا تۆ لە مەلەکردندا باشیت؟

فەیلەسوفەکە بە دەنگێکی لەرزۆکەوە وەڵامی دایەوە: نا کاکە من مەلەکردن نازانم

دەریاوانەکە زەردەخەنەی کرد و پێی وت: کەواتە ڕیسکی ئێمە لای تۆیە و ئەوەی تر لە ژیانماندایە، و بە ئازارمەوە پێت بڵێم کە دوای چەند ساتێکی تر ژیانت دەبێتە سەد لەسەد مێژوو!

لەو چرکەساتەدا شەپۆلێکی زەبەلاح بەر بەلەمەکە کەوت و سەری هەڵدایەوە و فەیلەسوفی ئەو سەردەمەی نارد بۆ بنی ڕووبارەکە، هاوکات

هاوڕێ دەریاوانەکەمان قۆڵە بەهێزەکەی و ئەزموونە درێژخایەنەکەی لە مەلەکردندا بەکارهێنا و بە متمانە و ئارامییەوە بەرەنگاری شەپۆلەکە بووەوە تا بە سەلامەتی گەیشتە کەنارەکەی تر

وەک زێڕێک کە لە ژێر قوڕدا نێژراوە

هەر لە سەرەتای خوڵقاندنەوە هێزەکانی چاکە لە دژی هێزەکانی خراپە خەباتیان کردووە دەبێت ئەوەمان لەبیربێت کە ئیرەیی و توڕەیی و تەماح و هتد لە دروستکراوی خۆمان نین، بەڵکو لە سەرەتاوە پێمان دراون ئەوە لە ئازاردانی ئەم خراپانەدایە کە حیکمەت بەئاگا دێتەوە و هەوڵدەدات ڕێگا لە نێوان ئەم ئازارانەدا بدۆزێتەوە

تاکە ڕێگا بۆ دۆزینەوەی حیکمەت لە ڕێگەی ئەزموونەوەیە، چونکە لە ڕێگەی ئەزمونی کەسییەوە تێدەگەین کە خراپە ئەو شتەیە کە ئارامیمان تێکدەدات و دەبێتە هۆی ناڕەحەتی و ناڕەحەتی و ئازارمان و هەر لەبەر ئەم هۆکارەش دەبێت کاربکەین بۆ دوورکەوتنەوە و ڕزگاربوون لێی

هەر جارێک دوای ئیستفزازێ ئارامی دەدۆزیتەوە و بڕیار دەدەیت میهرەبان و ئارام بمێنیتەوە، شەیتان دێت و دەڵێت: "بوختانتان بۆ دەکرێت، کەواتە بۆ لە بەرامبەردا شتێکی ناشیرین یان ئازاربەخش ناڵێن؟"

ڕێگە مەدەن شەیتان براوە بێت لە شەڕی نێوان چاکە و خراپەدا

دەنگی پیرۆز بەردەوام چرپەمان بۆ دەکات، بەڵام بۆ وەرگرتنی یارمەتی خودایی دەبێت بە وردی گوێ لە دەنگی بەهەشت بگرین

هەر جارێک شەیتان هەوڵ دەدات ئێمە بۆ لای خۆی ڕابکێشێت، خودا هەوڵ دەدات ئێمە بۆ لای خۆی ڕابکێشێت پرسیارەکە ئەوەیە: گوێ لە کێ دەگرین، و ملکەچی کێ دەبین؟

کەس ناتوانێت کۆنترۆڵمان بکات یان کاریگەریمان لەسەر دروست بکات بەبێ ڕەزامەندی ئێمە، چونکە ئێمە خاوەنی ئەو بڕیار و ئازادی هەڵبژاردنەین کە خودا پێی بەخشیوین، بەڵام فریودانی شەیتان هەمیشە ئامادەیە و دەبێت بەرەنگاری ببینەوە

هێزەکانی چاکە چارەسەر بۆ کێشەکانمان دەهێنن، لە کاتێکدا هێزەکانی خراپە هەوڵی دروستکردنی ئاڵۆزی و کێشە دەدەن چاکە واتە ڕزگاربوون لە هەموو ئارەزووە خۆپەرستەکان کە ئەوانی تر لە بەرژەوەندی خود دوور دەخاتەوە

هێزی خودا بێئەندازەیە، هێزی ئەویش لە هەموو هێزێک تێدەپەڕێت لە ڕێگەی خۆشەویستی خۆیەوە، هەوڵ دەدات ئێمە بۆ لای خۆی ڕابکێشێت و لە چنگی خراپەکاری ڕزگارمان بکات مرۆڤایەتی لە ناوەڕاستدا وەستاوە: فریشتەکان لە لای ڕاستی و هێزەکانی خراپە لە لای چەپی

هەر جارێک مرۆڤ کارێکی چاکە دەکات خودا لێی نزیک دەکاتەوە؛ هەر جارێک کارێکی خراپ ئەنجام دەدەن شەیتان لێیان نزیک دەکاتەوە بەڵام شەیتان ناتوانێت بۆ هەمیشە دەستی بە مرۆڤەوە بگرێت چونکە بە وێنەی خودا دروست بووە

هەرکات مرۆڤ هەستی بە ڕق و کینە کرد لە دڵیدا با بیری بێتەوە کە شەیتان هەوڵی لەناوبردنی دەدات، وە کاتێک هەستی بە خۆشەویستی کرد با بزانێت خودا بانگی دەکات بۆ لای خۆی

نموونەی خراپ و نموونەی باش هەیە خودا نموونە یان نەخشەکانی خۆی پیشان دەدات بۆ ئەوەی ئێمە بۆ لای خۆی ڕابکێشێت، شەیتانیش کاڵاکانی خۆی بۆ هەمان مەبەست نمایش دەکات و چەندە نایاب و سەرنجڕاکێشە ئەو پیاوەی خودا کە دەستی بە گۆرانی وتن کردووە کاتێک بیری لەو نمایشانە کردەوە:

"ژیان شیرینە، مردنیش خەونە تەندروستی شیرینە، نەخۆشیش خەونە، کاتێک ئاوازە پیرۆزەکەت لە قووڵایی ڕۆحمدا دەنگ دەداتەوە ئەی خودا"

خراپە و گوناە لە سروشتی ئێمەدا نییە، بەڵکو لە دەرەوە هاوردە دەکرێن و لە ڕۆحدا دەچێنرێن

چاکە وەک زێڕ وایە لە ژێر قوڕدا نێژراوە؛ جەوهەرەکەی لەدەست نادات، بەڵکو بە پاکی سروشتی خۆی دەدرەوشێتەوە کاتێک قوڕەکە لابرا بە هەمان شێوە چاکە لەناو ڕۆحی مرۆڤدا بەردەوامە هەرچەندە زێڕی ڕۆح بە قوڕی ئەستوور و ڕەقبووی نەزانی لەکەدار بێت، تەنها پێویستمان بە ڕشتنی ئەو قوڕە بە چەقۆی حیکمەتە یان بە ئاوی زانست بیشۆین بۆ ئەوەی بریقەی جوانی ڕەسەنایەتی دەربخەین زێڕ

چالاککردنی وزە ڕۆحییەکان
دەبێت ڕۆح بەئاگا بێتەوە
لە خەونی لاوازی و لاوازی
وە ناردنی عەقڵ بۆ ئاسۆکانی حیکمەت
لە ڕێگەی مێدیتەیشن و وەرزشکردن و ئیسراحەتەوە
خۆکۆنتڕۆڵکردن و خۆراکدانی دروست
وە هێزێکی دەروونی نەگۆڕ و نەبڕاوە
دان بە شکستدا مەکە
چونکە دانپێدانان شکستێکی گەورەترە
دەسەڵاتی بێ سنوورتان هەیە
ئەو هێزانە پێویستە چالاک بکرێن
ئەوە تەنها شتێکە کە هەیەتی!
بیرکردنەوەی جدی و قووڵ

ڕێگای ڕزگاربوونە لە سنووردارکردنەکان
وە کێشەی زۆر
دەبێت هۆشیاری بەرامبەر بە خودا بچێنرێت
وە لەگەڵ تێگەیشتنە ڕۆحییە باڵاکان
ڕەنگە سەختییەکان زۆر بن
بارگرانییەکان قورسن
بەڵام دوژمنی مرۆڤ خۆی
واتە خودی بچووک یان "ئیگۆ"ی خۆی.
ڕۆحی ڕاستەقینە نەمرە
لە کاتێکدا ئەزموون و کێشەکان کاتی و گۆڕاون
مرۆڤ لە بنەڕەتدا ڕۆحە
جەوهەری ڕۆحی بەردەوام و نەگۆڕە
دەتوانیت وزە و هێزی گەورە ئازاد بکەیت
زاڵبوون بەسەر سەختی و بەڵا
وە هەموو ئەو ئاستەنگ و بەربەستانەی کە لە ڕێگاتدا وەستاون
. ***
فیکر هێزێکە وەک کارەبا
بارودۆخی دەروونی
دەگەڕێتەوە بۆ بیرکردنەوە و شێوازی بیرکردنەوە
کارەبا هەم سوودی هەیە و هەم زیانیشی هەیە
کەواتە کێ دەزانێت چۆن مامەڵەی لەگەڵ بکات؟
دەیخاتە خزمەتی خۆیەوە
ئەگەرنا لەوانەیە کارەبای لێبدات
و هەروەها بیرکردنەوە
ئەگەر بە ڕێگا ڕاستەکان ئاراستە بکرێت
بەختەوەری بۆ خاوەنەکەی دەهێنێت
ئەگینا ناڕەحەتی بۆ دەهێنێت
بیرکردنەوە وەک ئەسپێکی کێوی وایە
بەڵام ڕامکردنی مەحاڵ نییە
بیرکردنەوەی ئەرێنی یەکێکە لە ڕێگاکانی کۆنتڕۆڵکردنی
بیرکردنەوەکانت
بیرکردنەوەی دروست هاوڕێیەکی نزیکە
وە عەقڵی نەخۆش دوژمنێکی بەردەوامە
بیرکردنەوەی دروست ئارامی و ئاسایش بۆ خۆی ڕادەکێشێت
وە عەقڵی نەخۆش تیری کوشندە دەدات

دوو هێندە لەسەر خاوەنەکەی دەگەڕێتەوە
لێرەوە دەوترێت، پاداشت لە هەمان جۆری کردەوەکەدایە
بە مەرجێک مرۆڤ نیەتی چاک بنێرێت
بیرۆکەکانی دەگۆڕێن بۆ مەشخەڵ
ژوورەکانی ڕۆح ڕووناک بکەنەوە
وە کەڵەکەکانی تاریکی دەربکەن
پاشان هەست بە هەستێکی قووڵی ئاسوودەیی دەکات
چاوەکانی بە زەردەخەنەیەکی ڕازیبوون تیشکیان دەدا!
ڕێککەوتن لەگەڵ کەسانی تر
ڕێککەوتنەکەیان بە مانای هەموو شتێک نییە
یان قوربانیدانی ئایدیاڵەکان لە پێناو ئەواندا
چونکە ئەم شێوازە سازانە نەخوازراوە
لەگەڵ حەقیقەتدا ناگونجێت
ڕیفۆرمخوازان و پیاوە گەورەکان هاوڕا نەبوون
لەگەڵ چەندین کەس لە دەوروبەریان
بەڵام ئایدیاڵەکەیان پاراست
چونکە درکیان بەوە کرد کە ئەوەی دەیکەن
ئەوە بە تەواوی ڕاست بوو
نابێت سازش لەسەر پرەنسیپەکە بکرێت
وە پەنا نەبردنە بەر پاڵنەرە نهێنییەکان بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی دیاریکراو
چونکە ئەوە بۆ مرۆڤە پرەنسیپییەکان ناگونجێت
کێ دەتوانێت بە شێوەیەک بژی کە خودا ڕازی بکات؟
زیان بە کەسانی تر مەدە، چونکە هیچیان نییە بترسن
پێش هەموو شتێک دەبێت مرۆڤ لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگ بێت
پاشان بە ویژدان، و دوای ئەوە لەگەڵ مرۆڤەکان
بەڵام ئەگەر ئەم ڕێبازە کەسانی دیکە ڕازی نەکات
بەسە مرۆڤ لەناو خۆیدا ئارام بێت
هەست بە ئارامی ناوەوە دەکات کە وا دەکات سەربەخۆ بێت لە ڕەزامەندی خەڵک
هێز و ئارەزووی ڕۆح
لە ڕووکردنە لای خودا
پێی دەوترێت موگناتیسی ڕۆحی
وە ئەم موگناتیسییە
ڕۆح نیعمەتەکان بۆ خۆی ڕادەکێشێت

و لەرزینە وردەکان
وە هەموو ئەزموونە باشەکانی مرۆڤ
کە چاکە و ڕاستودروستی بیردەخاتەوە
موگناتیسی ڕۆحی
ئەو هێزەیە کە بەهۆیەوە...
کەسەکە بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت و ڕادەکێشێت
هاوڕێی باش
وە شتە جەوهەری و گرنگەکان
وە تێگەیشتنێکی ئینتێستیف لە شتەکان
ئەم دەسەڵاتە وەرگیراوە
لە هێزی موگناتیسی ڕاکێشانی خوداوە
مۆمی ئاشتی
دەفرێکی دەروونی وەربگرە و پڕیبکە لە ئارامی خۆت
بوتڵی هەستەکانم وەربگرە و پڕی بکە لە ڕەحمەتی خۆت
سەبەتەی بەتاڵی ڕۆحم وەربگرە و پڕی بکە لە بەرهەمی حیکمەتی خۆت
ئاوی خۆشەویستیت بڕێژە ناو ڕۆحمەوە، تا بیانڕێژمە ناو جامەکانی ڕۆحی تینوو
دیوارەکانی ئیگۆم بشکێنە و لە ئامادەبوونی تەواوەتی خۆتدا نوقمم بکە
بەرەبەیانی ڕووناکی خۆشەویستی لە دەرگاکانی دڵمدا دەدرەوشێتەوە، تیشکی خۆری خۆشەویستی تۆم بیردەخاتەوە
بڵاوبوونەوەی بەسەر ئاسمانی ژیانمدا
ڕووناکی درەوشاوەی خۆشەویستیت بەسەر ڕۆحمدا درەوشاوەتەوە و ڕووناکی کردووەتەوە و ڕووناکی تۆ فەزای ڕۆحی منی پڕکردووە
تۆ ئەو ژیانەی کە جەستەم دەپارێزیت، ئەو عەقڵەی کە ئیلهامبەخشە بۆ بیرکردنەوەکانم و ئەو حیکمەتەی کە نەزانیم دەڕەوێنێتەوە
مۆمی تەنکی خۆشەویستیم داگیرسێنم بۆ خوێندنەوەی ئەو کتێبە زێڕینەی کە لە کۆنەوە لەناومدا هێڵراوەتەوە
خۆشەویستیت ئەو مۆمە نەبینراوەی ئاشتی بوو و ئێستاش هەیە کە تاریکی دەڕەوێنێتەوە و پەیامەکانتم پیشان دەدات
بلۆگەکە لەسەر لاپەڕەی دڵەکانە
بەربەستی بێکۆتایی
دوای ئەوەی چەندین جار گەڕان بە دوای تۆدا
وە سەرگەردانی بەردەوام لە دارستانەکانی نهێنییە سەرسوڕهێنەرەکانتدا

دواجار گەیشتوومەتە لێواری بێکۆتایی
بە متمانە و کۆڵنەدان، ناوی پیرۆزی تۆم بانگ کرد
وە لەناکاو دەرگای ئامادەبوونت کرایەوە
لەوێ لە ناوەندەکەیدا
لەسەر تەختی بینینی شکۆمەندیش تۆم بینی
بیستنم هاوئاهەنگ نەبوو
بە دەنگی داهێنەر و داهێنەرانەتان
بە تامەزرۆییەوە چاوەڕێی بیستنی دەنگی تۆ بووم
پاشان سیحری ئارامیی تۆ خۆی خزاند ناوم
وە بە چرپەی ئینتێستیڤ
زمانی فریشتەکانی فێر کردم
و کۆبوونەوە نوێیەکەش لەرزین
من بە پرسیار و پرسیارەکانم بۆردومان کردیت
کۆن وەک خودی کات:
- بۆچی خودایە گوناە و ئازار؟
فریو و وەهمەکان بۆ؟
بۆیە تیشکی پیرۆزگاکەتم برد
جۆرێکە لە پیتە ڕووناکەکان
گەیاندنی وەڵامە ڕەسەن و متمانەپێکراوەکانتان بۆ من
بەخشەری دڵنەوایی و ئاسوودەیی
ئێستا، لە پەرستگای ڕازیی سەلامی
چێژ لە بوونی تۆ لە دڵی ئارامیدا وەردەگرم
بە وشەی بێدەنگ و بێدەنگ و بێدەنگ گفتوگۆ دەکەین
ئەی خودای نهێنییە نەزانراوەکان
بۆ هەمیشە قسەت لەگەڵ دەکەم
بەو هەموو قسەخۆشی و ڕەوانەی لە دڵمدایە!
کاتێک ڕووناکی تۆ لە ڕۆحمدا دەچرپێنێت
با شکۆمەندیت دەربکەوێت ئەی پەروەردگار
ڕووناکی حیکمەتت بڕەوێتەوە
نەزانی و ناتەبایی و ئیرەیی
لە کەنارەکانی زەویەوە بۆ هەمیشە
لاوازیمان بگۆڕە بۆ هێز
وە لاواز بووین بۆ ئیرادە
جەستەمان بە کارەبای ژیانی بارگاوی بکەرەوە
وە دەروون و ڕۆح پڕ بکە لە ڕووناکی چاککەرەوەت

دەستمان بگرە تا لە ئاوی بێباکی تۆدا نەخنکێین
بوونمان پڕ بکە لە خۆشەویستی و حیکمەتی خۆت
با هەست بکەین زۆر لە ئێوە نزیکین
وە خۆری ڕەحمەتی تۆ
بەردەوام بەسەرماندا دەدرەوشێتەوە
. ***
گوڵی بیرکردنەوە چرپە و زیندووەکانم دادەنێم
لە پێکهاتەی بێدەنگیدا
بۆنە بێدەنگەکەی گۆرانی دەڵێت
وە گۆرانی بۆ شکۆمەندییەکانت دەڵێت
وە بە درەوشاوەیی ڕووناکی پیرۆزەکەت
جوانی بوونی تۆ دەبینم
خەونە خۆشەکانم دێنە دی
کاتێک ڕووناکی تۆ لە ڕۆحمدا دەچرپێنێت
پەردە بە ئاگری حیکمەت دەسووتێن
کەواتە سەیری شکۆمەندی خۆت بکە
خۆشیم گەشە دەکات
دەریای نیعمەتە ئیلاهییەکان
ئەی ڕووناکی گەردوونی
هەموو ڕۆژێک دەتبینم ئاسمان بە ڕەنگی گەش دەڕازێنیتەوە
سەیر دەکەم خاکی بێ بەرهەم بە ئاوریشمی زمرد پۆشی
تۆ لە گەرمای تیشکی خۆردایت
وە لە هەموو شوێنێکدا دەردەکەوێت!
پەروەردگار یارمەتیم بدە لە ئاوێنەی ئارامیمدا ڕووخسارت ببینم
شانشینی فراوانی بوونی خۆت پیشان بدە، خۆت نیشان بدە!
دڵم فێر بکە نوێژ بکەم، ڕۆحم فێر بکە هەست بکات
کە هەموو دەرگاکان بۆی بکرێتەوە تا لە ڕێگەیانەوە دەربکەوێت
بوونی ئێوە نیعمەتێکە
ئەی خۆشەویستە پیرۆزەکان
با ئێستا و بۆ هەمیشە درک بەوە بکەم، کە تۆ بۆ هەمیشە هی من بوویت و ئێستاش هی منیت
لێرەدا خەونی هەڵەکانم، کە لەناوچوون و لە گۆڕستانی لەبیرچوونەوە نێژراون
من بەئاگام، لە درەوشانەوەی خۆری ژیان لە ژێر باڵەکانتدا خۆم دەسوڕمەوە

دەریای نیعمەتە ئیلاهییەکان بەناومدا دەڕژێت
وە هەست دەکەم کە من ئەو میدیایەم کە تێیدا دەڕژێت
هەموو هێزە داهێنەرە پیرۆزەکان
پەروەردگار بەرەکەتم پێ ببەخشە تا بەدوای تۆدا بگەڕێم
من لە هەموو شتێک زیاتر گرنگیت پێدەدەم
هەروەک چۆن چەرمەسەرەکانت دەیکەن
. ***
داواکاری و مەرجی زۆر هەیە
دونیا بەسەرماندا دەسەپێنێت
وە قەناعەتمان پێدەکات بە ئەوپەڕی گرنگی خۆی
وە چونکە مەحاڵە بەبێ ئەو بژیت
یان بەبێ ئەوان بیکەیت
بەڵام مەرجی بنەڕەتی دەبێت وا بێت
بەدەستهێنانی ئارامی خودا
کە سەرچاوەکانی هەرگیزـ وشک نابن
سەرچاوەکەی هەرگیز وشک نابێتەوە
کە تام و مانا بە هەموو شتێک لە ژیاندا دەبەخشێت
با لەبیرمان بێت کە خودا جەوهەری بوونمانە
وە ئەو خۆشەویستییە ئەو پەنجەرەیەیە کە ئێمە لێیەوە سەیر دەکەین
بۆ ڕووخساری بەرزی
کێ ئارەزووی ئەوە دەکات هەست بە بوونی ئیلاهی بکات؟
وە ئەو ئارەزووە بەرزە لە بیرکردنەوە و کرداردا سووتەمەنی دەدرێت
خوای گەورە داواکاریەکەی جێبەجێ دەکات
وە یارمەتی دەدات بۆ ڕووخاندنی پەردە
کە ڕێگری دەکات لە بینینی گڵۆپە پیرۆزەکان
ئەوانەی بڕیاریان داوە لەسەر ڕێگاکە بەرەو پێشەوە بچن
هیچ شتێک ڕێگری لێناکات
هیچ شتێک ڕێگری لێناکات
تا گەیشتە ئامانجەکەی
ئەوەی دڵی ئارەزووی دەکات بەدەستی دەهێنێت
مەهێڵە تووڕەیی کۆنتڕۆڵت بکات

ئەم هەستە قووڵترە لەوەی کە لە ڕووکەشدا دەردەکەوێت ڕەنگە مرۆڤ بتوانێت بە شێوەیەکی مەنتقی دەرکەوتە دەرەکییەکانی تەقینەوەی توندوتیژی کۆنتڕۆڵ بکات، بەڵام هێشتا تووڕەیی سەرکوتکراو و ناڕەزایی

گەرمی لەخۆگرتووە ئەم توڕەییە بە شێوازی جۆراوجۆر دەردەکەوێت، وەک شەڕانگێزی، نائارامی، بێ تاقەتی، ناڕازیبوون، ئیرەیی، توڕەیی، ناخۆشی و مەزاج پلە

توڕەیی هەرچییەک بێت، لە بێزارییەوە سەرچاوە دەگرێت لە بەدیهێنانی ئارەزوەکان لە غیابی شادیی ڕۆحیدا، مرۆڤەکان لە ڕێگەی ئارەزووە هەستیارەکانەوە ڕوو لە چێژ دەکەن- ئەو ئارەزووانەی کە لە بنەڕەتدا تۆوی بێزاری و ناڕازیبوون لەناو خۆیاندا هەڵدەگرن و لە ئەنجامدا توڕەیی، کە هەستە ناسکەکان و تێگەیشتنە باڵاکان لەناو دەبات

بۆیە دڵنیاترین ڕێگا بۆ نەهێشتنی توڕەیی بریتییە لە نەهێشتنی هۆکارەکەی: ئارەزووی مرۆڤ تا ئارەزووی زیاتری هەبێت، بێزاری زیاتر دەبێت، چونکە مەحاڵە هەموو ئەو ئارەزووانە تێر بکرێت، وەک چۆن ئارەزووی هەستیاری تێرنەکراو و هەرگیز کۆتایی نایەت تا زیاتر هەوڵبدەین بۆ بەدیهێنانی ئارەزووەکان یان ئەزموونکردنی چێژە هەستیارەکان، ئەوەندە زیاتر وابەستە دەبین پێیانەوە و بەهێزتر دەبین وابەستەبوون، ئازارمان زیاتر دەبێت لە بێبەشبوونمان لەو شتانەی کە پێدەچێت ئارەزووەکانمان تێر بکەن

بۆ نموونە سروشت هەستی برسێتی لە ئێمەدا چاندووە بۆ ئەوەی بزانین کەی جەستەمان پێویستی بە خۆراک هەیە بەڵام وابەستەبوون یان ئارەزووی ئەم هەستە گەورەتر دەکات و دەیگۆڕێت بۆ ناڕەحەتی دەروونی ئەگەر بەردەوام برسی بیت و بۆ ماوەی سێ ڕۆژ بەڕۆژوو بیت- جا بە هۆکاری تەندروستیی بێت یان بە شێوەیەکی تر- بە ئەگەرێکی زۆرەوە هەست بە توڕەیی دەکەیت لە لایەکی دیکەوە، یۆگی دەتوانێت چەند ڕۆژێک بەبێ خواردن بمێنێتەوە بەبێ ئەوەی بێزار بێت بەهۆی نەبوونیەوە چونکە هەیانە داپڕان لە ئارەزووەکانی جەستەیی پراکتیزە دەکرد

کاتێک درک بەوە دەکەین کە ئارەزووەکان سەرچاوەی توڕەیین، دەمانەوێت بزانین چۆن بە شێوەیەکی بنیاتنەر مامەڵە لەگەڵ ئەو ئارەزووانەدا بکەین چەند ڕێگەیەک هەیە بۆ ئەمە:

سەرەتا ئەو ئارەزووانە بەدیبهێنە

ئەگەر ئەو ئارەزووانە بێ زیان بن، هیچ شتێکی خراپ نییە لە جێبەجێکردنیان، و دواتر تێدەپەڕن کێشەکە ئەوەیە کە بەدیهێنانی ئەو ئارەزووانە دەتوانێت ئارەزووی نوێ دروست بکات، یان لەوانەیە ببنە خووی چەسپاو و لاوازکەر تا زیاتر خۆراک بەو ئارەزووانە بدەیت، بەهێزتر دەبن بۆیە

مرۆڤ دەبێت تێگەیشتوو و ڕەخنەگر بێت، تەنانەت کاتێک ئارەزووی بەڕواڵەت بێتاوان بەدیدەهێنێت

دووەم: ڕزگاربوون لەو ئارەزووانە

یەکێک لە کاریگەرترین ڕێگاکان بۆ زاڵبوون بەسەر ئارەزووەکاندا، دەستبەرداربوونە لە ئارەزووەکان لە مێشکتدا، ئەمەش سروشتی دەبێت لەگەڵ زیاتر ئاگاداربوونمان لە ڕووی ڕۆحییەوە ئەوانەی سەرقاڵی خوێندن و پراکتیزەکردنی ڕۆحین، بۆ نموونە، حەزی جگەرەکێشان لەدەست دەدەن وازهێنان لە ئارەزووەکان کاتێک دێت کە ڕۆح بە ڕادەیەکی پێویست بەئاگا بێتەوە بۆ ئەوەی بەدوای ئارەزووی کۆتاییدا بگەڕێین: بەختەوەری بەردەوام کاتێک ئەزموونی خۆشی ڕۆحی دەکەین لەناو خۆماندا، ئارەزووی شتە هەستیارەکان گرتنی خۆی لەسەر ئیرادە لاواز و شل دەکاتەوە

دەتوانین ئارەزووە بەهێزەکان بگۆڕین بۆ وزەی بەهێز و داهێنەر کە بە شێوەیەکی نابوەر سوودبەخشن زۆرجار، خودی ئارەزووەکە خراپ نییە؛ کێشەکە لەوەدایە کە چۆن خەڵک بەدوایدا دەگەڕێن ئەگەر بزانیت چۆن بەختەوەری لەناو خۆتدا بدۆزیتەوە، بۆت دەردەکەوێت کە هەموو ئارەزووەکانت بەدی دێن بەبێ ئەوەی پێویستت بە ڕاکردن بێت و شتە جیاوازەکان تاقی بکەیتەوە بۆ بەدەستهێنانیان

نابێت ئەمە بەو مانایە وەربگیرێت کە نابێت هیچ ئارەزوویەکمان هەبێت وەک مرۆڤ، ناتوانین خۆمان بپارێزین و ئارەزوومان نەبێت تا ئەو کاتەی لەسەر ئەم زەوییە بین، سروشت هانمان دەدات کە مامەڵە بکەین تەحەداکە لەوەدایە کە ڕێگە نەدەین توڕەیی کۆنتڕۆڵمان بکات کاتێک ئەنجامی کردارەکانمان لەگەڵ چاوەڕوانییەکانماندا ناگونجێت

مێدیتەیشن چارەسەری کاریگەرە بۆ توڕەیی یان هەر کێشەیەکی تر ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە مێدیتەیشن دەمانخاتە هاوئاهەنگییەکی تەواو لەگەڵ سروشتی ڕاستەقینەی خۆمان، دوور لە هەموو جۆرەکانی نەرێنی، لەوانەش توڕەیی خۆشی و ئارامی خودا لەناوماندا نیشتەجێیە، وە کاتێک مێدیتەیشن دەکەین بە ڕێگای ڕاست، بەو خۆشی و ئارامییە دەگەین، و توڕەیی بە شێوەیەکی سروشتی لە ئەنجامدا بڕەوێتەوە هەروەک چۆن بارستەیەکی خۆڵ ناتوانێت بەرگەی شەپۆلە بەهێزەکان بگرێت، بە هەمان شێوە مرۆڤێک کە لە ناوەوە کەم دەبێتەوە ئاشتی بەرگەی زریانی فیکری توند ناگرێت

بەڵام ئەڵماس سروشتی جەوهەری خۆی دەپارێزێت هەرچەندە شەپۆلەکان لە هەموو لایەکەوە لێی بدەن بە هەمان شێوە کەسێک کە ڕۆحێکی پاکی هەبێت، وەک بلوری ڕوون، بە درەوشاوەیی دەمێنێتەوە تەنانەت ئەگەر سەختییەکان لە دەوریدا توڕە بن و بای ئەزموونەکان بە توندوتیژی بیهەژێنن

بۆچی پۆستە باڵاکانی ڕەتکردەوە؟

چیرۆکێکی پڕ مانادار

وەک مامۆستا دەیگێڕێتەوە پارامهانسا

وەرگێڕان: مەحمود عەباس مەسعود

لە سەردەمی ڕابردوودا، هەندێک پیاوی ڕاستودروست لە دەروێشێکی ئارامدا لەسەر شانی دۆڵێک کە هاوسنوور بوو لەگەڵ دارستانەکەدا دەژیا، کە هەوای ئاشتی هەمیشە ئامادە بوو و خۆشەویستی برایانە نیشانەی ئەو پاشەکشە پڕ لە بەرەکەت بوو

ئەو برایانەی پاکی لەسەر ئەو میوە تازەیانە دەژیا کە دارەکان دابینیان دەکرد و دەستە گرێدراوەکانیان بەکاردەهێنا بۆ کۆکردنەوە و خواردنەوەی ئاوی زیندوو و درەوشاوە و ڕژاو لە کانییە زۆر و ڕوونەکانی شاخ

چاوەکانیان وەک ئەڵماس دەدرەوشایەوە و دەدرەوشایەوە بە زەردەخەنە ئاسمانییەکان کە پڕ بوون لە ڕازیبوون و ڕەزامەندی و خۆشی لە دڵیاندا جێگیر بووبوو، پڕیان دەکرد لە ئاسوودەیی بەردەوام

سەرەڕای هەموو ئەمانە، یەکێک لەم ڕۆحە بەختەوەرانە هەستی کرد کە پڕی لە خۆشی ڕۆحی خۆی وەرگرتووە و تامەزرۆی تامی شکۆمەندی دونیای بووە، تەنانەت ئەگەر بۆ ساتێکیش تەنها بۆ یەک ڕۆژ ئارەزووی پاشا بوون دەستی بەسەردا گرتبێت، بۆیە ماڵئاوایی لە براکانی کرد و بە دوای بەختەوەریی شاهانەدا بەرەو دەرگای خودا سەرگەردان بوو

لە ڕێگادا بە دڵ و دڵیەوە لە خودای پاڕانەوە و وتی: ئەی پەروەردگار ئەی بەخشندە ئەی تۆ کە گوێت لە دوعاکان دەبێت و هیواکان بەدی دێنیت، داوات لێدەکەم هەنگاوەکانم ڕێنمایی بکەیت بۆ کۆشکێک کە ڕەنگە بۆ ڕۆژێک چێژ لەو خۆشییە وەربگرم کە پاشاکان چێژیان لێ وەردەگرن"

هەر کە دوعاکەی تەواو کرد، چاوەکانی کەوتنە سەر بینایەکی مەزن و لە دڵی خۆیدا وتی: "ئەی کاتژمێری میهرەبان! خودا خەونەکەی منی بەدیهێنا،

و خۆشی خوازراو خەریکە لە دەستمدایە" هەنگاوەکانی بەرەو ئەو بینا شکۆمەندە خێراتر کرد

هیچ پاسەوانێک ڕێگری لێ نەکرد، بۆیە بەبێ بەربەست لە دەروازەی سەرەکییەوە هاتە ژوورەوە و بەبێ ئەوەی یەک کەسیش ببینێت، بەناو باخچە گەشاوە گەشاوەکاندا سەرگەردان بوو کە بە تازەترین و خۆشترین گوڵ و ڕەیحانە ڕژێندرابوون

پاشان چووە هۆڵی نانخواردنی شاهانە و مێزەکانی بینی کە پڕ بوون لە بەتامترین خواردن، چاوەڕێی هاتنی بوون لەگەڵ ئەوەشدا یەک خزمەتکاری لەوێ نەبینی لە دڵی خۆیدا وتی: "ئەی پەروەردگار چەند بەخشندەیت! ئەم کۆشکە شایستە و ئەم خواردنە جوانەت بۆ دابین کردووم کە بۆ پاشاکان گونجاوە ئەمە ئەوەیە کە من داوای لێکردوویت، و ئاواتەکەمت بەدیهێناوە، ئەی بەخشندەی بەخشندە".

بە قەناعەت بەوەی کە میهرەبان ئارەزووی دڵی بەدیهێناوە، دەستی کرد بە بیرکردنەوە لەو خۆشییانە کە چاوەڕێی دەکرد، دڵنیا بوو لە دڵیدا کە خودای گەورە دواجار ئەو خۆشییە شاهانەییەی پێبەخشی کە لە مێژە چاوەڕێی دەکرد پێش نانخواردنی نیوەڕۆ، چووە حەمامە شاهانە و خۆی شۆرد و جل و بەرگی ئاوریشمی گرانبەهای لەبەردا پاشان لەسەر مێزە گرانبەهاکە دانیشت و... دەستی کرد بە خواردنی پێشکەشکردنە نایاب و خۆشەکانی

لەو ساتەدا ئەو خزمەتکارانەی کە لە گۆشەیەکی کۆشکەکەدا قوماریان دەکرد، چوونە ژوورەوە و بە توڕەیی و وروژاندنێکی زۆرەوە لێپرسینەوەیان لەگەڵدا کرد و گوتیان: تۆ کێیت خواردنی ئاغامان ئەو پاشایە بخۆیت کە چووەتە گەشتێکی ڕاوکردن و چاوەڕێی ئەوە دەکەین لە هەر ساتێکدا بگەڕێتەوە؟

لێرەدا هاوڕێکەمان پێی وابوو کە خودای گەورە تاقیدەکاتەوە، بۆیە بە تۆنێکی شیرین پێی گوتن: “من دۆستی پاشای گەورەم، و لەسەر داوای میهرەبانی ئەو هاتمە ئێرە بۆ ئەوەی بۆ یەک ڕۆژ چێژ لە خۆشی شاهانە وەربگرم”

خزمەتکارەکان بە سەرنجدان بە ئارامیی نائاسایی و متمانە بەخۆبوونی، بردیان بۆ میوانی پاشا و ڕێگەیان پێدا نانی نیوەڕۆی شاهانەی خۆی تەواو بکات دوای ئەوە، بردیان بۆ ژووری نووستن بۆ ئەوەی پشوو بدات، بێ ئاگا

لەوەی کە "پاشا گەورە" کە باسی کردبوو، پاشای زەمینی ئەوان نییە کە لە دوورەوە بوو بۆ ڕاوکردن، بەڵکو پەروەردگاری خودایە

دوای نزیکەی دوو کاتژمێر، مژدەدەرەکە بەپەلە هات بۆ ئەوەی خزمەتکارەکان ئاگادار بکاتەوە کە جەنابی شا کەمێک دواکەوتووە و دوای کاتژمێرێک دەگاتە دەستیان، فەرمانی پێکردن خواردنی تازە و بە تامیان هەبێت کە چاوەڕێی بکەن

خزمەتکارەکان پرسیاریان کرد: ئایا جەنابی شا میوانێکی نەناردووە بۆ ئەوەی چێژ لە خواردنەکەی وەربگرێت و لە سەر جێگاکەی بخەوێت؟

نێردەی پاشا یەکسەر تێگەیشت کە یەکێک لە دەروێشە سەرگەردانەکان بەبێ بانگهێشت هاتۆتە کۆشکەکە و خواردنی پاشای خواردووە و ئێستا لە جێگاکەیدا خڕخڕ دەکات بەهۆی ئەم بێڕێزییە بێ وێنەیە تووڕە بووە، فەرمانی بە خزمەتکارەکان کرد کە دارەکان بهێنن تا بتوانن بەسەر دەروێشە سواڵکەرەکەدا بیشکێنن

پێویست ناکات بڵێم هاوڕێ ئازیزەکەمان لە خەونە شاهانەیەکانی بەئاگا هاتەوە بە دەنگی دارەکان کە لە هەموو لایەکەوە بێ بەزەییانە بەسەریدا دەباری بەڵام کاتێک خزمەتکارەکان بێ وەستان لێیان دەدا و سووکایەتییان پێدەکرد، پێکەنینیان دەهاتە خوارەوە، کە تەنها زیاتر تووڕەیان دەکرد، بۆیە بەردەوام بوون لە هێرشەکەیان تا هۆشی لەدەست دەدا پاشان بە بێهۆشییەوە دەیانکێشا، لە دەروازەکانی کۆشکەوە

هاوڕێ دەروێشەکەمان دواکەوت لە گەڕانەوە بۆ لای براکانی، بۆیە بەدوایدا گەڕا تا بینییان بێهۆش و لە دەرەوەی گۆڕەپانی کۆشکەکە پاڵکەوتبوو، هەڵیانگرتەوە بۆ دەروێشخانە بێدەنگەکەیان کاتێک یەکێک لە براکان شیری خستە ناو دەمی، داوای لێکرد بزانێت هۆشی هاتۆتەوە یان نا: "دەزانی کێ ئەم شیرەت پێدەدات؟" لە وەڵامدا وتی: بەڵێ دەزانم هەمان ئەو خودایەی سزای توندی دام کە ویستم بۆ یەک ڕۆژ چێژ لە خۆشی شاهانە وەربگرم، ئەو کەسەیە کە ئێستا ئەم شیرەم پێدەدات".

براکانی تر سوپاسی خودایان کرد بۆ سەلامەتی براکەیان و سەرسام بوون بە باوەڕی پتەو و بێ چەواشەی ئەو بە خودا، بە پێچەوانەی ئەو کەسانەی کە لە کاتی شکۆمەندی و سەرفرازیدا خودا دەپەرستن و لە کاتی تەنگانە و ناخۆشیدا ئینکاری لێ دەکەن

لەم نێوەندەدا جەنابی شا گەڕایەوە بۆ کۆشکە شازەکەی و فەرمانی دا خواردنەکە ئامادە بکرێت بۆ ماوەیەکی کورت توڕەیی زاڵ بوو کاتێک چیرۆکی ئەو سواڵکەرەی زانی کە بوێری خواردنەکەی بخوات و لە پێکەنین نەوەستابوو لە کاتێکدا خزمەتکارەکان بێ بەزەییانە بە دار لێیان دەدا

بە هۆکارێک، پاشا بە قووڵی کاریگەری چیرۆکەکە بوو، کە بیرکردنەوەکانی ڕاوەدوونابوو فەرمانی بە خزمەتکارەکانی کرد کە هەژارە بوێرەکە بدۆزنەوە و بیهێننە لای ئەوان بەڕێکەوتن بۆ گەڕان بەدوایدا بە هەموو ئاراستەیەکدا، بەڵام هیچ سوودێکی نەبوو لە گەڕانەوەیان بە نائومێدی بۆ کۆشکەکە، لە نزیک دەروێشخانەی دەروێشەکە تێپەڕین و گوێیان لە پێکەنینێکی دەنگدانەوە بوو یەکسەر وەک پێکەنینەکەی ناسیەوە، بۆیە لە سوارەکە دابەزین، بە زۆر ڕێگەیان کردە ناو دەروێشخانەکە و دەستیان بەسەر پیاوە میهرەبانەکەدا گرت و بردیانە بەردەم فەرمانڕەواکەیان

کاتێک پاشا و دەروێش ڕووبەڕووی یەکتر بوونەتەوە، دەروێش لە پاشا بە دەنگی بەرزتر پێدەکەنی، وەک ئەوەی نەتوانێت لەناو دیوارەکانی دڵیدا خۆشی خۆی ڕابگرێت سەرەڕای داواکاریە بەردەوامی پاشا کە پێکەنینەکەی ڕوون بکاتەوە، دەروێش ڕەتیکردەوە وەڵام بداتەوە، تەنانەت لەژێر هەڕەشەی سزای توندیشدا

پاشان پاشا لەبەر کنجکاوی پەنای بردە بەر قسەی خۆش و ئارامکردنەوە و تەختەکەی پێشکەش کرد ئەگەر پێی بڵێت بۆچی پێدەکەنیت لەکاتێکدا خزمەتکارەکان لێی دەدەن

پاشان دەروێش قسەی کرد و وتی:

" گوێ بگرن کە خەریکە پێتان دەڵێم و باش لێی تێبگەن خودا بە توندی سزای منی داوە کە ئارەزووی ئەو بەختەوەرییە شاهانەییە وەهمییەکانم کردووە تەنها بۆ یەک ڕۆژ پێکەنینم و پێدەکەنم چونکە لەگەڵ ژیانمدا هەڵهاتم و تێگەیشتم کە ئەگەر شایەنی ئەم هەموو سزایە بووم بەهۆی چێژوەرگرتن لە چێژە شاهانەییەکان بۆ چەند کاتژمێرێک، ئەی ئەوانەی هیچ خەمی دونیایان نییە جگە لە چێژ و خۆشی و بە تایبەتی شاهانە". ئەوانەی ڕەنگە لەمەدا وانەیەک و ئاگادارکردنەوەیەک هەبێت بۆ تۆ ئەی پاشای سەردەم، چونکە یاسای کارما لە چاوەڕوانیدایە و چارەنووست لە ڕێگادایە".

سەبارەت بە تەختەکەت کە پێشکەشت کردم، وەڵامی من ئەوەیە: زۆر سوپاس بۆ خۆت بیهێڵەرەوە، چونکە پێویستم پێی نییە چونکە بە خودا

دڵخۆشم و بە ژیانم ڕازیم، و پێویستم بە هیچ شتێک نییە کە شادیم تێکبدات و ئارامیم تێکبدات

سڵاوی خواتان لێ بێت

وتە و هەستی ڕۆحی

ئەم وشانەی خوارەوە لە شری دایماتا وەرگیراون سەبارەت بە مامۆستا بی ڕامهانسا یۆگاناندا :

تا ئێستاش یەکەم دیدارم لەگەڵ مامۆستا خۆشەویستەکەم لەبیرە خاوەنی دڵێکی هێندە بەخشندە و خۆشەویست بوو کە هەرکەسێک ناسیبووی هەستی بە هاوڕێیەکی نزیک دەکرد، وەک ئەوەی ماوەیەکی زۆرە یەکتریان ناسیبێت هەر لە یەکەم ساتەوە زەحمەت نەبوو دڵت بۆی بکەیتەوە مامۆستا نەمرەکە توانای ئاشکراکردنی جەوهەری ڕۆحی ڕاستەقینەی خۆی هەبوو بەڕاستی بەرجەستەی خۆشەویستی و هاوڕێیەتی و نیازپاکی و ویستی میهرەبان بوو

و ئێستاش بۆ پەند و هەستەکان:

شەڕەکان کاتێک دەوستن کە تۆوی خۆشەویستی برایەتی لە دڵی خەڵکدا ڕەگ داکوتێت

*

کردەوەکانی ئێستای مرۆڤ، یان ئارامی و بەختەوەری داهاتووی یان نەهامەتی و ناخۆشی داهاتووی دیاری دەکات، بەو پێیەی یاسای هۆکار و کاریگەری سەرەڕای پشتگوێخستن یان لەبیرکردن، فریو نادرێت

*

ئاسوودەیی ماددی تەنیا بەشێکی بچووکە لە سەرکەوتنی ڕاستەقینە، کە نابێت بە زیانگەیاندن بە کەسانی دیکە بەدەست بهێنرێت

*

گەورەترین کەس ئەو کەسە خۆبەزلزانەیە کە خۆی لە هەمووان کەمتر دەزانێت سەرکردەیەکی ڕاستەقینە گوێ لە کەسانی تر دەگرێت و هەست دەکات خزمەتکاری هەمووانە و بە چاوی سووک سەیری کەس ناکات

*

کاتێک کەسێک بە زەردەخەنەیەکی گەشاوە دەردەکەوێت، تاریکی بڕەوێتەوە ئەم جۆرە کەسانە تیشکی خۆشی بڵاودەکەنەوە کە دڵ ڕووناک دەکەنەوە و ڕۆح دڵخۆش دەکەن

هەوڵبدە هەموو شتە جوانەکانی ژیانت لەبیرت بێت و سەرنجت لەسەر بێت

ژیان لە زەوییە زبرەکاندا دەخەوێت، لە گوڵەکاندا خەون بە جوانی دەبینێت، لە ئاژەڵەکاندا بەهێز بەئاگا دێتەوە و خاوەنی هۆشیارییەکی بێکۆتاییە لە توانای بێکۆتایی لە مرۆڤدا

خۆشەویستی گۆرانییەکی ڕۆحە کە دەنگ دەداتەوە و گۆرانی بۆ خودا دەڵێت

هەموو ڕۆژێک، هەموو خولەکێک، هەموو کاتژمێرێک پەنجەرەیەک کە دەتوانیت لە ڕێگەیەوە چاوێک بە ئەبەدیەتدا بخشێنیتەوە ژیان کورتە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بەردەوام و بێکۆتایە ڕۆح نەمرە و لەم بابەتە کورتەی بوونی مرۆڤدا، دەبێت ئەوەی لە تواناتدا بێت لە دروێنەی ئەبەدیەت بیچنیتەوە

ئەمڕۆ بڕیار دەدەم هەرگیز ڕێگە بەخۆم نەدەم بگەڕێمەوە ناو تاڵاوی نائومێدی، نە لەسەر هیوای بەدی نەهاتوو یان خەونی ناڕاستەقینە دانیشتووم لەبری ئەوەی ڕێگە بەخۆم بدەم بە قەتیس و سنووردارـ بمێنمەوە، بە حیکمەتەوە مامەڵە دەکەم، دەزانم ئەم ڕێبازە عەقڵانییە بە سروشتی خۆی بەرەو ئەو خۆشییە دەبات کە بەدوایدا دەگەڕێم

*

پەروەردگار، لە باوەشی گەرمی خۆردا هەست بە بوونی تۆ دەکەم، لە هەوای نەرمیشدا هەست بە هەناسەی تازەگەری ژیانت دەکەم سوپاست دەکەم پەروەردگار، کە تەنانەت کاتێک تۆ لەبیرم دەچێتەوە یادم دەکەیتەوە، و زۆر سوپاسگوزارم بۆ نیعمەتە بێکۆتاکانت بەرەکەتم پێ ببەخشە کە لەگەڵ یادی بەردەوامتدا بژیم

*

من دەزانم پەروەردگار، زۆر شت هەیە لەم دونیایەدا کە خام و ترسناک و ناشرین دەردەکەون، بەڵام دیوەکەی تری دروستکراو کە بە چاوی ناوەوەی حیکمەتەوە دەردەکەوێت، لە ڕادەبەدەر جوان و چاکە و خۆشەویستە بۆیە هەمیشە هەوڵ دەدەم بە چاوی حیکمەت سەیر بکەم تا لە پشت کەموکوڕی

و کەموکوڕیەکانی ئەم دونیایە ببینم جوانی باڵای تۆ کە بەسەر هەموو جوانییەکدا حوکم دەکات

سروشتی هاوسەنگ لە وشەکاندا:

خۆدیسیپلین خۆشەویستی بۆ ئەوانی تر میهرەبانی لەگەڵ ئاژەڵەکان خۆشەویستی سیفەتە باشەکان خۆشەویستی ئاشتی و ئارامی خۆشەویستی مرۆڤە گەورەکان بەزەیی بۆ هەژاران و یارمەتیدانیان ڕاستگۆیی بەجێگەیاندنی ئەرکی مرۆڤ لە خۆشەویستی و ڕێزگرتن لێی خۆشەویستی بۆ ڕاستودروستی و چاکسازی خاوەنی هەستی ئەخلاق و ئەنجامدانی ئەوەی ڕاستە ڕێزگرتن لە خود ڕەوشت بەرزی نەرم و نیانی دڵسۆزی سوارچاکی سەبر لێبوردن شوێن پێی ڕۆحە گەورەکان و عەقڵی ڕۆشنگەر ڕاشکاوی ڕەوشتی باش میهرەبانی سادەیی و ڕوونی هاوسەنگی هەستی ڕۆحی ڕازیبوون خۆشەویستی پاکوخاوێنی جەستەیی و پاکی هزری خۆنەویستی و دوورکەوتنەوە لە خۆبەزلزانین خۆشەویستی چاکە دادپەروەری سوپاسگوزاری ڕێزگرتن لە شتە پیرۆزەکان MAM 623

*

لە پشت سێبەری ئەم ژیانەوە ڕووناکی سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەری خودا هەیە و هەموو گەردوون پەرستگایەکی فراوانە بۆ ئامادەبوونی پیرۆزی ئەو

*

کاتێک بە قووڵی و دڵسۆزانە بیر لە خودا دەکەینەوە، بە قووڵی خۆشمان دەوێت و بە تەواوی متمانەمان پێی دەبێت، دەرگای بێشومار لەبەردەمماندا دەکرێتەوە و کاتێک ڕووناکی ئەو دەبینین و بوونی ئەو ئەزموون دەکەین، گرنگ نییە ڕووداوەکانی ژیان چەندە ترسناک یان ترسناک بن، دەتوانین ئەو ئارامی و ئارامییە بدزن کە لە ئامادەبوونیدا هەستی پێدەکەین

*

لە ژیان و لە مردندا، لە نەخۆشی و برسێتی، یان لە هەژاری و نەهامەتی و لە هەڵچوون و گێژاوی و ئاژاوەی دونیادا، هەمیشە پەنا بۆ تۆ دەبەم ئەی پەروەردگار

*

کوالیتی ناوازەی ڕۆحی کارگێڕی ئەوەیە کە مرۆڤ لە جیهاندا جیا دەکاتەوە و وا دەکات وەک مەشخەڵێکی ئاگرین بدرەوشێتەوە کەسانی

گەورە ئەوانەن کە زۆر حەز بە بەخشین و هاندانی کەسانی دیکە دەکەن و متمانەیان پێ دەچێنێت
*
ئەو سەرسوڕهێنەرە سەرسوڕهێنەرانەی لەم گەردوونەدا دەیبینین، بوونی خودامان بۆ پێشنیار دەکەن؛ بوونی ئەو لە هەموو گۆشەیەکی هەموو دروستکراوەکاندا دەردەکەوێت کە بەرهەمی عەقڵی گەردوونییە
*

کەسێک کە لە گردێک دادەبەزێت تووشی هیچ بەرەنگارییەک نابێتەوە، بەڵام هەر کە ئارەزووی سەرکەوتنی بەرزتری کرد، ڕووبەڕووی بەرخۆدانێکی بەرچاو دەبێتەوە بە هەمان شێوە کەسێک کە دەخلیسکێتە ناو کۆتایی خراپەکارییەوە، هەست بە هیچ بەرگرییەک ناکات تا هەوڵی پێچەوانەکردنەوەی ڕێڕەوی خۆی و سەرکەوتن بەسەر گردی فەزیلەتدا نادات
*
دڵخۆشی مرۆڤ بە بەردەوامی لە هەوڵدان بۆ باشترکردنی خۆی زیاد دەکات و لەگەڵ زیادبوونی بەختەوەرییەکەی، بە هەمان شێوە دڵخۆشی کەسانی دەوروبەری زیاد دەکات
*
لەبیرت بێت کە گومان، لاوازی دەروونی، نیگەرانی، بێباکی، بێزاری، ترس، دڵەڕاوکێ، شەرمنی، تەمبەڵی جەستەیی و بێهێزی هزری، زیادەڕەوی لە هەر شتێکدا، ژیانی بێ دیسپلین، نەبوونی ئارەزووی، و نەبوونی توانای داهێنەر، هۆکاری ڕێگری نەرێنین کە وا دەکات وزەی گەردوونی بەلای کەسێکدا ڕابکێشێت بۆ ئەوەی جەستە و مێشکی بە هێزی ژیان بارگاوی بکاتەوە؛ لە کاتێکدا ئارەزووی کاری بنیاتنەر، یارمەتیدانی ئەوانی دیکە، تەماحی ڕۆحی داهێنەرانە، ئارامیی، بوێری، هەڵوێستێکی دەروونی نەبڕاوە و خۆڕاگر، لێبوردەیی، سەبر و ئاشتی هەموویان ئەو کەناڵانەن کە وزەی گەردوونی دەتوانێت لە ڕێگەیانەوە بڕوات و یارمەتیت بدات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی بارودۆخی ژیان
*
یەکێک لە سەردانکەرەکان بیرکردنەوە لە خودای بە نالۆژیکی دەزانی، بۆیە مامۆستا پاراماهانسا وەڵامی دایەوە:
"جیهان لەگەڵ تۆدا هاوڕایە، بەڵام ئایا ئەم دونیایە بەهەشتە؟ خۆشی ڕاستەقینە بۆ ئەو کەسانە نییە کە واز لە خودا دەهێنن، چونکە خودا خۆی

گەورەترین شادییە، و پەرستیارەکانیش لە پەناگەیەکی ئارامی ناوەوە لەسەر ئەم زەوییە دەژین، لەکاتێکدا ئەوانەی لەبیری دەکەن شەو و شەوەکانیان لە دۆزەخێکیی دروستکراوی خۆیاندا بەسەر دەبەن، بە ئاگری ترس و نائومێدی سووتێنراون بۆیە، بیر لە خودا دەکەنەوە و لێی نزیک دەبنەوە". ئەو هەر جەوهەری ڕاستودروستی و ڕۆحی لۆژیکە"

*

مرۆڤ بەرزترینی دروستکراوی خودایە، بە عەقڵ و توانای بیرکردنەوە بەخشراوە؛ بۆیە نابێت کاتەکانیان بەفیڕۆ نەدەن خودا ئیرادەی ئازادی و ئازادی هەڵبژاردنیی بە مرۆڤایەتی بەخشیوە، بۆ ئەوەی دەستبەرداری هەموو تەماحە دونیاییەکان بن و خودایان خۆشبوێت، کە ئەم بەخششانەی پێبەخشیون

*

لە دڵدا موگناتیسییەک هەیە کە هاوڕێی باش و دڵسۆز ڕادەکێشێت موگناتیسی خۆبەخشی و بەخشندەییە

*

دڵمان دەنکۆڵە و خۆشەویستی ئیلاهی ئەو تارەیە کە بەیەکەوە دەیانگرێ و لە تاجێکی یەکگرتوویی و تەباییدا لە یەکترەوە نزیکیان دەکاتەوە

*

با سوپاسی خودا بکەین کە ئێمەی لەسەر ئەم زەوییە داناوە کە ماڵە گەورەکەمانە و با بە خۆشی و هاوئاهەنگی و هاوئاهەنگی و هاوئاهەنگی لەگەڵ ویستی ئەو بژین تا ماڵەکەمان ببێتە وەک ئەوەی خۆی دەیەوێت بۆ ئێمە

*

هەنگاوێک لە قەرەباڵغی دوور بکەوەرەوە و خاڵە بەهێز و تواناکانی خۆت بدۆزەرەوە ڕێگە مەدە ڕۆحەکانت کەم بێتەوە، و گوێ بە بۆچوونە نەرێنییەکانی جیهان مەدە بە جێگیری لەسەر ڕێگاکەت بەردەوام بە، دڵنیابە لەوەی کە هێزی بێکۆتایی خودا لەگەڵتە، پشتگیری و ڕێنمایی هەنگاوەکانت دەکات

ئەوانەی تێڕوانینێکیی ڕۆشنگەریان هەیە، گوڵەبەڕۆژە و گوڵی حەقیقەت لە باخەکانی زانستەوە کۆدەکەنەوە و کاردەکەن بۆ ڕۆشنکردنەوە و جوانکردنی ڕۆحەکان بە سیفەتی بەرز و پاڵاوتە کە شایستەی چوونە ناو بەهەشتی حیکمەتی گەردوونییان پێدەبەخشێت

*

نابێت ڕقمان لە کەسانی تر بێت چونکە ئەوان جیاوازن لە ئێمە، یان لەبەر ئەوەی بۆچوونەکانیان جیاوازە لە ئێمە هەروەها نابێت پێداگری لەسەر ئەوە بکەین کە قەناعەتەکانی خۆمان تاکە قەناعەتێکی دروستن باشترە پێکەوە دابنیشین و بە عەقڵی کراوە و ڕێزگرتنی یەکترەوە بۆچوونەکانمان تاوتوێ بکەین، بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە مرۆڤە داناکان ناکۆکی ناکەن بەڵکو بە ئارامی و عەقڵانییەوە بابەتەکان بپشکنن

*

نیەتی باش وەک ئەڵماسێکی شەفاف وایە کە ڕووناکی خودا لە ڕێگەیەوە دەدرەوشێتەوە و تەنها بۆ ناو ژیانمان دەدرەوشێتەوە

*

داواکارین لە تۆ پەروەردگار بڵێسەی خۆشەویستی ئیلاهی لە دڵماندا هەڵبگیرسێنی و ڕۆحمان تامەزرۆی تۆ بێت و شەو و ڕۆژ بە نرخی تۆ ببەخشیت خۆشەویستی خۆتمان پێ ببەخشە تا لەو ساتەدا کە بیرت لێدەکەینەوە، خۆشی دڵمان پڕ بکات و ڕۆحمان بە ئامادەبوونی تۆ شاد بێت

ڕابردووی تاریکم سووتاند، تۆوی ترس و دڵەڕاوکێم لەبارەی داهاتووەوە پشتگوێ خست و بەسەر خۆڵەمێشی پەرش و بڵاوی ترس و نیگەرانییەکاندا ڕۆیشتم

بانکی بەختەوەریت

ساتێک بوەستە و بیربکەرەوە! ئایا باشتر نییە بە سادەیی بژیت و بەڕاستی دەوڵەمەند بیت؟

ئەو پارەیەی کە زۆر ماندوو بوویت بۆ بەدەستهێنانی دەتوانێت لەدەست بچێت ئەگەر بانکەکەت ئیفلاس بکات بەڵام ئەو بەختەوەرییە ڕۆحییەی کە لە بانکی ئیرادەی نەگۆڕ و ئیرادەی چەسپاوتدا کەڵەکەت کردووە هەرگیز لەدەست ناچێت؛ بەهاکەی تەنها زیاد و چەند هێندە دەبێت

تۆ بەڕێوەبەر و وەبەرهێنەریت لە بانکی بەختەوەری خۆت ئەگەر بزانیت چۆن ئەم دوو ڕۆڵە بە تەواوی ئەنجام بدەیت، و چۆن بەردەوام زیاد بکەیت بۆ پارە دانراوەکانی بەختەوەریت، ئەوا شکست مەحاڵە بۆ تۆ ان شاءالله

*

لە بێدەنگیی بێدەنگیدا، حەقیقەت وەک خۆرێک کە بەناو تەمدا دەدرەوشێتەوە، بەسەر هۆشیاریدا دەدرەوشێتەوە
*

ئەگەر مرۆڤ تەنها سامان لەدەست بدات، بەڕاستی هیچی لەدەست نادات، چونکە ئەگەر خاوەنی تەندروستی و لێهاتوویی و بەڕێوەبردنێکی باش بێت، هەر دەتوانێت بە دڵخۆشی بمێنێتەوە و پارەی زیاتر بەدەستبهێنێت ئەگەر تەندروستی لەدەست بدات، زۆربەی دڵخۆشییەکەی لەدەست دەدات بەڵام ئەگەر ئامانجەکەی لە ژیاندا لەدەست بدات، هەموو شتێکی شایستە لەدەست دەدات
*

من وەک کەسێکی نامۆ سەیری کەس ناکەم بۆ خۆم، وە دڵخۆشم کە هەموو کەسێکم خۆشدەوێت بەو هەموو خۆشەویستییەی کە خودا لە دڵمدا داناوە و ناتوانم کەس لە بازنەی خۆشەویستیم دوور بخەمەوە
*

کاتێک دەتوانیت بە تەواوی مێشکت چڕ بکەیتەوە، هەستەکانت توانای چوونە ژوورەوەیان بۆ هەر شوێنێک دەبێت و تێگەیشتنەکەت بارگاوی دەبێتەوە بە وزە
*

مرۆڤ پێویستە خۆی و ئەندامانی خێزانەکەی ڕابهێنێت کە قسە لەسەر کەسانی تر نەکات یان باسی عەیب و هەڵەکانیان نەکات، لەبری ئەوە سەرنجی لەسەر خۆ باشترکردن و ڕاستکردنەوەی هەڵەکانی خۆی بێت
*

پەرەسەندنی خۆشەویستی پاک و بێ مەرج لە نێوان ژن و مێرد، دایک و باوک و منداڵەکانیان، دۆست و دۆست، خود و هەموو کەسێک، ئەو وانەیە کە هاتووین بۆ ئەم زەوییە بۆ فێربوون
*

کەسانێک هەن کە شکست دەهێنن لە وانەی هەم ئازار و هەم چێژوەرگرتن، ژیانێکی پڕ لە پەشیمانی و بێزاری بەڕێوەدەبەن چونکە نە خۆیان لەو کردەوانە بەدوور دەگرن کە ئازار دەهێنن و نە ڕێگاکانی بەختەوەری پەیرەو دەکەن زۆر کەم، دوای ئەوەی بە ئاگری نەفامی سووتێنراون، خۆیان لە دووبارەکردنەوەی ئەو ڕەفتارانە بەدوور دەگرن کە دەبنە هۆی ناخۆشی و نەهامەتی و ئینجا ئەو کەسانەش هەن کە بە ئاسانی بە چێژەوە دەخولێنرێنەوە و بەهۆی خەمۆکییەوە بەستراوەتەوە، پێویستی بە دۆخێکی دەروونی جێگیر هەیە کە بە تێڕوانین و هاوسەنگی تایبەتمەند بێت
*

مرۆڤ بەبێ خۆشبەختی ناوەوە خۆی بە بارمتەی ناڕەحەتی و نیگەرانییەکان دەبینێتەوە و بەختەوەری - هاوڕێکانم - تەنیا لە سەرکەوتن و ساماندا سنووردار نییە، چونکە بەختەوەری ڕاستەقینە لەسەر بنەمای ڕووبەڕووبوونەوەی هەموو جۆرە شکست و سەختی و کێشەکانی ژیانە بە کۆشش و گەشبینییەوە بۆ چاکە

*

تەندروستی باش، کارامەیی دەروونی، کاری بەدیهێنان و حیکمەت هەموویان توخمێکی گرنگن بۆ چاندنی بەختەوەری دەبێت ڕووباری ناوەوەی خۆشی لە ژێر بەردی ڕەقی تاقیکردنەوەکانی ژیاندا بمێنێتەوە

*

ژیان و مردن دوو قۆناغی جیاوازی بوونن، مرۆڤایەتیش بەشێکە لە ژیانی هەتاهەتایی کاتێک مرۆڤ ئارامی و ڕوونی دەروون دەدۆزێتەوە، دەست لە جەوهەری ڕۆحی بێ سنووری خۆی دەدات

*

ئەگەر هەموو ئەو ئامرازە دەرەکیانەی کە لەبەردەستتدایە جگە لە توانا سروشتییەکانت بەکاربهێنیت بۆ تێپەڕاندنی هەموو بەربەستێک لە ڕێگاکەتدا، ئەوا بە پەرەپێدان و بەرزکردنەوەی ئەو هێزانەی کە خودا پێی بەخشیویت، ئەوە دەکەیت

*

ئەی پارێزەری ئیلاهی، هەموو ئێستا، کاتێک هەوری جەنگ بارانێکی گاز و ئاگر دەنێرێتە خوارەوە، پەناگە و پیرۆزگام بە

لە مردن و ژیاندا، لە نەخۆشی و برسێتی، لە پەتا و کارەسات، لە ناڕەحەتی و ناڕەحەتیدا، هەمیشە پەنا بۆ تۆ دەگرم

با درک بەوە بکەم کە من ڕۆحێکی نەمریم، هەوراز و نشێوی منداڵی و گەنجی و پیری و تەقینەوە کتوپڕەکانی دونیا دەستم لێنەداوە

*

بەشداری خۆت بکە لە دروستکردنی هاوڕێیەتی بەردەوام بە هاوڕێیەکی ڕاستەقینە

*

لە دونیای خەونەکاندا ناومان و جەستەمان و نەتەوەکانمان و کەلوپەلەکانمان و لاوازییەکانمان لەبیر دەچێتەوە و بە نائاگاییەوە چێژ لە ئازادییەکی گەورە وەردەگرین، کە ئازادی ڕۆحە دەبێت ئاگاییەکی هاوشێوە بەڵام هۆشیارانە لەو ئازادییە زگماکییە پەرە پێبدەین

*

ئەرکە ڕۆحییەکان دەبێ بە بیرکردنەوەیەکی تەرکیزەوە ئەنجام بدرێن، ئەرکە دونیاییەکانیش بە گرنگیدانێکی وردەوە مرۆڤ دەبێ پێیەکانی بە توندی لەسەر زەوی ڕابگرێت و سەری بەرز لە سەرووی هەوری نەزانییەوە، لە ئاسۆی درەوشاوەی حیکمەتدا ڕابگرێت
*
ڕووناکی و هێزی پارێزەری خودا بەردەوام لەناومدا دەدرەوشێتەوە و بەناومدا دەڕژێت و دەست لێدانی ئارامییەکەی چاوی حیکمەتی لە ڕۆحمدا کردۆتەوە

ژیانێکی بێ ڕێسا، خاوەنەکەی بەرەو ناخۆشی و ناسەقامگیری دەرروونی دەبات ئەو کەسەی ژیانێکی دوور لە دیسیپلین و پرەنسیپەکانی ئەخلاقی بژی، کەسێکی پڕ لە دڵەڕاوکێ و نیگەرانی فیکرییە، لە کاتێکدا ئەوەی فێری خۆبەدەستەوەدان و زاڵبوون بەسەر خولیای بێ ئیدارەدان دەبێت، ڕێگای بەختەوەری ڕاستەقینە دەزانێت
*
لە تەنیایی ڕۆحیمدا، حەسرەتەکانم چڕتر دەبنەوە و دڵم تامەزرۆی گوێگرتن لە دەنگی خۆشەویستە ئیلاهییەکانە هەموو ئەو دەنگە چڕ و چڕانەی دونیایی کە لە تاڵەکانی یادەوەریمدا شاراوەن، دوور دەخەمەوە تا گوێ لە پیرۆزترین دەنگ بگرم کە بۆ هەمیشە لە ئارامیی ڕۆحمدا گۆرانی دەڵێت
*
خۆری خۆشەویستیم هەرگیز لە ژێر ئاسۆی بیرکردنەوەکانم بۆ تۆ نوقم نابێت، نە نیگاکانم بۆ هیچ شتێک دادەبەزێنم جگە لە تۆ، هەروەها کارێک ناکەم کە تۆم بیر نەخاتەوە کردارەکانی لەدایکبووی نەزانی و گەمژەیی دەبێتە هۆی خەونی ترسناک و کابوسی ترسناک، بۆیە با تەنها خەونی شیرینی دەستکەوتە بەرزەکان ببەستمەوە، چونکە ئەوان لە ئیلهامبەخشی تۆ و ڕێنمایی تۆ لەدایک بوون
*
ژیان بەبێ تێگەیشتن خۆکوشتنی ڕۆحی و جەستەییە بەختەوەرن ئەوانەی خاوەنی تێگەیشتنن، چونکە تێگەیشتن گەورەترین پێویستییە لەسەر ڕێبازی ڕۆحی و لەسەر ڕێگاکانی ژیان تێگەیشتن ڕووناکییەکی ڕێنماییە کە ڕێگای مرۆڤ ڕووناک دەکاتەوە و سەرکەوتنی بۆ دەهێنێت پێش ئەوەی مرۆڤ بتوانێت بە بەرزترین ئامانجی ژیان بگات، دەبێت خاوەنی ئەم کوالیتییە جەوهەری و ژیانییە بێت، تێگەیشتن دەبێت هێزێکی ڕێنماییکەر بێت

له هەموو بارودۆخێکدا هەرچەند قورس بێت ئەو تاقیکردنەوانە کە ڕووبەڕوومان دەبێتەوە، دەبێت خاوەنی تێگەیشتنێکی ڕاستەقینە بن
*
خودا زیان و ئازارمان بۆ ناهێنێت؛ بەڵکو ئێمەین کە لە ڕێگەی تێگەیشتن و تێگەیشتنمان، یان تێنەگەیشتن و تێنەگەیشتنمانەوە یارمەتی خۆمان دەدەین یان زیانمان پێدەگەیەنین
*
دەبێت لە خودا بپاڕێینەوە کە تێگەیشتنمان پێ ببەخشێت، بەبێ گوێدانە ئەو تاقیکردنەوە کە ڕووبەڕوومان دەبێتەوە یان ئەو بارودۆخەی کە ڕووبەڕوومان دەبێتەوە تێگەیشتن بە تەنیا دەمانپارێزێت
*
کاتێک ئەزموونەکانم چڕتر و توندتر دەبن، یەکەم هەوڵم ئەوەیە کە تێگەیشتنێک لەناو خۆمدا بدۆزمەوە کە بارودۆخەکان تاوانبار ناکەم و هەوڵی ڕاستکردنەوەی ئەوانی دیکە نادەم؛ بەڵکو دەچمە ناوەوە و هەوڵدەدەم قەڵا ڕۆحیەکەم پاک بکەمەوە، هەر شتێک کە ڕەنگە ئەو ڕووناکییە ناوەکییە تەمومژاوی بکات، ڕێگری بکات لە دەرکەوتنی هێزەکانی ڕۆح، یان ڕێگری بکات لە دەربڕینی خۆیان، ئەوە ڕێگای ژیانە بە سەرکەوتوویی
*
ڕەنگە ڕاکردن لە کێشەکان ئاسانترین چارەسەر بێت، بەڵام مرۆڤ هێز بەدەست دەهێنێت کاتێک ڕووبەڕووی نەیارێکی ترسناک دەبێتەوە ئەوانەی ڕووبەڕووی هیچ سەختییەک دەبنەوە گەشە ناکەن، هەروەها ئیرادەیان بەهێز نابێت
*
ترس کاڵ دەبێتەوە کاتێک خاوەنی تێگەیشتن بین؛ لە تێگەیشتندا ئاسایش و پاراستن هەیە

*

من لە ژیاندا ڕووبەڕووی چەندین ئەزموون بوومەتەوە، سەختترینیان لەگەڵ کەسانێک بووم کە بە هەڵە لێم تێگەیشتوون بینیومە کەسانێک کە خۆشم ویستوون- کەسانێک کە دڵم پێ بەخشیوە- بە هەڵە لێم تێگەیشتوون و ڕووبەڕووم دەبنەوە بەڵام ئەوە تاڵیی لە مندا دروست نەکرد چونکە تاڵیی هەوری تێگەیشتن ڕێگە نادەم بە هەڵە تێگەیشتنی کەسانی تر ئازار بدەم

لەبری ئەوە هەوڵ دەدەم یارمەتیان بدەم ئەگەر وەرگر بن و نیازێکی باشیان بۆ بنێرم و هیوای میهرەبان
*
گەورەترین خۆشی من لە باسکردنی سەرسوڕهێنەرەکانی خودادایە بۆ ئەوانەی کە هاوئاهەنگن لەگەڵم و متمانەیان پێم هەیە، هەروەها لە گەورەکردنی حەسرەتی ئەوان بۆ ئەو ڕووناکی ئیلاهییە کە ئاسوودەیی و ئازادی و ئاسایشی وەسفنەکراوی پێبەخشیووم
*
هەموو ئەو سەختییانەی لەم ژیانەدا ڕووبەڕووت دەبنەوە مەبەست لێی ئیلهام بەخشە بۆت و پاڵنەرێکە بۆ ئەوەی هەوڵی زیاتر بدەیت بۆ ئەوەی بتوانیت بگەیتە ئاستە بەرزەکان پەرە بە ئیرادەت بدە تا بتوانیت کۆنتڕۆڵی بارودۆخەکانت بکەیت لەبری ئەوەی ڕێگەیان پێبدەیت کۆنتڕۆڵت بکات پلانی دروست بۆ ژیانت دابنێ تا بتوانیت هەموو ئەو کارە باشانە بە ئەنجام بگەیەنیت کە دەتەوێت بیکەیت و بزانیت کە پێویستە بیکەیت
*
ئەوانەی زۆر وابەستەن بەم دونیایەوە خودا لەبیر دەکەن، هەر بۆیەش هەموو ئەو شتانە لەدەست دەدەین کە بە ئازیزمان دەزانین یاسای گەردوونی ئەم شتانەمان لێ وەردەگرێت یان لە ژیانمان دووری دەخاتەوە نەک سزامان بدات، بەڵکو وەک تاقیکردنەوەیەک بۆ ئەوەی بزانین ئایا ئێمە دروستکراومان لە خالق زیاتر خۆشدەوێت یان نا
*
ئەوانەی ئیرادەیان لاوازە هەمیشە دەڵێن "بەڵێ"، لە کاتێکدا ڕۆحە گەورەکان پڕن لە "نا"ی ئەدەبی.
*
ئەمڕۆ توانای بیرکردنەوەی داهێنەرانەم چالاک دەکەم بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە هەموو هەوڵێکی شایستەدا کە بەنیازم بیکەم و بەم کارەش بە شێوەیەکی دروست هەموو ئەو دەسەڵاتانەم بەکارهێناوە کە لەلایەن خوداوە پێم بەخشراوە
*
بەختەوەری ڕاستەقینە لە بنەڕەتدا لەسەر بنەمای باری دەروونی مرۆڤە ڕازیبوون و ڕەزامەندی و ئارامی و ئارامی هەموویان نیشانەی بەختەوەرییە
*
مرۆڤ دەبێت هەوڵبدات بۆ ئەوەی خاوەنی تەندروستییەکی باش و عەقڵێکی کارامە و پێویستییەکانی ژیان و کارێکی دروست و حوکمدانی

دروست و تێگەیشتنێکی دروست بێت و نابێت ڕێگە بەخۆی بدات کە
ملکەچی ژینگە یان بارودۆخێکی هەڵە بێت
*

مرۆڤ زۆرجار کولکە دەبەستێتەوە کە قەتیسیان دەکات و پەت
دەبەستێتەوە کە دەیانبەستێتەوە دەبێت لە هۆکارەکانی ئەم کۆت و بەندانە
تێبگات بۆ ئەوەی ئەو پەتایە هێواش لە مێشک و جەستەی خۆیدا بنبڕ بکات
ئەمەش دەبێتە هۆی نوێبوونەوەیەکی دەروونی، ڕێگە خۆشکردن بۆ
بەختەوەری، سەرهەڵدانی هۆشیاری ڕۆحی لە ئاسۆی ژیانیاندا، و
بەئاگاهاتنەوەی هێزە زیندووەکانی ناو هۆشیاری دەبێت لە قووڵایی نەزانیەوە
بەرز بووەتەوە بۆ بەرزاییەکانی تێگەیشتن و زانین

*

ئەو کەسەی ترسێکی چڕ پەروەردە دەکات، ئەو شتە ڕادەکێشێت کە
هەوڵی دوورکەوتنەوە دەدات، ترسی بەردەوامیش زیان بە دەمارەکان
دەگەیەنێت و نەخۆشی دەگەیەنێتە جەستە کاتێک پڕ بیت لە هێز و وزە و
زیندوویی، نەخۆشی لە جەستە هەڵدێت
*

ئەو ڕۆحە کە بە گۆرانی گەشبینی دڵخۆش دەبێت، حەزی لە بیستنی
دەنگی توندی ڕەشبینی نییە و ئەو عەقڵەی کە هەمیشە بەرەو ئەستێرەی
بەئاگاهاتنەوەی ڕۆحی ئاراستە دەکرێت، دەبێتە عەقڵێکی بەهێز و چەسپاو کە
لەرزین و دووفاقی نازانێت
*

بە بیرکردنەوە سەیری گوڵێکم کرد و یەکسەر چاوێکم لێدا، ئەی ڕۆحی
گەردوونەکان بە بۆنی بوونی تۆ بۆن بوو، گەڵاکانی بە سووربوونەوەی
بێتاوانی ڕەنگاوڕەنگ بوو، ڕووناکی زێڕینی حیکمەتت لە دڵیدا
دەدرەوشایەوە لقە باریک و گوڵەبەڕۆژە سەوزەکە بە هێزی تۆ پشتگیری
دەکرا و نهێنییەکانی ژیان و ئەبەدییەت لە خەودا لە... تۆزی ڕەگ دەست
لێدانی بێکۆتایی تۆ ئیلهامبەخش بوو بۆ هەنگەکە، دەستی کرد بە قووتدانی
ڕەگی شیرینیەکەت
*

سەرسوڕهێنەرەکانی دروستکردنم پیشان بدە نهێنییە بێکۆتاکانت، کە لە
وردترین تیغی چیمەنی کەناری ڕێگاکەدا شاراوەن
*

هەموو باوک و دایکێک دەبێت خاوەنی حیکمەت و ئارامیی باوکایەتی و نەرمی و ناسکی دایکایەتی بن و ئەم دوو سیفەتە لە هەر یەکێکیاندا هاوسەنگ و تەواوکەر بن

*

ئەستێرەکانی خۆشی و گەشبینی بڵاودەکەمەوە بۆ ئەوەی تاریکی لە ڕۆحەکاندا بڕەوێنمەوە و تیشکی بەشداری هاوسۆزی بڵاودەکەمەوە بۆ دڵنەوایی خەمگینەکان

*

ئێمە ئەمڕۆ لێرەین و سبەی وەک هەورەکان دادەبەزین- تەنها سێبەرێک لە خەونی گەردوونیدا بەڵام لە پشت ئەم وێنە زوو تێپەڕ و کاتییەوە ڕۆحی ئەبەدییە و ڕۆحمان بەشێکی جیانەکراوەی لێیە

*

خودا یەک حەقیقەتە دەبێت بەردەوام دوعا بکەین کە تاقیکردنەوەکانی ژیان ڕێگر نەبن لە زیکرمان بۆی کاتێک بەم شێوەیە نوێژ دەکەم، ئەنجامێکی گەورەتر لە هەموو کاتێکی تر وەردەگرم پاشان ئەگەر شتێکی جددیش ڕوویدات، ناتوانێت ڕێگریم لێبکات لە بیرکردنەوەم لە ئەو؛ بەڵکو هەست بە سەلامەتی و ئاسایش دەکەم لە ئامادەبوونی پیرۆزی ئەودا

*

ژیانی لێرە بێ بەرهەم و پشێوی دەردەکەوێت تا دەگەینە کەنارەکانی سەلامەتی هەر بۆیە هەمیشە دەڵێم لێرەم بۆ ئەوەی شایەتحاڵی گرنگی و شکۆمەندی حەقیقەتی کۆتایی بدەم نابێت هیواکانمان بخەینە سەر ئامانجە دونیاییە زوو تێپەڕەکان و وابەستەییە ماددییە ناسکەکان ئەم جۆرە پەیوەندییە زەق و زەقانە بە شێوەیەکی نائاگا لە بەرزترین ئامانجمان دوورمان دەکەنەوە، هەروەک چۆن لە خودی ڕاستەقینەمان دوورمان دەخەنەوە

*

ژینگە وەهم لە مرۆڤەکاندا دروست دەکات و لە چاوی خۆیاندا گەورەیان دەکات ئاواتخوازی جدی دەبێت لە سەرووی ئەو هۆشیارییە کاتی و تێپەڕە ژینگەییەوە هەڵبستێت و حەقیقەتەکانی ناو خۆی بناسێت بۆ ئەوەی ئەم حەقیقەتە ببێتە ژینگەی سروشتی خۆی و تاکە کاریگەری لە ژیانیدا

داواکارین لە خودای گەورە ئیلهاممان بدات بە ڕێنمایی و بەرەو لای خۆی ببات، وە یارمەتیمان بدات بۆ دۆزینەوەی ئەو پێش ئەوەی لەم دونیایە بڕۆن، سروشتی ئەو تاقیکردنەوانەی ڕووبەڕوومان دەبێتەوە و ئەو ئازارانەی کە بەرگەی دەگرین، هەرگیز نابێت هیوایەک لەدەست بدەین کە یارمەتی

خودا نزیکە، کە وەڵامی هەموو دوعایەکی دڵسۆزانە بداتەوە، پڕ بێت لە حەسرەت، و واز لە خۆشەویستەکەی نەهێنێت یان لە ژێر ڕەحمەتی چارەنووسدا جێیان نەهێڵێت

*

مەرج نییە سامان گەرەنتی تەندروستی، ئارامی دەروونی، یان بەرهەمهێنان بکات بەڵام کاتێک کارایی و ئارامی بەدەست دەهێنین، پابەند دەبین بە بەدەستهێنانی سەرکەوتنی دارایی هاوسەنگ لە ئەنجامدا

*

لەناو تۆدا باخچەیەکی نایاب و سەرسوڕهێنەر لە بیری پاڵاوتە، بۆن خۆش بە بۆنی خۆشەویستی و میهرەبانی و تێگەیشتن و ئارامی گوڵەکانی بە شێوەیەکی بێئەندازە جوانترن لە گوڵی زەمینی و گیای ماددی

*

کاتێک خۆشەویستی پاکت دەبەخشیت، گوڵەبەڕۆژەیەکی بۆنخۆشت چاندووە، بۆنی ئەو خۆشەویستییە و بۆنی ئەو تێگەیشتنەش لە هەموو گوڵێکی زەمینی زیاتر دەمێنێتەوە و ئەوە ڕاستییەکەیە!

*

مرۆڤ نابێت لە هیچی تر بترسێت جگە لە ترس لە خۆی، چونکە گەورەترین دوژمنی سەرکەوتن و تەندروستییە دەروون ژەهراوی دەکات، ئەو شتانەی مرۆڤ لێی دەترسێت دەهێنێتە پێشەوە، ئازار توندتر دەکات، زیان بە دڵ دەگەیەنێت، و زیان بە کۆئەندامی دەمار و مێشک دەگەیەنێت بۆیە دەبێت لە ڕێگەی ئیمان بە خودا و بیرکردنەوەی ئەرێنی و داهێنەرانە و گەشبینی و هیوا و متمانە بە خۆپارێزی ئیلاهی تێپەڕێنرێت ئەوانەی خودایان خۆشدەوێت و بە خودای ئەودا دەڕۆن ڕووناکی بە تاریکی ترس زاڵ نابێت، چونکە خودا لەگەڵیاندایە و هەرکەسێک خودای لەگەڵدا بێت سەلامەتە

*

جەژنەکان بە ئاڵوگۆڕی دیاری ڕۆحی خۆشەویستی و ئارامی و شادی و لێبوردەیی و هیوای خۆشی جوانتر و ڕۆحیتر دەبن

*

کاتێک دڵمان ڕوو لە خودا دەکەین و بە ئەوپەڕی خۆشەویستی و حەسرەتێکی گەورەوە داوای لێدەکەین، ئەوا دەیدۆزینەوە کە لە نزیکەوە و خێرا لێبوردن و بەخشین دەبێت، چونکە بەم کارە دەست لە دڵی گەردوونی بەزەییدار و خۆشەویستی ئیلاهی بێ مەرجی ئەو دەدەین

*

ژیانی ڕاستەقینە زیاترە لە تەنها خواردن و کارکردن و خەوتن، بۆیە من بەخششی عەقڵ بەکاردەهێنم بۆ گەڕان و دۆزینەوەی خودا، هەروەها کار بۆ

ڕزگاری خۆم دەکەم لە ڕێگەی خزمەتکردنی خوشک و براکانم لە مرۆڤایەتیدا

*

زۆر کەس هاتوونەتە سەر ئەم زەوییە و جێیان هێشتووە، لەگەڵ ئەوەشدا ئێمە هێشتا ژیان لێرە بە واقیعی دەزانین وەک ئەوەی بۆ هەمیشە لێرە بمێنینەوە مرۆڤی دانا ئەو کەسەیە کە بەردەوام خودای لەبیرە، چونکە تێڕامانێکی بەردەوامی خودا ڕێگای ڕزگاربوونە لەم خەونە زەمینییەی لەدایک بوون و مردن

*

خودا هێز و وزەی باشی لە ناو ئێمەدا داناوە بۆ تێپەڕاندنی هەموو ئەو ئاستەنگانەی کە لە ڕێگامان وەستاون و ئەو تاقیکردنەوانە کە ڕووبەڕوومان دەبنەوە و دەبێت کاربکەین بۆ دەرهێنانی ئەو دەسەڵاتە نەدۆڕاو و وزە نەبڕانە

*

کەسانێک هەن کە هەرگیز ناگۆڕدرێن؛ پیر دەبن بە هەمان خوو و شێوازی بیرکردنەوە دەلکێنرێت ئەمانە دەتوانین ناویان لێ بنێین شوێنەوارە دەروونییەکان هەندێک لەم شوێنەوارانە لە سروشتدا ڕۆحین ئەم جۆرە کەسانە ژیانێکی ئایدیاڵ و ئارام دەژین بەڵام کار لەسەر پەرەپێدانی تێگەیشتنیان یان فراوانکردنی ئاسۆکانیان ناکەن، بە چەقبەستوویی دەمێننەوە توانای تێگەیشتن لە پێداویستییەکان و حەماسەت و بەرژەوەندییەکانی نەوەی گەنجیان نییە ئەمە ڕەنگە تا ڕادەیەک قبوڵکراو بێت، بەڵام کاتێک ئەوان... ئیدانەی نەوەی نوێ دەکەن و ڕەخنەیان لێدەگرن بەبێ تێگەیشتن، لە ڕووی هزرییەوە ڕەق دەبنەوە لە لایەکی ترەوە زۆرێک لە گەنجان دەکەونە نێچیری هەڵەکانەوە چونکە ڕێز لە بۆچوونی گەورەکانیان ناگرن یان گوێ لە ئامۆژگارییەکانیان ناگرن وا بیر دەکەنەوە کە کەسانی بەتەمەن بەسەرچووە و بۆیە پێویست ناکات گوێیان لێبگرن یان ئامۆژگارییەکانیان جێبەجێ بکەن چونکە بیرۆکەکانیان مۆدێرن و بەسەرچووە لە گەنجیدا تامەزرۆی مۆدێرن بوون، زۆرترین یاسای کۆن دەشکێنن بەڵام دەبێت لەبیریان بێت کە گەورەکان قورسایی و بەهایان هەیە؛ ئەوان ساڵانێکیان بەسەر بردووە و شتێکی زۆریان بینیوە و فێربوون ئەندامانی هەردوو نەوەی کۆن و نوێ پێویستە هەوڵ بدەن بۆ فێربوون لە یەکتر، چونکە هەم شوێنەوارە کۆنەکان و هەم کەلوپەلی نوێ سوود و سوودی خۆیان هەیە

*

هیچ تاقیکردنەوەیەکی گەورەتر نییە لەوەی بزانین کە دروستکەرمان لەگەڵمانە پێویستە چاوەڕوانی بوونی ئەو بین و تامەزرۆی ئەو بێت، چونکە

ئەو بە هەموو شێوەیەک چاودێریمان دەکات هەرچی ناخۆشی و ناخۆشی و ئازار و نەخۆشییەکان چەندە گەورە بن، با بەدوای دڵنەوایی و دڵنەوایی لە خودادا بگەڕێین، و با داوای حیکمەت و ڕێنمایی لێبکەین ئەو وەڵاممان دەداتەوە تا ئەو کاتەی متمانەمان پێی هەبێت و خۆشمان بوێت و بەدوای ئەودا بگەڕێین یارمەتیدان

*

خۆشەویستی بۆنی گوڵاوی سوسن و کۆری بێدەنگی گوڵەبەڕۆژەیە کە ئاهەنگ دەگێڕن بە جوانی سروشت خۆشەویستی گۆرانی ڕۆحە، سروودێکە بۆ ژیان، و سەمای ڕیتمی و هاوسەنگی هەسارەکانە لە گەشتە هەمیشەییەکەیاندا بەناو فراوانیی بۆشاییدا ئەوە تینوێتی گوڵەکانە بۆ قووتدانی تیشکی خۆر، بۆ ئەوەی گوڵ بکەن و بکوژێنەوە لەلایەن ئیلیکسی ژیانی ئەوەوە تامەزرۆیی زەوییە بۆ خۆراکدانی ڕەگی وشککراوە بە شیرەکەی و پەروەردەکردنی هەموو ژیانێکە بە شەربەتەکەیەوە ئیرادەی بەهێزی خۆرە بۆ ئەوەی هەموو بوونەوەرەکان بە زیندووی و زیندوو بهێڵێتەوە، و پاڵنەری ژیانە بۆ پاراستن و گرنگیدان بە کەسانی لاواز ئەوە زەردەخەنەی بێتاوانییە کە ناسکی دایک و باوکانە بۆ کۆرپە و ملکەچبوونی خۆبەخۆ لە دڵی خۆشەویستەکاندا ورووژێنێت بۆ پێشکەشکردنی خزمەت و دڵنەوایی بەبێ چاوەڕوانی گەڕانەوە ئەوە پەپولەی هاوڕێیەتییە کە دڵە شکاوەکان چاک دەکاتەوە و برینەکان چاک دەکاتەوە ئەوە هاواری دڵە کە سەرپێچی وەسف دەکات ئەوە شاعیرە کە لە خۆشەویستی بۆ مرۆڤایەتیدا ڕژاوە، ئازارەکانی ئازاری هەیە ئەوە بازنەی هەمیشە فراوانبوونی ئینتیمایە لە نێوان ئەندامانی تاکە خێزانێکدا، هەمیشە گەشە دەکات بۆ فەزای فراوانتر و ئاسۆی فراوانتر ئەوە چرپەی ژیانە لە کایەکانی عەقڵی کراوە و ئاسمانی دڵەکاندا کە بە ئەستێرەکانی هەست و سۆزە بەرزەکانەوە پڕ بووە خۆشەویستی بەختەوەری ڕۆحە، کە ڕۆحە خۆشەویستەکان تامەزرۆی ئەوەن و تامەزرۆی بەدەستهێنان و پەیوەندیکردن لەگەڵیدا

*

لەگەڵمان بە پەروەردگار و یارمەتیمان بدە بۆ بەجێگەیاندنی ئەرکەکانمان و هەستکردن بە ئامادەبوونی پڕ بەرەکەتی خۆت کە دڵ تازە دەکاتەوە و ئارامی و هیوا لە ڕۆحدا دەچێنێت

مەگەر لە کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبێلی ژیانتدا سوکانەکانی خۆکۆنتڕۆڵکردن بەکارنەهێنیت، ئەوا لە ژێر ڕەحمەتی هەست و ئارەزووە ناکۆنترۆڵکراوەکان و ئارەزووە هەڵەکاندا دەبیت کە لە ئیگۆوە سەرچاوە

دەگرن دەبێت بتوانیت سوکانەکان بەکاربهێنیت لەکاتی پێویستدا بۆ ئەوەی ڕێگری لە خۆت بکەیت کە بێباکانە مامەڵە بکەیت و لە ڕێگای ڕاست دوور بکەویتەوە و بکەویتە ناو چاڵێکی ئازار و مەینەتی Sup24

خراپ بەکارهێنانی وشەکان یەکێکە لە چەکی کوشندە و وێرانکەر هۆکارێکی سەرەکی توڕەیی قسەی توند و ئازاربەخشە مرۆڤ دەبێت خۆی لە قسە و قسەڵۆک و قسەی بێهودە بەدوور بگرێت و خۆی لە مشتومڕ و ناکۆکی دوور بخاتەوە و خۆی لە مەیلی شەڕانگێزی ڕزگار بکات

*

ئەگەر مێرد یان ژنێک توڕە بوو و ئەوی تریان وروژاند، باشترین ڕێڕەوی کارکردن ئەوەیە کە ئەوی دیکە دوور بکەوێتەوە و خۆی لە وەڵامدانەوە بەدوور بگرێت تا دۆخەکە ئارام دەبێتەوە ئەگەر یەکێکیان قسەی ئازاربەخشی گوت، باشتر وایە ئەوی دیکەیان بە شێوەیەکی میهرەبان وەڵام نەداتەوە، بەڵکو ئارام بمێنێتەوە تا توڕەیی سارد دەبێتەوە ئەگەر ژنەکە هاوار بکات بەسەر مێردەکەی و ئەویش بە هاوارێکی بەرز وەڵامی بداتەوە، مێردەکە دووجار ئازار دەچێژێت: یەکەمیان لەلایەن ئەوەوە قسەی چەقۆکێش و پاشان لە وەڵامی توندی خۆیەوە، لە کۆتاییدا پێش هەموو شتێک زیان بە خۆی دەگەیەنێت ئەمەش دەتوانێت ببێتە هۆی جیابوونەوە یان دەرئەنجامە نەخوازراوەکانی تر هەروەها گرنگە دوور بکەویتەوە لە سەرسەختی یان مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوی دیکە بە خۆبەزلزانین لە هەمان کاتدا، مرۆڤ پێویستە خۆی بەدوور بگرێت لە بەشداریکردن لە دەمەقاڵە و شەڕ و ناکۆکی، و لەبری ئەوە چاوەڕێ بکات تا ئارامی و ئاشتی ناوەوە دەگەڕێتەوە

*

مەهێڵە کەس ئارامیت بدزێت، وە بە جنێودانی زارەکی (یان نووسراو) ئارامی کەسانی تر مەدزێت لە توڕەیی یان گەرمای ساتەکەدا، ڕەنگە مرۆڤ شتێکی نەشیاو بڵێت، شتێک کە هەرگیز مەبەستی نەبووە، ئینجا پەشیمان بێتەوە، لە کاتێکدا کەسی بەرامبەر بۆ ماوەی بیست ساڵ ئەو وشانە لەبیر دەکات بەم مانایە یادەوەری شتێکی خراپە هێزی یادەوەری نیعمەتێکە ئەگەر بە باشی بەکاربهێنرێت، بەڵام زیانبەخشە ئەگەر وەک کۆگایەک بۆ ئەو کارە خراپانە بەکاربهێنرێت کە بەرامبەرمان کراوە

کاتێک لە خودادا بەئاگا بین، تێدەگەین کە ژیانی مرۆڤ تەنیا زنجیرەیەک سێبەر و ڕووناکییە کە لەسەر شاشەی سینەمای گەردوونی پرۆژە دەکرێت

ئێمە خوومان بە هەستکردن بەو شتانە گرتووە کە هەستەکانمان دەتوانن هەستیان پێبکەن و هەستیان پێبکەن، و زۆربەی کاتەکان بێ ئاگا دەمێنینەوە لە هێزە وردەکانی دەوروبەرمان کەچی هەر بیرکردنەوەیەک کە هەمانە لەرزینێکی وردی دیاریکراو دروست دەکات هەر لەبەر ئەمەشە مرۆڤ ناتوانێت سروشتی ڕاستەقینەی خۆی لە کەسانی دیکە بشارێتەوە ئەگەر هەڵەیەکی کردبێت، ئەوا لە قووڵایی دڵیدا دەیزانێت، تەنانەت ئەگەر وا بیربکاتەوە کە دەیشارێتەوە، چونکە هەستی هەڵەکردن لە بیرکردنەوەکاندا نیشتەجێیە، و هەندێکی تر دەیزانن چونکە لەرزینەکانی ئەو بیرکردنەوانە بە جۆرێک یان جۆرێکی تر لە ڕێگەی کردارەکانیانەوە خۆیان دەردەخەن ئەمەش بۆ کردەوە و بیرکردنەوە باشەکانیش دەگونجێت کاتێک بیر لە خودا دەکەینەوە و ناوی ئەو دەڵێین- بە دەنگی بەرز، بە چرپە، یان بە بێدەنگی- ئێمە لەرزینێکی ڕۆحی ئازاد دەکەین بۆ ناو ئیتەرەکە، کە بانگەوازی ئامادەیی پیرۆزی ئەو دەکات

*

ئەی پەروەردگار، تیشکی خۆشەویستیت بە یەکسانی بەسەر هەموو ئەندامانی خێزانە گەردوونییەکەتدا دەدرەوشێتەوە مرۆڤایەتی تاوانبارە کە بەهۆی بیرکردنەوەی کەموکوڕییەکەیەوە ناڕوون بووە، نەتوانێت بە ڕووناکی، هێزی تۆ بچێتە ناو بوونمەوە و هەڵمی ئەستوور و تاریکی ئەم جیهانە بڕەوێنێتەوە، تا ببمە ئاوێنەیەکی ڕوون و پۆلێشکراو کە ڕەنگدانەوەی وێنەی پاک و درەوشاوەی تۆیە

*

خۆشەویستی دەبێت ڕاستەقینە بێت، کاتێکیش لە دڵەوە هات، ڕاستەقینە

*

ئەگەر ڕوو لە ڕووناکی ئیلاهی بکەیت، هێزێکی ئیلاهی دەدۆزیتەوە کە توانای ڕۆشنکردنەوە و ئاسانکردنی ڕێگاکەت هەبێت و تەندروستی و بەختەوەری و ئارامی و ئازادی و سەرکەوتنت پێ ببەخشێت

*

ئەگەر بەدەستهێنانی پارە قورس بێت، بەدەستهێنانی هاوسەنگی دەروونی لەوەش زیاترە مرۆڤ پێویستە لە قسەکردن و بیرکردنەوە و کردارە جەستەییەکانیدا میهرەبان و ئارام بێت

مرۆڤەکان دوو سروشتیان هەیە: سروشتی ماڵ و سروشتیساڵۆن لە ماڵەوە ئێمە ئارامی خۆمان وەردەگرین و هەست بە سروشتی ڕاستەقینەی خۆمان دەکەین، لەگەڵ ئەوەشدا زۆرجار خۆزگە دەخوازین کە خۆمان لە ڕەفتارکردنی سروشتی خۆمان بەدوور بگرتبایە چونکە بە ڕەفتارکردن شتگەلێکی ناشیرین ئاشکرا دەکەین کە نەدەبوو دەرببڕدرێت، بەتایبەتی ئەگەر زیان بە کەسانی دەوروبەرمان بگەیەنن

ئێمە عەقڵیەتی ساڵۆن وەرئەگرین کاتێک بە جل و بەرگی ڕەسەنەوە دەچینە دەرەوە، زەردەخەنەیەکی فراوان دەکەین، لە کاتێکدا بیرکردنەوە و هەستەکانمان لە ناوەوە دەسوڕێنەوە لە ماڵەوە دەڵێین "من لە فڵان کەس دڵتەنگم و بەرگەی بینینی ئەو ناگرم"، بەڵام کاتێک هەمان کەس دەبینین، بە "سڵاو! چۆنیت؟" ئەم ڕەوتە دژبەیەکانەی ناتەبایی و هەستە ناتەندروستەکان کاریگەرییان لەسەر کۆئەندامی دەمار و بەشەکانی تری جەستە هەیە

*

ئای خودای خۆشەویستم
لە ئاسۆکانی ئارامیدا فراوانی بێکۆتایی تۆم بینیوە
وە لە قووڵایی بوونمدا تامی خۆشی تازەگەری تۆم کرد
وە گوێم لە دەنگدانەوەی دەنگی تۆ بوو لە ویژدانی بەئاگابوومدا
وە گوێم لە چرپەی تۆ بوو بۆ تێگەیشتنە ڕۆحییەکانم

*

ئەی پەروەردگار، جنۆکەکانی تەماحی ناشرین و خۆپەرستانە بگۆڕە بۆ فریشتەی ئاواتە بەرز و بەرزەکان، نەزانیی ئازاربەخش بۆ حیکمەتی پیرۆز و بێکاری بگۆڕە بۆ زێڕی پاڵاوتە لە دەستکەوتە ڕۆحییە درەوشاوەکان

*

ئەی پەروەردگار پاکمان بکەرەوە، لاوازی و بێ کرداریمان بگۆڕە بۆ زەوق و ئیرادە و بیرکردنەوە هەڵەکانمان بگۆڕە بۆ تێگەیشتن لە حەقیقەت

خۆشەویستی چییە؟

خۆشەویستی بۆنی گوڵاوی سوسنە

وە کۆری گوڵەبەڕۆژە بێدەنگەکان

ئاهەنگ گێڕان بە جوانی سروشت

خۆشەویستی گۆرانییەکی ڕۆحە بۆ ژیان گۆرانی دەڵێت

وە سەمای ڕیتمی هاوسەنگی هەسارەکان

لە گەشتە هەمیشەییەکەیدا بۆ بۆشایی قووڵ

تینوێتی گوڵەکانە بۆ قووتدانی تیشکی خۆر

وە گەشە دەکات و بە ئەکسیری ژیان خۆراک دەدرێت

حەسرەتی زەوییە

بۆ خۆراکدانی ڕەگی تینوو بە شیرەکەی

وە پەروەردەکردنی هەموو جۆرە ژیانێک لەگەڵ جەوهەری ژیان

ئیرادەی بەهێزی خۆرە

بۆ ئەوەی هەموو زیندەوەران بە زیندووی و چالاک بمێننەوە

هێزی بزوێنەری ژیانە

بۆ دابینکردنی پاراستن و چاودێری بۆ منداڵانی خوار تەمەنی یاسایی

ئەوە زەردەخەنەی بێتاوانییە کە سۆز و خۆشەویستی باوکایەتی وروووژێنێت

لەسەر کۆرپەکە

وە ملکەچبوونی ئۆتۆماتیکی لە دڵی خۆشەویستاندا

بۆ پێشکەشکردنی خزمەت و سەرەخۆشی بێ بەرامبەر

پەپولەی هاوڕێیەتییە

ئەو کەسەی دڵی شکاو چاک دەکاتەوە و برین ساڕێژ دەکات

بانگەوازێکە بۆ دڵ کە سەرپێچی وەسف دەکات

شاعیرێکە لە خۆشەویستی بۆ مرۆڤایەتی ڕژاوە

ئەو کەسەی بەدەست نەهامەتیەکانی ئەوەوە دەناڵێنێت

بازنەی ئینتیمای نێوان ئەندامانی یەک خێزانە

بەردەوام فراوانبوون و فراوانبوون بەرەو فەزای گەورەتر

وە بوارەکانی فراوانتر

چرپەی ژیانە

لە ئاسۆی عەقڵی کراوەدا

وە ئاسمانی دڵەکان پڕ بوو لە ئەستێرەکانی هەستە بەرزەکان

خۆشەویستی بەختەوەری ڕۆحە

ئەوەی کە ڕۆحە خۆشەویستەکان ئاواتەخوازن

وە تامەزرۆی ئەوەیە بگاتە دەستی و پەیوەندی لەگەڵیدا بکات

ژیانم بینی

لەکاتێکدا بەناو گردە سەوزەکان و دۆڵە چیمەنتۆییەکاندا دەڕۆیشتم

جوڵەکردن لە نێوان دار و گوڵەکاندا

ژیانم بینی کە یاری دەکات و کاتێکی خۆش بەسەر دەبات

لە دیسکی خۆردا تیشکە زێڕینەکانیم بینی

وە بینیم لەناو دارستانەکانی هەورەکاندا ون بوو

گوێم لە پێکەنینەکەی بوو لەناو چەمەکانی خۆشیدا

وە بە بەخشندەیی فرمێسک لە دڵۆپە بارانەکانەوە دەڕێژێت

بینیم لە لقەکانی دارەکاندا دەلەرزی

وە دایزەکان بە خۆشی سەما دەکەن

گوێم لێ بوو لە چرپەی باڵندەکان و زەنگی شەوانەدا دەنگی دەدایەوە

سێبەرەکانیم بینی کە لێوارەکانیان گرتەوە

شەبنەمەکەی دڵی گوڵەبەڕۆژە شێدار دەکات و ڕوومەتیان ماچ دەکات

بینیم چیمەنی شەبنەماوی بە پێیەکانیەوە لکاوە

هەروەک چۆن بینیم گژوگیاکانی کێڵگەکەی دەڕشاند

لەگەڵ دڵۆپی خۆشەویستی، تازەیی و جوانی خۆی زیاد دەکات

بۆنی هەناسە بۆنخۆشەکەیم کرد کە بە هەوای بەیانیدا هەڵیگرتبوو

هەستم بە ئارامی کرد و بینیم دەستەکانی نیعمەتەکانیان بڵاودەکردەوە

لە هەموو دۆڵ و گۆشەیەکدا

ژیان چەندە نایاب و ناوازەیە!

وە چەند شیرینە لەگەڵیدا بڕۆن

دەست لە دەست

لەسەر ڕێگا پڕ بەرەکەتەکانی!

سڵاوی خواتان لێ بێت

بوونە نەناسراوەکە یان جنۆکە نائاگاکە

لەگەڵ پێشکەوتنمان بە درێژایی ڕێگاکە و قووڵبوونەوەی تێگەیشتنە ڕۆحییەکانمان، هەست دەکەین وەک ئەوەی ڕووبەڕووی دژایەتییەکی ناوخۆیی بەهێز دەبینەوە بەڵام ئەم هەستە تەنها وەهمێکە؛ پێچەوانەکەی ڕاستە پێدەچێت سروشتی سەیر و سەرلێشێواو و کاپریی ئەو "بوونەوەرە نەناسراوە"ی ناو ئێمە خۆراک بدات کە لە توخمە وەسفنەکراوەکانەوە وەرگیراون کە لە دەرەوەی دەستی هۆشیاری مرۆڤایەتیمانن

پێدەچێت ئەم بوونە لە شوێنێکی نەبینراودا نیشتەجێ بێت، و دەتوانرێت بە کەسێکی هەسارەیەکی دیکە بچوێنین، کە میوانی ئێمەیە هەرچەندە لە

ڕووی بەرژەوەندی و بیرۆکە و خوو و تەماح و خواستە دوورەکانەوە هیچ پەیوەندییەکمان لەگەڵیدا نییە

پێدەچێت ئەم بوونەوەرە نەناسراوە خاوەنی بیرۆکە بێت سەبارەت بە ژیانی دوای مردن کە بە شێوەیەکی بێئەندازە گەورەتر و وردترە لە ژیانی خۆمان وامان لێدێت کە تەنیا تێگەیشتنێکی لاوازی هەیە لە پێداویستییە زەقەکان و پێداویستییە پراکتیکییەکانی بوونی زەمینیمان

پێدەچێت هاوڕێ نەناسراوەکەمان پشتگوێمان بخات، بێ گومان لە نهێنییەکانی گەردووندا هەڵدەمژێت و کاتێک ئێمەی لەبیرە و دەیەوێت دڵخۆشمان بکات، بزووتنەوەیەکی سەیر و بەڕواڵەت نالۆژیکی دروست دەکات کە ئێمە لە هاوسەنگی دەردەخات و هاوسەنگیمان تێکدەدات و سەرمان لێ شێواوە

زۆرجار پێمان وایە ئەم بوونە نەناسراوە گاڵتەمان پێدەکات و گاڵتە بە تواناکانمان دەکات، وەک ئەوەی یاری بە مێشکمان بکات بەبێ ئەوەی بچوکترین ڕەچاوی هەستەکانمان بکات یان هاوسۆزی بۆ بارودۆخەکانمان هەندێک جار وا دیارە بێزارمان دەکات و توڕەمان دەکات، هیچ چاکەیەکمان پێشکەش ناکات کە شایەنی سوپاسگوزاری یان هیچ سوودێکی بەرجەستە بێت

پێدەچێت ئەم بوونەوەرە توانای ئەنجامدانی موعجیزە و سەرسوڕهێنەر بە هەموو جۆرەکانیەوە هەبێت، بەڵام سەرەڕای بوونی لەناو ئێمەدا، بۆ ئێمە ئەستەمە پەیوەندی لەگەڵیدا بکەین و سوود لە توانا بێسنوورەکانی و هێزە سەروو سروشتییەکانی وەربگرین

ئەم بوونە شاراوەیە دەتوانرێت بە منداڵێکی تێکچوو بچوێنین کە ڕێگەی پێدراوە دەستی بە نهێنییەکانی ئاسمان و زەوی بگات ئەو نهێنیانە بەکاردەهێنێت و ئەو دەسەڵاتانە بە ئارەزووی خۆی کۆنترۆڵ دەکات، بەبێ خۆگرتن و لێپرسینەوە

پێدەچێت هەموو شتێک بزانێت، بەڵام نازانێت چۆن ئەو زانستە بە باشی بەکاربهێنێت دەستەکانی پڕن لە گەنجینەکان، کە بە ئاراستەیەکی هەڵە و لە کاتی هەڵەدا بەفیڕۆی دەدەن و بەفیڕۆی دەدەن

دەبینین نان دەدات بە تینووەکان و ئاو دەدات بە برسییەکان (و شیرینی دەدات بە بێ ددانەکان)

بێ منەتەکان بە دیاری دەبارێنێت و سواڵکەران لە دیاری بێبەش دەکات

بەدوای ئەو کەسانەدا دەگەڕێت کە لێی هەڵدێن و لەو کەسانە ڕادەکات کە بە تامەزرۆییەوە چاویان پێی دەکەوێت

ئەو هێزە شاراوەیە چییە کە هەندێک جار مرۆڤ بارگاوی دەکات بە وزەیەکی سەیر و سەرسوڕهێنەر کە پێشبڕکێ لەگەڵ با و جنۆکەدا دەکات؟

ئەو هێزە چییە کە ئاستی لەرزین و وزە بەرز دەکاتەوە و دادەبەزێنێت بەجۆرێک کە یارمەتی مرۆڤ بدات لە کاتی دەرچوون لە ژوورێکی گەرم لە بەیانییەکی سارددا پلەی گەرمی هاوسەنگ بکات و بە پێچەوانەشەوە؟

ئەو بوونە نەناسراوە بە لێهاتووییەکی هێندە نائاسایی کاردەکات کە هەرگیز بە بیری کیمیاکاری درەوشاوە یان ئەندازیاری زیرەکدا نەدەهات

ئایا دەکرێت لەم تەمەنە کورتەدا لەسەر ئەم زەوییە هێزێکی وا کۆبکرێتەوە؟

نەخێر هاوڕێیانم، ملیۆنان ساڵی خایاند تا ئەو "نامۆیە" ئەم میکانیزمە جەستەییەی کە دەیگێڕینەوە بۆ پێنج هەستەکە بە تەواوی تەواو بکات بۆ نموونە، مەحاڵە عەقڵی هۆشیار بزانێت بڕی وردی شەکرەکە کە دەبێ پەمپ بکرێتە ناو خوێنەوە ئەگەر ئەو بڕە زۆر کەم یان زۆر بەرز بووایە، ئەنجامەکانی کارەساتبار دەبوون

ئێمە ڕووبەڕووی دەسەڵاتێک دەوەستینەوە کە زۆر کەم لەبارەیەوە دەزانین، و پێویستە بگەینە ئەوەی بزانین باشترین ڕێگە بۆ ئەم کارە ئەوەیە کە تەحەدای ئەو شتانە بکەین کە تا ئێستا فێربووین و خۆمان ئامادە بکەین بە شێوازی مامۆستای گەورە کاتێک وتی: "تا وەک منداڵی بچووک نەبن، ناچنە ناو شانشینی خوداوە".

بە واتایەکی تر، تا مرۆڤ نەبێتە قبوڵکەری سادەیی و پاکی و ئیمانی منداڵەکە، ئەوا ناتوانێت هیچ پێشکەوتنێکی ڕۆحی بەرچاو بەدەستبهێنێت

ڕەنگە مێدیتەیشنی زانستی ئاسانترین ڕێگا بێت بۆ ناسینەوەی ئەو هێزە ناوەکییە شاراوەیە، بەڵام زۆربەی مرۆڤەکان پاڵنەریان نییە بۆ مێدیتەیشن و پێیان باشترە بە شێوازی خۆیان، یان تەنیا بە دانیشتن بەو زانستە بگەن- تەنانەت ئەگەر بیرکردنەوەکانیان وەک گێژەڵوکێک لە هەموو ئاراستەیەکدا هەڵدەقوڵێت، ڕەنگە هەندێک بڵێن: "دەبێت لە جەستەبوونی داهاتوودا ئەو زانستە بگەم، و من پەلە نیم ڕەنگە ژێرئاگاییەکەم." ڕۆژێک

بەئاگام بکەرەوە، بەڵام پێویست ناکات هەوڵی هۆشیارانە بدەین بۆ بەدەستهێنانی"

گرنگ نییە تەمەنمان چەندە، چەند جار لە ژیاندا شکستمان هێناوە، یان کەسانی دیکە چیمان بۆ بیردەکەنەوە گرنگ نییە ئێمە چ جینێک هەڵدەگرین یان لە چ بارودۆخێکدا دەژین هیچ کام لەمانە بۆ ئەو میوانە شاراوە گرنگە نییە کە لەناوماندا نیشتەجێیە هەموو ئەوەی دەیەوێت ئەوەیە کە ئێمە ڕێگەی پێبدەین کە جەستەمان، وزەکانمان، مێشکمان، و هۆشیاریمان بەکاربهێنێت، و کۆنترۆڵی هەموو... لایەنی ژیانمان بۆ ئەوە ئەمە ئەوەیە کە دەبێت بیکەین ئەگەر بمانەوێت بگەینە ئەو لوتکانەی کە چاوەڕێمان دەکەن

کاتێک بیر لە ڕووداوەکانی ژیانمان دەکەینەوە، ئایا ڕاست نییە کە درک بەوە دەکەین کە هێزێکی شاراوە ڕێنماییمان کردووە و لە زۆر مەترسی ڕزگاری کردووین؟ بەڵام هەر کە مەترسییەکە بە ئارامی تێدەپەڕێت، چەند زوو ئەو هێزە لەبیر دەکەین!

ئەو دەسەڵاتە هەرگیز بەجێی نەهێشتین و هەرگیز بەجێی ناهێڵێت و هەر جارێک پێویستمان پێی دەبێت، هەمیشە ئامادەیە بۆ یارمەتیدانمان، هەروەک چۆن مامۆستای گەورە وتی: "تا کۆتایی دونیا لەگەڵتم".

ئەگەر بە درێژایی نەوەکان ژیاننامەی ژن و پیاوە گەورەکان بخوێنینەوە، تێبینی ئەوە دەکەین کە لە هەموو ڕووداوێکدا هەرچەندە بچووک بێت و چ شێوازێک بەکارهاتبێت، جا لە ڕێگەی دوعای پڕ لە گەرمی بێت یان دووپاتکردنەوەی قووڵەوە، ئەنجامەکە هەمیشە وەک یەک بووە

ئەم زەبەلاحە زیندانییە لە ناو ئێمەدا لە جووڵەی بەردەوامدایە، هەوڵدەدات بۆ یەکجارەکی و بۆ هەمیشە ڕزگاری بێت کەی بە ئاگادارییەوە کۆت و بەندەکانی هەڵدەدەینەوە و بەدوایدا دەڕۆین بۆ ئازادی و سەرکەوتن؟

با هەر ئێستا دەست پێ بکەین و دەرفەتێک بدەینە زەبەلاحی ناوەوە، بۆمان دەردەکەوێت کە ژیان چەندە شیرین دەبێت و چۆن بە چرای شادی و سەرکەوتن دەدرەوشێتەوە، بە یارمەتی خودا

سڵاوی خواتان لێ بێت

دیمەنەکان لە هیندستانەوە و دیدگایەک

هیندستان لە هەموو ڕوویەکەوە وردە جیهانە وڵاتێکە لە هەموو جۆرە کەشوهەوا و کەشوهەوا و ئایین و بازرگانی و هونەر و گەل و دیمەن و زمان و کولتوور

شارستانیەتی هیندستان مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ هەزاران ساڵ لەمەوبەر و فەرمانڕەواکان و حەکیمەکان و ڕێبەرەکانی تۆمارگەلێکیان بەجێهێشتووە کە شایەتحاڵی بوون و ڕەسەنایەتی شارستانیەتی ئارییایین لە هیندستان و سند

زۆرێک لە گەشتیارانی ئەوروپی سەردانی هیندستان دەکەن و لە شەقامەکانیدا جادووگەر و شمشێرهەڵگر و مارچیەکان دەبینن، پێیان وایە ئەمە باشترین شتە کە هیندستان پێشکەشی بکات، بێ ئاگا لەوەی کە ئەم فیگەرانە نوێنەرایەتی جەوهەری ڕاستەقینەی هیندستان ناکەن ژیانی ڕاستەقینە و زیندوویی هیندستان لە کولتوورە ڕۆحییەکەیدایە، کە لە کۆنەوە وایکردووە ببێتە گۆزەی توانەوەی ئایین و باوەڕەکان

ڕاستە ڕۆژئاوا دەتوانێت چەندین پراکتیزە و شێواز و بنەمای بازرگانی و پەرەپێدانی سەرچاوە سروشتی و مرۆییەکان فێری هیندستان بکات و ڕاستە هیندستان پێویستی بە سەرکردە دیدەوانەکانی وەک هێنری فۆرد و تۆماس ئەدیسۆن هەیە بەڵام جیهانی ڕۆژئاواش بە ئاگادارییەوە یان نائاگایانە تینووی ئەو وانە پراکتیکی و ڕۆحییەیە کە هیندستان بە درێژایی مێژوو تایبەتمەند بووە تێیدا

زانست لە شارەکانی ڕۆژئاوادا ئەوەندە پێشکەوتووە، هەنگاوی خێرای بەدەستهێناوە کە پێداویستییە ماددییەکانی مرۆڤ- شوێنی نیشتەجێبوون، خواردن و جلوبەرگ- بە ئاسانی دەستدەکەوێت بەڵام ئاسوودەیی جەستەیی و ماددی بەبێ ئاسوودەیی دەروونی و ئارامی و دڵنەوایی ڕۆحی بەس نییە

گەورەترین و دەوڵەمەندترین میراتی هیندستان لەو شێواز و ڕێبازە ڕۆحییانەدایە کە لەلایەن زانایانی ڕۆحی هیندستانی دیدەوان و ڕۆشنبیرەوە بەدرێژایی سەدەکان دۆزراونەتەوە ئەم میراتە بەشداری کردووە و بەردەوامە لە بەشداریکردن لە کولتووری ڕۆحی و زانستی مرۆڤایەتیدا

هیندستان خاکی نهێنییەکانە، بەڵام ئەمانە نهێنییەکانن کە تەنها دڵیان بۆ ئەو کەسانە دەکاتەوە کە هاوسۆزییان لەگەڵدایە، ئەوانەی بەجدی و دڵسۆزانە بەدوای ڕاستییەکاندا دەگەڕێن

هیندستان شانازی بە بەرزترین و شایستەترین شاخەکانی جیهانەوە دەکات: هیمالایا دارجیلینگ لە باکووری هیندستان زۆرجار بە سویسرای هیندستان ناودەبرێت لە ڕووی جوانی سروشتی هەناسەبڕکێیەوە هەروەها خاوەنی وێرانە کۆنەکانی قەڵا و قەڵا و کۆشکی شازادەیی ناوازەیە لە دەهلی، هەروەها ڕووباری فراوانی گەنجس و بەرزاییەکانی هیمالایا، لەگەڵ ئەشکەوتەکانیان و شوێنی پشوودانەکانیان بۆ بیرکردنەوە و بیرکردنەوە لە ڕووناکی و حیکمەتی خودایی

شاری ئاگرا لە هیندستان شانازی بە یەکێک لە سەرسوڕهێنەرەکانی جیهانەوە دەکات، ئەویش تاج مەحاڵە، لوتکەی هونەری تەلارسازی و جوانترین خەونەکانی مرۆڤایەتییە، کە لە مەڕمەڕی پۆلێشکراو و ئەلاباستەری نایاب بەرجەستە کراوە، خۆشەویستی مرۆڤ نەمر دەکات

هەروەها هیندستان دارستانی تاریک و جەنگەڵە چڕەکانی هەیە کە پڵنگ و شێر تێیدا دەسوڕێنەوە هیندستان ئاسمانێکی شینیشی هەیە کە لە کاتی خۆرئاوابووندا شایستەتر و جوانتر دەبێت کاتێک تیشکی خۆر دەگۆڕێت بۆ کۆمەڵێک بلێسەی پرتەقاڵی سووتاو

هەروەها هیندستان جۆر و ڕەنگی بێشوماری سەوزە و میوەی ڕۆژهەڵاتی و چەندین ڕەگەزی مرۆڤی هەیە، هەموو ئەمانە کۆدەبنەوە و هیندستان دەکەنە دەفرێکی توانەوەی سەرسوڕهێنەر و نایاب و لەبیرنەکراو

هیندستان خاکێکە کە جیاوازییەکی گەورەی تێدایە، کە سامانی قێزەون شانبەشانی هەژارییەکی گەورە بوونی هەیە و لوتکەی پاکی فیکری لەگەڵ ژیانێکی سەخت و ڕۆژانەدا پێکەوە دەژین لە هیندستان، ڕۆڵز ڕۆیس و عەرەبانە گاکان دەبینیتەوە، هەروەک چۆن فیل لەناو پاشماوەی ڕازاوە و گالیسکە ئەسپکێشراوەکانی شایستەدا دەبینیت

لە باکووری هیندستان کەسانێک دەبینین کە چاویان شین و قژیان شۆخ و شەنگە، لە کاتێکدا لە باشووری گەرمتردا پێستێکی ڕەش دەبینین کە بەهۆی گەرمای خۆری گەرمەوە ڕەنگ کراوە

لە سەرەتاوە تا کۆتایی، هیندستان بەڕاستی خاکی سەرسوڕهێنەر و دژایەتییە ژیان دەبێتە یەکدەنگ ئەگەر یەک ڕێگا بگرێتەبەر بەڵام لە

هیندستان، مرۆڤ هەست دەکات کە ژیان سەرگەرمییەکی گەورەیە و پڕە لە سەرسوڕمان و نهێنی کە هەرگیز خەیاڵی نەکردووە

لەوانەیە هیندستان ئاسمان ڕوتگەی فیزیکی یان شتە گرانبەها و کات بەسەربردنی مۆدێرن لە ڕادەبەدەر نەبێت کە دەمارە ڕۆحییەکان گرژ بکات

ڕاستە هیندستان کەموکوڕی خۆی هەیە، هەروەک چۆن هەموو گەلان کەموکوڕی خۆیان هەیە

بەڵام هیندستان ئاسمان ڕوحی ڕۆحی هەیە: زەبەلاحی ڕۆحی زەلیل و واقیعی کە دەتوانن هاومرۆڤەکانیان فێر بکەن کە چۆن خۆشییەکی ڕۆحی تەواو لە هەر بارودۆخێکی ژیان دەربهێنن

ئەم سۆفیانەی خاوەن بناغەی زانستی، کە بە هەوڵ و ئەزموونی خۆیان گەیشتوونەتە ڕاستی و واقیع، دەتوانن یارمەتی کەسانی دیکە بدەن کە تێڕوانینەکانیان پەرەپێبدەن و ئاوە تازەگەرییەکانی ئارامی و ڕازیبوون لە خاکی ژیانی ڕۆژانەیان دەربهێنن

بینینێکی ئەسیری لە کاتی خۆرئاوابووندا

مامۆستای دانا پارامهانسا دیدگای خۆی بەم شێوەیە باس دەکات:

لە باڵکۆنەکەمەوە، سەیری ڕۆژئاوام کرد و لەسەر باڵەکانی خەیاڵ، بەرز بوومەوە بۆ کەنارەکانی ئاسۆی دوور لە لای ڕاست و چەپمەوە، دوو زنجیرە شاخم بینی کە زۆری نەخایاند گۆڕا بۆ ڕەنگێکی وەنەوشەیی نهێنی کاتێک جارێکی تر سەیرم کردەوە، دەستێکی نەبینراو بە پەردەیەکی شینێکی قووڵەوە پۆشیبوویانەوە لە پشتمەوە شاری گوادالاخارا کەوتبوو، کە لە خەواڵوویی... خۆرئاوابوون ئاسمانی ڕۆژهەڵات ئێستا بە ڕەنگی پەمەیی نەرم ڕازاوەتەوە بە سەیرکردنی پێشەوە، چاوەکانم شارێکی ئەفسوناوی دوورگە شینەکانیان بینی کە لە دەریاچەیەکی زێڕیندا دەسوڕایەوە

لەم دوورگە دوورگە شینە ئەفسوناوییەدا، گردێکی گەورەی بەردی لیمۆی شین بەرزبووەوە، کە بە هەوری گڕکانی خۆڵەمێشی-سپی دەورە دراوە کە گەیزەری لاڤای سوور-ئاڵتونی ئاگرینیان دەڕژاند، وەک کەوانەیەک بەرەو دەریاچە ئارامەکە مەیل دەڕژا، بڵێسەی زێڕینی چڕ دوورگە شینەکانی لە تاڵانەکانی ڕووناکیدا دەگرتەوە

لوتکەی شین و تاجە ئاگرینەکەی وەک دوانە لەسەر ڕووی ئەو دەریاچە زێڕینە بێدەنگە ڕەنگدانەوەی هەبوو و لە لای ڕاستەوە دەریاچەیەکی بچووک

و ئارام دەدرەوشایەوە، وەک مانگی پڕ لە نێوان شەپۆلەکانی هەورەکاندا بە مەمکی یەکێک لە دوورگە شینەکانەوە هەڵکەوتبوو

بۆ ماوەیەکی زۆر لە شاری خۆرئاوابوون و هەورە سەرابییەکاندا سەرگەردان بووم، بە ڕووناکی ئاڵتونی ناسکەکەیەوە لەسەر ڕووی دەریاچەکە دەسوڕایەوە و ئەو ئاوە زێڕینانە چەندە شایستە بوون کە بە کۆپەڵە سەهۆڵی سوورەکانەوە ڕژاوبوون و بە هەموو ئاراستەکاندا تا لێواری ئەبەدیەت پەرش و بڵاو بوون

من خەیاڵم دەکرد کە نمفە بچووکەکانی ڕووناکی ڕۆحی خێرخوازانەن لەسەر ئەم زەوییە و دوای ئەوەی بە سەرکەوتوویی هەموو تاقیکردنەوەکانی ژیانیان تێپەڕاند، ڕێگەیان پێدەدرا بە ئارەزووی خۆیان بسووڕێنەوە و خەونەکانیان بەرجەستە بکەن هەموو ڕۆژێک لە کاتی خۆرئاوابووندا، ئەم نمفانە خەونە ئاسمانییەکانیان لە شارە ئەسیرییەکاندا چڕ دەکەنەوە کە بە دەریا و دەریاچەی زێڕ دەورە دراون لەوێ، لە دەرەوەی چنگی خەم و... لەودیو تەڵەکانی ئەم جیهانە زەمینییە بە هەموو کارەسات و ئازارەکانیەوە، لەودیو هەموو ناخۆشییەکەوە، ئەم بوونەوەرانە ڕووناکی سووریان هەناسە دەدا و تیشکی پرتەقاڵییان دەخواردەوە و دەگەڕانەوە و نزیک دەبوونەوە، لە نێو دەریایەکی چرای فرەڕەنگدا دەسوڕانەوە و مەلەیان دەکرد

لێرەدا ئەو دەریاوانانە خەونەکانیان بەدی دەهێنا و خەیاڵەکانیان لە یەک کاتدا بەرجەستە دەکرد وەک ئەوەی دەیانویست، پاشان بە ئارەزووی خۆیان دەتوێنەوە و لەناو دەچوون

لێرەدا ئەو بوونەوەرانە چێژیان لە گەنجینەکانی ڕازیبوون و ڕەزامەندی وەرگرت، و بە بەخشندەیی خەونی هەموو ئەوانەی سەردانیان دەکرد لە جیهانە سەرسوڕهێنەر و ئەفسوناویەکەیاندا

لێرەدا ناچار نەبووە وەک مرۆڤ چاوەڕێ بکات و ئاوات بخوازێت بۆ ئەوەی خەونەکانی بەدی بێت و خواستەکانی بەدی بهێنرێت، بەڵکو وەک خۆی خەونی بینیوە و بە ئیرادەی خۆی هەموو ئەو خەون و ئاواتانەی بەدیهێناوە

ئەو شارە خۆرئاوابوونەی دوورگەکانی خەونەکان خەونێک بوو لە قووڵایی نائاگایی مندا خەونێک بوو و ئەمڕۆ بەڕاستی هاتەدی بەڕاستی، من چاوم بە گەنجینەی شاراوەی ڕۆحم کەوتووە و ڕووناکیەکەی منی گرتووەتەوە، درەوشاوەییەکانی سەرسامم کردووە!

سڵاوی خواتان لێ بێت

چرای ڕووناککەرەوە

ئێمە ستایش و سوپاسی خودا دەکەین بۆ دیاری هەر ساڵێکی نوێ و بۆ ئەو هیوا و بەڵێنانەی بەدیهێنان کە بۆمان دەهێنێت

هیچ هێزێک لە پاڕانەوەیەکی دڵسۆزانە و دڵسۆزانە گەورەتر نییە بۆ پەیوەندیکردن بە خوداوە و گۆڕانکارییەکی نایاب لە ژیانی تاکەکان و لە بارودۆخی جیهاندا و گەیشتن بە ئاشتی و برایەتی مرۆیی

لە خودا دەپاڕێینەوە کە دوعای تاکەکەسی دڵسۆز و تێگەیشتنە بەرزەکان و گەشەسەندنی زانست بگۆڕدرێن بۆ هێزێکی ڕۆحی پیرۆز کە گۆڕانکاری ڕاستەقینە لەسەر زەوی دەهێنێت

بەرەکەتمان پێ ببەخشە ئەی پەروەردگار، بۆ ئەوەی بە ڕووناکی و ڕووناکی چرای ڕۆشنگەری تۆ لەسەر ڕێگاکان ڕێنمایی بین و خۆشەویستی تۆ لە دڵ و دڵی ئەوانی تردا بەئاگا بهێنینەوە و مەشخەڵی ڕووناکی زیندوو هەڵبگرین و بەهرەکانمان لەو شتانەدا بەکاربهێنین کە دڵی تۆ ڕازی دەکات و سوودی بۆ مرۆڤەکان هەبێت

یارمەتیمان بدە بۆ ئەوەی خۆمان بکەینە بۆرییەک کە ڕەنگە وزەی گەردوونی و ڕووناکی ڕێنماییکەری تۆ تێیدا بڕژێت بۆ یارمەتیدانی ئەوانی تر و کەمکردنەوەی نەهامەتی و ئازارەکانیان، چونکە بەهۆی تۆوە هێزی یارمەتیدانی مرۆڤایەتی و خۆمان هەیە

ئێمە بەختەوەرین بۆ ئەوەی هاوسۆزی ئەو کەسانە بین کە ئازار دەچێژن

بیرۆکە و نیازی باش لە سەرانسەری جیهاندا بڵاودەکەینەوە

ئاشتی و برایەتی ببێتە ئەزموونێکی زیندوو
"وەک چۆن لە ئاسماندا، لەسەر زەویش"

{ئاشتی یەکێکە لە ناوەکانی خودای مەزن، کە لەسەر زەوی داناوە، بۆیە لەنێو خۆتاندا بڵاوی بکەنەوە}

* * *

یەکێک لە خوێندکارەکان بە مامۆستا پارامهانسا وتووە کە بەزەحمەت دەتوانێ خوو و عادەتە زیانبەخشەکانی بگۆڕێت بە خوو سودبەخشەکان و داوای ئامۆژگاری لێدەکات، بۆیە وتی؛

نابێت واز لە هیوای خۆت بهێنیت بۆ باشترکردنی خۆت

مرۆڤ تەنها کاتێک پیر دەبێت کە ڕەتی بکاتەوە هەوڵی گۆڕینی ئەرێنی بدات

ئەو حاڵەتە چەقبەستووە، بە خەمڵاندنی من، دۆخێکی "هەرەمی" ڕاستەقینەیە.

کاتێک کەسێک دەڵێت "ناتوانم بگۆڕم" و دووبارە و سێبارە دووبارەی دەکاتەوە
پێی دەڵێم: باشە مادام بڕیارت داوە بەو شێوەیە بیت، لەو شوێنەی لێی بمێنەرەوە.

بارودۆخی ئێستای مرۆڤ هەرچییەک بێت، دەتوانێت لەڕێگەی خۆدیسیپلین و خۆراکدانی دروست و پابەندبوون بە ڕێنماییە تەندروستییەکان بگۆڕێت بۆ باشتر

بۆچی پێت وایە توانای گۆڕانکاریت نییە؟ چەقبەستوویی هزری هۆکاری شاراوەی لاوازییە هەرکەسێک تایبەتمەندییەکی هەیە کە پێشکەوتنی سنووردارڕ دەکات ئەم تایبەتمەندیانە لەلایەن خوداوە لە سروشتیۍ مرۆڤدا دانەنراون، بەڵکو دروستکراوی مرۆڤن ئەمانە ئەو کەموکوڕیانەن کە دەبێت ڕزگارت بێت لێیان، و دەتوانیت

لەبیرت بێت خووەکانی مرۆڤ جگە لە دەربڕینی دەرەکیی بیرکردنەوە ناوەکییەکانی هیچی تر نییە

کاتێک بڕیارت دا بۆ گۆڕانکاری، زۆر هێز کۆدەبنەوە بۆ پشتگیریکردنت و بەهێزکردنی بڕیارە ئەرێنییەکانت

وە بە یارمەتی خودا

باخچەی سەری ساڵ

دەنگدانەوەکانی ساڵی ڕابردوو، بە خەم و پێکەنینەکانیەوە، کاڵ بوونەتەوە

وە لێرەدا دەنگدانەوەی سروودی سەری ساڵ کە بە شێوەیەکی هاندەرانە دەڵێتەوە و مژدەی هیوا دەدات و چرپە دەکات:

"ژیانت بە تەواوی دروست بکەرەوە"

واز لە گژوگیاکانی ترسە کۆنەکان بێنە

لە باخچەی جێهێڵراوی ڕابردوو، تەنیا تۆوی خۆشی و دەستکەوت و هیوا و بیر و کردەی باش و ئارەزووی بەرز و بەرزی کۆکردەوە و ڕزگاری کرد

لە خاکی شەبنەماوی هەر ڕۆژێکی نوێدا ئەو تۆوە بەهێزانە بچێنە و ئاویان پێبدە و ئاگاداریان بە تا گەشە دەکەن و ژیانت پڕ بکەن لە سوودە دەگمەنەکانی گوڵکردن

ساڵی نوێ بە چرپە دەڵێت:

"ڕۆح بەئاگا بکەرەوە، دیل لە خووەکان، و هانی بدە هەوڵی نوێ و سوودبەخش ئەنجام بدات هەرگیز لە هەوڵدان واز مەهێنە، و هەرگیز پشوو مەدە تا ئازادی هەمیشەیی بەدەست دەهێنیت و بەسەر کارمادا زاڵ دەبیت (دەرئەنجامەکانی هەمیشە ڕاوەدوونانی و بەدواداچوون بۆ کردارەکانی ڕابردوو)".

بە مێشکێکی تازە و سەرخۆش لە خۆشی هەمیشە نوێبووەوە، با پێکەوە شاد بین و دەست بە دەست بەرەو ئەو ماڵە ئاسمانییە بڕۆن کە جارێکی تر لێیەوە ناچینە دەرەوە

چیرۆکێکی سەرکەوتن

تا ئێستاش لەبیرمە یەکەم جار کە هێزی ئیرادەم بەکارهێنا بۆ یارمەتیدانی کەسانی تر

من و یەکێک لە هاوڕێکانم ئەو کاتە تەنها کوڕی گەنج بووین ڕۆژێک پێم گوت:

"ئێمە خۆراک بە پێنج سەد (هەژار) کەس دەدەین"

بە سەرسوڕمانەوە وەڵامی دایەوە: بەڵام ئێمە یەک فلسمان نییە!

دڵنیام کردمەوە و گوتم "سەرەڕای ئەوە پڕۆژەکە بەرەو پێشەوە دەچێت و باوەڕم وایە پارەکە لە ڕێگەی تۆوە دێت".

بە گاڵتەجاڕیەوە وەڵامی دایەوە: "چ پڕۆژەیەک! ئەمە مەحاڵە!"

هەستی دڵنیایی من وای لێکردم بڵێم: "دایکت بە هیچ شێوەیەک ناڕەحەت مەکە، بەڵکو هەرچی داوای لێدەکات بیکە".

ڕۆژێک دواتر بە ڕاکردن هاتە لام و پێی وتم:

"من خەریکی حەمام بووم کاتێک دایکم تەلەفۆنی بۆ کردم خەریک بووم وەڵامی بدەمەوە و بڵێم ئێستا بێزارم مەکە لەکاتێکدا حەمام دەکەم'، بەڵام لەبری ئەوە لێم پرسی چیت دەوێت، داوای لێکردم بچم بۆ لای خاڵۆزاکەم کە لە نزیک ماڵەکەمان دەژی، بۆیە پێم گوت: 'دەبیستم و گوێڕایەڵیم'".

"کاتێک چووم بۆ لای خاڵۆزاکەم، یەکەم شت کە پێی وتم ئەوە بوو: 'ئەو کوڕە شێتە کێیە کە لەگەڵیدایت؟ ئایا بیرکردنەوەت لەدەستداوە؟ ئەم پڕۆژەیە چییە کە بیستوومە کە ئێوە دوو کەس بڕیارە خۆراک بدەن بە پێنج سەد کەس؟!"

لێی توڕە بووم و گوتم: "دەبێت ئێستا بچم" و دەستم کرد بە دەرچوون لە ماڵەکەی بەڵام ئەو ڕێگری لێکردم و وتی: "ڕەنگە هاوڕێکەت شێت بێت، بەڵام بیرۆکەکەی باشە ئەم یاداشتە بیست ڕوپییە وەربگرە" (ئەوە بڕە پارەیەکی بەرچاو بوو لە سەرەتای سەدەی بیستەمدا)

کوڕەکە ئەوەندە سەرسام بوو خەریک بوو بێهۆش بێت یەکسەر بە ڕاکردن هاتە لام و هەواڵەکەی بۆ گێڕامەوە کاتێک چووین بۆ کڕینی برنج و هەندێک پێداویستی تر بۆ جەژنەکە، دراوسێکان پلانەکەمانیان بیستبوو و خواردنی زیاتریان پێشکەش کرد لە کۆتاییدا دوو هەزار کەسمان (2000)!

هەمان وەسیەت بارگاوی بە جەریانی پیرۆز یەکەم کتێبخانەی دروست کرد کە دامەزراند، کتێبخانەی ساراسواتی لە کەلکەتا

کاتێک بڕیار دەدەیت کارە چاکەکان بکەیت، ئەوا بەدی دەهێنیت ئەگەر ئیرادەیەکی دینامیکی و کاریگەر بەکاربهێنیت هەر بارودۆخێک بێت، ئەگەر بەردەوام بیت، خودا ئەو ئامرازە دروست دەکات کە بەهۆیەوە ئەو شتە بەدەست بهێنیت کە ئارەزووی دەکەیت

ئەوە ئەو ڕاستییەیە کە عیسا مەسیح ئاماژەی پێکردووە کاتێک وتی: "ئەگەر باوەڕت هەبێت و گومانت نەبێت... ئەوا دەتوانیت بەم شاخە بڵێیت: 'بڕۆ و خۆت فڕێ بدە بۆ دەریا'، و ئەوە تەواو دەبێت"

[وە لە فەرموودەی بەرزدا: کاتێک بانگی خودا دەکەیت، لە دوعاکانتدا ئیرادەبە].

ئەگەر بەردەوام توانای ئیرادەت بەکاربهێنیت، گرنگ نییە بەربەستەکان، هەر دەتوانی سەرکەوتن بەدەستبهێنیت، تەندروستی، و هێزی یارمەتیدانی ئەوانی تر، و لە سەرووی هەمووشیانەوە، هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا بەدەستدەهێنیت ئەوە ئەو ئیرادەیە کە دەبێت چێنرێت: ئەو ئیرادەیە کە ئۆقیانوسەکانی دوودڵی و شکستهێنان لە چاکەکردن و بەدەستهێنانی ئەو شتەی کە هیوای بۆ دەخوازرێت، وشک دەکاتەوە

* * *

سەیری قووڵاییە درەوشاوەکانی بوونت بکە، لەوێدا توانای بێسنوور بۆ جوانی و حیکمەت و پاکی دەبینیتەوە

داواکارین لە خودای گەورە بەو قەناعەتە پتەوە پێشوازی لە ساڵی نوێ بکەیت کە توانای دەرخستنی سروشتی باڵات هەیە لەناو خۆتدا

ژینگە و دەرئەنجامی کردارەکانی ڕابردوو تۆی بە سیفەت و تایبەتمەندی و خووی تایبەتەوە داپۆشیوە، بەڵام ئەمانە تەنها ڕواڵەتێکی کاتین و لە ژێرەوەیاندا سروشتی ڕاستەقینەی تۆ – ڕۆحی بەرز – کە ئازادی ڕەهای هەیە بۆ هەڵبژاردنی ئەو سوود و تایبەتمەندیانەی کە ئارەزووی ئەوە دەکەیت خاوەندارێتی بکەیت و پیشانی بدەیت لەکاتێکدا ڕۆڵەکانت لەسەر شانۆی ئەم جیهانە ئەنجام دەدەیت

ئایا ئاواتگەلی ڕۆحی لەناو ئێوەدا دەجووڵێن، لە دڵتاندا دەلەرزن، هانتان دەدەن کە بیانخەنە بەرنامەی کار بۆ ساڵی داهاتوو؟ ئەگەر وەڵامەکە بەڵێ بوو، ڕابردوو لەبیر بکە، ئەو وانانەی لێی فێربوویت بیهێڵەرەوە، و بە نیعمەتی خودا بەردەوام بە بۆ ئەوەی ئەو شتە بەدەست بهێنیت کە دەتەوێت بەدەستی بهێنیت

هەر ڕۆژێکیان بە دەرفەتێکی نوێ دەزانی بۆ کۆنترۆڵکردنی خوو و خولیای نالەبار، بۆ ئەوەی بە ئارامی بژین و خۆشەویستی ببەخشن و گەشبینی و شادی لەم جیهانەدا بڵاوبکەنەوە

لەو ساتەدا کە ئیرادەت بۆ ئەنجامدانی گۆڕانکاری ئەرێنی لە خەو هەڵدەستیت و بە کردارەکانت پشتگیری لێدەکەیت، هێزە گەردوونییە نەبینراوەکان لە پەروەردگاری میهرەبانەوە دەست دەکەن بە بەهێزکردنی هەوڵەکانت تا زیاتر لە بڕیارەکانتدا خۆڕاگر بیت، هێزەکانی چاکە لە ژیانتدا گەورەتر و بەهێزتر دەبن- ئەمە یاسایەکی ئیلاهی نەگۆڕە

ڕەنگە ڕۆژی یەکەم قورس بێت، بەڵام ڕۆژی دووەم ڕەنگە کەمێک ئاسانتر بێت، ڕۆژی سێیەمیش ئاسانتر بێت دوای چەند ڕۆژێک، بۆت دەردەکەوێت کە سەرکەوتن بەدەست دێت و ئەوانەی خۆڕاگر دەبن و بۆ ماوەی ساڵێکی تەواو بەردەوام دەبن لە هەوڵەکانیان، خۆیان دەبیننەوە کە گۆڕاون

بۆ ئەوانەی ئاواتێکی ڕۆحییان هەیە، دەڵێین: با ئارەزووی پەیوەندیکردن لەگەڵ خودا گەورەترین شت بێت لە ژیانتاندا ئەوە لە ڕێگەی بیرکردنەوە لە خودا و تێڕامانەوەیە کە دڵنیایی بێ دوو دڵیمان پێدەگات کە ئەو بۆ

هەتاهەتایی خۆشی دەوێین، چونکە ئێمە هی ئەوین، بەبێ گوێدانە ئەو هەنگاوە چەواشەکارانەی کە ڕەنگە بە ئاراستەیەکی هەڵەدا ناومان بن

کاتێک هەست دەکەین بەبێ مەرج خۆشەویستین، ئایا ئەوە پاڵنەرمان نییە بۆ ئەوەی هەموو هەوڵێکمان بدەین و یارمەتیدەرمان بێت بۆ ئەوەی واز لە ڕابردوو بهین بە هەموو شکست و بێزارییەکانییەوە؟ کاتێک هەست دەکەین خۆشەویستین و کەسێک هەیە خۆشی دەوێت، هەست بە دڵنیابوونەوە دەکەین و دڵمان شاد دەبێت

سەرەڕای هەموو ئەرک و چالاکییەکان، پێویستە هەندێک کات تەرخان بکەین بۆ ئەوەی قووڵاییەکانمان قووڵ بکەینەوە و خۆمان بکۆڵینەوە و بە خۆشەویستی و ئارامی خودا ڕۆحمان تازە بکەینەوە

ئەگەر ئێمە خودامان خۆش بوێت و هەموو ڕۆژێک بە دڵسۆزیەوە کار بکەین بۆ دڵخۆشکردنی، هیچ شتێک ناتوانێت ڕێگری لە پێشکەوتنی ڕۆحیمان بکات

لەبیرتان بێت هاوڕێیانم و بە یارمەتی خودا لە ساڵی نوێدا خۆشییەک ئەزموون دەکەن کە ڕەنگە پێشتر خەونت پێیەوە نەبینیبێت

* * *

لەگەڵ وەسیەتنامەیەک کە تۆمەتبار کراوە بە ئیرادە
بە متمانەی تەواو بە تواناکانی ڕۆحی مرۆڤ
بە باوەڕێکی بێوچان بە خودا
با ماڵئاوایی لەمساڵ بکەین و بەخێرهاتنی ساڵی نوێ بکەین

سەرەڕای ئەو گۆڕانکاریانەی کە جیهان پێیدا تێدەپەڕێت، و ئەو کاریگەرییانەی ئەو گۆڕانکاریانە لەسەر ژیانمان هەیانە، ئەگەر بە حیکمەت و

تێڕوانینێکەوە لەودیو ڕووداوە ڕۆژانەییە خێرا ڕوودەدەن، تێگەیشتن بەدەست دەهێنین و وانە فێر دەبین

هەریەکەمان ڕۆڵێکی هەیە لەسەر شانۆی زەمان، کە ڕووداوەکانی ئەمڕۆ دەگۆڕدرێن بۆ خەونی داهاتوو

ڕووداوە دراماتیکییەکان و بارودۆخی هاوڕێیەتییان خزمەت بە یەک ئامانج دەکەن: بەئاگاهێنانەوەی، یەک بە یەک، ئەو فەزیلەتە زۆرانەی ناومانن، هەر ئەزموونێک کە بەسەرماندا تێدەپەڕین، هێزێکی شاراوە لەناو ئێمەدا ئاشکرا دەکات بۆ ئەوەی بە ژیرانە و کاریگەرانە مامەڵەی لەگەڵدا بکەین

ئێمە توانای گەورەمان هەیە کە خودا لەناوماندا داناوە و کاتێک چالاک دەبن، دەبنە سەرچاوەیەکی ژیانی نیعمەت لە ژیانماندا

تەنانەت ئەگەر هەلومەرجی دەرەکی هەمیشە لەژێر کۆنترۆڵی ئێمەدا نەبێت، هەمیشە دەتوانین ئەو شتە هەڵبژێرین کە دەمانەوێت لەناو خۆماندا بین، کە کلیلی پێشکەوتنمان و پێشکەوتنی مرۆڤایەتی لەوێدایە

هەر ڕۆحێک کە ئارەزووی ڕزگاری دەکات، دەبێت پابەندبوونێکی هۆشیارانە بێت بۆ گۆڕانکاری بۆ باشتر و گونجاوترین کات ئێستایە، کە مەبەستەکان لەسەر بڕیاردان و پابەندبوون بە گۆڕانکارییەوە چڕ دەبنەوە

مرۆڤ نابێت شوێنەوارێکی ئیستاتیک بێت، بێتوانای نوێبوونەوەی دەروونی و ڕۆحی بێت سیفەتە قارەمانەکانی ناو ئێمە دەبێت بەئاگا بینەوە، و بارگرانییەکانی ترس و نادڵنیایی فڕێبدرێنەوە

کاتێک مرۆڤ خۆی قەناعەت پێدەکات کە خودا خۆشی دەوێت و هەمیشە لەگەڵیدایە، نە ڕابردوو دەتوانێت بە کۆت و بەندەوە ببەستێت و نە داهاتوو دەتوانێت بترسێنێت

لە ئەودیوی پریشکی ژیانی مرۆڤەوە بڵێسەی ئیلاهی کەوتووە
لەودیو تیشکی بیری مرۆڤەوە ڕووناکی گەورەتری خودا دەدرەوشێتەوە
لە دەرەوەی شەپۆلی عەقڵی تێگەیشتن، ئۆقیانوسێکی فراوانی زانستی گشتگیر هەیە
لەودیو خۆشەویستی مرۆڤەوە خۆشەویستی ئیلاهی لێدەدات کە دڵ پڕ دەکات و حەسرەتەکانی تێر دەکات

یەک نەگۆڕ کە لە جیهانێکدا کە هەڵاوسان و گۆڕانکاری زاڵە بەسەریدا ناگۆڕێت، پەیوەندیمانە لەگەڵ خودا

با بڕیاری کۆتایی بەهێزکردنی ئەو پەیوەندییە بەختەوەرە بێت و بە هاوئاهەنگییەکی هۆشیارانە لەگەڵ بەخشندەترین بەخشەری ژیان و هێز و خۆشەویستی و بەختەوەریدا بژین

بۆ ئەوەی مرۆڤ لە تەنیایی ڕۆحی خۆی و تێڕامانە قووڵەکەیدا دروستکەرەکەی بناسێت

پێویستە ڕۆژانە لەخۆی بپرسێت ئایا ژیانی خۆی لەگەڵ یاساکانی حەقیقەت و خۆشەویستیدا هاوئاهەنگ دەکات کە یاسای ئیلاهی گەردوونن؟

با بە توندی دەست بە ئارامی خوداوە بگرین لەناو خۆماندا
با گوێ لە دەنگی ویژدان بگرین
با بەزەییمان فراوانتر بکەین بۆ ئەوەی ئەوانی دیکەش بگرێتەوە

بە بیرکردنەوە ئەرێنییەکان و کردارە هاوئاهەنگەکانمان، دەتوانین هێزەکانی چاکە بەهێز بکەین کە بە فەزڵی خودا دەتوانێت گۆڕانکاری بنەڕەتی لەم جیهانەدا بهێنێتە ئاراوە

* * *

ڕەنگە ئەمڕۆ مرۆڤ مرۆڤ دڵنیای بکاتەوە کە ڕێگایەکی ڕاست دەڕوات، بەڵام سبەی ڕەنگە لێی لابدات و خۆی ببینێتەوە مەیلی وازهێنان لە بڕیارە ئەرێنییەکانی

لاوازییەکانی ژیانمان نابێ قبوڵ بکرێن هەرکەسێک بتوانێت لە پرەنسیپەکانیاندا چەسپاوی بمێنێتەوە سەرەڕای هەموو وەسوەسە و کاریگەرییە دەرەکییەکان، لەسەر ڕێگای ڕزگاریدایە و هەرکەسێک حیکمەت وەک ڕووناکی ڕێنماییکەریان وەربگرێت، ئەوا بەسەر وەهم و سنووردارکردن و ئاستەنگەکانی ژیاندا زاڵ دەبێت

مرۆڤە ژیرەکان تا کۆتایی حیکمەتی خۆیان دەپارێزن و بە بوێری و باوەڕێکی نەگۆڕەوە ڕووبەڕووی ژیان دەبنەوە، گرنگ نییە ڕووبەڕووی چ بارودۆخێک ببنەوە

هەرکەسێک دەستبەرداری ئیرادەی خۆی بێت و تەسلیمی بارودۆخەکەی بکات و واز لە هەوڵدان بهێنێت، خۆی مەحکوم دەکات و کات بەسەریدا تێدەپەڕێت

مرۆڤ ئەو کەسەیە کە خووی دروست و نادروستی خۆی پەروەردە دەکات و کاتێک دەڵێت "ناتوانم بگۆڕم" خۆی بە شکست مەحکوم دەکات

مرۆڤ کاتێک بۆ خۆی دووپات دەکاتەوە کە سەرەڕای هێرشی خووی خراپ و بیرکردنەوە نەرێنییەکان، بەهێز و ئازادە، هەروەها لە هەوڵدان بۆ باشتر کردن ناوەستێت، ڕێگا بۆ هێزەکانی چاکە کە لەخۆیدا بوونیان هەیە، بە هانایەوە بێن و پشتیوانی لێ بکەن

کارەکانی مرۆڤ چەندە هەڵە بێت، پێویستە بە ژیانی خۆی بپشکنێت و هەوڵ بدات بۆ یارمەتیدانی خۆی و ئەوەی ڕاستە بیکات، هەموو کارە هەڵەکانیش بە یارمەتی خودا دەگۆڕدرێن بۆ کردەوەی چاک

لە ئەرشیفەوە: توڕەیی و یادەوەری فیل

ئەوانەی ئارەزووی ئارامی ناوەوە دەکەن، دەبێت لەوە تێبگەن کە چۆن توڕەیی دروست دەبێت و زۆرجار دەرئەنجامە ترسناکەکانی لێدەکەوێتەوە

بەهۆی لەدەستدانی هاوسەنگی ناوخۆیی بەهۆی توڕەییەوە، خەڵکێکی زۆر بە پێچەوانەی ویستی خۆیانەوە بوونەتە تاوانبار و بکوژی خوێنڕێژ

ڕێگریکردن لە ئارەزووەکان عەقڵ کوێر دەکات کاتێک تەمی ئارەزووەکان دەستی بەسەر مێشکی مرۆڤدا دەگرێت، هەستەکانی لەدەست دەدات و بە شێوەیەک ڕەفتار دەکات کە ناشایستە بۆ مرۆڤێکی بەڕێز

لەدەستدانی عەقڵ ئەو تێگەیشتنە زگماکییە سەرلێشێواو دەکات کە هێزی بزوێنەری هەموو کردارێکی دروست و نیازپاکییە

کاتێک سوکانەکەی ئۆتۆمبێلی دەروونی مرۆڤ تێکدەچێت، بە ناچاری تووشی ڕووداو دەبێت و ڕەنگە خۆیان لە خەندەقێکی ئازار و نەهامەتیدا ببیننەوە

بۆ نموونە: مێردەکە بە خۆشحاڵییەوە ئۆتۆمبێل لێدەخوڕێت، لە ڕێگای پارکدا، ژنەکەی داوای لێدەکات ئاراستەی بگۆڕێت بۆ ئەوەی بچێتە ماڵی دایک و باوکی لەبری پارک، لێرەش دڵخۆشیەکەی دەگۆڕێت بۆ توڕەیی

من ئەم نموونەیەم هەڵبژارد چونکە ڕووداوێکی باو و ئاساییە لە حاڵەتە ئاساییەکاندا، ئەنجامەکەی یان ڕەتکردنەوەی داوای ژنەکەیە یان ڕازیبوون بە ناڕەزایی و ناڕەزایی و ئەمەیە کە بە گشتی ڕوودەدات لە هەردوو حاڵەتەکەدا توڕەیی دەست بەسەردا دەگرێت، کەشوهەوا گرژ دەبێت، و ئارامی تێکدەچێت

لە هەندێک حاڵەتدا تووڕەیی دەتوانێت ببێتە کارەسات بۆ ئەوانەی تووڕەیی توندوتیژیان هەیە تووڕەیی کاریگەری لەسەر بیرەوەری هەبێت، یان شۆفێرەکە لەبیری بکات کە بە وریاییەوە و بە وردی لێبخوڕێت، یان ڕەنگە کەمتەرخەم بێت لە چاودێریکردنی سیگناڵەکانی هاتوچۆ، لە ئەنجامدا پێکدادان یان خوا نەخواستە مردن

لە کۆتاییدا، تووڕەیی سوکانەکەی ئیرادە لە گالیسکی ژیاندا قفڵ دەکات و ڕێگری دەکات لە گەیشتن بە ئامانجە ماددی و ڕۆحییەکانی

یادەوەری فیل

ئەو فاکەڵتیەی کە پێی دەوترێت "بیرەوەری" دیاری خودایە بۆ مرۆڤایەتی و چ نیعمەتێکی گەورەیە! هەروەها یادەوەری بە ئاژەڵەکان دەدرێت؛ بەبێ ئەو، ناتوانن بەچکەکانیان بناسنەوە هەندێک لە ئاژەڵەکان خاوەنی یادەوەرییەکی نایابن، وەک ئەم چیرۆکەی خوارەوە سەبارەت بە فیلێک دەیسەلمێنێت

لە کاتێکدا فیلێکی زەبەلاح خەریکی گواستنەوەی دار بوو، وەک زۆرێک لە فیلەکانی ڕاهێنراو لە ڕۆژهەڵات دەیکەن، کوڕێک لێی نزیک بووەوە و بە دەرزییەک لە چەقۆکەیدا چەقۆی لێدا و ڕایکرد

ساڵێک دوای ئەو ڕووداوە تێپەڕی و هەمان فیل لە ڕێگادا ڕووبەڕووی هەمان کوڕ بووەوە ساتێکی تاڕادەیەک دەرفەت بوو بۆ فیلەکە بۆ ئەوەی تۆڵەی خۆی بکاتەوە بۆیە، چەقۆکەی بە دەوری کوڕەکەدا پێچایەوە و بە توندوتیژی فڕێیدا بۆ ئەودیوی ڕێگاکە بەم شێوەیە، ئاژەڵەکان یادەوەرییان هەیە

. ***

زۆر خەونم بینیوە، ئێستا بەئاگام و لەسەر قوربانگای ڕۆحم مۆمی یادی بەردەوامم بۆ تۆی خودای خۆم داگیرسێنم

بە چاوەکانم کە سەرپۆشەکانی خەوی خەویان بەجێهێشتووە، سەیری دەموچاوە جوانەکەت دەکەم و چێژ لە بینینی ڕووناکی پیرۆزەکانی وەردەگرم

وە بە فەزڵی ئێوە گەیشتوومەتە ئەو تەندروستی و نەخۆشییە

ژیان و مردن

هەموو جۆرە خەونێکن

خوێندنەوەی ڕۆمانی "خەونەکان بە ڕەنگی گەش ڕەنگاوڕەنگ"م تەواو کردووە.
لەسەر پەردەی وەهمە درەوشاوەکان

وە ئێستا تۆ وەک تاکە ڕاستی لە بووندا دەبینم

هێشتنەوەی کەناڵەکان بە کراوەیی

زۆربەی مرۆڤەکان بە جدی بیر لە خودا ناکەنەوە تا ڕووبەڕووی کێشەی جددی نەبنەوە، دواتر چاوەڕێی ئەوە دەکەن کە دەستوەردان بکات و لە سەختی ڕزگاریان بکات

یەکێک لە ڕۆشنبیرەکان فەرموویەتی: «ئەگەر لە هاوینی ژیانتدا خودا بانگهێشت نەکەیت میوانت بێت، ئەوا لە زستانی ژیانتدا نایەت بۆ لاتان».

ئەمەش بەو مانایە نییە کە خودا نایەوێت یارمەتیمان بدات دەیەوێت دەستی یارمەتی درێژ بکاتەوە و لە ئازارەکانمان ڕزگارمان بکات بەڵام کاتێک ساڵانێکی زۆر بە شێوەیەک دەژین کە پێچەوانەی یاساکانی بێت، و لە تێڕاماندا پەیوەندی لەگەڵیدا ناکەین، عەقڵ بارگرانی دەبێت بە کۆمەڵێک وەهم، و کەناڵەکانی پەیوەندیکردن لەگەڵ خودادا دەبنە ڕێگری لە ترس، ئارەزووی خۆپەرستانە، وەرچەرخانی مەزاج، گونجانی توڕەیی، سەرسەختی کوێر، خووی خراپ و نەرێنی بەم شێوەیە، ئیتر کەناڵێکی کراوە نییە کە یارمەتی ئیلاهی لە ڕێگەیەوە بتوانێت بەرەو ئێمە بڕوات

ئەگەر نەتوانین بیرکردنەوەکانمان ئامادە نەکەین و کەناڵەکان بە کراوەیی بهێڵینەوە، ناتوانین ڕووبەڕووی - و تێپەڕاندنی - ئەو کێشانە ببینەوە کە پابەندن بە بەزاندنی هەریەکێک لە ڕێگاکانمان لە ماوەی سەفەری ژیانماندا

دەوترێت پیاوێک خودای خۆشویستووە بە وتنی ناوە پیرۆزەکەی بە تەرکیزێکی قووڵ و خۆشەویستییەکی قووڵەوە دۆزیویەتیەوە، بەبێ گوێدانە ئەوەی چی دەکات لە منداڵییەوە دەستی بەم کارە کردووە و ئەوەندە بە پەرۆشەوە پارێزگاری لێکردووە تەنانەت لە خەودا ناوی خودای دەگوت

لەگەڵ گەورەبوونی تەمەنیدا، دارستانە چڕەکانی پڕ لە پڵنگی دڕندە و کوبرا و عەقارەب و مێرووی ژەهراوی دەپەڕییەوە، جگە لە پارچە قوماشێک و سەندەل هیچی دیکەی لەبەردا نەبوو

خەڵک بە بوێرییەکەی سەریان سوڕمابوو و بە سەرسوڕمانەوە لێیان دەپرسی: "ئایا هەرگیز بەهۆی ئەو دڕندە دڕندە و مێرووە زیانبەخشانە زیانت پێنەگەیشتووە؟" وەڵامی دەدایەوە:

"بە ڕەهایی، هەرگیز زیانم پێنەگەیشتووە، چونکە هەمیشە ناوی خودا لەگەڵ خۆمدا هەڵدەگرم و ئەوەش پاراستنی منە"

هەروەها دەتوانین بزانین کە پاراستنی خودا ئێمە دەگرێتەوە ئەو هەمیشە ئامادەیە بۆ کەمکردنەوەی بەدبەختییەکانمان و یارمەتیدانمان بۆ تێپەڕاندنی کێشەکانمان، بەڵام دەبێت خۆمان بە وەرگر بۆ نیعمەتەکانی بهێڵینەوە، بە بیرکردنەوە لێی و دوعاکردن بۆی و پەیوەندیکردن لەگەڵیدا لە دڵماندا لەکاتی جێبەجێکردنی ئەرکەکانماندا

ئەگەر ئەوە بکەین، دەتوانین بەرگەی زریانەکان بگرین و کێشە چارەسەرنەکراوەکان و قەیرانە مەترسیدارەکان ناتوانن شکستمان پێبهێنن یان ئیرادەمان بشکێنن

شانازی ڕۆحی

خۆبەزلزانین گەورەترین سوودە لەسەر ڕێگای ڕۆحی، چاندنی خۆنەویستی گەشەکردنی خۆ خێراتر دەکات و دەیپارێزێت

خۆنەویستی دەبێ ئەو بناغەیە بێت کە گەڕان بەدوای ژیانی ڕۆحیدا لەسەری بنیات بنێت ئەگەر بیەوێت بگاتە ئامانجەکەی کە بریتییە لە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا و هەستکردن بە بوونی

جیهان هاندەری شانازیکردنە بە دەستکەوت و خاوەندارێتی و پێگە و هەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی و سەرسامی کەسانی دیکە، بەڵام گەڕان بەدوای خۆیدا دەبێت سەرنجی خۆی لە خودی بچووکەوە، "ئیگۆ"وە بگوازێتەوە بۆ خودی باڵا

خۆبەزلزانینی ڕاستەقینە واتە بە دڵنیاییەوە زانینی ئەوەی کە خودا هەموو شتێکە لە هەموو شتێکدا، و ڕزگاربوون لە تەماحی تێرکردنی ئیگۆ بە پەرەپێدانی تەماحێکی گەورەتر بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی خودا

هەروەها پەیوەستە بە وازهێنان لە خۆپەرستی بە چاندنی خۆشەویستی ئیلاهی و ڕووکردنە خودا کە سەرچاوەی هەموو ئەو شتانەیە کە بەدوایدا دەگەڕێین و هەوڵدەدەین پێی بگەین یان بەدەستی بهێنین

غروری ڕۆحی وەسوەسەیەکی شەفافە و گەڕان بەدوایدا دەبێت ئاگاداری ئەم نەهامەتییە بێت چونکە هەر تێگەیشتنێک بۆ خودا یان ئەگەرێکی پەیوەندیکردن لەگەڵیدا تەمومژاوی دەکات

تا شاگرد بە دڵسۆزیەوە هەوڵ نەدات بۆ بەدەستهێنانی خۆبەزلزانین، ئەوا مەیلی کەوتنە ناو تەڵەی وەهم و تەڵەکانی بێهودەیی دەبێت

لە ڕاستیدا ڕەنگە مرۆڤ بە درێژایی ڕێگاکەدا زاڵ بێت بەسەر زۆر لاوازیدا و پێشکەوتنی گەورە بەدەستبهێنێت، لەگەڵ ئەوەشدا ڕەنگە بەهۆی وەسوەسەی غرورەوە بکەوێت

پەروەردگاری گەردوون و پشکنەری ویژدانەکان دەزانێت چی لە ناو دڵەکاندا هەیە، ئەوانەی شانازی بە ڕۆحانییەتی خۆیانەوە دەکەن، لەدەستی دەدەن

ئەوانەی شانازی بە ئەزموونە ڕۆحییەکانیانەوە دەکەن، بە گرنگیدان بە خۆیان، یان بە واتایەکی تر، دەست دەکەن بە بیرکردنەوە لە خۆیان وەک تایبەت، و لەوانەیە ئەو نیعمەتانەی کە وەریانگرتووە لەدەست بدەن

ئەو کەسەی کە خۆبەزلزانینی نیعمەتە ئیلاهییەکانی ناو خۆی زاڵ دەبێت، بەخششەکانی ڕۆحی خراپ بەکاردەهێنێت، پاشان خودا وانەیەکی خۆبەزلزانین دەدات بەو شاگردەیە بە کشاندنەوەی نیعمەتەکانی لێی تاوەکو تێگەیشتنی ڕۆحی بەدەست دەهێنێت و ڕێبازەکەی ڕاست دەکاتەوە بەڵام لە خۆشەویستییەوە ئەمە دەکات، چونکە کاتێک دڵی شاگردەکە بە هەموو خۆبەزلزانینێکەوە بەڕووی خودادا دەکرێتەوە، درک بەوە دەکات کە بە تەواوی پشت بە خوداوە دەبەستێت، ئەوا پێوانەیەکی تەواو بەدەست دەهێنێت لە نیعمەتی خودایی

کاتێک ژیانی شاگرد پڕ دەبێت لە خۆبەزلزانین، بۆنی خۆبەزلزانین خەمی خودایی بۆ خۆی ڕادەکێشێت، نیعمەتەکان بەسەر شاگردەکەدا دادەبەزن و ژیانی پڕ دەبێت لە ئارامی و خۆشەویستی

سروشتی مرۆڤ

بیرکردنەوە بێ سنوورە، وەک چۆن بوارێکی خوێندن یان پسپۆڕیت هەرچییەک بێت، کاتێک مێشکت خستە سەر ئەو مادەیە، تا کاتێکی نادیار بەو ئاراستەیە دەڕوات هەروەها کۆتایی بەو حیکمەتە یان زانیارییە نییە کە دەتوانیت سوودی لێ وەربگریت و سوودی لێ وەربگریت

ئایا دەزانن هاوڕێیانم کە هەریەک لە ئێوە ئەم وشانە بە شێوەیەکی کەمێک جیاوازتر لەوانی تر لێکدەدەنەوە؟ هۆکارەکەی ئەوەیە کە پرۆسەی بیرکردنەوە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە

لەبەر ئەوەی هەر مرۆڤێک لە سروشت و شێوازی بیرکردنەوەی خۆیدا تایبەتە، کاردانەوە و وەڵامەکانی لە هەر بارودۆخێکدا جیاوازە لە هەر کەسێکی تر سروشتی ناوەوەیان کۆی بیرکردنەوە و هەست و وەڵامدانەوە و پاڵنەرەکانیەتی- و ئەمانەش لە بەرامبەردا سروشتی موگناتیسی خۆیان دیاری دەکەن، یان هێزی ڕاکێشان کە خاوەنیانن

موگناتیسی گەورەترین هێزە کە بەهۆیەوە دەتوانیت هاوڕێ و هاوسۆزی دۆستانە و نیازپاکی ڕابکێشیت

هەموومان دەمانەوێت سەرنجمان بدرێت و لەبەرچاو بگیرێت؛ کەس نایەوێت پشتگوێ بخرێت یان لەبیر بکرێت تەنانەت منداڵان بە ئەنقەست بە هەندێک شێوە مامەڵە دەکەن بۆ ئەوەی هەوڵبدەن و سەرنج ڕابکێشن

هەروەها دەمانەوێت لەلایەن کەسانی ترەوە خۆشمان بوێت و قەدر بزانین بەڵام چەندمان هەمان تێگەیشتن و ڕەچاوکردن بە کەسانی تر دەدەین کە پێمان وایە شایەنین لێیان؟

ئێمە لە ڕادەبەدەر هاوسۆزی خۆمانین و لە کەموکوڕیەکانی خۆمان خۆش دەبین، لە هەمان کاتدا ئامادەکاری تەواومان هەیە بۆ ڕەخنەگرتن و ئیدانەکردنی هەڵەکانی ئەوانی تر

ئایا دەتوانین لە منداڵییەوە لەبەردەم ئەوانی تردا بوەستین و هەموو کەموکوڕییەکانمان بۆیان باس بکەین؟ وەڵامەکە نەخێرە

بەڵام تا فێری ڕەفتاری باش نەبین، ناتوانین نیشانی کەسانی تر بدەین کە چۆن ڕەفتارێکی باش بکەن

ئێمە مافی ئەوەمان نییە لە بەرامبەر خاڵە لاوازەکانی ئەوانی تردا لێبوردە نەبین ئەگەر خۆمان بەدەستیانەوە دەناڵێنین

جیهان پڕە لە کەسانێک کە دەیانەوێت ئەوانی تر چاک بکەنەوە بەڵام خۆیان نا مەگەر خۆمان بە هەڵسەنگاندنی بنیاتنەرەوە سەرقاڵ نەکەین، ڕۆژ و ساڵەکان تێدەپەڕن بەبێ ئەوەی ئێمە بگۆڕین

ئەوەی پێویستمانە خۆ چاکسازییە، چونکە کاتێک چاکسازی لە خۆمان دەکەین دەتوانین لە ڕێگەی نموونە باشەکەمانەوە هەزاران چاکسازی بکەین

بەڕاستی کردارەکان بە دەنگێکی بەرزتر لە قسەکان قسە دەکەن

* * *

ئیلهامبەخشە ڕۆحییەکان بەردەوام نوێ دەبنەوە و ئارامی و شادی لەگەڵ خۆیان دەهێنن

هۆشیاری ڕۆحی وەک هەوایەکی نەرم دەست پێدەکات و پاشان بەهێزتر دەبێت تا دەبێتە بایەکی پڕ بەرەکەت کە پاشماوەی نەزانی و داروپەردووی خراپە و کەڵەکەبوونی خۆپەرستی دەبات

نیشانە دڵخۆشکەرەکان لە خواستی ژمارەیەکی بەرچاو لە ئارەزومەندانی ڕۆشنگەریدا سەرهەڵدەدەن بۆ بەرزبوونەوە بۆ ئاستێکی جیهانی هاوسەنگی و تێگەیشتنی ڕۆحی

تا ئەو ڕادەیەی کە لەگەڵ شەپۆلەکانی ئاشتیدا هاوئاهەنگین، زیاتر ئاگاداری سروشتی ڕۆحیمان و پەیوەندیمان بە سەرچاوەی ئیلاهیمانەوە دەبین

خۆشەویستی ئیلاهی بیرکردنەوەکان پاک دەکاتەوە
هەستەکان پاک دەکاتەوە
وە هۆشیاری بەئاگا دێننەوە

حیکمەتی ئیلاهی قووڵ و سادە و بەرزە و هەرکەسێک لەگەڵیدا هاوئاهەنگ بێت، خاوەنی کۆمپاسێکی ناوەوەیە کە ئاراستەی ڕاستی نیشان دەدات بۆ ئەوەی بەلاڕێدا نەچێت

حیکمەتی ئیلاهی و خۆشەویستی ئیلاهی ئەوەندەی بیرکردنەوەکانمان ڕێگەیان پێدەدات لە ئێمەوە نزیکن

هەروەک چۆن یەک مۆلیدەی کارەبایی گڵۆپەکانی شار بە کارەبا دابین دەکات، بە هەمان شێوە ئەوانەی هاوئاهەنگن لەگەڵ خودا وزەی ڕووناکی وەردەگرن کە یارمەتیان دەدات تاریکی لە ڕۆحیان و دەوروبەریان بڕەوێننەوە

ئەوانەی بەڕاستی خودایان خۆشدەوێت و ژیانیان لەگەڵ یاساکانی گەردووندا ڕێکدەخەن، ئەزموونی هێز و ئارامی و نیعمەتێکی زۆر دەکەن

داواکارین لە خودای گەورە نیعمەت و ئیلهامبەخشی باڵامان ببارێت
وە ئیرادەمان پڕ بکاتەوە لە وزە و توانای کارکردنی بەرهەمدار و خزمەتکردنی بێ خۆپەرستانە
وە کە ئێمە لە یادی بەردەوامدا دەژین کە سەرچاوەی هەموو چاکە و نیعمەت و بوونە

لە ئەرشیفەکانەوە: چیرۆکی درەختی ئاواتخواز

زۆر لەمەوبەر دەروێشێک بە ناوی هاری لە هیندستان دەژیا و ساڵانێکی زۆری بە سەرگەردانی لە چیای هیمالایا بەسەر برد و بەدوای دارێکی دەگمەندا دەگەڕێت کە پێی دەوترێت درەختی ئاوات

ئەفسانە دەڵێت ئەم دارە سەرسوڕهێنەرانە تەنها لەلایەن دەروێشەکانەوە وەک پاداشتێک بۆ زاهید و پراکتیزەکردنی توندی دیسیپلینە ڕۆحییەکانیان دەدۆزرێتەوە دەوترێت ئەم درەختانە هێزی ئەوەیان هەیە کە خواست و ئارەزووی هەرکەسێک بەدیبهێنن کە لە ژێر لقەکانیاندا دابنیشێت

دەروێش هاری لە قووڵایی دڵیدا هەستی بەوە دەکرد کە شایەنی ئەوەیە ئەو دارە بدۆزێتەوە بەهۆی پراکتیزەکردنی درێژخایەنی خۆپارێزی جۆراوجۆر و تامی خۆبەخشانەی لە سەختی و پابەندبوونی بەو دیسیپلینە توندەی کە بۆ خۆی داناوە

بەڵام سەرەڕای هەموو ئەم هەوڵە ڕۆحییانە، وانە هەبوون کە هێشتا فێری نەبوون لە کاتێکدا ئارەزووی زانینی خودایی دەکرد، بەڵام ئارەزووی دیکەی کەمتری لەخۆدەگرت

لە نێو ئەو ئارەزووانەدا حەسرەتی دۆزینەوەی درەختی ئاواتخوازان بوو ڕێگا شاخاوییە ناڕێکەکان لە گەڕانی بێوچانی بەدوای ئۆبژەی ئارەزووی دڵیدا و بەدیهێنانی قووڵترین حەسرەتەکانیدا پێی ڕووتیان لەبەر کردبوو هەستی ناوەوەی بەردەوام دڵنیای دەدایەوە کە ئاواتەکەی بەدی دێت، و دارەکە وەک پاداشتێکی سروشتی بۆ هەوڵە ڕۆحییەکانی چاوەڕێی دەکرد، کە لە توانا و توانا و هەوڵە ڕۆحییەکانی تێپەڕاندبوو بەرگەگرتنی کەسێکی ئاسایی

هاوڕێکەمان لە ئینتێزی خۆیدا ڕاست بوو لە یەکێک لە دۆڵەکانی هیمالایادا، دارێکی گەڵا فراوانی دۆزیەوە کە بەهۆی تێگەیشتنە ڕۆحییەکانییەوە، یەکسەر وەک ئەو گەنجینەیە ناسیەوە کە لە مێژە بەدوایدا دەگەڕا و تامەزرۆی دۆزینەوەی بوو

یەکسەر و بە تامەزرۆیییەکی زۆرەوە نزیک بووەوە لە لقە پێشوازیکارەکانی درەختەکە و لە ژێریدا دانیشت بۆ ئەوەی ئەزموونی هێزە نائاساییەکانی ئەم دارە ناوازەیە بکات، هاری چاوەکانی داخست و لە دڵی خۆیدا وتی: "ئەگەر ئەمە درەختی ئاواتەکانە، ئەوا با وەک قەڵایەکی بەهێز بۆ من بەدی بێت!"

هەر کە بیرکردنەوەکە بە مێشکیدا تێپەڕی، کۆشکێکی شایستە لە تەنیشت دارەکەوە دەرکەوت، کە بە باخچەی گەشاوەی پڕ لە گوڵەبەڕۆژەی تازە و ڕەزێلی بۆنخۆش و دارە بەرزەکان دەورە دراوە

هاری بەم موعجیزەیە دڵخۆش بوو و پڕ بوو لە خۆشحاڵی ئەوەی کە ئازیزترین ئاواتەکەی بەدی هێنابوو، چونکە دواجار ئەو دارە ئاواتخوازەی دۆزیبووەوە کە زۆر ماوە بەدوایدا دەگەڕا زۆر چاوەڕێی نەکرد پێش ئەوەی ئاواتی داهاتووی خۆی دەرببڕێت و وتی: "ئاواتەخوازم لە دەوروبەرمدا

کۆڕێکی کچە جوانەکان ببینم کە باشترین و بەتامترین خواردنەکانم پێشکەش دەکەن لەسەر تاوە زێڕینەکان و خواردنەوە شیرینەکانم بۆ دەڕێژن کە لە هەموو زیوێک شیرینترن." کۆزە و جامەکان کە وەک زێڕی درەوشاوە دەدرەوشێنەوە"

لە چاوتروکانێکدا ئاواتەکەی هاتەدی، چونکە لەبەردەمیدا مێزێکی بارگاوی بوو بە هەموو جۆرە شتێکی بە تام و چێژەوە کە لەسەر پلێتە زێڕینەکان پێشکەش دەکرا، کچە جوانەکانیش خواردن و خواردنەوە جۆراوجۆرەکانیان پێشکەش دەکرد کە شایانی پاشا و شازادەکان بوو

دوای چێژوەرگرتن لە ئاهەنگە گرانبەها و ئیسرافییەکە، هاوڕێکەمان دەستی کرد بە پشکنینی شوێنی نیشتەجێبوونی نوێی خۆی بە پلیکانەی مەڕمەڕی پۆلێشکراودا سەرکەوت و بە ژوورە گەوهەردارەکاندا ڕۆیشت کە درەوشاوەیی سەرسوڕهێنەریان هەبوو

لە کۆتاییدا دەروێشە بەختەوەرەکەمان لە ڕۆیشتن بێزار بوو و لە یەکێک لە ژوورەکانی نهۆمی خوارەوەدا بەدوای ئارامی و پشوودا دەگەڕا پەنجەرە نزمەکانی ئەو ژوورە سێبەری لقە درێژەکانی درەختی ئاواتخوازی شکۆمەندیان لەسەر بوو

کاتێک لەسەر جێگایەکی نزیک پەنجەرەکە پاڵکەوتبوو، تێبینی کرد کە لقە ئەستوورەکانی دارە ئاواتخوازەکە ڕووناکیەکەیان گرتووە و هەستی بە تەنیایی دەکرد و ترس دەخزێتە ناو دڵیەوە بێدەنگییەکە تەنیا بە چەند دەنگێک شکێندرا، کە پێی سەیر بوو لە باخچەکەوە یان لە ئاژەڵە کێوییەکانی ئەو دارستانەوە دێن کە بە ئازادی لەودیو دیوارەکانی کۆشکەوە دەسوڕانەوە

لە دڵی خۆیدا وتی: ئەی ئەگەر یەکێک لە پڵنگەکانی دارستان توانی لە پەنجەرەکەوە بچێتە ژوورەوە؟ لەو حاڵەتەدا دەمخوات و دەبێتە کۆتایی بۆ من

هەر کە ئەو بیرکردنەوە لە ترسە لە مێشکیدا هاتە پێشەوە، پڵنگێکی دڕندە لە پەنجەرەکەوە هاتە خوارەوە و دەستی بەسەر دەروێشە

ترساوەکەدا گرت و بردییە دوور بۆ ئەوەی بیخوات- بەڕاستی چارەنووسێکی ترسناک بوو

بەداخەوە هاری درکی بەوە نەدەکرد کە درەختی ئاواتخواز جیاوازی لە نێوان بیری باش و خراپدا ناکات مەبەست لێی تەنیا بەدیهێنانی خواستەکانی ئەو کەسانە بوو کە پەنایان داوە بەڕاستی، درەختی ئاواتخوازان بە تەواوی وێنەی دەروونی بەهێزی دەروێش هاری بەرجەستە دەکرد و ئەوەش دوا بیرکردنەوە بوو

هەر مرۆڤێک لە ژێر درەختی خواستەکانیدا دەژی، کە هەموو ئارەزووەکانی بەدی دێنێت ئەو درەختە ئیرادەیە ئیرادەی مرۆڤ، کە ڕەنگدانەوەی ئیرادەی ئیلاهییە، لە جەوهەرەکەیدا خاوەنی هێزی بەدیهێنانی هیوا و خواستەکانی مرۆڤە

بەڵام هەرکەسێک نەزانێت چۆن کۆنتڕۆڵی خواست و ئارەزوو و بیرکردنەوەکانی بکات، پێویستە هەزار جار سوپاسی پەروەردگاری بکات چونکە بیرکردنەوە بێ دیسپلینەکانی یەکسەر نایەتە دی، ئەگەرنا ئارەزووە کێوییەکان دەبنە هۆی بەرجەستەکردنی ئۆتۆماتیکی پڵنگی نێچیر و درندە کە ئارامیی ڕۆح دەدڕێنن و ئێسکی بەختەوەری دەچەوسێننەوە و ئۆزیسی ئاشتی ڕۆحی دەکەنە زەوییەکی وێران و بێ بەرهەم

ئەمە وانەیەکی باشە بۆ ئەوەی مرۆڤ لە ژێر لقەکانی درەختی ئاواتدا دانیشتبێت، کە جگە لە ئیرادەی بەهێز و عەقڵی بەهێزی مرۆڤ هیچی تر نییە

مرۆڤ دەبێت ئاگاداری ئەوە بێت کە سەرنجی لەسەر ترس و شکست و نەخۆشی و نەزانی بێت، و بەردەوام بیری لێبکاتەوە، نەک ئەم نەرێنیانە وەک ئەهریمەن لە تاریکی نەزانراوەکانەوە دەربکەون و کێشەی جددی دروست بکەن کە مامەڵەکردن لەگەڵیان یان کۆنترۆڵکردنیان قورسە

بیرکردنەوە نەرێنییەکان تەنیا زیان بەو کەسە دەگەیەنن کە داڵدەیان دەدات؛ با بیرکردنەوە ئەرێنییەکان جێگەیان بگرێتەوە ئەگەر مرۆڤ ئارەزووی چاکە بۆ خۆی و ئەوانی تر بکات و سەرکەوتن لە خوداوە سەرچاوە دەگرێت

* * *

جگە لە بەخششەکانی ماددی، خودا ئیمان و تێگەیشتنی ڕۆحیمان پێدەبەخشێت

وە بۆ ئەوانەی ڕوو لە ئەو دەکەن و متمانەیان پێی هەیە، بەرزترین هۆشیاری ئیلاهی دەبەخشێت

دیارییە بەختەوەرەکان ئەوانەن کە دەست دەدەنە دڵەکان و سروشتی ڕەقبووەکان دەگۆڕن و ڕۆحەکان لە کەمتەرخەمی ڕۆحی بەئاگا دەهێنێتەوە و هاندەری ئاشنابوون و هاوسەنگی لە نێوان ئەندامانی یەک خێزانی مرۆڤایەتیدایە

ئەوانەی خودا دەناسن نەک هەر لە ڕێگەی قسە ژیرانە و نموونە تەواوەکانیانەوە فێرکاری دەکەن، بەڵکو خۆشەویستی خودایی پاک و بێ مەرجمان پێدەبەخشن لە ژێر ڕۆشنایی ئەو خۆشەویستییەدا، دیدێکی نوێ بۆ توانا باڵاکانمان بەدەست دەهێنین

هەڵبژێردراوەکانی خودا دێنە ئەم دونیایە بۆ ئەوەی زانیاریمان پێببەخشن لەسەر نیعمەتەکەی، هەروەها ئەو ڕووناکی ناوەوەمان پیشان بدەن کە دەستمان دەگرێت و بەرەو ماڵی ئاسمانی دەمانبات، بۆ ئەوەی دڵمان لە هەموو جۆرە نائومێدی و تاریکییەکی دونیا ڕزگارمان بێت، وە هانمان بدەن، دڵنیامان دەکەنەوە کە ئێمە پشکمان لە میراتی ئیلاهییدا هەیە و دەتوانین پەیوەندیمان لەگەڵ هۆشیاری گەردوونیدا هەبێت

مرۆڤ لەگەڵ هاوئاهەنگی لەگەڵ دروستکەرەکەیدا، گوناهەکانی دەڕووخێن و لاوازییەکانی دەگۆڕدرێن بۆ خاڵە بەهێزەکان و تێدەگات کە ڕۆحی لە جەوهەرەکەیدا پاکە و لە خوداوە نزیکە

کاتێک ڕووناکی ئیلاهی هەمیشە درەوشاوە بەسەر ئەو کەسەدا دەدرەوشێتەوە کە ئارەزووی دەکات، تێدەگات کە جەوهەری ئیلاهی لەناو خۆیدا و لە کەسانی دیکەشدا بوونی هەیە، سەرەڕای ئەو پەردە ئەستوورانەی کە ڕێگری لە درەوشانەوەی لە ڕۆحەکاندا دەکەن کە کەوتوونەتە ژێر دەستی وەهمەوە

داواکارین لە خودای گەورە بەخششی دیاریمان پێ ببەخشێت: ئەو هەستەی لەناو هۆشیاریماندا هەیە کە ئاشتییەکی باڵا و خۆشەویستی باڵا و خۆشییەکی وەسفنەکراو

تەنها ئەوەمان ماوە بە خۆشەویستی و متمانەوە ڕوو لەو دڵە گەردوونییە بکەین کە خۆشەویستی کۆتایی نییە و بەخشینەکەی هیچ سنوورێکی نییە

خودا دەیەوێت لە بەخششەکانی خۆی بەرەکەتمان پێ ببەخشێت و پێمان ببەخشێت، بەڵام دەبێت دڵمان بکەینەوە و حەسرەتەکانمان ئازاد بکەین و خۆمان بکەینە وەرگر بۆ نیعمەتە زۆرەکەی

کاتێک بە هەموو دڵمانەوە بانگی خودا دەکەین، هەموو ئاستەنگەکانی وەک دڵەڕاوکێ و گومان و ترسەکان لادەبرێن و هەست بە نزیکیی خودا و نزیکیی ئەو لە ئێمەوە دەکەین

هیوای خێر و بەرەکەت بۆ هەموو لایەک دەخوازین

سڵاوتان لێ بێت هاوڕێیانمان

میوانی هەمیشەییم بە

ئەی پەروەردگار هەنگاوەکانم ڕێنمایی بکە لەسەر ڕێگا ڕاستەکان
وە دەستەکانم لە کردەوەی میهرەبانیدا بجوڵێنم

چاوەکانم بەرەکەتدار بکە، تا ئەو شتانە ببینن کە دەبێ ببینم
با ئیلهامەکەت بە قسەکانمدا بڕژێت
وە بە قسە شیرین و نەرم و نیانەکانم میهرەبانیت بەسەر ئەوانی تردا
ببارێنە

بۆنەکەت لە گوڵی ڕۆحمەوە دەربچێت
وە بۆ ئەوەی ڕۆحەکان بۆ پەرستگای ئامادەبوونت ڕابکێشیت

دەست لێدانی تۆ دڵم بەرەکەتدار بکات
ڕەنگە نەتوانێت لەگەڵ هەمووان پێکەوە بگونجێت و هاوئاهەنگ بێت

لە ڕێگەی بیرۆکەکانمەوە کار بکە
ئەوانی تریش بهێنمە سەر کانیاوی ئارامی تۆ

میوانی هەمیشەییم بە
و لە پەرستگای ئارامیی و خۆشیمدا نیشتەجێ بم

هەرگیز تۆ لەبیر ناکەم پەروەردگار
بێ تۆ ڕێگاکانی ژیان ناڕۆم

لە ڕێگاکانی کاتدا ون بووم
ڕێگاکەت پیشاندام و منت هێنایەوە بۆ لای خۆت

حەسرەتی سۆزداری سەرسەختم پێ ببەخشە

وە لە دەنگدانەوەی پەرۆشی زیندوو بۆ تۆ
با گوێم لە دەنگی پڕ بەرەکەت بێت

* * *

مامۆستاکە بە هاندانی یەکێک لە خوێندکارەکانەوە وتی:

کۆسپ و کەوتنە ناو تەڵەی هەڵە تەنها لاوازییەکیـ کاتییە

وا بیر مەکەرەوە کە لە مەزەندەی ژیاندا ون بوویت و ناتوانیت جارێکی تر ڕێگا بدۆزیتەوە هەمان ئەو زەمینەی کە لەسەری دەکەویت دەتوانرێت وەک پاڵپشتی و بناغەیەک بۆ هەستانەوە بەکاربهێنرێت، ئەگەر لە ئەزموونەکانت فێربوویت

ئەگەر هەڵەی تایبەت لە ژیانتدا دەستنیشان بکەیت و بڕیار بدەیت دووبارەیان نەکەیتەوە، تەنانەت ئەگەر دووبارە بکەویتەوە، کاریگەری ئەو کەوتنە زۆر کەمتر دەبێت لەوەی ئەگەر بە هیچ شێوەیەک هەوڵت نەدابێت

نابێت چاوەڕێی سەرکەوتن لە هەموو هەوڵەکانمان بکەین

ڕەنگە هەندێک لە هەوڵەکانمان شکست بهێنن، بەڵام هەوڵەکانی تر سەرکەوتوو دەبن

بزانە سەرکەوتن و شکست بەیەکەوە گرێدراون؛ هیچ کامیان ناتوانن سەربەخۆ لە ئەویتر بوونیان هەبێت بۆیە نابێت خۆبەزلزان یان خۆبەزلزان بین ئەگەر سەرکەوتنی گەورە بەدەست بهێنین، هەروەها نابێت بێهیوا بین یان بێهیوا بین ئەگەر تووشی شکست بووین

* * *

دەوترێت پرۆفیسۆرێکی بەناوبانگ زۆربەی ژیانی بە خراپی باری تەندروستی ژیاوە پێش ئەوەی بگاتە تەمەنی چل ساڵی، دوو جار تووشی تێکچوونی دەمارەکان بووە و تووشی نەخۆشییەکی سەختی دڵ بووە

درێژەدان بە کارەکەی زۆر قورس بوو، لەگەڵ تێپەڕبوونی ڕۆژەکاندا بارودۆخی خراپتر بوو تا بەدەست سەختییەکی زۆرەوە دەناڵێنێت لە ڕۆیشتن و وانەکاندا، چونکە بچووکترین جوڵەی جەستەیی ئازارێکی زۆری لێدەهات و هەست بە خنکاندنی دەکرد

لە کۆتاییدا – تەمەنتان درێژ بێت – پزیشکەکانی پێیان گوت کە ڕۆژەکانی ژمارەیان بۆ دانراوە، و دەستنیشانکردنی پزیشکەکان هەستی بێدەسەڵاتی و بێهیوایی زیاتری کرد

دوای ماوەیەکی کەم، بەشداری لە پاشەکشەیەکی ڕۆحی ئیلهامبەخش کرد کە وای لێکرد شتەکان لە ڕوانگەیەکی نوێوە ببینێت و هەستی بە نزیکایەتی لە خودا کرد

ئەو نیوەڕۆیە چووە بۆ سەیران و چووە ناو دارستانێکی سنەوبەر و لەسەر چەقۆی دارێک دانیشت بۆ ئەوەی پشوو بدات، خۆی بینی بە هەموو بوونەکەیەوە نوێژی دەکرد، لە قووڵایی دڵیەوە داوای لە خودا دەکرد کە شیفای بدات و لە کەمئەندامی جەستەیی ڕزگاری بکات

پاشان داوای لە خودا کرد بێتە لای و دەستی بەسەر ژیانیدا بگرێت و باری جەستەیی ڕاست بکاتەوە

ناوبراو لەم بارەیەوە وتی: «لەوێ لە دارستان، پەیوەندیم لەگەڵ خودا هەبوو، هەستم دەکرد هەموو خانەیەکی جەستەم بە بوونی ئیلاهی دەلەرزێت».

دوای چەند ڕۆژێک توانی سەرکەوێت بەسەر شاخێکدا، چالاکیەک کە پێشتر نەیتوانیوە بیکات لەم بارەیەوە وتی: "کاتێک گەیشتمە لوتکەی شاخەکە، هەستەکانی ترس و لاوازی جێی هێشتم و جارێکی دیکە هەستم پێنەکردم لەو کاتەوە، هەستم کردووە دڵێکی نوێ لە سنگمدا لێدەدات".

و ئەوەش لە ڕاستیدا ڕوویدا، چونکە بە زیندوویی و وزە و بەرهەمە ئەدەبییە بەرهەمدارەکانی ناسرا و نزیکەی چل ساڵ دوای ئەو دەستنیشانکردنە لەلایەن پزیشکەکانییەوە ژیا

زۆرجار، کاتێک خۆمان دەبینینەوە کە ناچار دەبین شێوازی بیرکردنەوە و مامەڵەکردنمان بگۆڕین- چ لەبەر پێویستی یان ئازار- ناچار دەبین تەسلیم بە خودا بکەین و سەرلەنوێ دەست پێبکەینەوە پاشان پرۆسەی داهێنەرـ دەست پێدەکات، و هێزی ژیان بەبێ بەربەست دەڕژێتە ناو بیرکردنەوە و جەستەمانەوە هەر لەبەر ئەم هۆکارە، گۆڕانی ڕۆحی ڕاستەقینە لە کاتی ئازاری ڕەخنەیی دەروونی یان جەستەیی ڕوودەدات

دوعایەک هەیە پێی دەوترێت "نوێژی وازهێنان" کە تێیدا دوعاکار دەڵێت:

"ئەی پەروەردگار لەم ساتەدا ڕووبەڕووی ئەم کێشەیە بوومەوە، بەڵام دەرئەنجامەکەی لە دەستی تۆدایە، خودای خۆشەویستم ئەوە فەرمانی تۆیە، و ویستی تۆ قبوڵ دەکەم و ڕازی دەبم بەو شتەی کە تۆ بۆم دەتەوێت"

بە شێوەیەکی سروشتی بۆ زۆر کەس ئەستەمە بەم شێوەیە نوێژ بە دڵسۆزی بکەن، چونکە بە واتای وازهێنانە لە ئیرادەی خۆ و ئارەزووەکانی "ئیگۆ" و ئەمەش یەکێکە لە قورسترین شتەکان بۆ کەسێک هەرکەسێک توانای ئەوەی هەبێت ئەم کارە بکات متمانەی تەواو بە خودا نیشان دەدات

بەڵام ئەمە بەو مانایە نییە کە ئێمە ببنە پاسیف و وابەستە، چاوەڕێی ئەوە بین کە خودا هەموو کێشەکانمان چارەسەر بکات بەبێ هیچ هەوڵێک لە لایەن ئێمەوە "و بڵێین 'کار بکە!'" چونکە ئیمان بەبێ کردار بێ ژیانە

ئەگەر کەسێک لە ژوورێکدا دابنیشێت و دەرگاکەی قوفڵ بکات و بەردەوام دڵنیای بکاتەوە کە خودا دەوڵەمەندی دەکات بەبێ ئەوەی هیچی زیاتر بکات، خودا وەڵامی دوعاکەی ناداتەوە، چونکە دەبێت کار بکات بۆ ئەوەی دەوڵەمەند بێت یان هەر شتێکی تر”

ئیمانێکی کوێرانەی خاڵی لە "کار" یان هەوڵی ڕۆحی ڕووناکی عەقڵ دەکوژێنێتەوە، بەڵام ئەگەر مرۆڤ عەقڵی خۆی بەکاربهێنێت و کردەی لۆژیکی ئەنجام بدات و خەریکی چالاکیی بنیاتنەر بێت، ئەوا چاودێری خودایی وەردەگرێت و وەڵامێکی ئیلاهی بەدەست دەهێنێت

* * *

هاوڕێیەتی ڕاستەقینە لە هەموو سامانێکی دونیا گەورەترە
ئەوانەی لە دڵیاندا خاوەنی خۆشەویستین، بەڕاستی ئەوانی تر دەناسن
ڕێک وەک ئەوە وایە لە شووشەیەکی ڕوونی شووشەییەوە سەیری بکات و بزانێت چی لە ناوەوەیە

ناسینی ئەوانی تر بەم شێوەیە لە خۆشویستنی خودا و خۆشویستنی ئەوانی تر بەو خۆشەویستییە سەرچاوە دەگرێت

* * *

لە وێنەکەدا: مامۆستا پارامهانسا لەگەڵ هەندێک لە هاوڕێ ڕەسەنەکانی ئەمریکا کە بەهای هاوڕێیەتییەکەی دەزانی، هەوڵیان دەدا پەیوەندی لەگەڵیدا بکەن و چێژیان لە ناسینی دەبینی

زۆرجار خۆمان لە هەلومەرجێکدا دەبینینەوە کە وا دیارە بێدەسەڵات دەبین بۆ گۆڕینی ئێمە هەموو هەوڵێک دەدەین کە بیری لێ بکەینەوە،

لەوانەش لە دڵەوە دوعاکردن لە خودا بۆ گۆڕینی دۆخەکەمان بە شێوەیەک کە پێمان وایە باشترینە بۆ ئێمە سەرەڕای ئەمەش، ئەوەی ئێمە تامەزرۆیین- جا چ هاوکاری دارایی بێت، تەندروستی، یان هەر شتێکی تر- لەوانەیە نەیەتە دی، هەست بە نائومێدی و نائومێدیمان دەکات

بەڵام کاتێک ناتوانین پەیوەندیمان لەگەڵ هێزی ئیلاهی لەناو خۆماندا هەبێت، ئەوە لەبەر ئەوەیە کە ئێمە لە مانای تەسلیمبوون تێناگەین

پیاوێکی ژیر جارێک ئامۆژگاری کرد کە دەتوانرێت هەموو کێشەکان لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە چارەسەر بکرێن، بەڵام زۆربەی خەڵک درک بەوە ناکەن کە مێدیتەیشن هەوڵدان نییە بۆ دەستگرتن بە خودا یان بەدەستهێنانی هیچ شتێکی تر لێی دەبێت سەرەتا پەیوەندیمان بە خوداوە بناسین و واز لەو ئیگۆ بچووکە یان "ئیگۆ" بهێنین کە وەک بەربەستێک لە ژیانماندا وەستاوە و ڕەوتی هێزی ئیلاهی بۆ ئێمە سنووردار دەکات

چیرۆکێک هەیە دەربارەی ژنێک کە بۆ ماوەی هەشت ساڵ بە کەمئەندام و نەخۆش ماوەتەوە، بەردەوام لە خودا دەپاڕێتەوە کە شیفای بداتەوە تا بتوانێت دەست بە کارەکانی بکاتەوە لە کۆتاییدا، بێزار بوو لەوەی کە پێدەچوو هەوڵە بێهودەکانی بێت، دەستی لە ویستی خودا کێشایەوە، بەم شێوەیە دوعای کرد:

"من ژیانم دەخەمە دەستی تۆ ئەی پەروەردگار ئەگەر دەتەوێت من بە پەککەوتە و کەمئەندامی بمێنمەوە ئەوە کاری تۆیە، بەڵام من زیاترم لە تۆ دەوێت نەک تەندروستی، مەسەلەکەش هی تۆیە لەوەی کە تۆ دەتەوێت و دەیکەیت".

لە ماوەی دوو هەفتەدا بە تەواوی چاک بووەوە و جێگەی نەخۆشییەکەی بەجێهێشت

ڕەنگە ئەمە پارادۆکسیکاڵ دەرکەوێت، بەڵام بیرۆکەی سەرەکی ئەوەیە کە زۆرجار هەوڵدەدەین داوای لێبوردن لە خودا بکەین کە ویستی خۆمان

جێبەجێ بکات لەبری ئەوەی ملکەچی ئەو دوعایانەی کە لە بەرژەوەندی خۆپەرستییەوە سەرچاوەی گرتووە و ئارەزووی خۆپەرستانە ڕێگری لە کەناڵەکانی نوێژ دەکەن بە دڵنیاییەوە، خودا یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کە یارمەتی خۆیان دەدەن، و تا زیاتر ئیرادەمان ڕابهێنین بۆ ئەوەی هاوتەریب لەگەڵ ئیرادەی خودایی بکەین، هێزی بەرەکەتدارتر دەهێنینە ناو ژیانمانەوە

بەڵام هەندێک جار ئیرادەمان بە حیکمەت ڕێنمایی ناکرێ، لەگەڵ ئەوەشدا سوور دەبین لەسەر بەدەستهێنانی شتێک کە لە بەرژەوەندی ئێمەدا نییە، خوداش دەستوەردان ناکات بۆ گۆڕینی بارودۆخەکانمان

ڕەنگە هەندێک جار سەرچاوەکانی خۆمان بەس بن بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی بارودۆخەکانمان، بەڵام دواتر ڕووبەڕووی تەحەدای جددی دەبینەوە کە لەدەرەوەی کۆنترۆڵی خۆمانە، ئەمەش لە دۆخێکی سەختدا بەجێدەهێڵین بەڵام ئەگەر بتوانین ئیگۆی خۆمان لاببەین و بە دڵسۆزی و بەجدیەوە دوعا بکەین، "پەروەردگار، ویستی تۆ تەواو بێت، نەک هی من"، دڵمان دەکەینەوە بۆ ڕەوتی ڕێنمایی، و هێزی ئیلاهی و نیعمەتە زۆرەکان بەسەرماندا دەڕژێن

سەرەڕای ئەوەی هەموو هەوڵێکمان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانمان دەدا، بەڵام دەبێت بزانین کە دەسەڵاتی مرۆڤ سنووردارە و دەبێت خۆمان بەڕووی هێزی بێسنووری خودادا بکەینەوە، بەڵام وا دیارە زۆرێک پێش ئەوەی درک بەو ڕاستییە بکەن، دەبێت تووشی بێدەسەڵاتی تەواو ببن

سروودێک هەیە دەڵێت: "کاتێک گیر دەخۆم، تۆ دێیت ئازادم بکەیت".

وە ئەوە شێوازی خودایە بۆ فێرکردنمان کە لە کۆتاییدا تەنها ئەو توانای گۆڕینی بارودۆخی سەخت و چارەسەرکردنی کێشە چارەسەرنەکراوەکانی هەیە

* * *

هەرچەندە خودا گوێ لە هەموو دوعاکانمان دەگرێت (بۆ ئەوەی سەردانمان بکات)
بەڵام هەمیشە وەڵام ناداتەوە

بارودۆخی ئێمە وەک ئەوە وایە منداڵێکی بچووک بانگەوازی دایکی بکات
بەڵام دایکەکە پێویستی بە هاتنی بۆ لای نابینێت
بۆیە یارییەکی بۆ دەنێرێت بۆ ئەوەی سەرقاڵ و بێدەنگ بێت

بەڵام کاتێک منداڵ ڕەتیدەکاتەوە بە هیچ شتێکی تر دڵنەوایی بدرێت
تەنها دایکەکە خۆی دێتە لای

بە هەمان شێوە هەرکەسێک بیەوێت خودا بناسێت
پێویستە وەک منداڵێک بێت
ئەو کەسەی بە بوونی دایک وەک جێگرەوە ڕازی نییە

گەشەکردنی موگناتیسی

مرۆڤ دەتوانێت ئەو موگناتیسییە بە دڵی خۆی پەرە پێبدات، جا چ بۆ ڕاکێشانی هێزی باڵای خودا، یان بۆ بەدەستهێنانی هێزێ دەروونی، یان بۆ ڕاکێشانی پێداویستییەکانی ژیانی ڕۆژانە

خودا جەستەیەکی بە مرۆڤایەتی بەخشیوە، ئێمەش دەبێت گرنگی پێبدەین ئەوانەی موگناتیسی فیزیکی خۆیان تەنها بۆ خاوەندارێتی ماددی و هێزی دەروونی خۆیان دەچێنن و بەکاریدەهێنن، دواجار فریو دەدرێن بەڵام ئەوانەی موگناتیسی ڕۆحی خۆیان دەچێنن، بۆیان دەردەکەوێت کە ئەو هێزە بەختەوەرە گرنگی بە پێداویستییەکانیان دەدات و هەموو ئارەزووە مادییەکانیان بەدی دەهێنێت

یاسایەکی گشتگیر هەیە کە بە شێوەیەکی کاریگەر کاردەکات، منیش لە ژیانمدا ئەزموونی کردووە و پشتڕاستم کردووەتەوە کە کاردەکات

زۆر گرنگە مرۆڤ جەستەیەکی بەهێز و تەندروست هەبێت کە وەڵامی فەرمانەکانی دەروون بداتەوە بیهێنە بەرچاوت کەسێکی سست و بێ پاڵنەر بەبێ تەماح و وزە دەچێتە سەر کارەکەی پاشان بیهێنە بەرچاوت ئەسپێک کە ئامادەیە لەسەر یاریگای پێشبڕکێکان بە پەلە بڕوات هەر کە سیگناڵی دەستپێکردنی وەرگرت ئەوە جەستە دەبێت بەم شێوەیە بێت

هەندێک جار سەرنجی هەندێک کەسی بەساڵاچوو دەدەین کە تەندروستیان باشە و وزەی گەنجییان هەیە
جەستەیان گەنج و پڕ لە موگناتیسی دەردەکەون و سەرەڕای تەمەنیان کەسایەتییەکی سەرنجڕاکێشیان هەیە

شلبوونەوە و شلبوونەوە وزە دەڕژێنێت چاودێری ئەوە بکە کە مرۆڤەکان چۆن لەسەر کورسییەکانیان دادەنیشن؛ هەندێکیان بە شلۆق و خەوتوو دەردەکەون، ئەوەندە کە لەو ساتەدا کە دەیانبینیت، هەست بە ماندووبوون دەکەیت هەندێکی تریش ڕاست دادەنیشن، و دەزانیت ئامادەیییەکی زیندوویان هەیە؛ ئەو ساتەی سەیریان دەکەیت، پەیوەندییان پێوە دەکەیت

هەرکەسێک ڕێگە بە خۆی بدات بە شلۆق دابنیشێت و بە بێباکی بەشداری دەکات لە کێشکردن و چەمانەوەی بڕبڕەی پشتی لە ڕێگەی دۆخی نادروستەوە ئەم جۆرە دانیشتنە کاریگەری لەسەر باری دەروونیش دەبێت و بیرکردنەوەکە دەکاتە نەرێنی

ئەوانەی ڕاست دادەنیشن و بە هەڵوێستێکی باشەوە ئەرێنی و گەشبینترن ئەوانەی بەهۆی بارودۆخی تایبەتەوە ناتوانن بە ڕاست دابنیشن دەتوانن بە گەشبینی و تێڕوانینی ئەرێنی و ئامادەیی دەروونی بەهێز قەرەبووی ئەمە بکەنەوە

هەمیشە مێشکت لەسەر هەر کارێک بێت کە ئەنجامی دەدەیت، هەرچەندە بچووک یان بێ بایەخ دەرکەوێت، لە هەمان کاتدا مێشکت بە نەرم و نیان بهێڵەرەوە بۆ ئەوەی بتوانیت بگۆڕیت بۆ بەرژەوەندییەکی تر ئەگەر پێویست بوو بەڵام لە سەرووی هەموو شتێکەوە هەموو شتێک بە تەرکیزێکی تەواوەوە ئەنجام بدە، چونکە ئەمە کاریزماکەت زۆر بەرز دەکاتەوە

زۆربەی کەسانی سەرکەوتووی بازرگانی لە هەر بوارێکدا زۆر باش دەزانن چۆن هێزی موگناتیسی بەکاربهێنن

خۆکۆنتڕۆڵکردن لێوارێکی موگناتیسی بە مرۆڤ دەبەخشێت، هەروەها توانای ئەوەی هەیە کە عەقڵێکی هاوسەنگی هەبێت کە کاریگەری هەست و سۆزەکانی نەبێت

دەبێت گەرمی سۆزداری بگۆڕدرێت بۆ هێز، بۆ چالاکیی دەروونی و حیکمەت دەبێت هەستەکان کۆنتڕۆڵ بکات بۆ ئەوەی موگناتیسییەت سەرهەڵبدات

زیرەکی تێکەڵ بە هەست موگناتیسی دروست دەکات کەسێک کە موگناتیسی هەبێت بە متمانەوە قسە دەکات

بە عەقڵانی قسە دەکات، بەڵام قسەکانی بە سۆزەوە بەستراوەتەوە دەبێت لە هەموو شتێکدا دڵسۆز بین و دەیکەین، بەڵام دڵسۆزی بە مانای دڵتەنگکردن یان شەرمەزارکردنی کەسانی دیکە نییە

سەوزە و میوە تایبەتمەندی موگناتیسییان هەیە، بەتایبەت میوە، بەو پێیەی ڕێگری لە پرۆسەی هەرسکردن و ڕێگری ناکەن، هاوکات زۆر خواردنی پرۆتین و نیشاستە یارمەتیدەرە بۆ دانانی ژەهر لە لەشدا

هەر ئەندامێکی نەخۆش، ناهاوسەنگی لە جەستەدا دروست دەکات گەدە بە تایبەتی دەبێت بە تەندروستی و تەندروست بهێڵرێتەوە؛ بۆ نموونە

غازی ناو گەدە دەبێتە هۆی ناڕەحەتی و بەم شێوەیە کاریگەری نەرێنی لەسەر موگناتیسی دەبێت

خواردنی بڕێکی زۆر خۆراک لێکەوتەی نەخوازراوی هەیە، هاوکات بەڕۆژووبوون یارمەتیدەرە بۆ دەرخستنی موگناتیسی مرۆڤ، هەروەک وازهێنان لە هەندێک ژەمەکان جارجارە، بەڵام ئەمە بە مانای برسیکردنی مرۆڤ نییە تا ئەو ئاستەی زیان بە تەندروستی مرۆڤ بگەیەنێت

ئەوانەی ڕۆژانە سێ جار گۆشت دەخۆن توانای بینینیان لاوازە و موگناتیسی کەمە لەگەڵ ئەوەشدا تەنها خۆراکی دروست بەس نییە؛ پێویستی بیرکردنەوەیەکی دروست و ڕەفتاری بەرز و ڕۆیشتنە ڕاست و دروست لەسەر ڕێگاکانی ژیانە

* * *

ئەگەر هەمیشە متمانەت هەبێت

متمانەی تەواو، لە دەرەوەی هیچ گومانێک

کە هێزی خودا لەناو تۆدا کاردەکات

لە پشت بیرکردنەوە و دوعا و قەناعەتەکانتەوە

بۆ ئەوەی دەسەڵاتی بێسنوورت پێ ببەخشێت

بۆ ئەوەی لەگەڵ هەموو بارودۆخێکی ژیاندا ڕووبەڕوبێتەوە

وە ئەگەر باوەڕت وایە کە خودا لەگەڵتە

چاودێری ئەو هاوڕێیەتی هەموو هەنگاوێکت دەکات

هەمیشە هەست بە نیعمەتەکانی دەکەیت

وە هەست بە بوونی ئەو بکە

لە هەموو لایەنەکانی ژیانتدا

* * *

خودا خۆشەویستییە، پلانەکەی بۆ دروستکردن نەدەکرا جگە لە خۆشەویستی لە هیچ شتێکەوە سەرچاوەی گرتبێت، یان ڕەگ و ڕیشەی تێدا داپڕێژرێت ئایا ئەو بیرۆکە سادەیە لە هەموو لۆژیکێکی تر ئاسوودەیی و هیوایەکی زیاتر بە دڵی مرۆڤ نابەخشێت؟

هەموو ئەو مرۆڤە زانایانەی کە تا ناوەڕۆکی حەقیقەت چوونەتە ناوەوە، شایەتحاڵی بوونی پلانێکی ئیلاهی گەردوونییان داوە، و ئەوەی کە جوان و پڕ لە چێژە

خودا ئێمەی وەک فریشتەی وزە دروست کردووە، لەناو ڕەوتی ژیاندا پۆشراوین، بە چرای فیزیکیدا دەڕژێن

بەڵام بەهۆی گرنگیدانمان بە ناسکی و لاوازیی چرای فیزیکی، لەبیرمان چووە کە چۆن هەست بە تایبەتمەندییە ئەبەدی و نەفەوتاوەکانی ئەو وزەی ژیانی ئەبەدییە بکەین کە لەناو چراکەدا هەیە، کە تووشی هەڵچوون و گۆڕانکارییە

کاتێک لە ئاگایی دونیا تێدەپەڕیت،
درککردن بەوەی کە تۆ نە جەستەیت و نە عەقڵ
بەڵام تۆ ئاگاداری بوونی خۆت دەمێنیتەوە
سروشتیی ڕاستەقینەی تۆ ئەو هۆشیارییە پاک و بێ بەربەستەیە
ئەو کەسەی کە هەموو شتێک لە گەردووندا لەخۆدەگرێت

خۆشەویستی ئیلاهی هەموو ئارەزووە مادییەکان پاک دەکاتەوە و دەیانگۆڕێت بۆ تەماحی بەرز و خواستە بەرزەکان، دڵ چاک دەکاتەوە لەو ئازارانەی کە زۆرجار بەهۆی پەیوەندییەکانەوە دروست دەبن کە لەسەر بنەمای پتەوی خۆشەویستی نەگۆڕ، لێکتێگەیشتنێکی دیاریکراو و ڕێزگرتنی یەکتر، یان بەهۆی مردنی کەسێکی ئازیزەوە دروست دەبن

کاتێک خودامان بە تەواوی خۆشدەوێت، ناتوانین بە هیچ خۆشەویستییەکی تر ڕازی بین مەگەر بەشێک نەبێت لەو خۆشەویستییە گەورەیە و لەو خۆشەویستییە ئیلاهییەدا خۆشەویستی هەموو دڵەکان دەدۆزینەوە چونکە خودا سەرچاوەی خۆشەویستییە لە گەردووندا

پێوەرێکی زۆر گەورەتر و بەبێ دەرئەنجامی نائومێدی و خەم و پەژارە لە خودادا دەیدۆزیتەوە

تۆڕی حەسرەتەکانم فڕێدا
لە دەریای فراوانی بیرکردنەوەکانمدا

زۆرجار مێشکم دەخلیسکاند
ئەی خۆشەویستی ئیلاهی
ئای نێچیری بەنرخ!
بەڵام من بەردەوامم لە نوقمبوون
لە قوڵایی ئاشتیدا

وە بێ وەستان تۆڕی خۆشەویستیم بەرەو تۆ فڕێ دەدەم
یەک لە دوای یەک
دەبێت ڕۆژێک لە...
حەسرەتی بێکۆتایی من بۆ تۆ تۆڕێکە

ئەم تۆڕەی خۆشەویستی خۆم بۆ هەموو شوێنێک فڕێ دەدەم
لە سەرووی شەپۆلە پشێوەکانی ژیانەوە
وە سەبارەت بە ئەستێرە چرپێنەرەکان
وە لە قووڵایی ڕۆحی باشدا

تەنها ئەوەندە دەزانم کە من ڕاوچیم
وە بەردەوام دەبم لە هەوڵدان بۆ گرتنی ئێوە

ئەی ئازیزترین ئاوات و گەورەترین گەنجینەی بوون!

* * *

چارەسەرکەرانی ڕۆحی ئاسایی یان قەشە هیچ دەسەڵاتێکیان نییە لە گوناهەکان خۆشبن یان گوناهباران ئازاد بکەن کە بەدوای ئامۆژگاریدا دێنە لای؛ تەنها شتێک کە دەتوانن بیکەن ئەوەیە کە ڕەچەتەی ڕۆحییان پێ بدەن، زیاتر هیچی تر

ئەوانەی خودا دەناسن گەیشتوونەتە قۆناغە ڕۆحییە زۆر پێشکەوتووەکان، بەجۆرێک کە تەنیا بە پێشکەشکردنی ئامۆژگاری ڕۆحی بۆ گوناهباران ڕازی نین، بەڵکو دەتوانن – بە نیعمەت و یارمەتی خودا – ئەو هێزە ڕۆحییەیان پێ ببەخشن کە لە دەرئەنجامی کردەوە گوناهبارەکانیان ڕزگاریان دەکات

هەموو کردەوە چاک و خراپەکان لە خانەکانی مێشکدا شاراوەن و وەک خوو یان مەیلێکی باش یان خراپ لە بیرکردنەوەدا دەردەکەون

کەسێک کە بەدەست خووی ناتەندروستەوە دەناڵێنێت بەهۆی بارگاوی بوونی خانەکانی مێشکی بە هێزی ئەو خووانە، دەتوانێت لە ڕێگەی ئیرادە و مێدیتەیشن و نوێژی دڵسۆزانە و دووپاتکردنەوەی ئەرێنی بەردەوامەوە خۆی ئازاد بکات تا هەموو خوو نەخوازراوەکانی دەگۆڕدرێن بۆ خوویەکی باشی ئارامی و ئارامی

ئەمەش کاتێک ڕوودەدات کە هێزی ژیان کە بە شێوەیەکی دروست ئاراستەکراو کاردەکات بۆ گۆڕینی سروشتی نائاسایی خانەکانی مێشک بۆ ئەوەی ئەو خانانە پڕ بن لە هەموو شتێک کە باش و ڕاست و جوانن

ئەمەش بەو مانایەیە کە خانەکانی مێشک کە پڕن لە بیرۆکەی درۆینە بەهۆی چالاکییە ژیانیەکانەوە دەسوتێن کاتێک بە توندی لە مێشکدا کۆدەکرێنەوە و بۆ مەبەستی بەرز و سوودبەخش بەکاردەهێنرێن

کەسێک کە بە توندی وابەستەی جەستەی جەستەیی خۆی بێت، چالاکییە ژیانییەکانی خۆی بە ماسولکە و هەستەکانییەوە سەرقاڵ دەکات، بەڵام کەسێک کە مەیلی ڕۆحی تێڕامان هەیە، ماسولکە و جەستەی لە حاڵەتی ئیسراحەتێکی چالاکدا دەهێڵێتەوە، و مێشکی خۆی لە هەستەکان دوور دەخاتەوە، بە جۆرێک هێزی ژیان واز لە مانەوە لە کۆئەندامی دەماردا دەهێنێت و لە مێشکدا کۆدەبێتەوە

هەر لەبەر ئەم هۆکارە، مێدیتەیشن کاریگەرترین ڕێگایە بۆ ڕۆحانیکردنی خانەکانی مێشک و بنبڕکردنی ڕەگی هەر خوویەکی نەخوازراو لە دەروون

خوو دەسەڵاتە و مرۆڤەکان ئەو دەسەڵاتە خراپ بەکاردەهێنن بە ئەنجامدانی کارە خراپەکان لەبری ئەوەی لە کارە چاکەکاندا بەکاریبهێنن

نەزانی و نەبوونی بیرکردنەوە و هەڵنەبژاردنی هاوڕێی باش و پشتگوێخستنی کارە باشەکان زۆرجار مرۆڤ دەباتە ناو داڵ و تەڵەکانی خووی خراپەوە، کە وەک خۆڵێکی زیندوو وایە کە ئەو کەسە قووت دەدات کە بە پێچەوانەی ویستی خۆیەوە بەسەریدا دەڕوات

کاریگەری هاوڕێیەتی بەهێزترە لە ئیرادە و حوکمدانی دروست:

(هاوڕێیەتی کەسێکی خراپ مەکە، چونکە ڕەنگە کەسێکی خراپەکار سیفەتت تێکبدات)

مرۆڤە ژیرەکان بەبێ هەوڵدان بە شەریفانە مامەڵە دەکەن، لە کاتێکدا ئەوانەی کە زیانیان خۆشدەوێت، پێدەچێت بە هێزی خوو کە ناچاریان دەکات

گوناه و خراپەکاری بکەن، ناچاربن کردەوەی زیانبەخش و ڕقاوی ئەنجام بدەن

داواکارین لە خودای گەورە ئیلهاممان بدات بە بیری باش
بۆ ئەوەی چاکە و جوانی ببینین
ئێمە جیاوازی دەکەین لە نێوان ئەوەی کە سوودی هەیە و ئەوەی زیانبەخشە
وە بۆ ئەوەی ڕوو لە ئەو بکەین
وە هیوادارین پێی
سەرچاوەی هەموو چاکەیەک
وە سەرچاوەی هەموو چاکەیەک

* * *

لە پشت سێبەری ئەم ژیانەوە ڕووناکی سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەری خودا هەیە

هەموو گەردوون پەرستگایەکی فراوانە بۆ ئامادەبوونی پیرۆزی ئەو

کاتێک بە شێوەیەکی جدی و قووڵ بیر لە خودا دەکەینەوە
وە ئێمە بە خۆشەویستییەکی سەرسەختەوە خۆشمان دەوێت
ئێمە بە تەواوی متمانەمان پێی هەیە
دەرگای بێشومار لەبەردەمماندا دەکرێتەوە

وە کاتێک ڕووناکی ئەو دەبینین
وە هەست بە بوونی ئەو دەکەین
هەموو ڕووداوە ترسناک و ترسناکەکانی ژیان ناتوانن
بۆ ئەوەی ئارامی و ئارامیمان لێ بدزێت
ئەو شتانەی وامان لێدەکەن هەست بە نزیکیی خودا بکەین

* * *

له ژیان و له مردندا
له نەخۆشی و برسێتیدا
یان هەژاری و نەهامەتی
وه له گۆڕانکاری و گێژاو و هەڵچوونەکانی جیهاندا
پەنات بۆ دەگرم ئەی پەروەردگار هەمیشه

خۆشەویستی چییه؟
خۆشەویستی بۆنی گوڵاوی سوسنه
وه کۆری گوڵەبەڕۆژه بێدەنگەکان
ئاهەنگ گێڕان به جوانی سروشت

خۆشەویستی گۆرانییەکی ڕۆحه بۆ ژیان گۆرانی دەڵێت
وه سەمای ڕیتمی هاوسەنگی هەسارەکان
له گەشته هەمیشەییەکەیدا بۆ بۆشایی قووڵ

تینوێتی گوڵەکانه بۆ قووتدانی تیشکی خۆر
وه گەشه دەکات و به ئەکسیری ژیان خۆراک دەدرێت

حەسرەتی زەوییه
بۆ خۆراکدانی ڕەگی تینوو به شیرەکەی
وه بۆ خۆراکدانی بوونەوەره زیندووەکان به جەوهەری ژیان

ئیرادەی بەهێزی خۆره
بۆ ئەوەی هەموو بوونەوەرەکان چالاک بن
هێزی بزوێنەری ژیانه
بۆ دابینکردنی پاراستن و چاودێری بۆ منداڵانی خوار تەمەنی یاسایی

ئەوە زەردەخەنەی بێتاوانییە کە سۆز و خۆشەویستی دایک و باوک بۆ کۆرپە دەوروژێنێت
ملکەچبوونی خۆبەخۆیە لە دڵی خۆشەویستاندا
بۆ پێشکەشکردنی خزمەت و سەرەخۆشی بێ بەرامبەر

پەپولەی هاوڕێیەتییە
ئەو کەسەی دڵی شکاو چاک دەکاتەوە و برین ساڕێژ دەکات
بانگەوازی دڵە کە سەرپێچی وەسف دەکات

شاعیرێکە لە خۆشەویستی بۆ مرۆڤایەتی ڕژاوە
ئەو کەسەی بەدەست نەهامەتیەکانی ئەوەوە دەناڵێنێت

بازنەی ئینتیمای نێوان ئەندامانی یەک خێزانە
بەردەوام فراوانبوون و فراوانبوون بەرەو فەزای گەورەتر
وە بوارەکانی فراوانتر

چرپەی ژیانە
لە ئاسۆی عەقڵی کراوەدا
وە ئاسمانی دڵەکان پڕ بوو لە ئەستێرەکانی هەستە بەرزەکان

خۆشەویستی بەختەوەری ڕۆحە
ئەوەی کە ڕۆحە خۆشەویستەکان ئاواتەخوازن
وە تامەزرۆی ئەوەیە بگاتە دەستی و پەیوەندی لەگەڵیدا بکات

* * *

مردن – تەمەنتان درێژ بێت – کۆتایی نییە، بەڵکو ئازادکردنێکی کاتییە کە بە مرۆڤ دەبەخشرێت کاتێک یاسای گەردوونی دادپەروەری بڕیار دەدات کە جەستە و ژینگەی ئێستای خزمەت بە ئامانجەکەیان کردووە، یان کاتێک

هێندە خەمۆک و ماندوو و ئازار دەچێژێت کە چیتر ناتوانێت بارگرانییەکانی بوونی زەمینی هەڵبگرێت

بۆ ئەوانەی ئازار دەچێژن، مردن زیندووبوونەوە یان ئازادبوونە لە ئازارە ئازاربەخشەکانی جەستە بۆ بەئاگابوونەوە لە ئارامی و پشوودان

بۆ کەسانی بەساڵاچوو خانەنشینییەکە کە بە ساڵانێک خەبات و ماندووبوون لە ئەستووری ژیاندا بەدەستیان هێناوە

بۆ هەموو ڕۆحە باشەکان، پشوویەکی پێشوازی لێکراوییە

کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤایەتی ئەو هێزانە چالاک بکات لە ناو خۆیدا کە حەقیقەتەکان دەردەخەن بەختەوەری پەیوەستە بەم وەحی و ئەوانەی ئارەزووی گەیشتن بەو ئاسۆی ناوەوەیان هەیە، دەبێت هەوڵی ئامانجدارانە بخەنەگەڕ و بە بیرۆکەی داهێنەرانە خۆراک بە مێشکی خۆیان بکەن بۆ ئەوەی دەست لەو حەقیقەتانە بدەن کە خودا لەناو خۆیاندا داناوە و سوود لەو هێزە پیرۆزانە وەربگرن کە لە بوونیاندا زۆرن

کێ ئارەزووی تێرکردنی هەستە جەستەییەکان دەکات بەبێ ئەوەی تامی ڕەگی بەختەوەری ڕۆحی بکات؟
لە بەهاری ئیلاهی کە سەرچاوەی هەموو ڕەزامەندی و چێژێکە، بە شێوەیەکی دۆڕاو وەبەرهێنان دەکات، بۆیە بازرگانییەکەی شکست دەهێنێت و بەرهەمی فیکرییەکەی کەم دەبێتەوە

ئەوانەی ئارەزووی ناسینی خودا دەکەن خواستەکەیان بەدی دەهێنن چونکە بەخشندە و خێرخوازە لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی مرۆڤەکان بە دوای ئارەزوەکانی دونیادا ڕادەکەن، بە خۆشبەختییەکی ماددی دڵنەوایی خۆیان دەدەن کە درێژە ناکێشن و ئازار دەچێژن بەهۆی نەگەیشتن پێی یان بەهۆی بەدەستهێنانی!

تەنانەت ئەوانەی لە ڕووی داراییەوە سەرکەوتوون لە کۆتاییدا هەست بە بۆشاییەک دەکەن لە ژیانیاندا کە پڕکردنەوەی قورسە ئەوانەی ژیانیان بە خوداوە دەبەستنەوە، بەڵام دەوڵەمەند و بەهێزن و چێژ لە ڕازیبوون و خۆشگوزەرانی وەردەگرن

پشتگوێخستنی دیکتاتۆری حیکمەت و پشتگوێخستنی دەنگی ویژدان دەبێتە هۆی ڕێڕەوی چەقۆکێش و خلیسک و مەترسیدار و بەدبەختانە، لە کاتێکدا پەیڕەوکردنی ڕێگای ڕاستودروستی دەبێتە هۆی ڕزگاربوون لە کۆت و بەند و بەدەستهێنانی دەسەڵاتی ئەنجامدانی ئەوەی کە ڕاستە، نەک ئەوەی کە غەریزەی چەواشەکارانە و خووی چەواشەکارانە دیکتە دەکرێت

ئەوانەی بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن دەتوانن سوود لە ئەزموونی کەسانی ژیر وەربگرن کە مامەڵەیان لەگەڵ دووڕیانەکانی ژیاندا کردووە و چارەسەریان بۆ دۆزیوەتەوە

بەڕاستی هەرکەسێک لەگەڵ مەبەستە ئیلاهییەکاندا هاوتەریب بێت، لە دەریایەکی ڕازیبوون و ئارامیدا مەلە دەکات و بەڕاستی بەختەوەرە

* * *

هەر بیرکردنەوەیەک کە هەمانە لەرزینێکی تایبەت دروست دەکات

کاتێک بیر لە خودا دەکەیتەوە بە هەموو بوون و دەروون و ئەندامەکانتەوە - و لە ناو خۆتدا چەندین جار چرپە "ئەی پەروەردگار" دەکەیت، لەرزینێکی بەهێز دروست دەکەیت کە بوونی خودایی دەهێنێتە ژیانتەوە

کاتێک تێدەگەین کە خودا خۆشەویستە ئەبەدییەکەمانە و دۆستی بەردەوامانە و خۆشەویستییەکەی بۆ ئێمە لە هەموو خۆشەویستییەکی تر

گەورەترە، ئەو کاتە هەست بە نزیکیی ئەو دەکەین و دەست لە ئامادەبوونی ئەو دەدەین، دڵمان دڵنیا دەبێتەوە و هەست بە ئارامییەکی ڕۆحی باڵا دەکەین

کاتێک بیر لە خودا دەکەیتەوە و هەست بە زیادبوونی لێدانی خۆشی دەکەیت لە دڵت و لە هەموو جەستەتدا، و تەقینەوەی ئەو خۆشییە جارجارە بۆت دێت، ئەوە بزانە کە خودا وەڵامی حەسرەتەکانی دڵی داوەتەوە و ئەو هەستە بەختەوەریانەی کە ئەزموونی دەکەیت بەڵگەن لەسەر ئەو وەڵامە پیرۆزە

خوو ئامراز و میکانیزمی دەروونی ئۆتۆماتیکی کە یارمەتیدەرە لە بەجێگەیاندنی ئەرکە پێویستەکان بە ئاسانی و بێ ماندووبوون

زۆرێک ڕێگە بە خووی لاوازی و شکستهێنان دەدەن بە کۆیلەکردنیان، مرۆڤیش دەتوانێت خۆی بپارێزێت ئەگەر بەشێوەیەکی جیاواز بژی، بەمەرجێک جدی بێت لە بەرەنگاربوونەوەی خوو و عادەتە زیانبەخشەکان تا دەگاتە سەلامەتی و کەنارەکانی سەرکەوتن

ئارەزووی بێ سنوور هاندەری خووی ناتەندروستە بە خۆراکدان و پاساوهێنانەوەیان بە هیوای درۆ و بەڵێنی بەختەوەری وەهمی و ڕەزامەندی زوو تێپەڕ

لەو ساتانەی ساتەکانی لاوازی و سەرلێشێواویدا ئەو کەسەی کە دەیەوێت بەسەر خوو و عادەتە ناڕێکخراوەکاندا زاڵ بێت، دەبێت دەسەڵاتە تێگەیشتنەکانی بانگهێشت بکات بۆ ئەوەی لە سروشتی ڕاستەقینەی ئەوان تێبگات و بە شێوەیەکی کاریگەر مامەڵەیان لەگەڵدا بکات

خووی خراپ دەرئەنجامە ترسناکەکان و میوەی تاڵ و ژەهراوییان هەیە

ئەم خووە وێرانکەرانە ئەگەر کۆنترۆڵ نەکرێن، بەهێزتر دەبن، کەسەکە لە دەستی توند و کاریگەرییە سەرسەختەکەیدا دەهێڵێتەوە

کاتێک عەقڵ قەناعەت بە بێهودەیی و زیانەکانی ئەو خووانە دەکات، کاریگەرییان کەم دەبێتەوە و دواجار لە ژیانی مرۆڤدا نامێنن

ئێمە بەو شێوەیە بیر دەکەینەوە، ئێمە کێین

مەیلە ئاشناکانی بیرکردنەوەکانمان سروشتی بەهرە و توانا و کەسایەتیمان دیاری دەکەن

هەندێک کەس پێیان وایە نووسەرن، هونەرمەندن، تاکی ماندوونەناسن، یان کەسانی تەمبەڵی و بێکارن و هتد بەڵام چی ئەگەر بتەوێت کەسێکی تر بیت جگە لەوەی ئێستایت؟

لەوانەیە بڵێیت هەندێک کەس بە بەهرەی تایبەتەوە لەدایک دەبن کە تۆ کەمیت بەڵام خۆزگە دەخوازیت خاوەندارێتی بکەیت ئەوە ڕاستە بەڵام ئەوان کاریان لەسەر پەرەپێدانی ئەو توانایانە یان ئارەزووی خاوەندارێتیکردنیان کردووە پێشتر ئەگەر لەم ژیانەدا نەبێت، ئەوا لە ژیانێکی پێشوودا

بۆیە پێویستە لە ئێستاوە دەست بکەیت بە کارکردن لەسەر هێڵکاریکردنی ئەوەی کە دەتەوێت چی بیت

دەتوانیت هەر ئاڕاستەیەک لە هۆشیاری خۆتدا هەر ئێستا بچێنیت و دایبمەزرێنیت، بەو مەرجەی بیرۆکەیەکی بەهێز پەمپ بکەیتە ناو مێشکتەوە، دواتر کردارەکانت پابەند دەبن و هەموو بوونەکەت وەڵامی ئەو بیرۆکەیە بداتەوە و بەو پێیە مامەڵە بکات

* * *

هۆشیاری ڕۆحی لە لانکەی خۆشەویستیدا لەدایک دەبێت، کە بە شێوەیەکی بێئەندازە لە هێزی وێرانکەری ڕق و کینە گەورەترە

هەرچییەک بەرامبەر بە کەسانی تر دەیڵێین یان بیکەین، دەبێت پاڵنەرەکەی خۆشەویستی بێت

نابێت زیان بە کەسانی تر بگەیەنین و مەحکوم بکەین، بەڵکو خۆشمان بوێن و ئەو نیعمەتانەی کە خودا بەسەرماندا دەبەخشێت لەگەڵیاندا بەشداری بکەین

ئەو شتانەی ئێمە خاوەندارێتی دەکەین لە ڕاستیدا هی ئێمە نین؛ ئەوان پێمان دراون بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی کاتی بەکاریان بهێنین، و کاتێک ئەم جیهانە بەجێدەهێڵین لێمان وەردەگیرێن

دەبێت لە سەرووی خاوەندارێتییەوە هەڵبکەین و ئەوەی لە تواناماندایە بیدەین؛ پاشان خۆکارانە چاکە و نیعمەت بۆ خۆمان دەهێنین بۆ بەخشین، دەدرێت

زۆر جار یەک فلسم نەبوو، بەڵام پشتم بە بانکی ئیلاهی بەستبوو، خۆشگوزەرانی پیرۆزیش یاوەری بووم و هێزی ئیلاهی پشتیوانم دەکرد

بڕوای ڕەهام بە خودا و یارمەتییەکەی گەرەنتی کۆتایی منە لە ژیاندا، چونکە هەرگیز بێهیوای نەکردووم و بێهیوای نەکردووم

کاتێک خاوەنی هۆشیاری ڕۆحی بیت، بۆ هەر شوێنێک بچیت و هەر پێویستییەکت هەبێت، یاسای گەردوونی کاردەکات بۆ بەدیهێنانی بۆت

چاودێریکردنی دروستکردن بە چاوی بینین

مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

وەرگێڕان: مەحمود عەباس مەسعود

بەڕاستی ئەم گەردوونە چەندە سەرسوڕهێنەرە! تیایدا خودا سەرسوڕهێنەرەکانی دروستکراوی خۆی وێنا دەکات و بەرجەستەی دەکات مرۆڤ نابێت وەک مردووەکان لەم دونیایەدا بڕوات، بەڵکو بیرکردنەوە و شیکردنەوەی ئەوەی دەیبینێت و قەدری ئەو شتانە بزانێت کە خودا و جێگرەکەی، مرۆڤایەتی، لەسەر ئەم زەوییە کردوویانە چەندە وردە پێکهاتەی گەردوونی! شێوازی دروستبوونمان و ئەو سیستەمە ڕێکخراوەی کە ئامێری دروستکردن بەهۆیەوە کاردەکات، بەپێی یاسایەکی گەردوونی، کۆی وردبینی و کامڵبوونن (کاری خودا، کە هەموو شتەکانی کامڵ کردووە)

هەموومان گوڵ دەبینین و چێژ لە جوانی و ناسکییەکانی دەبینین، بەڵام کێ توانای ئەوەی هەیە نهێنی بوونی گوڵ بزانێت؟ مرۆڤ دەبێت بیر لەو ئامراز و کەرەستانە بکاتەوە کە هەموو ڕۆژێک دەیبینێت پێکدەهێنن، چ کتێبێک بێت، ئامێرێکی مۆسیقا بێت، ماڵێک بێت، یان دارێک بێت

بۆ نموونە ئۆتۆمبێل زۆرجار بە شتێکی ئاسایی سەیر دەکرێت بەڵام ئەگەر سەردانی ئەو کارگانە بکەیت کە تێیدا کۆدەکرێنەوە و بەرهەم دەهێنرێن، ئەوا تێدەگەیت کە دیزاینەکەیان چەندە ئاڵۆز و ئاڵۆزە هەروەها بیر لەوە بکەرەوە کە چی دەچێتە ناو دروستکردنی ڕۆژنامەی ڕۆژانە و ئەو ئامێرانەی کە چاپیان دەکەن هیچ دەستێکی مرۆڤ نەیتوانی بەو خێراییە کار بکات

ئەگەر ئەو شتانەی مرۆڤ دروستی کردوون بەم ئاڵۆزی و بەیەکەوە گرێدراون، ئەی ئاڵۆزی بێکۆتایی دروستبوونی ڕووەک و گیاندار و مرۆڤ!

دە ساڵ پێویستە بۆ خوێندنی زانستی پزیشکی بەمەبەستی تێگەیشتن لە پێکهاتە و پێداویستیەکانی لەش کە پێدەچێت کارێکی ئاسایی بێت

کاتێک ڕووەکێک لە قۆناغی سەرەتایی گەشەکردنیدایە لە ئاودا لەناو دەفرێکی شووشەییدا، ڕەگەکانی لە مووی ورد دەچن بەڵام کاتێک دەچێنرێت، ئەو وزەیەی کە بە زیرەکی خودایی ڕژاوە و لە ڕەگەکاندا هەیە، ڕێگە بە ڕووەکەکە دەدات کە ماددە خۆراکییە پێویستەکان بۆ گەشەکردنی لە خاک و ئاوەوە هەڵبمژێت

ئایا بەڕاستی سەرسوڕهێنەر نییە کە ئەو شەربەتەی کە خۆراک دەدات بە گەڵاکانی ڕووەکێک بەرەو سەرەوە دەڕژێت دژی هێزی کێشکردن؟ بە توێکڵکردنی توێکڵەکەی لە لقێکی ڕووەکێک یان چەقۆی دارێکەوە، مرۆڤ دەتوانێت کارکردنی ئاڵۆزی ئەو بۆرییانە ببینێت کە ڕۆیشتنی ئەو شەربەتە

ڕێکدەخەن هێزی بزوێنەری پشت ئەم پرۆسەی خۆراکدان و گەشەکردنە نهێنییەکە کە پێی دەوترێت خودی ژیان

کاتێک لە هۆشیاری ئیلاهیدام، ژیان تەنانەت لە ڕیشاڵی چیمەنیشدا هەست پێدەکەم کە هەرگیز لە خەودا نەمبینیوە دەتوانم سەرسوڕهێنەرە شاراوەکانی دروستکردن ببینم بیرکردنەوە لەم سەرسوڕمانانە ئەوەیە کە بە سەرسامی و ڕێزەوە لەبەردەم شکۆمەندی و شکۆمەندی خودادا بوەستیت

(وە بە ڕۆیشتنی کەسێکی خۆبەزلزان و ملکەچ ڕۆیشتم)

(خودا نە سەربەرزە و نە خۆبەزلزانە)

بە وردبینییەکی نایاب، ئیرادەی خودایی فۆڕمی هەموو بوونەوەرێکی زیندوو دیاری کردووە، لەگەڵ هەموو پێداویستییە پێویستەکانی بۆ بژێوی و پاراستن و پاراستنی لە دۆخێکی باشدا و توانای ئەنجامدانی ئەرکەکانی هەبێت ئەگەر هەر کەموکورتییەک لەم پێداویستییە خۆراکییانەدا ڕوویدات، بۆ نموونە ڕووەک و ئاژەڵ و مرۆڤ لە ئەنجامدا ئازار دەچێژن

مرۆڤی ئاسایی هەموو ئەو توخمە کیمیاییە جۆراوجۆرانەی کە جەستە پێویستی پێیەتی لە خۆراکەکەیەوە بەدەست دەهێنێت بەڵام زۆر کەس ڕێنماییە خۆراکیەکان پشتگوێ دەخەن، خواردنی ئەو خۆراکانە کە هەموو توخمە پێویستەکان یان هاوسەنگی خۆراکی پێویستیان نییە بۆ تەندروستییەکی باش خۆراکی ناتەواو هۆکارێکی سەرەکییە بۆ زۆرێک لە نەخۆشییەکانی مرۆڤ کەمی خۆراکی کاریگەرییەکی نزیکەی دەستبەجێ هەستپێکراوی لەسەر ڕووەکێک هەیە کە خۆراکەکەی لە هەندێک پێکهاتەی کیمیایی بنەڕەتی بێبەش بووە

ئاڵوگۆڕێکی ژیانی لە نێوان مرۆڤ و هەموو زیندەوەرەکاندا هەیە ئاڵوگۆڕی یەکتر لە نێوان مرۆڤ و ئاژەڵدا بەباشی ناسراوە مرۆڤ هەناسە دەدات و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن هەناسە دەدات، لە کاتێکدا دارەکان دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و ئاو هەڵدەمژن و هەڵیدەگرن، کە بەهۆی فۆتۆسێنتێزەوە دەشکێن و کاربۆهیدرات دروست دەکەن (پێکهاتەکانی کاربۆن و ئۆکسجین و هایدرۆجین، وەک نیشاستە و شەکر)

لەم پرۆسەیەدا دارەکان ئۆکسجینی پێویست بۆ مرۆڤ دەردەکەن فۆتۆسێنتێز لە شەودا وەستاوە چونکە پشت بە تیشکی خۆر دەبەستێت بەڵام لە ڕێگەی پرۆسەیەکی ترەوە کە پێی دەوترێت هەناسەدان، دارەکان بەردەوام دووەم ئۆکسیدی کاربۆن دەردەکەن بۆ بەرگەهەوا، بەتایبەتی لە

شەودا کاتێک هیچ کاریگەرییەکی بەرپەرچدانەوەی لە فۆتۆسێنتێزەوە نییە، کە کاربۆن هەڵدەمژێت و ئۆکسجین بەرهەم دەهێنێت

شەوانە هەوا بەگشتی ئارامە، دووەم ئۆکسیدی کاربۆنی قورس لە نزیک زەوی جێگیر دەبێت ئەمەش بەشێکی هۆکارێکە بۆ ئەوەی خووی خەوتن لەسەر جێگا، واتە لە سەرووی ئاستی زەویەوە پەرەی سەند

زانست زۆرێک لە میکانیزمە ئاڵۆزەکانی ئەم گەردوونەی بۆ ئاشکرا کردووین- ئەو توخمانەی کە هەموومان لێیانەوە دروست بووین بەڵام هێشتا بڕێکی زۆر لە زانست ماوە کە هێشتا ئاشکرا نەکراوە ئەگەر هێزە شاراوەکانی هەستەکانمان چاندبا، دەمانتوانی تێگەیشتنێکی قووڵتر و دەوڵەمەندتر بەدەست بهێنین شتگەلێک هەن کە دەبێ بە چاومان ببینین، بەڵام نایکەین ئەو شتانەی کە دەبێ بە گوێمان ببیستین، بەڵام نایبین چونکە هەستەکانمان هەن ڕاهاتووە و وابەستەی ئەزموونەکانی جیهانی فیزیکی چڕ و سنووردارە

ڕزگاربوون لەو وابەستەییە ئینکاری چێژە هەستیارەکان نییە، بەڵکو فراوانکردنی بازنەی توانا هەستیارەکانمانە- کە لەلایەن خوداوە پێمان دراوە- بە تەواوی توانای ڕۆحی خۆیان

لە ئاستی فیزیکیدا، مرۆڤایەتی ڕێگەی جۆراوجۆری دۆزیوەتەوە بۆ بەرزکردنەوەی تواناکانی بینینی چاوی ڕووت تەنها کاریگەرییەکی سنوورداری ڕەنگ وەردەگرێت؛ بەڵام هەندێک لە بەردی قاوەیی سووک لە ژێر تیشکی سەروو بنەوشەیی ڕەنگی درەوشاوە پیشان دەدەن کاتێک ئەم ڕووناکییە بلۆک دەکرێت، بەردەکان دەگەڕێنەوە بۆ ڕەنگی تاریکی سەرەتایی خۆیان زۆرێک لە ڕەنگەکان لە جیهانی فیزیکیدا، وەک شینەکەی ئاسمان، وەهمێکی بینایین کە بەهۆی ڕەنگدانەوەی ڕووناکی لە جۆرە جیاوازەکانی گەردیلەکانی ماددە دروست دەبن بەو پێیەی چاو تەنها دەتوانێت مەودای سنووردارِ لە لەرزینەکان هەست پێبکات کە هەموو شتێک لە گەردووندا پێکدەهێنن، مرۆڤەکان ناتوانێت ڕەنگی تاریکی سەرەتایی خۆیان ببینن سپێکتری ورد و ئەسمانی شاراوە لە هەموو ئەو شتانەی کە دەوریان داوە ئەگەر بیانبینین، سەرسام دەبین بە شکۆمەندی و جوانییان تەنانەت زیندووترین ڕەنگە زەمینییەکان بە بەراورد بە ڕەنگە ناوازەکانی کایەی هەسارەیی یان ئەسمانی مات و مات دەردەکەون

بەم شێوەیە نە چاو و نە گوێ ناتوانن هەموو ئەو شتانە هەست پێبکەن کە دەتوانرێت هەستیان پێبکرێت مرۆڤەکان بێتوانان لە هەڵمژینی بۆنە

ئەسیری و بۆنخۆشەکان یان شایەتحاڵی ئەو شێوە و وێنە و کاریگەرییە وردە بێشومارانە بن کە بەناو فراوانیی ئیتەرەکەدا دەسوڕێنەوە

زۆرجار مرۆڤەکان ناتوانێت تەنانەت شتەکانی ناو هەستەکانی خۆی هەست پێبکات کەسانی خاوەن بینین لە هەموو شوێنێک جوانی بەرز دەنرخێنن ئەوانی تر وەک ئەوەی چاویان نەبێت مامەڵە دەکەن؛ نە دەبینن و نە تێدەگەن- "کەڕ و کوێر و داماو، بۆیە تێناگەن"- چونکە بێتوانان لە هەستکردن بە هیچ شتێک، تەنانەت لە شوێنە جوانەکانیشدا

کاتێک سەردانی مەکسیکم کرد و "باخچە شلۆقەکان"ی دەریاچەی زوکێمیلکۆم بینی، جوانییەکانیان دڵی پڕ کردم، هەستم بە شکۆمەندی و گەورەیی هونەرمەندی ئیلاهی کرد کەسێکی تر هەبوو کە وا دیار بوو لە ناو ئەو سەرسوڕهێنەرە سروشتیانەدا هەڵمژرابوو، بەڵام هەستێکیی ناوەوە پێشنیاری بۆ کردم کە ئەو شتە نابینێت کە من دەیبینم پرسیارم لێکرد دەربارەی کاریگەرییەکانی لەسەر ئەو دیمەنە دڵخۆشکەرانە، ئەویش وەڵامی دایەوە، "بیرم لێدەکردەوە." سەبارەت بە ڕێگەیەکی کارا بۆ ئاوەڕۆی ئاوەکە "بە مەبەستی چاندنی زەوی زیاتر

وەک ئەندازیارێک لە ڕوانگەی خۆیەوە سەیری دەریاچەکەی دەکرد بەم شێوەیە هەمووومان بەپێی بیرۆکە و لایەنگری خۆمان شتەکان هەست پێدەکەین

هەموو ڕۆحێک لەناو لەرزینە جیاوازەکانی هەست و بیرکردنەوە و هەستەکاندا پۆشراوە- هەموو ئەو هۆکارانەی کە بەشدارن لە دروستبوونی کارەکتەری مرۆڤ یان هۆشیاری مرۆڤ هەر تاکێک پێکهاتەیەکی ناوازەی هەیە، لەرزینێکی جیاواز هەموو ئەو کارانەی مرۆڤ لە منداڵییەوە کردوویەتی وەک کەپسولی پاڵەپەستۆکراوی مەیل و مەیلەکان لە مێشکدا هەڵگیراو دەمێنێتەوە بەو پێیەی ناتوانین ئەم کەپسولە نەبینراوانە ببینین، سەرسام دەبین بە کردەوەی مرۆڤەکان، هەریەکەیان بە پێی ئیحراجی خۆیان هەندێکیان بە ئاسانی بەبێ هۆکار لە خۆشیدا دەجووڵێن، یان بە شێوەیەک تووڕە و مەزاج دەبن کە سەرپێچی ڕوونکردنەوە دەکەن، تەنانەت لە خۆیانەوە هەندێکی تر بەردەوام سەرقاڵی ڕەخنە و ناتەبایی و بڵاوکردنەوەی دەنگۆ و ئاشکراکردنیی ئەوانی ترن، لە کاتێکدا خودی ناوەوەی خۆیان زۆر پێویستیان بە پاککردنەوە و پاککردنەوە هەیە ئەم مەیلە دەروونییانە ڕۆح دەنێژن و ڕێگری لە ئا مرۆڤ لە ئاشکراکردنی توانا باڵاکانی خۆی مرۆڤ چەندە ئاڵۆز و خۆسنووردارە! هەر مرۆڤێک، لە خۆیدا، چیرۆکێکی فرە بابەتییە، کە ڕووداویی تێکەڵاو و دیمەنی هەمەچەشنی تێدایە

جگە لە خواردن و خەوتن و کارکردن، چاوەڕوان دەکرێت مرۆڤ شتێکی مانادار لە ژیانەوە بەدەست بهێنێت بیرمەندان بیر لە دەوروبەری خۆیان دەکەنەوە و زۆرجار سەرسام دەبن بەو شتانەی دەیبینن لە نزیکەوە چاودێری دەکەن و پرسیار دەکەن بۆچی شتەکان بە شێوەیەکی دیاریکراو ڕوودەدەن یان ڕوونادات بۆ نموونە کۆمەڵە ددانێکمان دەستدەکەوێت، پاشان کۆمەڵەی دووەم، کەواتە بۆچی کۆمەڵەی سێیەمیش بەدەست ناهێنین؟ بۆچی سیستەمەکە بەم شێوەیە کاردەکات؟

مرۆڤەکان بە ئامادەییەوە زۆرێک لە چەمکە وەهمییەکانی سنووردارکردنی سروشتی قبوڵ دەکەن بەبێ ئەوەی پرسیاری جددی بکەن، بەم شێوەیە ڕێگە بەو چەمکانە دەدەن ژیان و چارەنووسی خۆیان کۆنتڕۆڵ بکەن بیرمەندان بە ئاسانی دۆخی ئێستا قبوڵ ناکەن؛ بەڵکو هەوڵدەدەن بیگۆڕن و ئەمەش ڕێک ئەوەیە کە پێشکەوتنەکان دەکاتە مەمکین

خۆشحاڵ دەبم کاتێک دەستکەوت و داهێنانی دەگمەنی مرۆڤ دەبینم کە بە جۆرێک یان جۆرێکی تر خزمەت بە مرۆڤایەتی دەکات چەند سەرسوڕهێنەر لە مێشکی مرۆڤەوە سەری هەڵداوە! بەڵام خودی عەقڵ لە هەموو ئەو شتانەی کە بەرهەمی هێناوە ئاڵۆزتر دەمێنێتەوە

چیرۆکێک هەیە دەربارەی پاشایەک کە ڕەحمەت و سۆزێکی زۆری بۆ سەرۆک وەزیرانی خۆی نیشان دا، ئەمەش ئیرەیی و ئیرەیی لە دڵی دەربارەکانی دیکەدا وروژاند کە سەرنجی لایەنگری ئاشکرای پاشایان دابوو کاتێک پاشا درکی بەم شتە کرد، ویستی بۆیان ڕوون بکاتەوە کە بۆچی وەزیر خۆشەویستترینی ئەو بووە

ڕۆژێک پاشا و دەوروبەرەکەی گوێیان لە مۆسیقا بوو کە لە دوورەوە دەهات، بۆیە ڕووی کردە یەکێک لە ژووردارەکانی و وتی: هەواڵەکەمان بۆ بزانە.

دوای ماوەیەکی کەم پیاوەکە گەڕایەوە و وتی کاروانی هاوسەرگیری بووە پاشا پرسیاری کرد: "ئاهەنگی هاوسەرگیریی کێ؟" بەڵام ژووردارەکە هیچ وەڵامێکی نەبوو

پاشان چەمبەرلینێکی دیکەی نارد کە بە وەڵامی دوا پرسیاری پاشا گەڕایەوە، بەڵام نەیتوانی وەڵامی هیچ کام لەوانی دیکە بداتەوە هەمان شت لەگەڵ چەند پیاوێکدا ڕوویدا

لە کۆتاییدا پاشا وەزیری سەرەکی خۆی بانگهێشت و فەرمانی پێکرد بچێت لێکۆڵینەوە لەو بابەتە بکات وەزیرەکە دەستبەجێ ڕۆیشت و لەگەڵ گەڕانەوەیدا، پاشا بە کۆمەڵێک پرسیار بۆردومانی کرد، کە وەزیرە زیرەک و متمانەپێکراوەکە توانی بە وردییەکی جێگەی ڕەزامەندی وەڵامی هەموویان بداتەوە

زۆرێک لە مرۆڤە سست و ماتەکان لە دەرگاوانە نەزانەکان دەچن مەرج نییە گەمژە بن، بەڵام لە ڕووی فیکرییەوە ئەوەندە تەمبەڵن کە هیچ هەوڵێک لە دەرەوەی پێویستی ڕەها نادەن دەتوانم بیانووی تەمبەڵی جەستەیی بهێنمەوە، وەک چۆن ڕەنگە هۆکارێکی فیزیۆلۆژیی ڕەوا هەبێت، بەڵام هیچ پاساوێک نییە بۆ بێکاربوونی هزری! ئەوانەی لە ڕووی دەروونییەوە بێکارن، ئارەزووی بیرکردنەوە ناکەن چونکە تەنانەت بیرکردنەوەش بەلای ئەوانەوە کارێکی ماندووکردنە

بیرکردنەوە شتێکی سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەرە کەس ناتوانێت مەیل و تێگەیشتنەکانی عەقڵ پۆلێن بکات تواناکانی بێ سنوورن بۆیە ئەگەر بە وردی سەیر بکەیت و بە قووڵی بیر لە هەر بابەتێک بکەیتەوە، وەڵامی هەر پرسیارێک دەدۆزیتەوە کە پەیوەندی بەو بابەتەوە هەبێت

دەبێت هەستەکانت لەگەڵ بیرکردنەوەکانتدا هاوئاهەنگ بن ئەگەر هەستەکانت لەگەڵ بیرکردنەوەکانتدا ڕێک نەخەیت، ئەنجامەکانت هەمیشە ڕاست نابن هەستکردن جۆرێکە لە تێڕوانین، کۆگای هەموو زانین هەستکردن دەبێت هاوسەنگی دەروون بکات، چونکە تەنها ئەو کاتە وێنەی پیرۆزی خودا لەناو خۆتدا بە تەواوی جەوهەری خۆیەوە دەردەکەوێت بەم شێوەیە یۆگا فێری مرۆڤ دەکات چۆن هاوسەنگی هێزەکانی دەروون و هەستکردن هەبێت ئەوانەی کە خاوەنی هەردووکیان نین لە پێوەرێکی یەکسان ناپێگەیشتوون

تا گەڕان زیاتر لە ڕووی ڕۆحییەوە پێشبکەوێت و زیاتر لە خودا نزیک بێتەوە، خودا زیاتر سەرسوڕهێنەرەکانی بوون بۆ ئاشکرا دەکات لە پشت هەموو تەنێکی فیزیکییەوە نەخشێکی ئەسمانی ڕووناکی ڕەنگاوڕەنگ هەیە لە کایەی ئەسمانی یان هەسارەییدا، هەموو شتێک لەگەڵ ژیاندا زیندوو دەبێتەوە هیچ شتێک بە ناوی بێ ژیان لەوێ نییە

کارگەی گەردوونی شاراوە لە دەرەوەی خەیاڵدایە هەموو گەردوون یەک بیرۆکەیە لە مێشکی خودادا! تەنانەت گەلەئەستێرەکانیش بە یاسا بیرکارییەکانی دەرەوەی تێگەیشتنی مرۆڤ کاردەکەن و بەڕێوەدەبرێن

هەموو شتێک بەپێی سیستەمێکی ئەوپەڕی وردبینی و کامڵییەوە کاردەکات، ئەو عەقڵی گەردوونی چ عەقڵێکی بەهێزە! ڕەهای بێکۆتایی لە هەموو شتێکدا کاردەکات و هەموو ئەو گێژەڵوکە هەمەچەشنانەی جووڵە کە ئێمە پێیان دەڵێین ژیان ملکەچی ئەو عەقڵە گەردوونییەن

هەر سەد ساڵ جارێک ملیارەها مرۆڤ ئەم زەمینە بەجێدەهێڵن، و تەنانەت زیاتریش لەدایک دەبن دابینکردن و داخوازی هەیە، لەگەڵ هەموو ئاڵۆزییە سروشتییەکانیان لەگەڵ ئەوەشدا، خودا خۆراکێکی زۆری بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی مرۆڤایەتی دابینکردووە مرۆڤایەتی بەتەنها بەرپرسیارە لە هەژاری و نەهامەتی لەسەر زەوی کاتی ئەوە هاتووە کە ئێمە لە سەردەمێکی خۆشگوزەرانی و زۆردا بژین، کە هەمووان چێژ لە تەندروستی وەربگرن و لە خۆشی و ئاشتیدا بژین ئەمە ئەگەر خۆپەرستی مرۆڤ و دەستکاریکردنی چارەنووسی گەلان لەلایەن کەمینەیەکی بچووک و خۆپەرستەوە نەبوایە، ئەگەری هەیە

زۆربەی مرۆڤەکان بە درێژایی ئەم ژیانە خەوناوییە لە خەوێکی قووڵدا دەمێننەوە تەنها کەسی زانا بەئاگا دەبێت ئەو بێ خەمی ئەو شتانەیە کە مێشکی مرۆڤی ئاسایی داگیر دەکەن، کە تاکە خەمی بەدواداچوون بۆ سامان و چێژە هەستیارەکانە، و بەفیڕۆدانی کاتەکانە لەسەر چالاکیی و بەرژەوەندییە ڕووکەشەکان

مرۆڤەکان خۆیان ماندوو دەکەن لە ڕاوەدوونانی وەسوەسە زوو تێپەڕەکان لەم جیهانە ڕاگوزەرەدا، هەرچەندە بەختەوەرییەکی ڕاستەقینە و وەسفنەکراو لەناو ئەواندایە بە دڵنیاییەوە دەیدۆزنەوە ئەگەر بە پەرۆشەوە بگەڕێن و بەڕاستی ئارەزووی دۆزینەوەی بکەن

دەبێت عەقڵ بە شێوەیەکی ژیرانە و دروست بەکاربهێنرێت بۆ دۆزینەوەی ئەو تاقیگە ئیلاهییەی کە لەودیو ئەم جیهانە شاراوەتەوە جارێک بە فەزڵی خودا بۆ ماوەی ڕۆژێکی تەواو سەیری سەرسوڕهێنەرە بێکۆتاییەکانی دروستکردنم کرد، و بە خودام گوت: «ئەی پەروەردگار، کاتێک کوێر بووم، نەمتوانی یەک دەرگایەک بدۆزمەوە کە بەرەو تۆ بڕوات بەڵام لەبەر ئەوەی تۆ بینین و تێڕوانینم کردۆتەوە، ئێستا دەبینم دەرگاکان کراوەن لە هەموو شوێنێک... لە... دڵی گوڵەکان، لە دەنگی هاوڕێ دڵسۆزەکان و لە یادەوەری ئەزموونە بەرزە بەنرخەکاندا بەڕاستی هەر چرپەیەکی دوعاکانم ڕێڕەوێکی نوێ دەکاتەوە بۆ پەرستگای فراوانی ئامادەیی پیرۆزت”

گەڕان بەدوایدا دەبێت بەهێز و چەسپاو بێت، لە ئیرادەیان بۆ دۆزینەوەی پیرۆزترین بوونەوەری شاراوە لە پشت پەردەی دروستکراوەوە مرۆڤ دەبێت خۆی لە داواکارییە بێکۆتاکانی دونیا دابپڕێت و شەوانە تەسلیمی خەوتن نەبێت پێش ئەوەی لە دڵ و ڕۆحدا پەیوەندی لەگەڵ خودادا بکات داواکارییەکانی ژیان تەواو نەبن، بۆیە دەبێت هەموو ڕۆژێک کات تەرخان بکەین بۆ ئەوەی لەگەڵ خۆمان و لەگەڵ خودا بین، دوور لە... ژاوەژاو و جەنجاڵی جیهان و زەنگی ژیان ئەو کاتە ژیان لە چاویلکەیەکی نوێدا دەبینین چونکە خاوەنی دیدێکی نوێی دەبین

هەروەک چۆن زاناکان توانیان بە پەیڕەوکردنی یاسا سروشتییەکان و بنەما زانستییە تایبەتەکان دۆزینەوەکانیان بکەن، بە هەمان شێوەش گەڕانی دڵسۆز دەتوانێت خودا بدۆزێتەوە بە پەیڕەوکردنی یاسا ڕۆحییەکان و زانینی خودا بە ئامانجی سەرەکی خۆی لە ژیاندا بۆ هەر ئەم مەبەستە مرۆڤایەتی هاتە سەر ئەم زەوییە، هەرچەندە بۆتە ئامانجێکی پەراوێزخراو بۆ زۆربەی مرۆڤەکان بەڵام مرۆڤایەتی خۆی فریو دەدات بە لەبیرکردنی ئامانجی ژیان و سەرقاڵبوون بە ڕووکەشییەکان و بابەتە بێ بایەخەکان

وە لەبیرت بێت هاوڕێکەم، هەرچەندە بارودۆخەکەت لەم دونیایەدا نالەبار بێت، کاتێک ڕوو لە خودا دەکەیت، دەبینیت کە لەگەڵتدا کاردەکات و هەست بە بوونی ئەو دەکات سەرەڕای هەموو ئەو تاقیکردنەوانە کە ڕووبەڕووت دەبێتەوە تۆش دەیبینیت لە هەموو شتێکی دەوروبەرتدا دەردەکەوێت و پڕ دەبیت لە خۆشەویستی و شادییەکەی

نە تەندروستی، نە خۆشگوزەرانی، نە دەستکەوتی ماددی، نە موڵک وماڵی بۆ هەمیشە نامێنێتەوە کەواتە بۆچی تەنها خەمی ئەو شتانەت هەبێت کە قەدەر لەناوچوون و کاڵبوونەوەدان؟

لە خودای گەورە داواکارم لە تاریکیەوە بمانباتە ناو ڕووناکی

لە ڕقەوە بۆ خۆشەویستی

لە سنووردارکردنەوە بۆ ئازادی

لە نەزانییەوە بۆ حیکمەت

لە ئازار و مردنەوە بۆ ژیانی هەتاهەتایی و پشوودانی هەتاهەتایی

وە دەستمان بگرێت و ڕێنماییمان بکات بۆ زانینی خۆی

وە لە هۆشیاری خۆیدا بەئاگامان دەهێڵێتەوە

وە بۆ ئەوەی هەموو ئەو دەرگایانە بکاتەوە کە بەرەو ئاسمانی حیکمەتەکەی دەچن

با بە قەناعەت و بەختەوەری و ئارامی دەروونی و ڕازیبوون بژین

هەموو ڕۆژێکی ژیانمان

سڵاوی خواتان لێ بێت

گەڕان بەدوای مانای ژیان

لەوەتەی هاتووین بۆ ئەم دونیایە کە لێیەوە نازانین، سروشتییە بۆ ئێمە سەرسام بین لە بنەچە و ئامانجی ژیانەوە گوێبیستی دروستکەرێکی ئەم دونیایە دەبین و لەبارەیەوە دەخوێنینەوە، بەڵام نازانین چۆن بگەینە دەستی تەنها ئەوە دەزانین کە هەموو گەردوون بوونی عەقڵی ئیلاهی ئەو ڕادەگەیەنێت هەروەک چۆن پارچە و ئامێرە بچووک و وردەکانی کاتژمێرێکی بچووک وامان لێدەکات سەرسام بین بە کاتژمێر ساز، و هەروەک چۆن گەورە و ئامێرە ئاڵۆزەکانی کارگەیەک سەرسامبوونمان بۆ داهێنەرەکەیان سەرسام و ئیلهامبەخشن، بۆیە کاتێک سەرسوڕهێنەرەکانی سروشت دەبینین، سەرسام دەبین بەو زیرەکییەی کە لە پشتیانەوە شاراوەتەوە و دەپرسین: "کێ فۆڕمی زیندوو و ڕووخساری بەرەو خۆر بەخشی بە گوڵەکە؟ بۆن و جوانیەکەی لە کوێوە هاتووە؟ و چۆن گەڵاکانی بەو وردبینییە بێکۆتاییە دروست بوون و بەو جۆرە ڕەنگیان بۆ کراوە ڕەنگی نایاب و شادی؟”

شەوانە ئەستێرەکان و مانگ بە بڵاوکردنەوەی ڕووناکی زیوینەکەیان لە دەوروبەرمان، ئیلهامبەخشن بۆ بیرکردنەوە لەو هۆشیارییەی کە ڕێنمایی ئەم تەنە ئاسمانیانە دەکات لە فراوانیی بۆشاییدا ڕووناکی نەرمی مانگی پڕ بەس نییە بۆ چالاکیی ڕۆژانە، و بەم شێوەیە عەقڵێکی ژیر و نەرم پێشنیاری پشوودان لە شەودا دەکات پاشان خۆر هەڵدێت، و ڕووناکی گەشاوەی ئەو ڕێگەمان پێدەدات جیهانی دەوروبەرمان بە ڕوونی ببینین و ئارامی، وامان لێدەکات ئەو ئەرکانە لە ئەستۆ بگرین کە خۆیان بۆ ئێمە دەخەنە ڕوو

دوو ڕێگا هەیە بۆ بەدیهێنانی پێداویستییەکانمان: جەستەیی و ڕۆحی کاتێک تەندروستیمان تێکدەچێت، بۆ نموونە دەتوانین بچینە لای پزیشک بۆ چارەسەرکردن بەڵام کاتێک دێت کە نە پزیشک و نە کەسی تر ناتوانێت

یارمەتیدەر بێت، و ڕوو لە ڕێگای دووەم دەکەین: بۆ ئەو هێزە ڕۆحییەی کە جەستە و دەروون و ڕۆحی ئێمەی دروستکردووە هێزی جەستەیی سنوورداره، کاتێکیش شکستی هێنا، ڕوو لە هێزی ئیلاهی بێسنوور دەکەین کاتێک هەموو هەوڵێک دەدەین needs ئەمەش بۆ دارایی ئێمەش دەگونجێت و هێشتا بەشی ئەوە ناکەین، ڕوو لەو دەسەڵاتە دەکەین

هەمووان پێیان وایە کێشەکانیان خراپترینن هەندێکیان هەست بە فشاری زیاتر دەکەن لەوانی تر چونکە بەرخۆدانیان لاوازە وە بەهۆی جیاوازی هێزی دەرونی مرۆڤەکان، بڕێکی جیاواز لە وزە خەرج دەکەن ئەگەر کەسێک ڕووبەڕووی کێشەیەکی لەڕادەبەدەر سەخت بووەوە و مێشکی لاواز بوو، ئەوا ناتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت ئەوانەی عەقڵی بەهێزیان هەیە دەتوانن بە شکاندنی بەربەستەکان و لەرزۆکی بناغەکانی بەربەستەکانیان زاڵبن بەسەر سەختییەکانیاندا Yet even بەهێزترین کەسەکان هەندێک جار ڕووبەڕووی شکست بوونەتەوە کاتێک ڕووبەڕووی کێشە و سەختییەکی زۆر و سەرسەختی ماددی و فیکری و ڕۆحی دەبینەوە، تێدەگەین کە هێزی ژیان لەم جیهانە ماددییەدا چەندە سنووردارە

هەوڵەکانمان تەنها بۆ گەیشتن بە تەندروستییەکی باش و ئاسایشی دارایی نەبێت، بەڵکو بۆ گەڕان بەدوای مانای ژیاندا بێت ئامانجی ژیان چییە؟ کاتێک سەختییەکان زاڵمان دەکەن، سەرەتا ڕوو لە دەوروبەرمان دەکەین، هەوڵی هەموو ڕێکخستنێکی ماددی دەدەین کە پێمان وایە ڕزگاربوونمان پێدەبەخشێت بەڵام کاتێک دەگەینە چەقبەستوویەک و دەڵێین "هەموو هەوڵەکانم شکستیان هێناوە؛ لەوە زیاتر چی بکەم؟" ئێمە دەست دەکەین بە بیرکردنەوەیەکی جددی بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێکی کاریگەر بۆ کێشەکەمان و کاتێک بیرکردنەوەمان بە ڕادەیەکی پێویست قووڵ دەبێتەوە، وەڵامەکە لەناو خۆماندا دەدۆزینەوە ئەمە، خۆی لە خۆیدا، جۆرێکە لە دوعای وەڵامدراو

نوێژ: پێویستییەکی ڕۆحییە

نوێژ پێویستییەکی ڕۆحییە خودا ئێمەی وەک سواڵکەر دروست نەکردووە، چونکە بە وێنەی خۆی دروستی کردووین کتێبی پیرۆز ئەمە ڕادەگەیەنێت سواڵکەرێک کە دەچێتە ماڵی کەسێکی دەوڵەمەند و داوای بەخشین دەکات بەشی سواڵکەر وەردەگرێت بەڵام کوڕ دەتوانێت هەر شتێک لە باوکی دەوڵەمەندەکەی بەدەستبهێنێت بۆیە نابێت وەک سواڵکەر مامەڵە بکەین

پێدەچێت هەندێک کەس هەموو شتێکیان هەبێت و لە گرانبەها و ئاسوودەییدا لەدایک دەبن، هەندێکی تر پێدەچێت ناڕەحەتی و شکست ڕابکێشن کوا وێنەی خودایان تێدایە؟ هێزی ڕۆحی ئیلاهی لەناو هەریەکەماندا نیشتەجێیە بەڵام چۆن دەتوانین ئەو هێزە بچێنین؟ ڕەنگە لە ڕابردوودا هەستت بە بێهیوایی کردبێت چونکە پێدەچوو دوعاکانت وەڵام نەدراونەتەوە، بەڵام هیوا و ئیمان لەدەست مەدە بۆ ئەوەی بزانیت دوعاکانت کاریگەرن یان نا، پێویستە باوەڕێکی بنەڕەتیت هەبێت بە هێزی نوێژ لە قووڵایی خۆتدا

ڕەنگە دوعای هەندێک کەس بێ وەڵام بمێنێتەوە چونکە سواڵکردن هەڵدەبژێرن بە هەمان شێوە، مرۆڤ دەبێت بزانێت چی لە خودا داوای بکات لەوانەیە بە هەموو دڵ و بە هەموو تواناتەوە نوێژ بکەیت بۆ ئەوەی خاوەنی زەوی و هەموو شتێکی لەسەرە، بەڵام دوعاکانت قبوڵ ناکرێت چونکە هەموو دوعاکانی پەیوەست بە ژیانی ماددی لە بنەڕەتدا سنووردارە، و بەڕاستی، پێویستە سنووردار بێت بەڵام ڕێگەیەکی دروست هەیە بۆ نوێژکردن دەوترێت کە پشیلە نۆ ژیانی هەیە بەڵام سەختییەکان هەیانە نەوەد و نۆ ژیان! پێویستە ڕێگایەکی کاریگەر بدۆزیتەوە بۆ ڕزگاربوون لە "پشیلەی سەختییەکان" نهێنی نوێژی کاریگەر لە گۆڕینی هەڵوێستی مرۆڤدایە لە هەڵوێستی سواڵکەرەوە بۆ هەڵوێستی کەسێکی خاوەن ماف کاتێک داوای شتێک لە خودا دەکەیت لەو سروشتی ڕۆحییە، دوعاکەت خاوەنی هەم هێز و هەم حیکمەت دەبێت

تۆوی سەرکەوتن لە ئیرادەدایە

زۆربەی مرۆڤەکان لە کاتی هەوڵدان بۆ بە ئەنجام گەیاندنی شتێک کە بۆیان گرنگییەکی زۆری هەیە، لە ڕادەبەدەر دەمارگیر و دڵەڕاوکێیان دەبێت مامەڵەکردن بە نیگەرانی و دەمارگیرییەوە هێزی ئیلاهی ڕاناکێشێت، بەڵکو بەکارهێنانی ئارام و بەردەوامی ئیرادە هێزەکانی گەردوون دەهەژێنێت و وەڵامێک لە بێکۆتاییەوە دەهێنێت ڕەها تۆوی سەرکەوتن بۆ هەموو شتێک کە بەنیازی بەدەستهێنانی دڕۆیە لە چوارچێوەی ئیرادەتدا ئیرادەیەک کە بەهۆیەوە شکاوە و چەقێنراوە سەختییەکان بۆ ماوەیەکی کاتی ئیفلیج دەبن بەڵام ئەو کەسە ئیرادەدار و ئیرادەدارەی کە دەڵێت "ڕەنگە جەستەم پارچە پارچە بێت، بەڵام سەری ئیرادەم بە بەرزی دەمێنێتەوە و بە ئیرادە دەجووڵێت"، بەرزترین پلەی هێزی ئیرادە نیشان دەدات

هێزی ئیرادە و ئاراستەی دروستی ئەو شتانەن کە پێگەی مرۆڤ بەرز دەکەنەوە و بەرز دەکەنەوە کاتێک مرۆڤ واز لە بەکارهێنانی ئیرادە دەهێنێت، ئەوا دەبێتە کەسێکی ئاسایی، بێکاریگەر لە ڕەوتی ڕووداوەکاندا زۆرێک دەڵێن نابێت هێزی ئیرادەمان بەکاربهێنین بۆ گۆڕینی بارودۆخەکان، لە ترسی

ڕێگریکردن لە پلانی خودا بەڵام بۆچی خودا هێزی ئیرادەی پێداین ئەگەر نەیویستبێت بەکاری بهێنین؟ جارێک پیاوێکی ڕەقم ناسی کە وتی باوەڕم بە بەکارهێنانی ئیرادە نییە چونکە خۆراک دەدات بە گرنگیدان بە خۆت وەڵامم دایەوە "تۆ لە ئێستادا هێزی ئیرادەت بەکاردەهێنیت، و تەواو بە زۆر، بۆ بەرەنگاربوونەوەی من تۆ بەکاریدەهێنیت بۆ قسەکردن، وەستان، ڕۆیشتن، خواردن، چوونە سینەما، و تەنانەت خەوتن تۆ دەتەوێت هەموو شتێک کە دەیکەیت بەبێ ئیرادە، دەبیتە ڕۆبۆت" ئەرکی کەسێکە کە ئیرادەی خۆی هاوئاهەنگ بکات، بەڕێوەی دەبات ئارەزووەکان، لەگەڵ ویستی خودا بۆیە کاتێک دوعای دروست بە بەردەوامی دەکرێت، دەبێتە هێزی ئیرادەیەک بۆ خۆی

دەبێت باوەڕت بە ئەگەری بەدەستهێنانی ئەو شتە هەبێت کە دوعای بۆ دەکەیت ئەگەر دوعا بکەیت بۆ ئەوەی خاوەنی خانوویەک بێت، لە هەمان کاتدا مێشکت دەڵێت "چۆن توانای کڕینی خانووت هەیە ئەی گەمژە؟" تۆ بەم جۆرە بیرکردنەوە ئیرادەت لاواز دەکەیت کاتێک دەستەواژەی "ناتوانم" لە مێشکت دوور دەکەیتەوە، دەسەڵاتی بەرزتر بەدەست دەهێنیت بێگومان ماڵەکان لە ئاسمانەوە ناکەونە خوارەوە، و بۆ بەدەستهێنانی خانوویەک، دەبێت هێزی ئیرادە بەکاربهێنیت و کردەوەی بنیاتنەر ئەنجام بدەیت بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت کاتێک خۆڕاگر دەبیت و دان بە شکستدا ناهێنیت، دەتوانیت ئەوەی ئاواتەخوازیت دەربخەیت و کاتێک بەردەوام ئەو ئیرادەیە بەکاردەهێنیت لە ڕێگەی بیرکردنەوە و کردارەکانتەوە، ئارەزووەکانت بەدی دێت، و هەموو شتێک کە تامەزرۆیت و تامەزرۆیت بۆت دێتە لات کاتێک بەردەوام دەبیت لە هەوڵدان بە ئیرادە و خۆڕاگری، ئەنجامە خوازراوەکە بە جۆرێک دەردەکەوێت، تەنانەت ئەگەر ئەوەی ئارەزووی دەکەیت لە ڕاستیدا لەم جیهانەدا بوونی نەبێت لە هێزی ئیرادەی وادا وەڵامی ئیلاهی دایە، چونکە ئیرادەی چاکە لە خوداوە دێت ئیرادەی کۆڵنەدەر ئیرادەیەکی ئیلاهییە

تۆوی "ناتوانم" لە مێشکتەوە بسوتێنە

ئیرادەیەکی لاواز ئیرادەیەکی لاوازی مرۆڤە کاتێک تاقیکردنەوە و شکستەکان کونیان دەکەن و دەیدڕێنن، پەیوەندی خۆی بە مۆلیدەی بێ سنوورەوە لەدەست دەدات بەڵام لە پشت ئیرادەی مرۆڤەوە ئیرادەی ئیلاهی کەوتووە، کە نە بێهیوایی دەزانێت و نە شکست تەنانەت مردنیش، بە هەموو هێزی خۆیەوە، ناتوانێت ئیرادەی ئیلاهی بشکێنێت یان ڕێگری بکات، بە دڵنیاییەوە خودا وەڵامی ئەو دوعایە دەداتەوە کە بە ئیرادە و ئیرادەی کۆڵنەدانێکی بێوچان دەجووڵێتەوە

زۆربەی مرۆڤەکان تەمبەڵی و بێهێزن، یان لە ڕووی جەستەییەوە، یان لە ڕووی دەروونییەوە، یان هەردووکیان ئارەزووی مێدیتەیشن دەکەن بەڵام تەنها بیر لە خەو دەکەنەوە هەر کە خەواڵوویی بەسەریاندا هات، دەکەونە خەوێکی قووڵەوە، و ئەوە کۆتایی نوێژەکەیانە! لەم حاڵەتەدا هێزی ئیرادە دەنێژرێت مێشکی مرۆڤی ئاسایی پڕ دەبێت لە تۆوی "ناتوانم" لەدایک بووە لە خێزانێکدا کە هەندێک تایبەتمەندی و خوویان هەیە، کاریگەری ئەمانەیان لەسەرە، قەناعەتیان پێدەگات کە توانایان نییە لەم کارە یان کە ئەم تۆوە زیانبەخشانە دەبێت بسوتێنرێن و کاریگەرییان لە هۆشیاریدا بنبڕ بکرێت تۆ هێزت هەیە بۆ بەدەستهێنانی هەر شتێک کە ئارەزووی دەکەیت کە دەسەڵات لە ناوەڕۆکی خۆتدایە ویست

ئەوانەی ئارەزووی چاندنی ئیرادە دەکەن پێویستیان بە کۆمپانیایەکی باش هەیە ئەگەر ئاواتەخوازیت ببیتە بیرکارێکی گەورە و هاوپۆلەکانت حەزیان لە بیرکاری نییە، بێ گومان حەماسەتەکەت کەم دەبێتەوە بەڵام کاتێک پەیوەندیت لەگەڵ بیرکارە لێهاتووەکان دەکەیت، ئیرادەت بەهێزتر دەبێت، و دەتوانیت بڵێیت "ئەگەر ئەوانی دیکە بتوانن سەرکەوتوو بن، منیش دەتوانم".

پەلە مەکە لە شتە گەورەکان تەنها بۆ بنیاتنانی ئیرادەت بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بیت سەرەتا دەبێت توانای ئیرادەت تاقی بکەیتەوە بە شتە بچووکەکان کە پێت وابوو ناتوانیت ئەنجامی بدەیت ئەگەر هەوڵت دا، سەرکەوتن بەدوایدا دێت

هێشتا هەموو ئەو ئامانجانەم لەبیرە کە هاوڕێکانم و ئەوانی تر پێیان وتم هەرگیز بەدەستم ناهێنم، لەگەڵ ئەوەشدا کردم ئەم مرۆڤە نیازپاکانە دەتوانن بە بۆچوونەکانیان زیانێکی گەورەمان پێ بگەیەنن خوای گەورە لێیان بپارێزێت و ئامۆژگارییەکانیان هاوەڵایەتی گەورەترین کاریگەری لەسەر ئیرادە هەیە چوون بۆ سەماکردن بە مەی و مۆسیقای بەرز، لەبری ئەوەی لە پیرۆزگای بێدەنگیدا مێدیتەیشن بکەیت، مێشک پیس دەکات بە تۆزی هێزی it difficult to shake off ئەستووری لەرزینەکانی دونیا، ماککردن ئیرادەی مرۆڤ بە ناچاری بەهێز دەبێت یان لاواز دەبێت بەهۆی کاریگەری هاوڕێکانی مرۆڤەوە پەرەپێدانی هێزی ئیرادە لە ڕێگەی هەوڵی خۆتەوە بە تەنیا لەڕادەبەدەر قورسە پێویستت بە نموونەیەکی باشە بۆ ئەوەی لاسایی بکەیتەوە ئەگەر دەتەوێت ببیتە نیگارکێش، لە دەوری تابلۆی باش بژی و پەیوەندی لەگەڵ نیگارکێشەکاندا بکە ئەگەر دەتەوێت ببیتە کەسێکی ڕۆحی، هاوڕێیەتی کەسانی ڕۆحی بە کارەکتەری بەرز بکە

جیاوازییەکی بەرچاو لە نێوان باوەڕ و ئەزموونیدا هەیە باوەڕ لەو شتانە دێت کە بیستووتە یان خوێندووتەتەوە و وەک ڕاستییەکی بنەڕەتی قبوڵت کردووە ئەزموون لە لایەکی دیکەوە ئەوەیە کە تۆ بە شێوەیەکی شەخسی شایەتحاڵی بوویت و بەڕاستی تێگەیشتووی دڵنیایی ئەوانەی کە ئەزموونی خودایان کردووە بێ چەقبەستنە ئەگەر هەرگیز تامی پرتەقاڵێکتان نەکردبێت، دەتوانرێت فریو بدرێیت سەبارەت بە تایبەتمەندییەکانی بەڵام ئەگەر پێشتر پرتەقاڵێکت خواردبێت، ناتوانیت بەلاڕێدا ببرێیت، چونکە تۆ هەتبێت تامی میوەکەی کرد و باش دەیناسی

بەدوای کۆمەڵگەی ئەو کەسانەدا بگەڕێ کە ئیمانت بەهێز دەکەن

بیرکردنەوەکان دەربارەی خودا، سەرکەوتن، شیفا و هتد، هەموویان وەک کەپسولی دەروونی لە مێشکتدا نیشتەجێن تاقیبکەرەوە بۆ تاقیکردنەوەی بیرکردنەوەکانت، دەبێت هێزی ئیرادەت بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی ئیرادەی پێویستت بۆ چاندنی ئیرادەی پێویست، پێویستە پەیوەندی لەگەڵ کەسانی خاوەن ئیرادەی بەهێزدا بکەیت ئەگەر ئارەزووی چاکبوونەوەت بە ویستی خودا هەیە، بەدوای کۆمەڵگەی ئەو کەسانەدا بگەڕێ کە ئیمانت بەهێز دەکەن و وزە بە ئیرادەت دەدەن

من بە درێژایی و پانی هیندستاندا ڕۆیشتم و بەدوای زانایەکی ڕاستەقینەی خودادا دەگەڕام، بەڵام دەگمەن بوون هەر مامۆستایەک کە ناسیم بیروباوەڕی کەسی خۆی هاوبەش دەکرد بەڵام لە بابەتە ڕۆحییەکاندا، بڕیارمدابوو کە بە تەنها قسەیەک سەبارەت بە خودا ڕازی نەبم ویستم ئەزموونی بکەم و بەڕاستی هەست بە بوونی ئەو بکەم ئەوەی پێم گوترا بێمانا بوو مەگەر لە ڕێگەی ئەزموونی کەسییەوە تێی بگەم

جارێکیان، لەگەڵ هاوڕێیەکمدا باسی پیرۆزەکانی هیندستانم دەکرد هاوڕێکەم دەڵاڵ بوو، و ئەویش هاوبەشی حەماسەتەکەی من نەبوو لەبری ئەوە، وتی "هەموو ئەوانەی پێیان دەڵێن پیرۆزەکان لەڕاستیدا چەقۆکێشن کە خودا ناناسن" من لەگەڵیدا موناقەشەم نەکرد، بەڵکو بابەتەکەم گۆڕی، و دەستمان کرد بە قسەکردن لەسەر پیشەی دەڵاڵی دوای ئەوەی زۆر شتم بۆ باسکرد، بە نەرمی گوتم "ئایا ئەوە دەزانیت". یەک دەڵاڵی متمانەپێکراو لە کەلکەتا نییە، و کە هەموویان درۆزنن؟" توڕە بوو و بە تووڕەییەوە وەڵامی دایەوە و وتی: "وە چی لەبارەی دەڵاڵەکانەوە دەزانیت؟" منیش لە وەڵامدا گوتم: مەبەستم ئەوە بوو و چی لەبارەی پیرۆزەکانەوە دەزانیت؟ بێدەنگ بوو بە هێمنی و میهرەبانییەوە بەردەوام بووم، "من هیچ لەبارەی دەڵاڵییەوە "نازانم، تۆش هیچ لەبارەی پیرۆزەکانەوە نازانیت.

پراکتیزەکردنی ئایین گەیشتۆتە ئاستێک کە چیتر زۆر کەس ناتوانن بیرۆکە ڕۆحییەکانیان وەربگێڕن بۆ ئەزموونی ژیاو لێرەدا لە ئەزموونی کەسییەوە قسە دەکەم من نامەوێت باسی ئەو شتانە بکەم کە تەنها لە ڕووی فیکرییەوە دەیزانم زۆربەی خەڵکی چەند کتێبێک لەسەر حەقیقەت دەخوێننەوە و دەبنە خۆبژێوی بێ ئەوەی هەوڵی تێگەیشتن لە حەقیقەتەکانی پشتی وشەکان بدەن وتاری کەسێک و چیرۆکی ژیانی هەر کەسێک بیەوێت فێری کەسانی تر بکات، سەرەتا دەبێت نیشان بدات کە لە ڕاستیدا ئەو شتەی فێری بووە ئەزموونی کردووە و لە ڕووی ئەزموونییەوە تێگەیشتووە کە چی دەڵێت

سەرگەرمی ژیان: چییە

مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

وەرگێڕان: مەحمود مەسعود

ژیان گەورەترین سەرگەرمییە کە لە خەیاڵدا بێت لە کاتێکدا ڕەنگە هەندێک ژیان وروژاندن و وروژاندنیان تێدا نەبێت، هەندێکی تر پڕن لە تاقیکردنەوە سەرسوڕهێنەرەکان کە گوێم لە پیاوێک بووە کە زیاتر لە سی جار هەوڵی خۆکوشتنی داوە، هەر جارێکیش شتێک ڕێگری لێکردووە کۆتایی بە ژیانی خۆی بهێنێت بیهێنە بەرچاوت کە چەندە نایاب دەبێت بزانیت دەربارەی ژیانی هەموو مرۆڤەکان کە لەسەر زەوی ژیاون، ئەوانەی کۆچی دواییان کردووە، و ئەوانەی کە هێشتا دێن! هەموو ئەزموونەکانی مرۆڤایەتی لە یادەوەری گەردوونیدا تۆمار دەکرێن: یادەوەری خودا، و چ یادەوەرییەکی سەرسوڕهێنەرە! تێگەیشتن لە هۆشیارییەکی هەموو زانایەکی ئەستەمە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ناسینی ڕۆحی هەموو زانا گەورەترین سەرگەرمییە لە بووندا

ڕاستییەکان لە خەیاڵدا واقیعیتر و جێگیرتر و جەوهەریترن، لەگەڵ ئەوەشدا سەرچاوەکەیان هەموو بیرۆکەکانە لە مێشکی خودادا هەموو مادده ئەتۆمییەکانیش بیرۆکەی خودایی بەرجەستەکراون کە دەتوانرێت بتوێنەوە بۆ بیرۆکەکان و دواتر دووبارە بەرجەستەبکرێنەوە بۆ شتەکان مرۆڤیش خاوەنی توانای بیرکردنەوە لە بیرۆکەکاندایە، بەڵام خەیاڵەکانیان ئەوەندە بەهێز نییە کە بەرجەستەیان بکات ئەگەر خەیاڵەکانیان ئەوەندە بەهێز بووایە، دەیانتوانی شتەکان لەسەر ئەم زەوییە دروستبکەن مرۆڤەکان لەناو خۆیاندا خاوەنی هەمان هێزی داهێنەرن کە خودا بەهۆیەوە دروستکراوەکانی دەروونی خۆی لە جیهاندا بەرجەستە کردووە بەڵام مەحاڵ بووە مرۆڤ بیرۆکەکانی خۆی

بەرجەستە بکات بۆ شتەکان چونکە هێزی ئەو عەقڵەی کە لەلایەن خوداوە پێیان دراوە وەک پێویست بەکارنەهێناوە

کاتێک هەوڵدەدەین بیر لە هۆشی خودا بکەینەوە، پێمان سەیرە کە چۆن دەتوانێت هەموو شتێک لەبیر بکات و تێبگات، چونکە ئێمە هەموو شتێک بە پێوەرەکانی توانا دەروونییەکانی خۆمان دەپێوین و بە پێی ئەزموونە کەسییەکانمان لە شتەکان تێدەگەین ئەوانەی یادەوەرییان لاوازە، مەیلیان هەیە وا دابنێن کە یادەوەرییەکانی هەموو کەسێکی دیکە وەک بیرەوەرییەکانی خۆیان لاوازە لەگەڵ ئەوەشدا کەسانێک هەن کە یادەوەرییەکانیان بە شێوەیەکی ناوازە تیژن و دەتوانن کتێبێکی تەواو بە ئاسانی بیربخەنەوە کە تۆ دەتوانیت چەند دێڕێک لەبیرت بێت ئەوانەی لەبیرکەرن زۆرجار بەزەحمەت باوەڕیان بەوە دەبێت کە کەسێک خاوەنی یادەوەرییەکی وەرگر بێت کە توانای هەڵگرتن و وەرگرتنەوەی زانیاری هەیە بە ئاسانییەکی سەرنجڕاکێش

زەڕەنگەرێک گەوهەرەکانی لەبیر دەکات، کتێبپارێزیش ژمارەکانی ناو کتێبەکانی لەبیر دەکات بە هەمان شێوە خودا هەموو ئەو شتانەی لەبیرە کە لەم گەردوونەدا دروستی کردووە بە هەموو تواناوە، لە چرکەیەکدا هەموو ئەو شتانەی لەم گەردوونەدا ڕوویانداوە لەبیرە چونکە هۆشیاری ڕەها و بێسنووری ئەو هەموو زانایە

یادەوەری خۆی توانایەکی سەرسوڕهێنەرە وە یادەوەری مرۆڤ بە نزیکییەوە پەیوەستە بە یادەوەرییە بەهێزەکەی خوداوە بۆ نموونە ناتوانیت وردەکارییەکانی هەموو فیلمێک کە تا ئێستا بینیوتە بیرت بێتەوە بەڵام ئەگەر جارێکی تر یەکێک لەو فیلمانەت پیشان بدەمەوە، لە یەک کاتدا بیرت دەچێتەوە ئەو یادەوەرییە پیرۆزەی لەناو خۆتدا بەردەوام ئەزموونەکانی ڕابردوو دەناسیتەوە هەر کە دیمەنەکانی سەرەتای فیلمەکەت بینی، تەواوی چیرۆکەکەت بیر دێتەوە و دەڵێیت، "ئۆە، من پێشتر ئەم فیلمەم بینیوە، و بیرمە چۆن کۆتایی هات"

چۆن وێنەی جوڵاومان بە وردی لەبیرە هەرچەندە ساڵانێک لەمەوبەر بینیمان؟ چونکە هەموو ڕووداوەکان لە مێشکدا تۆمار دەکرێن هەر کە دەرزی مێشکەکەت لەسەر دیسکێکی تاقیکردنەوە دانا (یان ڕووکارێکی مێشک و کۆمپیوتەر لێدەدەیت)، بیرەوەرییەکەت دەست دەکاتەوە بە وەرگرتنەوەی ئەو تاقیکردنەوە

هێزی یادەوەری ناوەوە لە خوداوە سەرچاوە دەگرێت و بێ هەڵەیە هەرگیز لەبیر ناکات یادەوەری مرۆڤێکی ئاسایی ناتوانێت هەموو ئەزموونەکان بە یەکجار بپارێزێت بەڵام یادەوەری پیرۆز و ناوەکی هەموو شتێک لە یەک کاتدا و ئەبەدی دەپارێزێت بۆیە چەمکی یادەوەرییەکی باش یان لاواز تەنها تێگەیشتنێکی بابەتییە مرۆڤ خۆی قەناعەت پێدەکات کە یادەوەرییەکەی لاوازە، و هەربۆیە خاوەنی یادەوەرییەکی لاوازە بەڵام ئاسان نییە بگۆڕێت لەم باوەڕەوە بۆ پێچەوانەکەی پێویستی بە هەوڵێکی بەرچاوە بۆ ئەوەی مرۆڤ قەناعەت پێبکات کە یادەوەری مرۆڤ بەڕاستی دەرکەوتنی یادەوەری پیرۆز و هەموو بیرەوەری خودایە

گەورەترین یادەوەری مرۆڤ جگە لە تیشکێکی ئاگایی ڕەهای خودا هیچی تر نییە، کە تێیدا هەموو سەرگەرمیەکانی مرۆڤ و هەموو فۆرم و دەرکەوتەکانی تری ژیان تۆمار دەکرێن

چیرۆکی ئافراندنی ئیلاهی چیرۆکێکی نایاب و سەرسوڕهێنەرە! خودا چۆن هەموو ئەو بوونەوەرانەی هێنایە ئاراوە کە لەسەر ئەم زەوییە بوونیان هەیە؟ وە چۆن لە پشت پەردە و پەردەوە کاردەکات بۆ ئەوەی ئێمە بگەڕێنێتەوە بۆ بوونی ڕاستەقینەی خۆمان لەگەڵ خۆیدا؟ مەحاڵە زمانی مرۆڤ یارمەتیدەرمان بێت بۆ ئەوەی وەسفێکی گشتگیر لە سەرگەرمی گەردوونیی دروستکراوی خودا و یەکتربڕینەکانی وردی لەگەڵ سەرگەرمی تاکەکەسی ژمارەیەکی بێشوماری مرۆڤدا پێشکەش بکەین

بۆمان دەردەکەوێت کە تێکڕای تەمەنی مرۆڤ لە دەوروبەری حەفتا ساڵە، لە کاتێکدا تێکڕای تەمەنی تیمساحێک لە نێوان شەست بۆ سەد ساڵە دارێکی سوور دەتوانێت دوو هەزار ساڵ بژی تێکڕای تەمەنی وشترێک لە نێوان پەنجا بۆ شەست ساڵدایە، و ئەسپێک زۆرترینی لە دەوروبەری سی و شەش ساڵەدا دیارە، کەواتە، کە هەندێک بوونەوەر ئەم تەمەنە جیاوازانەی دیاری کردووە بەڵام ئێمە گوێمان لە هەندێک یۆگی گەورە دەبێت کە ژیاون بۆ سەدان ساڵ یەکێک لەوانە باباجی گەورەیە، کە ناسراوە کە بۆ چەندین سەدە ژیاوە لەکاتێکدا هێشتا لە جەستەیدا ژیاوە و چێژ لە گەنجییەکی تەواو وەردەگرێت تریلانگا سوامی هەروەها نزیکەی سێ سەدە ژیاوە: لە ساڵی ١٦٠١ لەدایکبووە و لە ساڵی ١٨٨١ کۆچی دوایی کردووە (تەنانەت هەندێک دەڵێن زیاتر لە سێ سەدە ژیاوە!) جگە لە تەمەنی نائاسایی خۆی، بەناوبانگ بووە بە موعجیزەکانی کە کێشی لە دەوروبەریدا بووە 130 کیلۆگرام، هەرچەندە بە دەگمەن دەیخوارد زۆرجار بۆ چەند ڕۆژێک لەسەر یەک مێدیتەیشن دەکرد، بە قاچەکانی بڕاو لەسەر ئاوەکانی گەنجس دانیشتبوو،

یان هەندێکجار بۆ ماوەیەکی زۆر لە ژێر شەپۆلەکاندا شاراوە بوو زۆرجار بینرا بە ڕووتی و بێ جووڵە لە ژێر خۆری سووتێنەردا لەسەر بەردەکانی سووتاو پاڵکەوتبوو، بێبایەخکردنی خوویی بە یاساکانی سروشت بیرخستنەوەیەکی بەردەوام بوو بۆ هەموو ئەوانەی کە بینیویانە یەکگرتن لەگەڵ هۆشیاری خودایی لە هەموو یاساکان بەرزترینە

وەک لە *کتێبی ژیاننامەی یۆگیدا تۆمارکراوە*، ئەو پیرۆزە گەورانەی کە لە خەونی فریو یان وەهمی گەردوونی بەئاگا هاتنەوە و درکیان بەوە کردووە کە گەردوون تەنیا بیرۆکەیەکە لە مێشکی ئیلاهیدا دەتوانن هەرچییەکیان بخوازن لەگەڵ جەستەدا بیکەن، دەزانن کە لە فۆرمێکی هێزی چڕ یان بەستوو زیاتر هیچی تر نییە لە کاتێکدا زانایانی سروشتی ئێستا لەوە تێدەگەن کە مادده لە چالاکییە سنووردارەکان زیاتر هیچی تر نییە، بەڵام بە تەواوی ڕۆشنگەرییەوە وەستاکان پێشکەوتنی بەرچاویان لە کۆنترۆڵکردنی ماددەدا بەدەستهێنابوو، لە تیۆریەوە بۆ پراکتیک

لەڕاستیدا واقیع لە خەیاڵ سەرسوڕهێنەرترە دەتوانین بیخەینە بەرچاومان کە لە ژێر بارودۆخێکی گونجاودا، ئەگەر وزەی ژیانی یان شلەی سپێرم بەفیڕۆ نەچێت و بە خۆراکێکی دروست و بیرکردنەوەی دروست، جەستەی مرۆڤ دەتوانرێت بۆ ماوەیەکی نادیار بەردەوام بێت شلەی سپێرم وزەی ژیانی چڕ لەخۆدەگرێت؛ ئەگەر بەفیڕۆ نەدرێت، ئەم هێزە بە خەوتوو دەمێنێتەوە و دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ بەرزکردنەوەی تەندروستی جەستەیی و دەروونی و سۆزداری، هەروەها داهێنانی فیکری و گەشەکردنی ڕۆحی

تێبینی بۆ وەرگێڕ: لەم بڕگەیەدا سەرۆک ئەبو عەلی ئیبن سینا دەفەرموێت:

ڕۆژانە یەک ژەم بخۆ، وە دوور بکەوەرەوە لە خواردن پێش ئەوەی ژەمە خواردنەکەی پێشووت هەرس بێت

تا دەتوانی مەنی خۆت بپارێزە، چونکە ئاوی ژیانە کە دەڕژێتە ناو سکی دایکیەوە

فشارەکانی سەر لەشی بێئەندازەن کاتێک مشکێک لە تەڵەیەکدا دەگیرێت، دڵی زۆر خێراتر لە ئاسایی لێدەدات بە هەمان شێوە کاتێک مرۆڤ ناتوانێت حەسابەکانی بدات، دڵیشی هەمان شت دەکات! و بەم شێوەیە، فشاری دەروونی کاریگەری خۆی دەدات! هەروەها جۆرەکانی تری فشاریش

هەن بەپێی ڕاپۆرتەکان تاقیکردنەوەکانی تاقیگە دەریانخستووە کە نەهێشتنی ژاوەژاو لە شارەکاندا دەتوانێت بە تێکڕا دە ساڵ بۆ ژیانی هاووڵاتیان زیاد بکات لەگەڵ ئەوەشدا، ئێمە لە جیهانێکی سەرسوڕهێنەردا دەژین ئەوانەی کە تاکە ئامانجیان لە ژیاندا خواردن و خواردنەوە و خەوتن و چێژوەرگرتنە لە شتە باشەکان، چانسێکی کەمیان هەیە بۆ تێگەیشتن لە سەرسوڕهێنەرەکانی بوونی مرۆڤ

سەرگەرمییەکە بەو ململانێیە دەست پێدەکات کە ڕۆح ڕووبەڕووی دەبێتەوە بۆ چوونە ناو سکی دایکی لە کاتی دووگیانیدا لە کایەی هەسارەیی یان ئەسیریدا، ملیۆنان ڕۆح هەوڵدەدەن بگەڕێنەوە بۆ سەر زەوی بە چوونە ناو خانە پیتێنراوەکانەوە کە سپێرم و هێلکە تێیدا یەکدەگرن لە کاتی دووگیانیدا جا ڕۆحێک پیرۆز بێت یان گوناهبار، و مەگەر ڕزگارییەکی کۆتایی بەدەستبهێنێت، ئارەزووی بەهێز هەیە بۆ ئەوەی لەسەر زەوی جەستە ببێتەوە لە کاتی دووگیانیدا، ڕووناکییەک لە ئیتەرەکەدا دەدرەوشێتەوە و ڕۆحێک دەچێتە ناویەوە تەنها بەهۆی یەکگرتنی سپێرم و هێلکە مرۆڤایەتی خەباتی کردووە بۆ چوونە ناو سکی دایکی چونکە زۆر ڕۆح کێبڕکێی چوونە ژوورەوە دەکەن ئەوانەی سەرکەوتوو بوون تۆ و من و هەموومانن و سەرکەوتنێکی ئاسان نەبووە!

بەڕاستی لەگەڵ خودادا شوێنی نیشتەجێبوون زۆرە تەختە ئەسمانییە بەرزەکان و خوارەوەکان، کە لە ڕووناکی شەفاف و وزە ژیانییەکان پێکهاتوون، ئەو بەهەشتە (یان دۆزەخێکن) کە ڕۆحەکان دوای مردنی جەستەی فیزیکی بەرەو ئەوێ دەڕۆن ماوەی مانەوەیان لەوێ بەپێی کارمایان پێشوەختە دیاری کراوە تا ئەو کاتەی مرۆڤ ئارەزووی ماددی یان کارمای زەمینی (دەرئەنجامەکانی کردارەکانی ڕابردووی کە تەواو نەبووە)، بەدی نەهاتووە، دەبێت بگەڕێنەوە بۆ جەستەبوونی زەمینی بۆ ئەوەی بەردەوام بن لە گەشەکردنیان لەسەر ڕێگای بەرەو خودا

دوای ئەوەی دەچێتە ناو سکی دایکیەوە، ڕۆح دەپرسێت: "چیم کردووە؟ بۆ ماوەیەکی زۆر ئازاد بووم، لە جەستەی مرۆڤی بەستراو و سنووردارـ ڕزگارم بوو، بە ئاسانی و بێ ماندووبوون لەسەر تەختەی ئەسیری لە جەستەیەکی ڕووناکدا دەجووڵام، ئێستاش دیسانەوە لە فۆرمێکی فیزیکیدا گیرم خواردووە".

کەچی وردە وردە لە ماوەی نۆ مانگی سکی دایکیدا بەم بارودۆخە نوێیانە ڕادێنێ ئەمە سزاکەیە: نۆ مانگ ژیان لە خانەیەکی تاریکدا کە دەبێت لە ڕێگەی کەسێکی ترەوە هەناسە بدات و خۆراک و خوێن وەربگرێت بە

پشتبەستن بە سیستەمی سووڕی خوێنی کەسێکی تر ڕۆح و بارودۆخی ئەو وابەستەی کەسانی ترە، وە هاوار دەکات بۆ خودا: "لەم زیندانە ئازادم بکە! "نابینم، ناتوانم ببیستم، منم". پەیوەست

ئەگەر هەر دۆزەخێک یان پاککەرەوەیەک هەبێت، ئەوا ئەو نۆ مانگەیە لە جەستەی دایکدا: بێدەسەڵاتییەکی تەواو لە نێوان تاریکیدا، وەک دارێک لە یەک خاڵدا قەتیس کراو، لەگەڵ یادەوەرییە زوو تێپەڕەکانی ڕابردوو، دواتر ماوەکانی خەو و کاتێک ئەو یادەوەرییانە دەگەڕێنەوە، کۆرپەلە سەما دەکات، هەوڵێکی گەورە لەناو جەستەی دایکدا دەدات من هۆشی خۆمم گواستۆتەوە بۆ ئەم حاڵەتانەی پێش لەدایکبوون، و دەزانم چیم دەڵێم

خەو و بەئاگابوونی کۆرپەلە لەناو جەستەی دایکدا وابەستەی خەو و بەئاگابوونی نییە جوڵە خۆبەخشەکانی کۆرپەلە لە بیرهێنانەوەی ڕۆحەوە سەرچاوە دەگرێت بۆ ڕابردووی بەم شێوەیە، بە بێ ئارامی لە سکی دایکیدا دەجووڵێت تا ماندووبوون بەسەریدا زاڵ دەبێت، و دەخەوێت دوای ئەوە، بۆ ماوەیەکی کورت لە خەو هەڵدەستێت و دەجووڵێتەوە هەست بە برسێتی دەکات و تێر دەکات لە ڕێگەی خۆراکدانیەوە کە لە ڕێگەی خۆراکییەوە دەگوازرێتەوە خوێنی دایکەکە

منداڵی تازە لەدایکبوو دەتوانێت تا ڕادەیەک لەرزینەکانی لێدانی دڵ و سووڕی خوێنی دایک ببیستێت و ئەم دەنگانەش وای لێدەکەن ئاگاداری جەستەی خۆی بێت، سووتەمەنی تامەزرۆی ڕزگاری دەبێت بەم شێوەیە، یەکەم سەرگەرمی ڕۆح ململانێیە لە نێوان دوو بیرۆکەدا: ئارەزووی گەڕانەوە بۆ سەر زەوی لە فۆڕمی مرۆڤدا و حەسرەتی ڕزگاربوون لە فۆڕمی مرۆڤ کە ڕۆح قەتیس دەکات

توێکڵی ڕۆحی مرۆڤ (جەستە) وەک ماسییەک دەست پێدەکات کە کلکێکی ناسکی هەیە ئەم وێنەیە دواتر گەشە دەکات و دەبێتە فۆرمێکی ئاژەڵ کە لەناو سکی دایکیدا پێچراوە وەک پێشتر ئاماژەمان پێدا، هەندێک یادەوەری ژیانی ڕابردوو سەرهەڵدەدەنەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کۆرپەلە جوڵەی کەم بکات. کاتێک ئیرادە زۆر بەهێز دەبێت، منداڵەکە لەدایک دەبێت کۆرپەی پێشوەختە (دوای دووگیانی کەمتر لە ٣٧ هەفتە لەدایک دەبێت) ڕۆحێکن کە ئیرادەیەکی بەهێز و سەرسەختی گەورەیان هەیە نایانەوێت بۆ ماوەی نۆ مانگ لە جەستەی دایکدا بمێننەوە، هەر بۆیە زووتر لە ئاسایی لەدایک دەبن

کۆرپە بە گریانەوە دێتە ئەم دونیایە، چونکە وەک دانا و زاناکان دەڵێن، ڕۆح جەستەی پێشووی خۆی بیردەخاتەوە و نایەوێت جارێکی دیکە بگەڕێتەوە سەر زەوی بۆ ئەوەی جارێکی دیکە تووشی فۆرمە جۆراوجۆرەکانی خەباتی مرۆڤ ببێت

دەنگی قورسی "تا" پێیەوە گرێدرا، بۆیە بوو بە شوێنێک لە نێوان هێما و وێرانە ملکەچییەکان

کاتێک بەڵێنەکانی لە پیرۆزگاکەدا بەبیر دێتەوە دەگری، بە فرمێسکێکەوە کە دەڕژێت و ناوەستێت

سەبارەت بەم یادگاریانە، هەروەها ئەو دۆخە دوعاکردنە هەیە کە کۆرپەلە پێش ئەوەی بێتە دونیا دەستەکانی دەبەستێت وەک ئەوەی داوای لێبوردن بکات: "بتپاڕێمەوە پەروەردگار، دووەم لەدایکبوونی زەمینیم پێ نەبەخشیت".

ڕوونکردنەوەی فیزیۆلۆژی بۆ گریانی منداڵی تازە لەدایک بووە ئەوەیە کە دەبێت سییەکان بکرێتەوە بۆ ئەوەی دەست بە هەناسەدان بکەن، یەکەم هاواری کۆرپەش هەوڵێکە بۆ چالاککردنی سییەکان و دەستپێکردنی هەناسەی ژیان کاتێک منداڵ لەدایک دەبێت، هەناسەدان دەست پێدەکات و ڕۆحیش کە لە حاڵەتی خەوتنی نزیک لە خەوتندا بووە، دەبێتە بوونەوەرێکی زیندوو و ژیانێکی سەربەخۆی هەیە مرۆڤ بە هەڵە باوەڕی وایە کە ڕۆح دەچێتە ژوورەوە جەستە لە ساتەوەختی لەدایکبووندا، بەڵام ئەگەر ڕۆحەکە پێشتر ئامادە نەبووایە، جەستە لە خانە بچووکە ڕەسەنەکانەوە دروست نەدەبوو ئەگەر ڕۆح پێش لەدایکبوون کۆرپەکە بەجێبهێڵێت، ئەوا کۆرپەکە مردوو لەدایک دەبێت

جەستەی مرۆڤ لە شانزە توخمە بنەڕەتییە فیزیکییەکان پێکهاتووە، کە لەلایەن نۆزدە توخمە وزەییە شەفافەکانەوە پشتگیری و بەردەوام دەبن کە نوێنەرایەتی جەوهەری جەستەی ئەسیری دەکەن کە لەناو فۆڕمی فیزیکی مرۆڤدا نیشتەجێیە ئەم جەستە ئەسیرییە سەرچاوەی جووڵە و چالاکییە لە جەستەی فیزیکیدا نۆزدە توخمە هەسارییەکان بریتین لە فیکری، سۆزداری و ژیانی نۆزدە پێکهاتەکە بریتین لە زیرەکی، خود (ئیگۆ)، هەستکردن، دەرکەوتووی میند (ئاگایی هەستیاری)، پێنج ئامێری زانین کە هاوتایە لەگەڵ هەستەکانی بینین، بیستن، بۆنکردن، تامکردن و دەست لێدان، پێنج ئامێری کردار کە هاوتایە لەگەڵ هێزە فیکرییەکانی زاوزێکردن، دەردان، قسەکردن، ڕۆیشتن و لێزانی دەستی، و پێنج ئامێری هێزی ژیان کە توانای ئەنجامدانی

ئەرکەکانی لەش لە کریستاڵبوون، هەڵمژینی بەخشراون (ئاسمیلەکردنی خۆراک دوای هەرسکردن)، نەهێشتنی پاشماوە، میتابۆلیزم (گۆڕینی خۆراک بۆ مادەی زیندوو یان بەکارهێنانی بۆ دابینکردنی وزە)، و سووڕانەوە ئەم توێکڵە هەسارەییە شەفافە لە نۆزدە توخمدا دەمێنێتەوە دوای ئەوەی جەستەی فیزیکی کە لە شانزە توخمە درشت پێکهاتووە، لەناو دەچێت هەموو ئەم توخمانە دەتوانرێت بگۆڕدرێت بۆ هۆشیارییەکی پاک لەڕێگەی پراکتیزەکردنی تەکنیکە پێشکەوتووەکانی یۆگا

کاتێک کۆرپە لەدایک دەبێت، چاوەکانی بە بینینی ڕووناکی دەتروکێنن، گوێی لە دەنگەکان دەبێت، بۆن دەکات، تام دەکات و هەناسە دەدات دەنگەکان بۆی ئاسایی دەردەکەون، و تێدەگات کە لە جەستەیەکی فیزیکیدا دەژی جارێکی تر بەرگری پێشووی بەرامبەر بە لەدایکبوون لەگەڵ یەکەم هەناسەدانیدا وەستاوە لەگەڵ ئەوەی وەهمەکە دەستی پێدەگرێت کە "بوون" پەیوەستە بە جەستە و هەناسەدانەوە، بۆ لای جەستەیی ڕادەکێشرێت جیهان و وردە وردە پێی ڕادێ

لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا، منداڵەکە هەوڵێکی بەرچاو دەدات بۆ کۆنترۆڵکردنی جەستەی چەند جار دەبینیت قۆڵ و قاچەکانی لە هەوادا دەلێشن، هەوڵدەدەن خۆیان لەگەڵ فۆڕمی جەستەیی خۆیان بگونجێنن؟ ئەمەش لەلایەن نائاگاییەوە ڕێنمایی دەکرێت، لە ڕێگەی بیرهێنانەوەی ڕۆحەوە بۆ ڕابردووی خۆی یادەوەری هەمیشە ئامادەیە مرۆڤەکان بە غەریزە لە مردن دەترسن، چونکە ئەو چەندین جارەیان لەبیرە کە ئەزموونی کردووە، هەروەک چۆن لە ئازار دەترسن چونکە پێشتر زۆر ئازاریان چەشتووە

لەگەڵ گەورەبوونی منداڵ و دەبێتە منداڵێکی ساوا، کاریگەری دایک و باوک و کەسوکارییان لەسەرە هەموو کەسێک دەیەوێت جیاواز بن، لەنێویاندا هاوتەمەنە فێڵبازەکانی کە هەروەها دەیانەوێت وەک ئەوان بن و لەگەڵ ڕەفتار و کردارەکانیاندا بگونجێن! لەناو ئەم ململانێیەدا، منداڵەکە هەست بە فشارێکی بێئەندازە دەکات لەگەڵ ئەوەشدا، منداڵە بچووکەکان کە چێژ لە ئازادییەکی زۆر وەردەگرن، دواتر بە پەشیمانیەوە دەڵێن "خۆزگە دایک و باوکم باسی لێکەوتە زیانبەخشەکانی ڕەفتارەکانمیان بۆ کردبام؛ ئەگەر بیانکردبایە، ڕەنگە ئێستا باشتر بوومایە".

زۆرن ئەو ململانێ دەروونی و سۆزداریانەی کە مرۆڤ دەبێت بەرگەی بگرێت پێش ئەوەی بگاتە تەمەنی گەورەیی لەم قۆناغەدا هەستەکان چالاکتر دەبن و گەنجەکە یان ژنەکەش خەریکی شەڕێکی بەرچاوی ناوخۆیی دەبێت

ئەم ململانێیە لەگەڵ هەستەکاندا بەرچاوە، و سەرکەوتنی کۆتایی بۆ گەنجان سەرکەوتنیانە بەسەر غەریزەکانیان و سنووردارکردنی ئارەزووە بێ سنوورەکانیان

زۆر نایاب و سەرنجڕاکێشە کە زیندوو بین، بەڵام زۆر هێز لە چاوەڕوانیدایە بۆ لەناوبردنی ئێمە سەرگەرمییەک لەگەڵ نێچیرەکان لە ئەفریقا هیچ نییە بەراورد بە خودی سەرگەرمی ژیان و هیچ سەرگەرمییەک لە مێژوودا لە چێژ و وروژاندندا تێناپەڕێت بەهۆی عەقڵەوە مرۆڤ دەزانێت چۆن خۆی لە ئاژەڵە کێوییەکان بپارێزێت، بەڵام نازانێت چۆن خۆی بپارێزێت لە خووی خراپی خۆی و دەرئەنجامە زیانبەخشەکانیان خۆیانن زیاتر لە هەر دوژمنێک، زیاتر لە میکرۆبێکی کوشندە، بۆمبێکی وێرانکەر، یان هەر هەڕەشەیەکی تر، مرۆڤ دەبێت لە خۆی بترسێت کاتێک هەڵە دەکات کاتێک مرۆڤ بە بێ ئاگاییەکی تەواو لە سروشتی ڕۆحی خۆی دەژی و ڕێگە بە خووە خراپەکانی دەدات کۆنترۆڵی بکەن، ئەوا دەبنە دوژمنی خۆی باشترین ڕێگا بۆ سەرکەوتن لەم شەڕەی ژیاندا بریتییە لە دۆستایەتیکردنی خودی ڕۆحی گەشەسەندوو دۆستی کەسێکە، لە کاتێکدا خودی گەشەنەکردوو دوژمنی خۆیەتی

ئاسانە خەیاڵ بکەین کە خۆمان دەچینە سەر زەوییەکی کێوی و نەناسراو ئەگەر بە کەشتی دەڕۆشتین، پێویستە بەلەمێکی ڕزگارکەر لەگەڵ خۆمان ببەین بۆ ئەوەی ئەگەر کەشتییەکە نوقم بوو، بتوانین بەلەمەکە بەکاربهێنین بۆ ڕزگارکردنی خۆمان بەڵام لە زۆرێک لە ئەزموونەکانی ژیاندا، بەلەمەکانی ڕزگارکەرمان دزە دەکەن سەرەڕای ئەوەی هەموو ڕێوشوێنێکی خۆپارێزیمان گرتووەتەبەر

لە جەنگەڵێکی پڕ لە نێچیردا، دەتوانیت خۆپارێزی لەو دڕندانە بکەیت، بەڵام زاڵبوون بەسەر مەترسییە ورد و فێڵبازەکاندا زۆر قورسترە چۆن مرۆڤ دەتوانێت خۆی لە ملیۆنان میکرۆب بپارێزێت کە بەردەوام دەوریان داوە؟ ئێمە پێمان وایە سەلامەتین کاتێک ڕێوشوێنی خۆپارێزی لە مەترسییەکان دەگرینەبەر کە دەتوانین ببینین و ببیستین، بەڵام بەرگرییەکانمان بەس نییە بۆ ئەوەی بمانپارێزێت لە میکرۆبەکان لە سووڕی خوێندا، خڕۆکە سپییەکانی خوێن بەردەوام شەڕی ئەم میکرۆبانە دەکەن ماددە هۆشبەرەکان تەنها بێهۆشیان دەکەن خڕۆکە سپییەکانی خوێن ئەو سەربازانەن کە ڕووبەڕوویان دەبنەوە و لەناویان دەبەن ئەگەر خوێنەکەت لاواز بێت، ئەم "سەربازانە" ناتوانن یارمەتیت بدەن لە سییەکانی زۆرێک کە بەڕواڵەت سەلامەتن و... تاکێکی پارێزراو، باسیلی سیل خراپەکارانە لە

خەوندان، ئامادەن هێرش بکەنە سەر خانەخۆییەکەیان و لەناوبردنی سروشت بەربەستێکی پارێزەر پێکدەهێنێت بۆ بەرپەرچدانەوەی ئەم هێرشە میکرۆبیانە، بەڵام کاریگەری ئەو بەربەستە زۆر ناخایەنێت ئەگەر جەستە نەتوانێت بەرەنگاری ببێتەوە ئەم ململانێیە بەردەوامە لە جەنگەڵە نەبینراوەکەی ژیان لەناو ئێمەدا ئەگەر لە ژێر مایکرۆسکۆپێکدا خۆراکەکەت بپشکنیت، تامی نەدەکرد هەمووی! تەنانەت ئەو ئاوەی دەیخۆیتەوە پڕە لەم زیندەوەرە زیندووانە یەک ڕووەکی لە جیهاندا نییە چونکە هەموو کەسێک ڕۆژانە ملیۆنان میکرۆب بەکاردەهێنێت کەواتە، ئایا مرۆڤەکان واز لە خواردن دەهێنن؟

بۆ ئەوەی مرۆڤ بە سەلامەتی لە دارستانی ژیاندا بڕوات، دەبێت خۆی بە چەکی گونجاو تەیار بکات و سەربازێکی ڕاهێنراو بێت ئەوانەی ڕێگەی دروستی پاراستنی خۆیان نازانن زوو ژیانی خۆیان لەدەست دەدەن بەڵام کەسی ژیر، کە ئامادەیە بۆ هەموو ئەگەرەکان- نەخۆشی، بیرکردنەوەی ناکۆکی، خووی خراپ، چارەنووسی سەخت، و کارمای نالەبار- لەم سەرگەرمییەدا سەردەکەون، کە داوای خۆپارێزی دەکات، وریایی، و هەندێک شێواز و ستراتیژی کە وامان لێدەکات ڕووبەڕووی دوژمنە ناوەکییەکانمان ببینەوە و زاڵ بین، کە زۆر لە هەر دوژمنێکی دەرەکی ترسناکتر و ئیرادەدارترن

لەگەڵ درێژەدان بە گەشتەکەمان لە ژیاندا، فێری ڕێگای باشتر دەبین بۆ زاڵبوون بەسەر نەخۆشی و هۆکارەکانی نەخۆشییە جەستەیی و دەروونی و ئەخلاقی و ڕۆحییەکانمان کاتێک بە ئاشتیانە بەسەر نەخۆشییە جەستەییەکان و ململانێ دەروونییەکاندا زاڵ بووین، دواتر دەتوانین بڵێین کە ژیان بەڕاستی سەرگەرمییەکی نایاب بووە بەڵام ناژیرانە بڵێین ژیان شیرینە پێش ئەوەی سەرکەوتنی ڕاستەقینە بەدەستبهێنێت مەگەر مرۆڤێک بگاتە قۆناغەکانی کۆتایی و ڕۆحی خۆی لە خودادا ڕزگاری بووە، ژیان بۆیان کۆتایی نەهاتووە دەبێت لە ڕۆحدا بەرزببنەوە، پاشان کۆتا بابەتی سەرگەرمییەکە تەواو دەبێت

کاتێک کەسێک کەسێکی تر دەبینێت کە ئازار دەچێژێت، سوپاسی خودا دەکات کە بەو ئەزموونە تایبەتەدا تێناپەڕێت بەڵام کێ دەزانێت، دەکرێت نۆرەی داهاتوو بێت ئەگەرەکانی زیانگەیاندن بە جەستە بێشومارن، بۆیە مرۆڤ دەبێت وریا بێت و ئامادەبێت بۆ هەموو ئەگەرەکان و سەرسوڕمانەکان

ئەو زانایە دەڵێ: "خۆراکی تەندروست و بەسوود بخۆ و پابەندی ڕێنماییە تەندروستییەکان بن بۆ ئەوەی خۆتان لە میکرۆب بپارێزن" ئەو سیاسەتمەدارە دەڵێت: "سەربازی ئازا بن بۆ پاراستنی خۆتان و وڵاتەکەتان لە دوژمنەکانتان".

ئێمە بەڕاستی لە جیهانێکی سەیردا دەژین تەنانەت دایکانیش کە نموونەی خۆشەویستی و ناسکی و قوربانیدانن، ڕاهێنانیان پێدەکرێت بۆ کوشتنی منداڵی کەسانی دیکە چەندە ترسناکە! بەڵام هەندێک جار، شەڕ چاکە دەهێنێت؛ ترسنۆکی و لاوازیی ئیرادەمان لێ دەسەنێتەوە

دارستان و جەنگەڵەکانی ژیان پڕن لە دوژمن: نەخۆشی، هەژاری، ئازار، خووی خراپ، و ئارەزووی چەواشەکارانە هەروەها شتێکی بێشوماری تر هەیە کە دەبێت لەبەرچاو بگیرێت و یاساکانیش ڕەچاوی بکەین، بەجۆرێک کە ژیان دەبێتە شتێکی بەرگە نەگیراو ئەگەر هەوڵبدەین هەموویان لە مێشکماندا بهێڵینەوە ئاڵۆزییەکان لە هەموو لایەنەکانی ژیاندا بوونەتە سەرکوتکەر، و پێدەچێت مرۆڤەکان لە ژێر جۆرێک لە جادووگەریی هیپنۆتیکدا بن بۆیە کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤایەتی ڕێبازی جیاواز تاقی بکاتەوە و هێز و توانای بێسنووری عەقڵ چالاک بکات

خودا ئامرازێکی سەرسوڕهێنەری پاراستنی پێبەخشیوین: عەقڵ بەهێزترە لە دۆشکە، کارەبا، گازی ژەهراوی، یان هەر دەرمانێک ئەم عەقڵە دەبێت پەروەردە بکرێت و بەهێز بکرێت بەشێکی بەرچاو لە سەرگەرمی ژیان لە کۆنتڕۆڵکردنی دەروون و ڕاگرتنی بە دیسپلین و هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا لە هەموو کاتێکدا ئەمە بە تەنها یەکێکە لە نهێنییەکانی ژیانێکی سەرکەوتوو و بەختەوەر

هەرچەندە مرۆڤ ئامرازی جەستەیی و شێوازەکانی چاکبوونەوە بەکاردەهێنێت، بەڵام نابێت متمانەی خۆی بەو شێوازانە دابنێت بەڵکو بە هێزی خودا لە پشتیانەوە بێت دەبێت داوا لە خودا بکەین تێگەیشتن و ئیرادەمان پێببەخشێت بۆ ئەوەی پشت بە دەرمان نەبەستین بەڵکو پشت بە ئەو و پێش هەموو شتێک پشت بە هێزی دەروونمان ببەستین

مرۆڤ فێری ئەوە نەکراوە کە چۆن بگاتە ئەو حاڵەتە دەروونییەی کە لە ڕێگەی ڕاهێنانی عەقڵ و هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە بەدەستی هێناوە لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت عەقڵ لە ژێر کۆنترۆڵی تەواوتدا بێت پێش ئەوەی هەوڵی ئینکاری جیهانی ماددی و چارەسەرە جەستەییەکانی بدەیت تا ئەو کاتەی کە بەم شتە بەدەست دەهێنیت، باشتر وایە هەنگاوی

لۆژیکی بنێیت بۆ یارمەتیدانی جەستە کاتێک مرۆڤ دەتوانێت دەست بە گڕێکی سووتاوەوە بگرێت بەبێ ئەوەی بسوتێت، ئەوا دەتوانێت ئینکاری جیهانی ماددی بکات و ڕایبگەیەنێت کە عەقڵ هەموو شتێکە ئەگینا ماددە بوونی هەیە و دەبێت بە پێی یاساکانی بە شێوازی لۆژیکی و پراکتیکی مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت

هەروەها خودا چەکێکی نەدۆڕاوی پێبەخشیوین کە پێی بتوانین بەسەر هەموو خەم و ئازارەکاندا زاڵ بین: چەکی حیکمەت، کە لە ڕێگەی هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا بەدەستی دەهێنین ئاسانترین ڕێگا بۆ زاڵبوون بەسەر نەخۆشی و نائومێدی و بەدبەختی ئەوەیە کە بەردەوام هاوئاهەنگی لەگەڵ دروستکەرماندا بین

مرۆڤەکان وەک منداڵە بچووکەکانی ناو جەنگەڵەکانی ژیان وان، ناچارن لە تاقیکردنەوە و تەنگانە شەخسییەکانیان فێربن، لە تەڵەکانی نەخۆشی و خووی خراپدا کۆسپ دەبن دەبێت چەندین جار بەدوای یارمەتیدا بگەڕێین و هەوڵبدەین بیرکردنەوە و کردارەکانمان لەگەڵ خودا و یاسا نەگۆڕەکانیدا بگونجێنین

کاتێک دنیا لەبەر چاوتدا تاریک دەبێت و سەختییەکانی ژیان زاڵ دەبن بەسەرتدا، ئەوەت لەبیربێت کە خودا نزیکە و هەست بە سەلامەتی و دڵنیایی دەکەیت لە قەڵای بوونی خۆیدا سەرەڕای ململانێکانت لەسەر ڕێگاکانی ژیان و بەرکەوتنت بە هەموو جۆرە کاریگەرییە وێرانکەرەکان، ئەوەت لەبیربێت کە مەبەست لێی لەناوبردنی تۆ نییە، بەڵکو بۆ تاقیکردنەوەی ئیمانەکەت و بەئاگاهێنانەوەی هێزی خەوتووی خۆت دەبێت بەردەوام بین لە شەڕی ژیان و... ڕووبەڕووی هەموو خراپەکارییەکانی دەوروبەرمان بینەوە، هەڵوەشاندنەوە و شکستپێهێنانیان بە هێزی سەرتاسەری ئامادەیی ئیلاهی لەناوماندا و لە کۆتایی سەرگەرمی ژیاندا، دەڵێین: ئەی پەروەردگار، سەخت بوو دەست بە ئازایەتییەوە بگرین و تا کۆتایی درێژە بە خەبات بدەین، بەڵام ئەو هێزەی کە تۆ پێتبەخشیوین لە ترسەکانمان گەورەتر بوو، و لە سایەی ئەو زلهێزانەدا، سەرکەوتنمان بەدەستهێنا و درکمان بەوە کرد کە لە تۆدا دروست بووین وێنەی ئیلاهی تۆ پەروەردگاری گەردوونیت و لە هەموو شوێنێک ئامادەیت، کەواتە ئێمە لە چی دەترسین و لە کێ دەترسین، تا تۆ لەگەڵمان بیت؟

ئەو ساتەی مرۆڤ تێدەگات کە بووەتە مرۆڤ، ترسەکانی زۆر دەبن و وا دیارە هیچ دەربازبوونێک نییە گرنگ نییە چ خۆپارێزییەک بگرێتەبەر، بۆشاییەکان دەمێننەوە کە هەڵەکان لە ڕێگەیانەوە بخزێنە ناویەوە هیچ

ئارامییەکی ڕاستەقینە نییە جگە لە خودا، و هیچ ئارامییەکیش نییە بەبێ ئەو جا ئێمە لە جەنگەڵەکانی ئەفریقا بین، لە بەرەکانی شەڕدا بین، یان لە چەناگەی نەداری و هەژاریدا بین، دەبێت چرپەی بۆ بکەین خودا: من لە ژێر پاراستنی حزووری نەدۆڕاوی تۆدام ئەی پەروەردگار! لە هێڵەکانی پێشەوەی ژیاندا پێشدەکەوم، و هەست دەکەم لە ژێر پاراستن و چاودێری تۆدام!

هیچ ڕێگایەکی تر نییە بۆ سەلامەتی و ئاسایش لە هەموو کارێکدا عەقڵ و لۆژیک بەکاربهێنە، و متمانەی تەواوت بە خودا دابنێ خودا گرنگی بە هەموو ئەو کەسانە دەدات کە گرنگی پێدەدەن و ڕێز لە یاساکانی دەگرن، هەروەها هەموو ئەوانەی بە دڵ و ڕۆحی خۆیان ڕوو دەکەنە لای ئەو قبوڵ دەکات، بە نیعمەتەکانی دەیانبارێنێت و دڵنیای دەدات کە ڕزق و ڕۆزییان بەردەوام و بێ پچڕان بێت

زۆرێک بوونەتە قوربانی نەخۆشی و بوونەتە نێچیری خووی خراپ، ناتوانن خۆیان دەربهێنن نابێ بگوترێ هیچ ڕێگایەک نییە بۆ دەربازبوون لەو تەڵانەی ژیان بە هەموو ئاراستەیەکدا دەیخاتە ڕوو ئەو تاقیکردنەوە و ناخۆشیانەی کە ڕووبەڕووی مرۆڤ دەبنەوە کاتیین و پەیوەستن بە ئیرادە و چالاککردنی ئیرادەی ئەو بۆ زاڵبوون بەسەریاندا یەک بە یەک شکست بۆ قۆناغێکی دیاریکراو بە مانای شکست نییە لە شەڕی ژیاندا سەرکەوتوو و سەرکەوتوو مرۆڤ بەردەوام بۆ خۆی دووپاتی دەکاتەوە کە بەهێزترە لە بارودۆخەکان و لە هیچ ناترسێت تا ئەو کاتەی لەگەڵ خودا بێت و خودا لەگەڵیدا بێت، لە قووڵایی دڵیدا تێدەگات کە ژیان و مردن دوو حاڵەتی جیاوازی هۆشیارییە

خودا هەموو شتێکی دروست کردووە بۆ ئەوەی تاقیمان بکاتەوە و نەمریی ڕۆحی ناو ئێمە دەربخات ئەمە سەرگەرمی ژیانە و تاکە مەبەستەکەیەتی سەرگەرمی هەر مرۆڤێک ناوازەیە، و دەبێت ئامادەبێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هەموو تەحەددیاتی تەندروستی و دەروون و ڕۆح بە تێگەیشتن و ئیرادە و باوەڕ بە خودا، دەزانێت کە ڕۆحی ئەوان نامرێت گرنگ نییە چی بەسەر جەستەدا دێت بەڕاستی، هیچ چەکێک- هیچ چەکێک بە هیچ شێوەیەک- ناتوانێت ئەو ڕۆحە لەناو ببە نە ئاگر و نە ئاو ناتوانێت بیسووتێنێت، چونکە وێنەی خودای تاک و تاقانە

زۆر نایاب و سەرنجڕاکێشە کە بزانین مردن کۆتایی نییە، چونکە بەم زانستە هێزی دەروونی و ئازادی لە وەهم بەدەست دەهێنین کاتێک نەخۆشی لێدەدات و جەستە لە کارکردن وەستا، ڕۆح پێی وایە مردووە، بەڵام خودا دەستی لێدەدات و دڵنیای دەکاتەوە کە هێشتا زیندووە سەربازێک لە

بەرەکانی شەڕدا، بە بۆمبێک یان شراپنێلێک لێدراوە، هاوار دەکات و دەڵێت: "مردم خوایە گیان!" بەڵام خودا وەڵامی دەداتەوە "بێگومان نا! ئایا تۆ قسەم لەگەڵ ناکەیت؟ هیچ شتێک ناتوانێت لەناوت ببات تۆ ڕۆحێکی نەمریت، و تەنها خەون دەبینیت کە مردوویت" پاشان ڕۆح تێدەگات کە ئەزموونی تێپەڕبوون لە جەستە بە مردنەوە ئەوەندە ترسناک نییە کە زۆرجار وێنا دەکرێت هۆشیاری سنووردارـ لە بوونی ڕۆح لەناو جەستەدا بەرپرسیارە لەو باوەڕەی کە لەدەستدانی جەستە کۆتایی هەموو شتێکە، لەکاتێکدا لە واقیعدا ڕۆح زیندووە و نامرێت چونکە وێنەی خودای زیندوو و ئەبەدییە

یۆگی ڕاستەقینە توانای کۆنترۆڵکردنی مێشکیان هەیە لە هەموو بارودۆخێکدا کاتێک گەڕانێک دەگاتە ئەم قۆناغە، ئازاد دەبن و درک بەوە دەکەن کە ژیان سەرگەرمییەکی پیرۆزە پێغەمبەران و کەسایەتییە گەورەکان ئەم ڕاستییەیان نیشانداوە، چونکە هیچ شتێک نەیدەتوانی زیان بە ڕۆحی گەورە و پاکیان بگەیەنێت خۆشەویستی ئیلاهییان بە تەواوی ئەزموون کردووە، هەر ئەو خۆشەویستییەش ورووژێنەرترین و بەردەوامترین توخمە لە سەرگەرمی ژیاندا

خۆشەویستی مرۆڤ بێ مانایە، مەگەر ڕەگ و ڕیشەی لە خۆشەویستی بێ مەرجی خودادا بێت ڕەنگە گەنج و ژنێک عاشق ببن، ئینجا بکەونە ڕق و کینە سۆزداریـ مرۆڤ ناتەواو و بەستراوەتەوە بە چەندین مەرجەوە، لە کاتێکدا خۆشەویستی ئیلاهیـ تەواو و بێکۆتایە

ئەم سەرگەرمییەی ژیان تەنها کاتێک تەواو دەبێت کە مرۆڤ لە ڕێگەی ئیرادە و عەقڵی تەواوەوە بەسەر مەترسی و هەڵەکاندا زاڵ بێت، هەروەک چۆن گەورەکان کردیان پاشان ئاوڕێک لە دواوە دەدەنەوە و دەڵێن "ئەو تاقیکردنەوانە سەخت و مەترسیدار بوون، و نزیک بووم لە کەوتن، بەڵام ئێستا متمانەم بە خۆم هەیە دوای ئەوەی خودا چاوەکانی کردەوە و زانستی پیرۆزی پێبەخشیم".

دەتوانین بڵێین ژیان سەرگەرمییەکی نایاب و سەرسوڕهێنەرە کاتێک خودا لە کۆتاییدا پێمان دەڵێت: "هەموو ئەو تاقیکردنەوە ترسناک و تاڵانە کۆتاییان هاتووە من بۆ هەمیشە لەگەڵتم، ئیتر هیچ شتێک ناتوانێت زیانت پێ بگەیەنێت".

عەقڵی مرۆڤ بەهێز دەبێت بە ڕووبەڕووبوونەوەی نەخۆشی و سەختییەکان، زاڵبوون بەسەر سەختییەکان یەک لە دوای یەک هەرچی عەقڵ

لاواز دەکات خراپترین دوژمنیەتی، هەرچی بەهێزی بکات پەناگەی سەلامەتەکەیەتی، سووکایەتی بەو سەختی و بەدبەختییانە بکە کە دێنە ڕێگات

(بە وتەی ئەبو القاسم الشبی):

من سەرەڕای نەخۆشی و دوژمنان دەژیم، وەک هەڵۆیەک لەسەر لوتکەی بەرز

چاوم لە خۆری درەوشاوە و گاڵتە بە هەور و باران و زریانەکان دەکەم

خودا نیشانی دام کە ئەم ژیانە تەنها خەونێکە کاتێک لە خودادا بەئاگا دەبیتەوە وەک خەونێکی زوو تێپەڕی خۆشی و ناخۆشی لەبیرت دەچێتەوە، لەوە زیاتر هیچی تر

وە ئەو کاتە دەزانیت کە تۆ بۆ هەمیشە لە خودای یەکگرتوودا نەمریت

سڵاوی خواتان لێ بێت

خۆراکدانی ڕۆحی

هەموو شتێک تێدەپەڕێت و نامێنێت و تەنها خودا نەگۆڕی ئەبەدی و پەناگەی ئاسایشە لە هەموو ئەو زریان و زریانە توندانەی کە بەسەر جیهاندا دەهەژێن

. ***

هاوڕێیەتییە کاتییە مرۆییەکان بێ مەرج نین و زۆرجار بە خۆپەرستی پەڵەیان پێدەدرێت، چونکە کاتێک بەرژەوەندی خۆپەرستی وەستاوە، خۆشەویستیش هاوڕێیەتی ڕۆحی و خۆشەویستی ڕاستەقینە و دڵسۆزانە، لەگەڵ ئەوەشدا، هەستێکی بەرپرسیارێتی هاوبەش لە ئێمەدا دەچێنێت بۆ پەروەردەکردنی ئەو هاوڕێیەتییە و پاراستنی پاکی ئەو خۆشەویستییە کاتێک هەوڵدەدەین لە کەسێک تێبگەین، ناتوانین ئەو کارە بکەین کە دڵی ناڕەحەت دەکات، و کاتێک هەوڵی تێگەیشتن لێی نادەین، گونجان بە سادەیی بوونی نییە

. ***

ڕۆژێک دێت کە ماڵئاوایی لەم دونیایە دەکەم، بەڵام تا ئەو کاتەی لەسەر ئەم زەوییە بمێنمەوە، گەورەترین خۆشیم لە قسەکردندایە لەگەڵ ئەوانەی متمانەیان پێم هەیە سەبارەت بە سەرسوڕهێنەرەکانی خودا و زیادکردنی حەسرەتیان بۆ ئەو ڕووناکی ئیلاهییە کە ئاسوودەیی و ئازادی و ئاسایشی پێبەخشیووم

خۆ دووپاتکردنەوە:

من تەنها بە قەرزکردنی هێزم لە خوداوە دەتوانم هەموو ئەرکەکانم بەجێبهێنم بۆیە یەکەم ئارەزووم ئەوەیە کە دڵی ڕازی بکەم خودا یەکەم خۆشەویستییە لە ناخمدا، گەورەترین ئاوات و ئاواتەکانی ڕۆحمە، و ئامانجی کۆتایی ئیرادە و دەروونمە

*** .

خودی ڕاستەقینەی ئێمە- ڕۆح- نەمرە ئێمە بوونمان هەیە، و بوونمان ئەبەدییە شەپۆلەکە دێتە کەنار و دواتر دەگەڕێتەوە بۆ زەریاکە بەبێ ئەوەی خۆی لەدەست بدات؛ بەڵکو لەگەڵ زەریادا دەبێتە یەک یان لەوانەیە جارێکی تر بگەڕێتەوە [کەنار] لە شێوەی شەپۆلێکی تردا

*** .

ئەگەر وایەرەکانی ئامێرێکی کارەبایی بشکێن، پزیشکی پسپۆڕ دەتوانێت بیگۆڕێت بەڵام کاتێک شانەکانی دەمار بەهۆی خورانی توندەوە زیانیان پێدەگات، دەمارەکان کارەکانیان لەدەست دەدەن و کێ دەتوانێت بیگۆڕێت؟ بۆیە پێویستە ئەوپەڕی وریایی و وریایی لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ کۆئەندامی دەماری بەنرخدا هەبێت، چونکە لە ناوەوە دووبارە دروست دەبێتەوە، ئەگەریش زیانی پێگەیشت، ناتوانرێت چاک بکرێتەوە یان بە ئامێرێکی تر بگۆڕدرێت

*** .

قوتابییەکان لە سروشتدا لەگەڵ مامۆستاکەیان، پارامهانسا، چێژیان لە پیکنیکێک دەبینی، ئەویش پێی گوتن:

چەندە نایاب و سەرنجڕاکێشە هەست بە ئارامی بکەیت و دەوڵەمەند بیت بە خۆشی! خودا دەیەوێت بە سادەیی بژین و خۆشی ڕۆحی ئەزموون بکەین

*** .

وەک چۆن مرۆڤ لە کابوسێکی نائارامکەر لە خەو هەڵدەستێت بۆ ئەوەی بزانێت ئەوەی بینیویەتی جگە لە خەون هیچی تر نەبووە، بە هەمان شێوە ئاگایی ئیلاهی هانی مرۆڤ دەدات کە لە کابوسی خەو و سەرلێشێواوی بەئاگا بێتەوە بۆ هۆشیارییەکی نوێ و تێگەیشتنێکی دروست لە مانا و ئامانجی ژیان

ئەگەر بمانەوێت بەرەبەیانی بەئاگاهاتنەوەی ڕۆحی ئەزموون بکەین و شاهیدی چراکانی دڵنیایی بین، دەبێت گوێ لە دەنگی ناوەوە بگرین و وەڵامی هاندانی بدەینەوە

دەبێت لە ڕێبازەکە بەردەکانی وەهم و بەردەکانی نەفامی لاببەین کە ڕێگری لە سەفەری ڕۆح دەکەن و ڕێگری لە جووڵەی دەکەن دەبێت بە دەستی حەسرەت لە دەرگای بەئاگابوونەوە لە خەوی بێباکی بدەین، بۆ ئەوەی هەناسەی بەختەوەری هەڵمژین و کارەبای ئاسمانی بهێنینە ناو هەموو بیرکردنەوەیەکی خۆمان و هەموو هەستێکی خۆمان و هەموو کردارێکی خۆمانەوە

*** .

بەختەوەری ڕاستەقینە تام ناکرێ تا ئارەزووی باش بەسەر ئارەزووی خراپدا زاڵ نەبێت، وە تا ئیرادە بە ئاراستەیەکی دروست بەرەو کانیاوی حەقیقەت و سەرچاوەی هەموو چاکەیەک لە بووندا ئاراستە نەکرێت

*** .

هاوڕێیەتی ڕاستەقینە لە هەموو دەوڵەمەندییەکان گەورەترە ئەگەر بتوانی دۆستێکی ڕاستەقینە بیت بۆ مرۆڤەکان ئەوا خودا دەدۆزیتەوە

*** .

خودا سەرچاوەی حیکمەت و ئیلهامبەخشی درەوشاوەیە کە بەسەر ڕۆحە باشەکاندا دەڕژێت ئەو بۆنە ئاسمانییە کە لە بخورەکانی دڵە خۆشەویستەکانەوە سەرچاوە دەگرێت ئەو گەورەترین خۆشییە کە ڕۆح پڕ دەکات لە ئیکستازی پیرۆز

*** .

پەروەردگار، داوات لێدەکەم ڕۆحم ڕۆشن بکەیتەوە بۆ ئەوەی دەست بەو ڕاستییە کۆتاییە بگرم کە دەتبینم پەروەردگار، کە لە دەرکەوتەکانی سروشتدا دەرکەوتوویت- لە گوڵ و درەخت و هەموو شتە جوانەکاندا لە ڕێگەی تێڕامانێکی قووڵی ڕۆحییەوە، دەروازەکانی ئاشتی بە فراوانی دەکەمەوە و زیاتر هەوڵدەدەم بۆ باشترکردنی ژیانم تا باشتر لە مانای ڕاستەقینەی تێبگەم

*** .

کاتێک لەگەڵ کەسانی تردام، بە تەواوی ئامادەم و هەست بە خۆشییەکی گەورە دەکەم لە کارلێککردن لەگەڵیاندا، کاتێکیش بە تەنیام، چێژ لە هەمان خۆشی وەردەگرم و کاتێک کار دەکەم، بە هەموو وزە و ئیرادەیەکمەوە کار دەکەم، و هەست بە زیادبوونی خۆشی دەکەم

پێویستە بە ئارەزووی ڕاستەقینە و خۆشی ناوەوە کاربکەین، ئەگینا زیندوویی خۆمان لەدەست دەدەین و ناتوانین وزەمان نوێ بکەینەوە هەروەها دەبێت هەمیشە دڵسۆز بین و شانبەشانی ئیرادەمان دڵسۆزی بچێنین، چونکە بە دڵسۆزی دەتوانین بە هاوئاهەنگی زیاتر لەگەڵ ئەوانی تردا کار بکەین

*** .

خەمبار مەبە بۆ خۆشەویستییەکی لەدەستچوو، جا لە ڕێگەی مردنەوە بێت یان بەهۆی سروشتی گۆڕاو و هەمیشە گۆڕاوەکەی مرۆڤایەتی خۆشەویستی خۆی هەرگیز بەڕاستی لەدەست ناچێت یان نەمردووە، بەڵکو بۆ ماوەیەکی کاتی لێت شاراوەتەوە، بۆ ئەوەی ڕەنگە لە گەڕانە هەمیشەییەکەتدا بۆی بدۆزیتەوە جەوهەری ڕاستەقینەی خۆی بدۆزیتەوە و خۆشەویستی بەردەوام بێت لە شاردنەوەی کاتی خۆی تا لە کۆتاییدا دەیدۆزیتەوە لە شێوەی خۆشەویستە ئیلاهییەکان کە نیشتەجێیە لە قووڵترین کونەکانی ڕۆحتدا

*** .

مرۆڤ نابێت ڕۆژ لە دوای ڕۆژ لە هەمان حاڵەتی نائارامی دەروونیدا بژی ئەگەر کەسێک بە دڵسۆزی نوێژ بکات و متمانەی هەبێت کە خودا ئەوەی دوعای بۆ دەکات بیبەخشێت، ئەوا نیعمەت و یارمەتی خودا وەردەگرێت

ئەگەر خوویەکی خراپ کە بە قووڵی چەسپاوە، دەتوانرێت بە دروستکردنی خوویەکی دەروونی دژبەیەک و دژبەیەک و چالاککردنی تا ئەو خووە ژەهراوییە بێلایەن دەبێت، تێکبچێت و ئاوارە بکرێت

مرۆڤ دەبێت خۆی دڵنیا بکاتەوە کە دەگۆڕێت بۆ باشتر، و بەهێز دەبێت سەرەڕای هەندێک لاوازی کە لە ئێستادا بەدەستیەوە دەناڵێنێت

ئەو ساتەی مرۆڤ بڕیار دەدات گۆڕانکارییەکی ئەرێنی بکات، هەست دەکات کە بووەتە کەسێکی جیاواز و ئەو هەستەش وزەیەکی زۆری ژیانی و خۆشی ناوەوەی بۆ دەهێنێت

*** .

هەندێک جار خودا خۆی بۆ خۆشەویستەکانی ئاشکرا دەکات وەک ڕووناکییەکی گەورە، دەنگێکی گەردوونی، خۆشییەکی بێ سنوور، یان خۆشەویستییەکی ئەوپەڕی شیرینی

یان وەک تێگەیشتن و حیکمەت و زانین

ڕووناکییەکەی وەک باڵە گەردوونییەکان بەسەر ئەبەدیەتدا درێژدەبێتەوە و بڵاودەبێتەوە و هەندێکجاریش ئەم زەوییە وەک خەونێک لە دڵی ئەو ڕووناکییەدا دەبینم

و بەم شێوەیە تێگەیشتم کە جیهان خەونێکە

. ***

هەرچەندە تۆ و هاوڕێ ڕاستەقینەکانت ناکۆک بن، هەمیشە لێکتێگەیشتن و پەیوەندی لە نێوانتاندا هەیە ئەم جۆرە هاوڕێیەتیانە لەسەر بنەمای ڕێزگرتنی یەکتر و مانایەکی زۆریان هەیە بۆ ئێوە هاوڕێیەتی کە لەسەر خۆشەویستی خودا دامەزراو تاکە پەیوەندییە کە قەدەرە بەردەوام بێت

. ***

درەوشانەوەی خۆشی ڕۆح دەتوانرێت بە وەرچەرخانی سەرنجی مرۆڤ بەرەو ناوەوە هەست پێبکرێت ئەمە دەتوانرێت بە بەکارهێنانی عەقڵ بۆ چێژوەرگرتن لە بینینە جوانەکانی بیرکردنەوە لە کایەی شاراوەی ڕۆحدا بەدەستبهێنرێت، کە لە قووڵایی خوددا نیشتەجێیە

. ***

دوای هەموو ئەو شتانەی مرۆڤ لەسەر ئەم زەوییە بە ئەنجام دەگەیەنێت، ژیان بەتاڵ دەردەکەوێت، چونکە لە کۆتاییدا، ناچار دەبێت هەموو شتێک بەجێبهێڵێت ڕۆژێک دێت کە مرۆڤ لە هەموو سامانە مادییەکان جیا دەبێتەوە خەڵک ئیرەیی بە دەوڵەمەندەکان دەبەن بەهۆی دەوڵەمەندی و دەسەڵاتەکەیەوە، بەڵام ئەوانیش هەموو شتێک بەجێدەهێڵن، و تەنها کردەوەکانیان لەم زەوییەوە یاوەریان دەبێت

. ***

یەکێک لە شاگردەکان لە ئەزموونێکی ڕۆحیدا شکستی هێنا و بە پەشیمانی و تاڵییەوە دەستی کرد بە تاوانبارکردنی خۆی مامۆستا پارامهانسا پێی وت:

خۆت بە گوناهبار مەزانە، چونکە ئەگەر وا بکەیت، هۆشی ئیلاهی لەناو خۆتدا پیس دەکەیت بۆچی خۆت بە لاوازییەکانتەوە پەیوەست دەکەیت؟ بەڵکو ئەم ڕاستییە بۆ خۆت دووپات بکەرەوە: "من لە خودا نزیکم، ئەویش خۆشی دەوێم" دوعای لێ بکە:

"خوای گیان من بێ منەت بم یان چاکە، من هی تۆم زیکر و حەسرەتم بۆ تۆ بەئاگا بکەرەوە ئەی پەروەردگار"

*** .

پاراماهانسا پیاوی دانا، دوای قسەکردن لەگەڵ سەردانکەرێکی خۆبەزلزان کە لە ڕادەبەدەر باسی خۆی دەکرد، وتی:

"بارانەکانی ڕەحمەتی خودایی لەسەر لوتکە بەرزەکانی سەربەرزی کۆنابنەوە، بەڵکو بە ئاسانی دەڕژێنە خوارەوە بۆ دۆڵی خۆنەویست".

*** .

ئەم زەوییە وەک خانوویەکی گەورە وایە کە یەک خێزانی جیهانی داڵدە دەدات، گەرمی ناوەندییەکەی لەلایەن خۆرەوە دابین دەکرێت، بەهەمان مانگ ڕووناک دەکرێتەوە، و بەهەمان ئەستێرە دەڕازێنرێتەوە ئەندامەکانی هەمان هەوا هەناسە دەدەن، هەمان خواردن دەخۆن، و هەمان ئاو دەخۆنەوە هەموو جەستەی مرۆڤ هەستیارە بە ئازار و برینداربوون لە پشت هەموو زمانەکانەوە یەک بیرکردنەوە هەیە، و یەک سروشتێکی مرۆیی لە پشت هەموو تایبەتمەندی و سیفەتە نەتەوەییەکانی هەموو گەلەکانەوە هەیە

*** .

پەروەردگار با هەست بە بوونی تۆ بکەم لە هەموو کردارێکدا کە ئەنجامی دەدەم یارمەتیم بدە بۆ ڕەواندنەوەی ئەو سێبەری ترسەی کە ڕووناکی ڕێنمایی تۆ تاریک دەکات و با گوڵی حەسرەتەکەم لە باخچەی دڵمدا گوڵ بکات لە کاتێکدا چاوەڕێی بەرەبەیانی هاتنت دەکەم

*** .

دوعاکانم لەسەر تەسبیحی حەسرەتەکەم دەخوێنمەوە، دەنکۆڵەکانی بە تارەکەی خۆشەویستی ئیلاهی بەستراوەتەوە

خودایە خۆشەویستەکەم، بمکە بە شەونگەی ژیان کە شیرینترین ئاوازەکانت بۆ دەڵێت با لە خەونەکانم بۆ تۆ و حەسرەتم بۆ تۆ دروست بکەم

پلیکانێک کە سەردەکەوم بۆ ئەوەی بگەمە دەستت

لە دەریاچەی شەپۆلاوی ژیاندا، ژیانی گەردوونیت دەبینم داوای لێدەکەم کە ڕووبارەکانی ئارەزووەکانم ڕێنمایی بکەیت، بە بیابانەکانی سەختیدا دەڕژێن، تا لەگەڵ زەریا گەردوونیەکەتدا تێکەڵ ببن

*** .

گوناه هەر شتێکە مرۆڤ لە خودا بێ ئاگا و بێخەم بکات

*** .

من دڵۆپێکی لەرزۆکی شەبنەمی تۆم لەسەر گەڵای ژیان و مردن، بەرەو دەریا ئیلاهیەکەت دەڕژێم کە کەناری نییە

من دڵۆپێکی سەرگەردانی شەبنەمی تۆم، دواجار دەگەڕێمەوە بۆ ماڵی ئاسمانی

من دڵۆپێک لە شەبنەمی هەمیشەیی تۆم کە لەسەر گەڵای ڕابردوو و ئێستا و داهاتوو سەما دەکەم

من دڵۆپێک لە شەبنەمەکەتم، سەرخۆشم لە خۆشەویستی، بە سەلامەتی بەسەر گەڵای وەسوەسە زەمینییەکاندا دەخلیسکم بۆ ئەوەی تێکەڵ بە ئاوە پاک و پاکەکانی حیکمەتت بم ئاواتەخوازم خۆم لەدەست بدەم، بەڵکو بە تێکەڵبوون لەگەڵ زەریای فراوانەکەتدا بێ سنوور فراوانتر بم بەڵێ، ئاواتەخوازم دڵۆپێک لە شەبنەمەکەت بم، لەلایەن هەر لێوێکەوە کە تینووی خودایە، بخۆمەوە

. ***

خودا لێت تێدەگات کاتێک هەموو کەسێکی تر بە هەڵە لێت تێدەگات ئەو خۆشەویستە خۆشەویستەیە کە بە نازەوە گرنگیت پێدەدات و هەمیشە بەزەیی بەرامبەرت هەیە ئەوانی تر سۆز و سۆز و سۆز و سۆزیان پێدەبەخشن بۆ ماوەیەکی کەم و دواتر وازت لێدەهێنن بەڵام خودا هەرگیز جێت ناهێڵێت و نە وازت لێدەهێنێت

. ***

هێزی ئیرادە بیرکردنەوە دەگۆڕێت بۆ وزە و ئەوانەی سەرکەوتنی بەرچاو بەدەست دەهێنن، کەسانی خاوەن ئیرادەیەکی نەگۆڕن کاتێک مرۆڤ ئیرادەی خۆی دەچێنێت، چۆک بە بارودۆخی نالەبار نادات، هەرچەندە ئەو سەختییەی کە ڕووبەڕووی دەبێتەوە، بەڵکو بەردەوام بۆ خۆیان دووپات دەکەنەوە کە لە شەڕی ژیاندا شکست ناهێنن

. ***

یەکێک لە عەقڵانییە خۆبەزلزانەکان هەوڵیدا وەستا پاراماهانسا سەرقاڵ بکات لەکاتێکدا باسی پرسە فەلسەفییە ئاڵۆزەکان دەکرد، بۆیە وەستا بە پێکەنینەوە وتی: ڕاستی هەرگیز لە پرسیار ناترسێت.

مامۆستاکە وتی "مەحاڵە خودا وازمان لێ بێنێ یان وازمان لێ بێنێ ئەو بە نهێنی کاردەکات بە هەموو شێوەیەک بۆ ئەوەی یارمەتیمان بدات و پێشکەوتنی ڕۆحیمان خێراتر بکات".

. ***

مرۆڤە گەورەکان هەموو شتێک لە ڕێگەی هێزی فۆکەسەوە بەدی دێنن کە خودا پێی بەخشیوە، هێزێک کە دەتوانرێت لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە بچێنرێت کاتێک ئەم هێزە ئیلاهییە فۆکەسکراوە بەکاردەهێنین، دەتوانین سەرکەوتن بەدەستبهێنین و جەستە و دەروون و ڕۆحمان پەرەپێبدەین

. ***

گەلانی ڕۆژهەڵات وەک یاسایەک مەیلی ڕۆحییان هەیە ئەوان بە شێوەیەکی فەلسەفی سەیری ژیان دەکەن و مەیلی سروشتی خۆیان بەرەو تێڕامان دەچێنن بەڵام زۆرێک لە ڕۆژهەڵاتییەکان لەبری ئەوەی بەدوای زانستی ڕۆحیدا بگەڕێن، کاتە بەتاڵەکانیان لە بێکاری و تەمبەڵیدا بەسەر دەبەن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا خاوەنی هۆشیاری ڕۆحی بەرزن

*** .

مرۆڤ کاتێک چاوەکانی دادەخات وا بیردەکاتەوە کە هەموو ئەم دونیایە جگە لە ناڕەحەتی و نەهامەتی هیچی تر نییە، بەڵام کاتێک چاوی حیکمەت دەکاتەوە و ئارامی و هاوسەنگی خۆی دەپارێزێت، چێژ لەم دونیایە وەردەگرێت هەر وەک ئەوەی سەیری فیلمێکی چێژبەخش بێت

*** .

بۆ دەستپێکردنی مێدیتەیشن:

هێمن دابنیشە، بڕبڕەی پشتت ڕێک بێت، و چاوە نائارامەکانت بە پێڵوی چاوەکانت داپۆشە هێمنیان بهێڵەرەوە دەروونت ئازاد بکە لە هەستکردن بە بارستەی جەستەت، و ئەو دەمارانەی کە بە ماسولکە قورسەکانت و ئێسکەکانەوە بەستراون ئارام بکەرەوە بیرۆکەی هەڵگرتن و جوڵاندنی کۆپلەیەکی چڕ لە ئێسکەکان لەبیر بکە کە بە گۆشتی درشتەوە بەستراوەتەوە

ئارام بگرە، دەروونت لە هۆشیاری بارگرانی جەستەیی ئازاد بکە بیر لە کێشی جەستەیی خۆت مەکەرەوە، بەڵکو هەست بکە کە ڕۆحت ڕزگاری بووە لە سیفەتی هەمیشەیی قورسبوون با بیرکردنەوەکانت بەرەو سەرەوە و خوارەوە و چەپ و ڕاست هەڵبفڕن، بۆ ناو بێکۆتایی یان بۆ هەر شوێنێک کە ئارەزووی دەکەیت

هەست بە ڕزگاری دەروونی خۆت بکە لە جەستە خەون بکە، بژی و هەست بەم بەرزبوونەوەیە بکە لەگەڵ ئەوەی لە دۆخێکی جێگیردا دانیشتوویت، ئەم ئازادییە بە شێوەیەکی بەردەوام و بەردەوام زیاد دەکات

دەرگای پێڵوی چاوەکانت دابخە و سەماکانی وەسوەسەی هەستیاری ڕابگرە با مێشکت دابەزێت بۆ بەهاری بێ سنوور و بێکۆتایی دڵت مێشکت لە دڵتدا هەڵمژێت کە بە خوێنی ژیانییەوە دەڕژێت و سەرنجت لەسەر تارەکانی بە توندی ڕابگرە تا هەست بە لێدانی ڕیتمییەکەی دەکەیت لەگەڵ هەر لێدانێکدا، هەست بە پەپولەی بەهێزی ژیان بکە

بیهێنە بەرچاوت هەمان ژیانی گەردوونی لە دەرگای دڵی ملیۆنان مرۆڤ و ملیارەها بوونەوەری تر بدات

لێدانی بێوچانی دڵت بە نەرمی بوونی هێزی بێکۆتایی لە دەرەوەی دەروازەکانی زانینت ڕادەگەیەنێت لێدانی نەرم و نیانەکانی ژیانی هەموو شتێکی لەخۆگرتووە بۆت دەچرپێنن:

"تەنها ڕژێمێکی کەمی ژیانم وەرمەگرە، بەڵکو مەودای هەستەکانت فراوان بکە و با خوێن و جەستە و دەروون و هەست و ڕۆحت لە پەپولەی ژیانی گەردوونیمدا نوقم بکەم".

. ***

پێویستە هەمیشە بیر لەوە بکەینەوە کە خەریکە چی دەکەین و چۆن کاریگەری لەسەرمان دەبێت

مامەڵەکردن لەسەر پاڵنەر و غەریزە ئازادی نییە، چونکە دەرئەنجامە ناڕەزامەندەکانی کردارە چەواشەکارەکان کۆت و بەندن ئەو شتانەی کە هەستی تێگەیشتنمان پێمان دەڵێت باشن و دەرئەنجامی دروستیان هەیە، پێویستە ئەنجام بدرێت، چونکە هەستکردن بە ڕەزامەندی و ئازادی دەهێنن ئەم ڕێبازە ژیرانە ڕێنماییکراوە، بەختێکی باش و نیعمەت بەدوای خۆیدا دەهێنێت

. ***

کاتێک شاگردەکە تێدەگات کە لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگە، بە ڕۆح شاد دەبێت و بە خۆشییەوە هاوار دەکات و دەڵێت: "ئەی پەروەردگار، هیچ شتێکم لە دونیادا نەدۆزیوەتەوە کە لە تۆ سەرسوڕهێنەرتر و شیرینتر بێت".

. ***

با یاری دەکات
وە دارەکە ئاهێک دەکێشێت
وە خۆر زەردەخەنە دەکات
وە ڕووبارەکە دەلەرزێت
وە زەوی عەبا ڕەشی ئەستێرەیی خۆی دەگۆڕێتەوە
لە جلێکی زێڕینی سەرسوڕهێنەری ڕووناکیدا
وە سروشت زۆر حەزی لە نمایشکردنی جوانی خۆیەتی
گۆڕینی ڕەنگی وەرزە خۆشەکان
وە چەمی گرینگ هەمیشە هەوڵدەدات
بۆ ئەوەی لکەلکە لەسەر بیرکردنەوەیەکی قووڵ کە لە ڕۆحەوە ئیلهام وەرگیراوە
وە باڵندەکان تامەزرۆی گۆرانی و تریلن
بە شتە نەناسراوەکانەوە کە لە دڵیدا دەکولێت
بەڵام مرۆڤ تواناى هەیە
بۆ قسەکردن و بە ڕوونی و بە مانای نوێ

دەربارەی مامۆستای گەردوون
لە هەموو شوێنێکدا هەیە
کە باقی بوونەوەرەکان نەیانتوانی بیکەن
سەبارەت بە ئاشکراکردنی و ڕاگەیاندنی ئامادەبوونی
. ***

مامۆستا پارامهانسا بە پێویستی زانی کە یەکێک لە قوتابییەکان بەهۆی هەڵەیەکی گەورەوە دیسپلین بکات و دواتر بە ئاهێکەوە وتی:

"چۆن ئاواتەخوازم تەنها لەڕێگەی خۆشەویستییەوە کاریگەری لەسەر کەسانی تر دروستبکەم، چونکە دڵم دەشکێت و ئازار دەچێژێت کاتێک بۆم دەردەکەوێت هیچ ڕێگەیەک نییە بۆ ئەوەی بەهیچ شێوەیەکی تر ڕاهێنانیان پێ نەکەم".
. ***

لە پیرۆزگای تێراماندا دوو مۆم داگیرسێنم: مۆمی بەیانی و مۆمی بەئاگابوونەوەم تاجە گوڵینەی ناوازەی حەسرەتی پڕ لە گەرمیم پێیەکانی ئامادەبوونی هەموو شتێک دەگرێتەوە بۆنی خۆشەویستیت، کە لە گۆزەی دڵمدا گوڵ دەکات، هەموو گۆشەیەکی ژیانم دەگرێتەوە سێبەری ترس و وەهمەکانم لە دەرەوشاوەیی تەنیای تۆدا نەماون ڕووناکی، ئەی خودایە، کە بۆ هەمیشە لە خەونەکانی ئەم بوونە زوو تێپەڕبووە بەئاگام هێنایەوە بە وریایی هەمیشەیی و چاوی پڕ لە گەرمی، بێ وەستان سەیری ڕووخساری بێکۆتایی تۆ دەکەم، بیر لە دەربڕینە ناوازە و هەمیشە ئامادەییەکانی دەکەمەوە!
. ***

کاتێک توڕەیی یان ڕق و کینە دەستی بەسەر کەسێکدا گرت، سروشتێکی ناتەندروست دەگرنەبەر کەسێک کە توڕەیی بەکاری دەهێنێت کۆنترۆڵی هەستەکانی لەدەست دەدات و لەوانەیە زیان بە کەسانی دیکە بگەیەنێت بۆیە هەڵەیە ڕێگە بدرێت هەستە توندوتیژەکان کۆنتڕۆڵ و دیکتاتۆری کردارەکانی مرۆڤ بکەن، چونکە بەم کارە مرۆڤ خۆی لە خانەیەکی توڕەیی توند و مەیلی زیانبەخشدا زیندانی دەکات، کە سەرچاوەی هەموو خەمۆکی و ناڕەحەتییە دەروونییەکانن بۆ ڕزگاربوون ئەم حاڵەتە ناڕەحەتانەی دەروون، مرۆڤ دەبێت ئەم هەست و هەستانە بتوێنێتەوە کە ئەوەندە بەستراوەتەوە بە هۆشیاری جەستەییەوە مێدیتەیشن [واتە ڕووکردنە خودا بە دڵ و ڕۆح و دەروون] ڕێگایە
. ***

پشتڕاستکردنەوەکان:

من پارێزگاری لە بیرکردنەوە و قسەکانم دەکەم بۆ ئەوەی تەنها ئەوەی جوان و ڕاستە لێیانەوە سەرچاوە بگرێت من بە باوەڕێکی تەواوەوە بە خودا

بەردەوام بم، دەزانم کە هێزی ئەو بەناومدا دەڕژێت، کە بوونی لە هەموو شوێنێکدا منی گرتۆتەوە و خەمخۆرییەکەی چاودێریم دەکات

پەروەردگار، پەردەی ماددەم کون کردووە و خۆشەویستی تۆم دۆزیوەتەوە، ئێستاش تێدەگەم کە ئۆتۆمبێلێکم بۆ دەربڕینی عەقڵی گەردوونی و جوانی ڕۆحی هەموو هێز و تواناکانم تەرخان دەکەم بۆ ئاشکراکردنی ئیرادەی ئیلاهیـ تۆ

هەر کاتێک بیرت لێدەکەمەوە، شەپۆلێکی حەسرەتی سووتاو لەناومدا بەرز دەبێتەوە، هەستەکانم دەجووڵێنێت و لە دڵمەوە دەڕواتە هەموو خانەیەکی بوونم، پڕی دەکات لە خۆشەویستی ئیلاهی قووڵترین ئارەزووی من ئەوەیە کە بگەمە ناوەکی بوونت و لە ئامادەبوونتدا خۆشحاڵ بم لەناکاو، دەرگای ڕۆحم دەکرێتەوە و ئای، ئەو خۆشییەی کە بە بینینی ڕووناکی درەوشاوەی تۆ زاڵم دەکات!

. ***

بە یەکگرتن لەگەڵ تۆ، ئەی ڕۆحی سەرتاسەری، دەبمە خودی پەپولەی ژیانی گەردوونی لە دەریای ڕۆحەکاندا مەلە دەکەم و سەما دەکەم لەسەر شەپۆلەکانی هەست و سۆزە پیرۆزەکانی مرۆڤ، هەمووان بە خۆشییەکی پڕ لە خۆشی دەباشم، لافاوێکی گشتگیر لە ئاواتە بەرزەکان ئازاد دەکەم

من هەموو ئەو فرمێسکانە دەبم کە لە بەزەیی بۆ ئەوانی تردا دەڕژێن لە بێدەنگی زێڕینی پیرۆزەکان و هیوا گوڵاوییەکانی عەقڵیـ گوڵاویدا ئامادە دەبم ئەی بەخشەری دڵسۆزی ئاواتەکان! کاتێک پریشکە ئەبەدیەکەم لەگەڵ ڕووناکی بێکۆتایی تۆدا تێکەڵ دەبێت، لە هەموو چاوێکدا دەچرپێم

. ***

لە ڕۆژانی هاوینی ژیاندا، ڕەگی هەستەکان لە گوڵە شیرینەکانی فەزیلەت کۆدەکەمەوە کە لە باخچەی ڕۆحە میهرەبانەکاندا دەگوڵن و لە دڵمدا جەوهەری تەقێنراویـ ڕیحانە بەرزەکانی لێبوردن و گوڵەبەڕۆژە بۆنخۆشە ناسکەکانی خۆبەزلزانین و گوڵە دەگمەن و ناسکەکانی نیلوفەری بیرکردنەوە و کاتێک بەفرە ساردەکانی تاقیکردنەوەکانی زستان و ئەو... هەڵدەگرم ئازاری ئازاربەخشی داپڕانی زەمینی بە دەورمدا چەقۆ دەدات، بەدوای گەرمی و دڵنەواییدا دەگەڕێم لەناو ئەو ڕەگی هەڵگیراوەی لە خانەی دڵمدا لەو خانەیەدا کە بە بوونی تۆ بەختەوەر بووم، زۆرجار هەنگە ئیلاهییەکان دەبینم کە شیرینی حەسرەتە بەساڵاچووەکانم دەخواتەوە و هەست بە ئارامی و خۆشی و ئاسوودەیی دەکەم

. ***

هەبوونی سامانی ماددی بەبێ ئارامی ناوەوە وەک مردنی تینوێتی وایە لەکاتی مەلەکردن لە دەریاچەیەکدا ئەگەر پێویست بێت دووربکەوێتەوە لە

خواستی ماددی، ئەوا دەبێت هەزاریی ڕۆحی سوکایەتی پێ بکرێت، چونکە ئەوە ڕەگی هەموو ئازار و ناخۆشیەکانی مرۆڤە ئەو دایک و باوکە دەوڵەمەندانەی کە بڕە پارەیەکی زۆر بۆ منداڵەکانیان بەجێدەهێڵن زۆرجار گەشەی دەروونییان دەخنکێنن و ڕێگری لە گەشەکردن و بەختەوەرییان دەکەن، کە پەیوەستە بە هەوڵی خۆیانەوە

بە بۆنەی ڕۆژی زەردەخەنە:

لە ساتێکی سەختدا، گوێم لە دەنگی تۆ بوو، دایکە گەردوونیەکەم، بە چرپە دەیگوت: "خۆری پاراستنم بە یەکسانی لەسەر گەشاوەترین و تاریکترین کاتژمێرەکانت دەدرەوشێتەوە، خەمت نەبێت منداڵەکەم، بەڵکو باوەڕ بکە و زەردەخەنە بکە! با ڕووناکی شیفام لە ڕێگەی زەردەخەنە شەفافەکانتەوە بدرەوشێتەوە بە دڵخۆشبوون، منداڵەکەم، تۆ دڵخۆشم دەکەیت و ڕازیم دەکەیت!"

*** .

ئای پەروەردگار،

هەوای ئیلهامبەخشی تۆ هەموو هەورەکانی لە ئاسۆی مێشکم ڕەتکردۆتەوە، کە ئێستا پاک و ڕوون دەردەکەوێت بە چاوی پاککراوە، بە تەنیا دەتبینم لە هەموو شوێنێک تیشکی خۆری پیرۆزت دەچێتە ناو قووڵترین کونەکانی بوونمەوە و لەگەڵ برسێتی تەمەنەکاندا، بە ڕووناکی بەختەوەری تۆ خۆراک دەدەم

*** .

مامۆستا پاراماهانسا بە کۆمەڵێک شاگردی گوت:

"کاتێک لە ڕێگەی چاوی ڕۆحییەوە قووڵ دەبیتەوە ناو هۆشیاری ئیلاهی، دەبینیت ڕەهەندی چوارەم بە سەرسوڕهێنەرەکانی جیهانی ناوەوە دەدرەوشێتەوە ئەستەمە بگەیتە ئەو حاڵەتە، بەڵام چ حاڵەتێکی سەرسوڕهێنەر و شادییە! ڕازی مەبە بە بەدەستهێنانی هەندێک ئارامی لە مێدیتەیشنەکەتدا، بەڵکو بە هەموو دڵتەوە تامەزرۆی ئارامی خودا بن و تینووی بەختەوەرییەکەی بن"

*** .

ئەوەی دونیا پێویستی پێیەتی خۆشەویستی برایانە و یەکڕیزی و یەکسانی و دڵێکی پڕ لە خۆشەویستی بۆ خودا و ڕەچاوکردنی یاسا ئەخلاقیەکانی گرفت و ناخۆشی لە ئاگایی مرۆڤ لە کارەکانی ڕابردووی خۆیەوە سەرهەڵدەدات، کە لە شوێنێک و کاتێکی دیاریکراودا ئەنجامی داوە ئازارەکانی ئێستایان لە بیرکردنەوە و کردارەکانەوە سەرچاوەی گرتووە کە گوتوویانە، کە لە خاکی هۆشیاریدا ڕەگیان داکوتاوە، ڕوویان کردۆتە

ڕووەکێک و بەرهەمهێنان کە ڕەنگدانەوەی سروشتیی ئەو بیرکردنەوە و کردارانە بێت
. ***
ئەو پەرستگایەی کە خودا خۆشی دەوێت پەرستگایەکی ئارامی و ئارامی و خۆشەویستی و جوانییە و هەرکەسێک بچێتە ناو ئەو پەرستگایەوە لە ئارامی ڕۆحیدا دەپۆشرێت و دەست لە ئامادەبوونی ئیلاهیی دەدات
. ***
مرۆڤ پێویستە بۆ باشترکردنی خۆی و سوود گەیاندن بە کەسانی دیکە بەشداری چالاکییە بنیاتنەرەکان بکات و هەرکەسێک ئارەزووی ناسینی خودای هەیە پێویستە هەوڵی چاکەکردن و یارمەتیدانی کەسانی دیکە بدات تا دەتوانێت ڕۆژانە
. ***
ڕەفتاری دەرەکی ڕەنگدانەوەی ژیانی ناوەوەی مرۆڤە لوکسە دەرەکییەکان ناتوانن بەختەوەری بهێنن، چونکە بەختەوەری پەیوەستە بەوەی مرۆڤ چەندە باش کۆنتڕۆڵی خۆی و ڕەوتی ژیانی دەکات
. ***
کاتێک هەموو بەیانیەک لە خەو هەڵدەستم، کۆمەڵێک بڕیاری ئەرێنی دەدەم و بەڵێن بەخۆم دەدەم کە جێبەجێیان دەکەم پاشان بە درێژایی ڕۆژ پێداچوونەوە بەو بڕیارانەدا دەکەم و پاڵنەرێک بۆ خۆم دەدەم بۆ بەدیهێنانیان کاتێک بۆم دەردەکەوێت کە بەڵێنم بە خۆم داوە بەدەستم هێناوە، هەست بە سەرکەوتن دەکەم ئەم جۆرە پابەندبوونە خۆ یەکلاکەرەوەیە ئیرادە تیژتر دەکەنەوە و هێزی ئیرادە بەهێزتر دەکەن؛ ئەگەرنا، ڕەنگە کەسێک خۆی ببینێتەوە کە هەست و سۆزە پشێوەکان ڕژاون و هەستە نەرێنییەکان حوکمڕانی دەکەن
. ***
هاوڕێیەتی دەبێت لە ماڵەوە دەست پێبکات ئەگەر کەسێک لە خێزانەکەت دۆزیەوە کە بە تایبەتی لەگەڵتدا بگونجێت، سەرەتا ئەو هاوڕێیەتییە پەروەردە بکە پاشان ئەگەر هەستت کرد بەلای کەسێکدا ڕاکێشراویت کە دەیناسیت کە بەهاکانی هاوشێوەی هەیە، ئەو هاوڕێیەتییە بچێنە هەموو ئارەزووی خۆپەرستانە و حیساباتی کەسی پێویستە نەهێڵرێت، پەیوەندی دۆستانە لەگەڵ کەسانی باشدا بەهێزتر بێت
. ***
ئەوانەی خودایان خۆشدەوێت خوشک و برا ڕاستەقینەکانی منن بەزەیی بە نەزانەکان دەزانم و خۆم لە کۆمەڵگەی لووتبەرزەکان بەدوور

دەگرم، بەڵام هەست بە نزیکیی ئەو کەسانە دەکەم کە خودایان خۆشدەوێت و دڵخۆشم بە پەیوەندیکردن لەگەڵیان

خۆشەویستی ئیلاهی وەسف ناکرێت، بەڵام دەتوانرێت ئەزموون بکرێت کاتێک دڵ پاک دەبێتەوە و حەسرەت بۆ خۆشەویستە گەردوونییەکان چڕتر دەبێتەوە کاتێک عەقڵ و هەستەکان بەرەو خودا ئاراستە دەکرێن، خۆشی ڕۆحی بە فراوانی لە کانیاوی دڵەوە دەڕژێت

. ***

لە قوڵایی دڵمدا، تەختێکی نهێنیم بۆ دروست کردووە مۆمەکانی شادیم لە چاوەڕوانی هاتنی تۆدا بە کاڵ ڕووناک دەبنەوە و کاتێک دەردەکەویت گەشاوەتر دەدرەوشێنەوە

. ***

خۆبەخشین بە مەزاجێکی تاریکدا مردنێکی خاو و هێواشە، لە کاتێکدا هەوڵدان بۆ هەستکردن بە دڵخۆشی و گەشبینی هەموو ڕۆژێک سەرەڕای هەموو تاقیکردنەوە پشێو و ناڕەحەتکەرەکان لەدایکبوونێکی ڕۆحی نوێیە

کاتێک خودا دەدۆزیتەوە، ڕەزامەندی ڕاستەقینە و بەردەوام ئەزموون دەکەیت ڕەنگە هاوڕێیەتی مرۆڤەکان هەڵبکشێتەوە و بشکێت، بەڵام خودا هەرگیز وازت لێناهێنێت تەنانەت ئەگەر هەموو کەسێکی تر وازت لێبهێنێت، ئەگەر خودا لەگەڵت بێت، تۆ خاوەنی هەموو شتێکیت لەم ژیانەدا و تەواوترین و زۆرترین پشکت بەدەستهێناوە

. ***

مامۆستا پاراماهانسا بە یەکێک لەو کەسانەی گوت کە گومانی لە ئەگەری بینینی ڕووناکی ئیلاهی هەبوو:

"ئەگەر گومانت هەبێت نایبینیت؛ ئەگەر بینیت گومان ناکەیت"

بە کۆمەڵێک خوێندکاری دواخستن وتی:

"دەبێت ژیانتان ڕێکبخەن و کاتەکانتان بەڕێوەببەن خودا ڕێکوپێکی دروستکردووە؛ خۆر هەڵدێت تا خۆرئاوابوون و ئەستێرەکان تا بەیانی دەچرپێن".

. ***

زۆربەی کات مرۆڤەکان بەپێی ڕوانگەی خۆیان قسە دەکەن و مامەڵە دەکەن، بە دەگمەن شتەکان لە ڕوانگەی کەسێکی ترەوە دەبینن یان هەوڵی بینینی دەدەن ئەگەر دوو کەس ببنە مشتومڕێک کە پەرەی سەندووە بۆ شەڕ و ناکۆکی و دواتر شەڕ، تاوانەکە لە ئەستۆی هەردووکیاندایە، بەبێ گوێدانە

ئەوەی کە کێ دەمەقاڵەی دەستپێکردووە ئەوانەی کە تێگەیشتن و ژیرییان هەیە نزیکبوونەوەی لۆژیکی و عەقڵانی و لەگەڵ تێگەیشتن گرنگە

*** .

بەرەبەیان هەڵدەستم و خۆشەویستی خەوتووم بەئاگا دێنمەوە، تا لە ژێر تیشکی پەرۆشی ڕاستەقینە بۆ خودای ئاشتی لەناو ڕۆحمدا بجوڵێنێت ئەی پەروەردگار، لە پەرستگایەکی نەبینراودا کە لە چڵکنەی پەرستش دروستکراوە، پێشکەشکردنی زەلیلەکانی دڵم قبوڵ بکە، کە ڕۆژانە لە پاڕانەوەدا نوێ دەبمەوە

*** .

خۆت بپارێزە لە قەڵای حیکمەتدا، گەورەترین پیرۆزگا تێگەیشتنێکی تەواو دەتباتە شوێنێک کە هیچ شتێک ناتوانێت زیانت پێ بگەیەنێت

*** .

مامۆستا پاراماهانسا بە کۆمەڵێک شاگردی گوت:

"تەوبە تەنها مانای پەشیمانی نییە لە هەڵەیەک، بەڵکو خۆبەدوورگرتنە لە دووبارەکردنەوەی کاتێک بەڕاستی تەوبە دەکەیت، بڕیار دەدەیت واز لە خراپەکاران بهێنیت بەبێ ئەوەی بگەڕێیتەوە بۆی دڵ ڕەقە و بە ئاسانی نەرم نابێتەوە بە دوعا و پاڕانەوە نەرم بکەرەوە، و نیعمەتە ئیلاهییەکان بەسەرتدا دادەبەزێت".

*** .

زۆرجار هەندێ بژێوی یان دابینکەر لە خێزاندا دەبینینەوە، جا باوک بێت یان کوڕ و لە هەندێک کۆمەڵگادا دایک یان کچ، کە مەیلێکی پاوانخوازانە نیشان دەدەن بەهۆی ئەو هەستەی کە لە پێگەیەکدان کە مافی ئەوەیان پێبدات کە بۆچوونی خۆیان کۆنترۆڵ بکەن و بیسەپێنن

ئەم دیکتاتۆرە بچووکانە نابێت توڕەیی خۆیان لەسەر ئەندامانی خێزانەکانیان ئازاد بکەن، کە پێویستیان پێیان هەیە و پشتیان پێدەبەستن چونکە ئەگەر وا بکەن، ڕێز و ڕێزی ئازیزانیان لەدەست دەدەن

*** .

ئەگەر بڵێین کەسێک هەر لە لەدایکبوونەوە ئیرادەی لاوازە و ناتوانێت بەهێز بێت، قسەیەکی ناڕاستە، بەو پێیەی ئەگەری ئەوە هەیە کەسێکی لەو جۆرە بتوانێت گەورە بێت و لە هەموو لایەنەکانی ژیاندا شتی نایاب و سەرسوڕهێنەر بە ئەنجام بگەیەنێت

کاتێک مرۆڤ توانی وا لە کەسانی دیکە بکات هەست بە خۆشەویستی و نیەتی باشی خۆی بکات، خۆشەویستییەکەی فراوانترـ دەبێت و تێکەڵ

دەبێت لەگەڵ ئەو خۆشەویستییە گەردوونییەی کە لە هەموو دڵەکاندا دەڕژێت
. ***

لە ئارامیی ڕۆحدا، و لە دارستانی فۆکۆسی دەروونی و گەشەسەندنی حەسرەتەکاندا، خۆشەویستی ئیلاهی کۆتایی نییە و بەختەوەرە ئەو کەسەی هەست بە بوونی بەختەوەر دەکات و تامی ڕەگی یەکێتی دەکات
. ***

دوعایەک:

پەروەردگار، متمانەی منداڵانی بێتاوانم پێ ببەخشە و تەرخانکردنی تەواو بۆ تۆ بەرەکەتم پێ ببەخشە تا هەست بە نزیکیی تۆ بکەم لە پشت دوعاکانمەوە، بوونی تۆ لە هەموو هەستەکانمدا ئەزموون بکەم و بزانم کە حیکمەتە ڕۆشنگەرەکەت تێگەیشتن و زانستم دەپارێزێت
. ***

دوای ئەوەی مامۆستا پارامهانسا ستایشی یەکێک لە خوێندکارەکانی کرد، ئاماژەی بەوەشکرد؛

"کاتێک پێت دەوترێت کە تۆ باشیت، نابێت واز لە هەوڵدان بهێنیت بۆ ئەوەی تەنانەت باشتر بیت لەوەی کە هەیت باشتربوونی بەردەوامت دەبێتە هۆی دڵخۆشی بۆ خۆت و ئازیزانت بە هەمان شێوە"
. ***

ئەگەر سەرکردەکانی جیهانی هاوچەرخ ڕۆشنبیر بکرایە و پێکەوە کاریان بکردایە، دەیانتوانی لە ماوەی چەند ساڵێکدا شەڕ و هەژاری بنبڕ بکەن تەنها هۆشیاری ڕۆحی (هەستکردن بە بوونی خودایی) دەتوانێت جیهان ڕزگار بکات، و بەبێ ئەو ئاشتی بەدی نایەت مرۆڤایەتی دەبێت لە خۆیەوە دەست پێبکات، چونکە کات زۆر بەنرخە بۆ بەفیڕۆدان، وە ئەرکی مرۆڤایەتییە کە ڕۆڵی خۆی لە هێنانی شانشینی خودا بۆ سەر زەوی بگێڕێت
. ***

هاوڕێیەتی ئەو ڕاکێشانی ڕۆحییە گشتگیرەیە کە ڕۆحەکان بە پەیوەندی خۆشەویستی ئیلاهییەوە بەیەکەوە دەبەستێتەوە و لە یەکتر نزیکیان دەکاتەوە، بەجۆرێک دڵەکان تینوێتی خۆیان دەکوژێننەوە و ڕۆحەکان بە تامکردنی خۆشەویستی ئاسمانی کە بە کەناڵە مرۆییەکاندا دەڕژێت، شاد دەبێت
. ***

ئەو کەسەی خۆشەویستی خۆی بۆ خودا چاند و لە کاتی خۆشی و سەرفرازیدا پەیوەندییەکەی لەگەڵیدا پتەوتر بکات، خودا لە نزیک خۆی دەبینێتەوە کاتێک پێویستی پێیەتی، بەڵام ئەوەی دوادەخات و گرنگی بە بەهێزکردنی ئەو پەیوەندییە نادات، ناچار دەبێت لەسەر خۆی ڕووبەڕووی تاقیکردنەوەکانی ببێتەوە تا ئەو کاتەی بتوانێت - بە حیکمەت و ملکەچییەکی تەواوەوە - هاوەڵی باڵا بدۆزێتەوە

*** .

هەموو جیهان بە هۆی تەماحی تێرنەکراو و نەکوژانەوە لە دەریایەکی سەرلێشێواوی و خەساردا دەخنکێت تەماح و تەماح شەڕی زاوزێ دەکات پاڵەوانی ڕاستەقینە ئەو کەسەیە کە لە شەڕی ژیاندا خۆی داگیر دەکات پارە و ناوبانگ و شەهوەت و هەموو شتێک کە دژایەتی ئەم بنەمایە دەکات زیانی بە ئارامی و بەختەوەریمان دەگەیەنێت

*** .

خودا لە ئارامی ڕۆحدا دەردەکەوێت، ئێمەش لە ڕێگەی هەستێکی پڕ لە خۆشی هەست بە بوونی ئەو دەکەین، بەجۆرێک کە خواستە ڕۆحییەکانمان بەدی دێت و حەسرەت و خۆشەویستیمان بگاتە ئامانجەکەیان

*** .

تا مەعریفەی مەعنەوی بەشێوەیەک پەرەی پێنەدرێت کە هاوتەریب بێت لەگەڵ پێشکەوتنی زانستە سروشتییەکان و داهێنانە تەکنەلۆژییەکان، تاک و نەتەوەکان لەناو لابیرینتی نەهامەتی و ماڵوێرانیدا ون دەبن

*** .

خودا دەیەوێت بێینە لای و بیناسین، بەڵام زۆربەی مرۆڤەکان ئامادە نین بەڵام کاتێک دونیا لە چاویاندا تاریک دەبێت و دەکەونە داوی کێشەکانەوە یان دەبنە نێچیری نەخۆشی، پەلە دەکەن لە پاڕانەوە لێی و داوایﯙ یارمەتی لێدەکەن

*** .

زۆرێک دوودڵن لە گەڕان بەدوای خودادا، پێیان وایە ئەگەر بگەڕێن، ژیان تاریک دەبێت، بێبەش دەبێت لە خۆشی و جوانی بەڵام تەواو پێچەوانەکەی ڕاستە ئەو بەختەوەرییە پاکەی کە بە هاوئاهەنگییەکی تەواو لەگەڵ خودادا ئەزموونی دەکەم، وەسف ناکرێت؛ شەو و ڕۆژ لە حاڵەتێکی خۆشی ڕۆحیدا دەژیم ئەم شادییە نیعمەتی خودایە، و ناسینی خودا واتە ڕزگاربوون لە نەهامەتی و هەستکردن بە ئارامی و ڕازیبوون

*** .

وشەی سەرەکی بۆ زۆربەی مرۆڤەکان لەم ژیانەدا "من" ئەوانەی مەیلی ڕۆحی و مەیلی ڕۆحییان هەیە هێندەی بیر لە خۆیان دەکەنەوە ئەوانەی تەنها بیر لە خۆیان دەکەنەوە دوژمنایەتی و ناڕەزایی دەوروبەریان دەهێننە سەر خۆیان بەڵام ئەوانەی هەست و بەرژەوەندییەکانی ئەوانی تر لەبەرچاو دەگرن بۆیان دەردەکەوێت کە ئەوانی تر بیریان لێدەکەنەوە و هەستەکانیان لەبەرچاو دەگرن

ئەگەر لە شارۆچکەیەکدا سەد کەس هەبن، و هەریەکەیان هەوڵی وەرگرتن لەوانی تر بدات، ئەوا هەریەکەیان نەوەد و نۆ دوژمنی دەبێت بەڵام ئەگەر هەریەکەیان هەوڵی یارمەتیدانی ئەوانی تر بدات، ئەوا هەریەکەیان نەوەد و نۆ هاوڕێی دەبێت

من بەو شێوەیە ژیام و هیچم لەدەست نەدا بە بەخشین بە کەسانی تر لە ڕاستیدا هەموو شتێک کە پێم بەخشی بە نیعمەتی خودا چەند هێندە بوو بۆم گەڕایەوە ئێستا تامەزرۆی هیچم نییە چونکە ئەوەی لە قووڵایی ناومدا خاوەنیم گەورەتر و بەنرخترە لە هەموو شتێک کە جیهان بتوانێت پێشکەشی بکات ئەوەی مرۆڤ بەڕاستی بەدوایدا دەگەڕێت بەختەوەرییە، وە کاتێک بەختەوەری بەدەست هات، پێویستی بەو بارودۆخانە نامێنێت کە دەبنە هۆی ئەوەی بۆی بێت

. ***

کاتێک نیازپاکی بۆ کەسانی تر دەنێری، هۆشیاریت فراوان دەبێت کاتێک بیر لە دراوسێکەت دەکەیتەوە، بەشێک لە بوونت لەگەڵ ئەو بیرکردنەوەدا چالاک دەبێت بەڵام بیرکردنەوە بە تەنیا بەس نییە؛ دەبێت ئامادە بین بیرکردنەوەکانمان بخەینە کردارەوە خۆبەخشی چەندین نیعمەت و خۆشییەکی گەورە بە پراکتیزەکارەکەی دەهێنێت، چونکە لە ڕێگەی خۆبەخشییەوە مرۆڤ بەختەوەری خۆی دەپارێزێت ئامانجی من دڵخۆشکردنی ئەوانی دیکەیە چونکە دڵخۆشی من لە خۆشبەختی ئەوانەوە وەرگیراوە

. ***

بیرکردنەوە سەرچاوەی هەموو کێشەکانە و کانیاوی بەختەوەری مرۆڤ لە هەموو ئەزموونەکانی بەهێزترە چونکە خودا هێزی پێبەخشیوە کە کۆنترۆڵی دەروون و جەستەی بکات، هەروەها نابێت مێشکی بە بیری نەرێنی ژەهراوی بکرێت

. ***

ئەوانەی لەگەڵ خودا هاوئاهەنگن دەتوانن بەسەر گەورەترین و ترسناکترین تەحەددیاتی ژیاندا زاڵ بن و لە کاتێکدا ئەم خەونە گشتگیرە ڕەنگە هەندێک جار وەک کابوسێک دەرکەوێت، کاتێک لەگەڵ خودا هاوئاهەنگین، خۆمان لەو کابوسە ئازاد دەبینین

*** .

جۆرێک لە بەکتریا هەیە کە تەنها لە ماوەی دوو کاتژمێردا لەدایک دەبێت و زۆر دەبێت و دەمرێت ئەم جۆرە بەکتریایە لە یەک ڕۆژدا، یان تەنانەت کەمتر، ئەو شتانە بەدەست دەهێنێت کە مرۆڤ پێویستی پێی دەبێت بۆ بەدیهێنانی لە ماوەیەکی درێژدا، ڕەنگە هەشتا ساڵ

ئەو حەفتا هەشتا ساڵەی کە دەژین تەنها ساتێکی زوو تێپەڕ دەبێت لە ئەبەدیەتدا لە ڕوانگەیەکی ڕێژەییەوە، هەموو ئەو شتانەی بەسەرمان دێت بە نزیکەیی بە هەمان ڕێژەی ڕوودەدەن کە بەسەر ئەو بەکتریایانەی کە لە سەرەوە باسمان کرد

بۆیە نابێت کات بەفیڕۆ بدەین، نە ڕێگە بدەین ئارەزوو و ئیحراجەکان کۆنتڕۆڵمان بکەن، هەروەها دەبێت خۆمان لە ئەنجامدانی ئەو کارە بەدوور بگرین کە ویژدانمان پێی پەسەند نییە کاتێک مرۆڤ دەبێتە وەستای خۆی و بیرکردنەوە و هەست و کردارەکانی، کەس و هیچ شتێک ناتوانێت کاریگەری لەسەر دروست بکات

*** .

ژیان لە زەوییە زبرەکاندا خەوتووە، خەون بە جوانی لە گوڵەکاندا دەبینێت و بە هێزەوە لە ئاژەڵان و لە هۆشی مرۆڤدا بەئاگا دێتەوە، درک بە توانا بێسنوورەکانی دەکات

*** .

داناکان دەڵێن:

بەرهەمی کارە چاکەکان کە بەهۆی خۆشەویستی خودا و فەزیلەتەوە پاڵنەریان بۆ دروست دەبێت، هاوسەنگی و پاکیزە بەرهەمی ئەو کارانەی کە ئارەزوو و تەماحی خۆپەرستانە پاڵنەریان بۆ دروست بووە، ئازار و ئازارە بەرهەمی کارە خراپەکان نەزانی و گەمژەییە

کارە چاکەکان بەختەوەری دەهێنن، لە کاتێکدا کردارە دونیاییەکان کە خود خۆشەویستی پاڵیان پێدەنێت، دەبنە هۆی ئازار و ئازار بەردەوامی کارە خراپەکان، لە لایەکی ترەوە توانای تێگەیشتن و تێگەیشتنی مرۆڤ لەناو دەبەن

هەندێک ناوی حەکیمەکە بەم شێوەیە دەنووسن: پاراماهانسا یان پاراماهانسا یۆگاناندا

لە خوارەوە بۆ سەرەوە: چیرۆکێکی سەرکەوتن

وتارەکانی زیاتر لەلایەن مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

لەم لینکەی خوارەوە:

wwwswaidayogacom

.

وەک چۆن کەسانێک هەن بە سروشت سەرکەوتوون، کەسانێکیش هەن بە خوو شکست دەهێنن

هاوڕێ و خوێندکارەکەم (س) هەر لەدایک بوونەوە شکستخواردوو بوو ڕاستە کوڕێکی زیرەک و بەئەمەک و تامەزرۆی پارە پەیداکردن بوو، بەڵام هەر کە بیری لە کارێک یان پیشەیەک دەکردەوە، هەر لەسەرەتاوە فاکتەرەکانی شکست دەوریان دا

ڕۆژێک بە دەستی بەتاڵ هاتە لام، قەرزدەرەکان بەدوایدا ڕۆیشتن، هاوڕێیان وازی لێدەهێنام، داوای ئامۆژگاریم لێدەکرد

هۆکاری ناخۆشیەکانی لێم پرسی، وتی:

گوتیشی: "کاکە من شکستخواردووم بەهۆکارێکەوە نازانم، هەر کە دەست بە کارێک دەکەم، لەدەستی دەدەم، هەروەها ئەو شوێنەی کاریشی بۆ دەکەم زیانیشی پێدەگات خاوەنکارەکە دوای ماوەیەکی کەم لە دامەزراندنی من کارەکەی لەدەست دەدات بۆیە ترسم لێکەوتەوە بەدوای کاردا بگەڕێم لە ترسی تێکدانی بەرژەوەندی ئەو خاوەنکارانەی کە دامەزرانم، بەهۆی ناسەقامگیری شکستخواردوومەوە دڵنیام کە بە ناچاری کارەکەم لەدەست دەدەم چونکە کۆمپانیاکە". کە دامەزرانم دەکات ئیفلاس ڕادەگەیەنێت و دەرگاکانی دادەخات، و لە ئەنجامدا لە کارەکەم دوور دەخاتەوە بۆیە مافی ئەوەم نییە ببمە هۆی لەناوچوونی کاروباری کەسانی دیکە تەنها بەهۆی پەیوەندیمەوە بەوانەوە"

توانیم لە کۆمپانیایەکی بچووکدا کارێکی بۆ بدۆزمەوە و داوام لێکرد هەموو ئێوارەیەک، پێش ئەوەی بخەوێت و هەروەها لەگەڵ لە خەو هەڵسان، ئەم دووپاتکردنەوەیەی خوارەوە بۆ خۆی دووبارە بکاتەوە:

"ڕۆژ لە دوای ڕۆژ و هەموو ڕۆژێک زیاتر و زیاتر سەرکەوتوو دەبم لە بواری کارەکەمدا"

مانگێک تێپەڕی، و (س) ئاگاداری کردمەوە: "کاکە ئەو کۆمپانیایە کە تۆ دامەزراندت خەریکە ناسەقامگیر دەبێت و دۆخەکەی بەڵێندەر نییە، لێت دەپاڕێمەوە پێش ئەوەی بە تەواوی بڕووخێت لێی دەرمبهێنیت، چونکە بە هەر شێوەیەک بێت کارەکەم لەدەست دەدەم کاتێک کۆمپانیاکە شکست دەهێنێت بەڵام دەستلەکارکێشانەوەم ئێستا ڕەنگە کۆمپانیاکە لە چارەنووسی حەتمی و نەخوازراو بە هۆی لەرزینە بەدبەختەکانم ببەخشێت"

پێکەنینم، هیچ گرنگییەکم بەو قسانەی (س) نەدا، لەبری ئەوە داوام لێکرد بەردەوام بێت لە جەختکردنەوە لەسەر خاڵەکەی و کارەکەی بهێڵێتەوە چەند هەفتەیەک دواتر، ئێوارەیەک هاتە لام و بە ئاهێکەوە وتی:

"ئەوەی ترسام بەتەواوی ڕوویداوە"

پرسیاری لێکرد: "چی ڕوویدا؟"

وتی "کۆمپانیاکە هەر وەک ئەوەی پێم وتیت و وەک پێشبینیم کردبوو داڕما".

منیش بە ناڕەزایی و ناڕەزایی پێم گوت: "ئایا ئەوە ڕاست نییە کە کاتێک خۆت دڵنیا دەکردەوە، 'ڕۆژ لە دوای ڕۆژ و هەموو ڕۆژێک زیاتر و زیاتر لە بواری کارەکەمدا سەرکەوتووتر دەبم'، لە ڕاستیدا وەک تووتی ئەو وشانەت دووبارە دەکردەوە؟ و ئەکتۆپوسێکی گومان بەردەوام دەستی بە تاڵەکانی مێشکتەوە گرتبوو بە جۆرێک کە بە خۆت دەگوت: 'تۆ گەمژە، دۆخەکەت خراپتر دەبێت هەرچەندە تۆ بیت." هەوڵبدە خۆت قەناعەت پێبکەیت بە سەرکەوتن!'"

لە وەڵامدا وتی: بەڵێ، بەڕاستی ئەوە لە ڕاستیدا ڕوودەدات".

(س) ئامۆژگاری کرد کە هەر کە لە مێشکیدا دەرکەوت لە لەرزین و بیرکردنەوە قورسەکانی نەرێنی ڕزگاری بێت، بە تایبەت لە کاتی دووبارەبوونەوەی دووپاتکردنەوەی ئەرێنیدا، چونکە عەقڵی هۆشیار بە قەناعەتێکی پتەو دەتوانێت کاریگەری لەسەر عەقڵی نائاگا یان نائاگایی هەبێت، کە لە بەرامبەردا لە ڕێگەی یاسای دەنگدانەوە موگناتیسییەکانەوە، کاریگەری لەسەر عەقڵی هۆشیار دروست دەکات بە هێزی خوو

من زیادم کرد: دووپاتکردنەوەی زۆرجار بیرکردنەوە و خوو ئەرێنییەکان تا ئەو کاتەی کە دەچنە ناو عەقڵی نائاگاییەوە و ڕەگیان داکوتێت، بەسە بۆ لابردنی بەربەستە دەروونییە نائاگاییە بۆماوەییەکان یان بەدەست هێنراوەکان هیچ ڕێگەیەک نییە بۆ سەرکەوتن تا ئەو کاتەی بیرکردنەوە و هەستی بێهیوایی و بێزاری لە مێشکی هۆشیار یان نائاگاییدا چەسپاوە لەنێو مەرجەکانی سەرکەوتندا خاوەندارێتیکردنە توانای داهێنەرانە، بارودۆخی لەبار و مەیلی زگماکی ئەگەر توانیت دەست لە هۆشیاری باڵا بدەیت بە توانا بێسنوورەکانی، ئەوا دەتوانیت دەرفەتی نوێ بۆ ئەو سەرکەوتنە دروست بکەیت کە هێشتا لە تۆ دوور دەکەوێتەوە و ناتوانیت لێی تێبگەیت”

وە توانیم یارمەتی (س) بدەم بۆ بەدەستهێنانی کارێکی تر، گەورەتر لە یەکەم بەڵام دوای شەش مانگ (کە درێژترین ماوەی هاوڕێکەمان بوو لە کارکردندا)، پاشنیوەڕۆیەک پێی وتم: “دۆخی کۆمپانیاکە بە خێرایی بەرەو خراپی دەچێت، بۆیە تکایە بە خێرایی ڕزگارم بن”

هیچ بایەخێکم بە نیگەرانییەکانی نەدا، بەڵکو داوام لێکرد بەردەوام بێت لە کارەکەی دوای چەند هەفتەیەک، (س) بە پێکەنینەوە پێی وتم: "ئەو کارەی دووەم کە بۆت ڕێکخستبووم، کاکە، لەگەڵ بادا ڕۆشتووە!"

بە هێمنی گوتم: خەمت نەبێت، ئیشێکی ترت بۆ دەدۆزمەوە.

لە وەڵامدا وتی: باشە کاکە، تا ئەو کاتەی کە بە هۆی پەیوەندیی من لەگەڵ خاوەنەکانی، کۆمپانیایەکی تر بخەیتە خوارەوە، من هیچ ناڕەزایەتییەکم نییە".

لە ڕێگەی هەوڵی بەردەوام، کارێکی زۆر باشم بۆ (س) لە کۆمپانیایەکی گەورە دۆزیەوە ساڵێک تێپەڕی و هیچ ڕووی نەدا، هەرچەندە (س) هەموو هەفتەیەک هەوڵی دەدا کۆمپانیاکە بەجێبهێڵێت لە ترسی لەناوچوونی وەک ئەوانەی پێشوو

لە کۆتاییدا داوام لێکرد پارەکەی لە کارەکەی خۆیدا وەبەربهێنێت، ئەویش ترسی لێهات و بە سەرسوڕمانەوە سەیری کردم و وتی: "ئایا ئەمە ئەوەیە کە تۆ ئامۆژگاریم دەکەیت؟ پێتوانییە ئەو پارەیەی کە بە زەحمەت کۆکردوومەتەوە لەدەستمدا ئەگەر وەبەرهێنانەکەی بکەم؟"

بە دڵنیاییەوە دڵنیای کردەوە: "دەبێت پارە و وزەی خۆت لە پڕۆژەیەکی باشدا وەبەربهێنیت، وەک سەنتەری خواردن و خواردنەوە ناوخۆییەکان کە پێویستی بە وەبەرهێنانێکی گەورە نییە، منیش دڵنیام لە سەرکەوتنەکانت".

لە ماوەی چەند ساڵێکدا (س) بووە خاوەنی چەندین موڵک و کۆگای گەورە

کاتێک قەناعەتی بە سەرکەوتنەکەی هێنا، خۆی بینی سەرکەوتوو بوو لە هەموو کارەکانیدا ڕۆژێک بە پێکەنینەوە پێی وتم: "سوپاس بۆ خوا و هاوکاری ئێوە، لە شکستێکەوە گۆڕاوم بۆ پیاوێکی سەرکەوتوو من بەسەر شکستدا زاڵ بووم و تێگەیشتم کە شکستی بەردەوامم بەڕاستی بەهۆی تێنەگەیشتنی ئەرکی خۆمەوە بووە بەڵام نازانم چۆن توانیم سەرکەوتوو بم دوای ئەوەی کاری ئەوانی ترم لەناوبرد چونکە... لە لەرزینە شکستخواردووەکانم"

بۆیە بۆم ڕوونکردەوە: “تۆ نەبوویتە هۆی لەناوچوونی ئەو بەرژەوەندییانەی کە کارت بۆ دەکرد یاسای ڕاکێشان کە مرۆڤەکان بەڕێوەدەبات، لەسەر بنەمای لەرزینە هاوشێوەکان، بە شێوەیەکی نەرێنی یان ئەرێنی کاردەکات (وەک وەک ڕاکێشانی وەک)

سروشتی کەموکوڕی لە بنەڕەتدا تۆی بۆ ئەو کۆمپانیایانە ڕاکێشا کە پێشتر لە لێواری داڕماندا بوون، بە پێچەوانەشەوە کەواتە، تۆ شکستخواردوو بوویت، کۆمپانیاکانیش لە لێواری داڕماندا بوون بەپێی یاسای یەکتر ڕاکێشان، تۆ و ئەو کۆمپانیایانە لە گردی شکستدا کەوتنە خوارەوە و لە هەمان کاتدا کەوتنە ناو بەردەکانەوە

ئەخلاقی ئەم چیرۆکە ئەوەیە کە سەرکەوتنی ڕاستەقینە لە دروستکردنی ئەو شتەیە کە مرۆڤ پێویستی پێیەتی لە ڕێگەی ئیرادە بە بەئاگاهێنانەوەی هێزی بێ سنووری هۆشیاری باڵاتر ئەم هێزە دەتوانرێت بە فێربوونی شێوازی دروستی مێدیتەیشن و بیرکردنەوەی ئەرێنی و داهێنەرانە بەئاگا بهێنرێتەوە لە پێناو بەدەستهێنانی تەندروستی و سەرکەوتن و حیکمەت و بەختەوەری

سڵاوی خواتان لێ بێت

لە وەرزێڕەکانی ڕۆحەوە

ئایا دەزانی بۆچی هەندێک کەس ناتوانن بەدەستی بهێنن

ئەوان لە ژیاندا لە ڕێگەی ڕێگەی شەرعیەوە بەدوای چیدا دەگەڕێن، هەرچەندە هەوڵ بدەن؟

یەکەم: چونکە زۆربەی خەڵک بە جۆش و خرۆشێکی گەرمەوە کاردەکەن

ئەوان تەنها یەک لەسەر دە سەرنجەکانیان بەکاردەهێنن

بۆیە دەسەڵاتی بەدەستهێنانی سەرکەوتنیان نییە
جگە لەوەش ڕەنگە هۆکارەکەی بەهۆی کارە هەڵەکانەوە بێت
لە ڕابردوودا ئەنجامیان داوە، زیانیشی پێگەیاندوون
لەگەڵ حاڵەتە درێژخایەنەکانی بێزاری و شکست
بەڵام هەرگیز پێویست ناکات قبوڵ بکەیت
سنووردارکردن و سنووردارکردنی کارما
نابێت لە قووڵایی دڵتەوە باوەڕت بەوە هەبێت کە تۆ...
توانای گەیشتن بە ئامانجەکانت
کاتێک شکست دەهێنیت لە گەیشتن بە ئامانجەکەت
زۆرجار هۆکارەکەی لە قەناعەت پێکردنی خۆتدایە
کە تۆ لێهاتوو نیت بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی کە ئاواتەخوازیت
بەڵام کاتێک خۆت قەناعەت پێ دەکەیت
کە خاوەنی دەسەڵاتی بێ سنوور بیت
دەتوانیت چەندین شتی گەورە بەدەست بهێنیت
پەیوەندیکردن بە خوداوە لەرزینەکانی هۆشیاری دەگۆڕێت
ڕێگاکانی دەروون دەکاتەوە کە بەهۆی نیگەرانییەکانەوە گیراون
سەرقاڵبوونی زۆر بە شتە مادییەکان
ڕەهەندێکی ڕۆحی بۆ بیرکردنەوە و هەست زیاد دەکات
لە ئەنجامدا کۆت و بەندەکانی سەر وەسیەتنامەکە دەشکێن
وە ئاسۆیەکی ئازادی و بینینێکی دروست لەناو ڕۆحدا سەرهەڵدەدات
ئەمە یاسایەکی ڕۆحییە کە بە وردی کاردەکات بۆ بەرژەوەندی هەموو
ئەوانەی بەکاریدەهێنن
کاتێک تیشکی بیرکردنەوە بەبێ پەرشوبڵاو چڕ دەبێتەوە
هێزی گەورەی خودا دێت
وە لە سایەی ئەو دەسەڵاتەدا
دەتوانیت سەرکەوتنی ڕۆحی و دەروونی و ماددی بەدەست بهێنیت
من سوودم لەو هێزە پیرۆزە وەرگرتووە
جار و بار لە ژیانمدا
وە بە دڵنیاییەوە دەزانم کە هێزی خودا هەرگیز شکست نایەت
ئەگەر بتەوێت دەتوانیت هەمان کار بکەیت
ڕەنگە هێزەکانی تر هەندێک سەرکەوتن بەدەست بهێنن
سەرکەوتنێکە کە بەردەوام نابێت
بەڵام کاتێک عەقڵ بارگاوی دەبێت بە موگناتیسی ئیلاهی
ڕووناکییەکی گەورە لێیەوە سەرچاوە دەگرێت
بوونی خودایی نیشان دەدرێت

ئەوی کە هیچ هاوتای نییە
ئەوانەی لە زانیاریدان دەڵێن
زانستی ئیلاهیـ بە خوێندنەوەی کتێبە پیرۆزەکان بەدەست ناهێنرێت
نە بە زیرەکی و زیرەکی
تەنانەت بە قووڵبوونەوە لە فەلسەفەکاندا
بەڵکو بە نیعمەتی خوداییە کە شیرینی ئەو زانستە تام دەکرێت
تەنها دڵ پاکەکان خودا هەڵدەبژێرن، ئەویش ئەوان هەڵدەبژێرێت
وە بە نیعمەتی ئەو دەتوانن ڕووناکی ئەو ببینن
فەیلەسوف و ئیلاهیناسەکان دەبێ بزانن و دانیان پێدا بنێن
کە سروشتی خودا بێ سنوورە
ناتوانرێت لێی تێبگات و ناتوانرێت لێی بکۆڵرێتەوە
لەگەڵ دیدگای سنوورداری بیرکردنەوەی بیری تەسک
بۆ ناسینی خودا، دەبێت خۆمان ئەزموونی ئامادەبوونی ئەو بکەین
خودا خۆی بۆ ئەو کەسانە ئاشکرا دەکات کە خۆشیان دەوێت
وەک هەستکردن بە بەختەوەری ڕۆحی باڵا
هۆشیاری مرۆڤ زاڵ بووە
وە پشتڕاستکردنەوەیەکی بێ دوو دڵی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت بۆ بوونی ڕاستییەکی باڵاتر
تێپەڕاندنی ئەزموونی ئاشنای مرۆڤ
هیچ بڕەیەک لە لۆژیک و ئیلاهیات ناتوانێت
کە ئەم تاقیکردنەوە سەرسوڕهێنەرە
چونکە ئەزموونی ڕۆحی لەسەر بنەمای هەستی ناوەوە دامەزراوە
وە تێگەیشتنی ئینتێستیڤ بۆ ڕەهەندێکی نەرم و ڕووناکییەکی درەوشاوە و سەرسوڕهێنەر
بۆ بەدەستهێنانی ئەو ئەزموونە عیرفانییە
خۆشەویستی ئیلاهیـ شتێکیـ بنەڕەتییە
بیرکردنەوەیەکی جدی لە خودا
لە تەنیایی ڕۆحی بەختەوەردا
زەریای ڕۆح بووەتە شەپۆلێکی بچووکی دەروونی خۆم لەناونەچوو
وە ئایا لەسەر ئەم قۆناغە زەمینییە دەرکەوتووە یان نا
یان دوای مردن لە کایەی هۆشیاری گەردوونیدا شاراوەتەوە
چونکە من هۆشیارییەکی هەمیشەیی و نەمرم
لە باوەشی ئەبەدیەت و قەڵای ڕۆحی باڵادا پارێزراو
ئەمڕۆ شتێکی بەسوود بۆ ئەوانی تر دەکەم

ئەوەی لە توانامدا بێت بۆ برسیەکان دەیکەم
لە پشت دیوارەکانی ویژدانی ئارامەوە سەلامەت و ئاسایشم
تاریکی کۆن سووتاوە
من تەنها ئەمڕۆ حەزم لێیە
من پریشکی ڕووناکی گەورەترین چاکەم
وە دەمەوێت ببمە چرایەک
بۆ ئەو ڕۆحانەی کە کەشتیەکانیان نوقم بوون و وێران بوون
لە دەریای خەمەکاندا
ئەمڕۆ هەست بە خودا دەکەم لە لەرزینی ئارامیدا
کە دەست لە تارەکانی دڵم دەدات، بە هاوئاهەنگی لەگەڵ
خۆشەویستی گەردوونی
وە لەسەر تەختی بیرکردنەوە ئارام و ئارامەکان
خودای ئاشتی کارەکانم بەرەکەتدار بکات و کاروبارەکانم ئاسان بکات
ئەمڕۆ ڕێنمایی خوشک و براکانم دەکەم
بۆ دەروازەی ئاشتی
بەرەو پەرستگای خودا
کار دەکەم بۆ دڵنەوایی خەمبارەکان
وە ڕۆحیان ڕازییە
وە بەپەلە بەرەو ئاسۆکانی ئازادی دەڕۆم
بە وازهێنان لە هەموو ئارەزووە سنووردارەکان
وە دەستگرتن بە ئارەزووی نزیکبوونەوە لە خودا
کە تێڕامان دەهێنێتە سەر شاکارەکانی
وە بۆ شانشینی خۆشەویستیم
خەڵکی هەموو ڕەگەز و نەتەوەیەک بانگهێشت دەکەم
بۆ ئەوەی بێن و لەگەڵم بژین
لە درەوشانەوەی خۆشەویستی ئیلاهیدا
گەنجینەکانی ڕۆژهەڵات
گۆڤاری ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوا
دەرفەتی زێڕین
ژیان شایەنی ژیانە
دەرفەتی زێڕین بۆ ناسینی مرۆڤ دەڕەخسێنێت
نوێکردنەوەی هۆشیاری و دیاریکردنی شوێنی خۆی لەسەر نەخشەی
بوون
وە کارکردن بۆ گەیشتن بە ئامانجی بوونی خۆی
ئەم زانستە وزە دەدات بە دەروون و جەستە

وە دڵ پڕ دەکات لە شەپۆلێکی زیندوویی
لە خۆشیدا دەڕژێت و لە خۆشیدا باز دەدات
ئەمەیە کە دروستکەری مرۆڤایەتی بۆ مرۆڤایەتی دەیەوێت
هەندێک پێیان وایە ژیان پڕە لە بێزاری و ماندوێتی
زۆر کەس بێزار و بێزارن
بەڵام بێزاری واتە خۆ لەدەستدان
بۆ پەیوەندی و پەیوەندی لەگەڵ ژووری ئۆپەراسیۆنەکانی ژیان
بۆ ئەوەی ژیان چێژبەخش بێت
مرۆڤ دەبێت ئاستەنگەکان لاببات و نەهێڵێت
کە لە نێوان ئەو و یەکێتی ئۆرگانیکی لەگەڵ ژیاندا وەستاوە
ئەگەر بیرکردنەوەکانت بگەڕێنیتەوە بۆ سەردەمی منداڵی
ڕەنگە بیرت هاتبێتەوە کە ئەو کاتە بوویت
پڕ لە وزە و شادی نوێبووەوە
ئارەزووی بەهێزت هەبوو بۆ جوڵە
بازدان و یاریکردن و ئەنجامدانی چەندین کاری تر
ئەو کاتە تۆ هاتنی ئەم دواییە بوویت لە جیهانی ئەسیریاوە
وە ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە دڵی ژیانەوە هەیە
وە وایەرەکانی پەیوەندی نێوان تۆ و ژیان
پلەی بەرزی ئەدای نەرم و کارا
چونکە هۆشیارییەکی سادەیی لەگەڵ خۆت هێنا
خۆشی و خۆشی و تازەیی ڕۆحی
کاتێک گەیشتە تەمەنی گەورەیی
بڕێکی بەرچاوت لەدەستدا
لەو وزە و هەستانە
بەڵام جار جارە
بیرکردنەوە ئاشناکان دێنە لات
وە هەوای حەسرەت بەسەرتدا دەفڕێت
هەندێک فلاشی بیرەوەری دەهێنێتەوە
لە ڕابردووی دوورەوە
کاتێک بەیانیان لە خەوێکی ئارام و قووڵ لە خەو هەڵدەستیت
هەست بە ئاسوودەیی و دڵخۆشی دەکەیت
تا ئەو کاتەی کە سەرقاڵکەرەکانی ژیانی ڕۆژانە هێرش دەکەنە سەرت
بەشێکی زۆری هۆشیاریت داگیر دەکات
وە لەوانی تر واقیعیتر و بەپەلەتر دەبێت
سەرەڕای هەموو سەختی و دژایەتی و بێزارییەکان

مرۆڤ دەبێت کار لەسەر پەیوەندیکردن لەگەڵ خۆیدا بکات
دەوڵەمەند بە گەنجینەی بێشومار
ئەمەیە ژیان بەختەوەر و شکۆمەند دەکات
بیرۆکە و کرداریی هەرزان پێویستە دوور بخرێتەوە
وە گیر نەخواردن لە شتە بێ بایەخەکانی ژیانی دونیادا
چونکە کاتێک لە هۆشیاریدا جێگیر بوو
بە خانەکانی مێشکەوە دەلکێت
تا ئاشتی و هاوئاهەنگی لە ڕۆح دوورخراوەتەوە
وە لەگەڵ ئەواندا، بیرۆکەی پاڵاوتە و دیدگای پاک
بۆیە پێویستە ڕزگارمان بێت لەو وزە ناتەبایانە
لە بیرکردنەوە و دەرکردنی هەستی نادۆستانە لە دڵەوە
بۆ ئەوەی تیشکی ڕووناکی بگاتە ئەوان
جەریانی تەندروستی، بارگەی وزە، و نیعمەتەکان
هەویرێکی سەرسوڕهێنەر
بە ئیلهام وەرگرتن لە فێرکارییەکانی مامۆستا پارامهانسا
بیرۆکەکان وەک پارچە گڵێک وان کە دەتوانرێت شێوەی یان دایس یان ماری دەریایی بکرێت، بەڵام بە ڕەقیی چڵکن
هەر مرۆڤێک توانای ئەوەی هەیە کە ببێتە نەخشێنەری ژیانی خۆی و پەیکەرتاشی چارەنووسی خۆی
با مشتێک لەم هەویرە سەرسوڕهێنەرە وەربگرێت و کارێکی هونەری نایابی لێ دروست بکات، خۆشییەکی زۆر وەردەگرێت
ڕەشەبا لە بۆشایی ئاسماندا ئەستەمە فۆکەس بکرێت و چەناڵ بکرێت بۆ ناو وایەرەکان بۆ ڕووناککردنەوەی ماڵ و شەقامەکان، بەڵام ئەمە بەدەست هاتووە
بانگهێشتکردن و چڕکردنەوەی هێزە نەبینراوەکانی گەردوون بۆ ناو سیستەمێک ئاسان نییە مرۆڤایەتی لە تەڵەکان دەپارێزێت و قەڵغانیان دەکات لە خراپە، ئەگەر ئەوە مومکین بێت سەرەڕای هەبوون و هێزی خراپە، ڕووناکییش بوونی هەیە، چاکەش بەهێزتر و بەردەوامترە لە خراپە چونکە لایەن حەقیقەتی ئەبەدی و بەردەوامەوە پاڵپشتی دەکرێت، کە بەهێزترین هێزی گەردوونە و لە کۆتاییدا سەردەکەوێت
تەرکیزکردن لەسەر بیرکردنەوە ئەرێنی و خێرخوازەکان واتە دروستکردنی پەیوەندییەکی کاریگەر، یان دروستکردنی کەناڵێکی ڕوون، لە نێوان عەقڵ و سەرچاوەی ئەرێنی گەردوونیدا، کە خودی چاکەیە تا مرۆڤ زیاتر بیر لە چاکە بکاتەوە، زیاتر لەرزینەکانی دەکێشرێنە ناو عەقڵ و جەستە ئەم لەرزینانە هێزی دەستکاریکردنی زۆرێک لە حاڵەتە دەروونی و

جەستەییەکانیان هەیە، و ئەوەندە بەهێزن کە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی لەرزینە ناتەباکان دووردەخەنەوە کە ناتەبایە لەگەڵ... پێکهاتەی دەروونی و جەستەیی تاک

کاتێک کەسێک دەڵێت "ماندووم" هەستی ماندوێتی بەهێز دەبێت چونکە دانپێدانراوە، بەم شێوەیە چالاکییەکان سنووردار دەکات و ڕێگری لە ڕۆیشتنی وزە دەکات بەڵام ئەگەر بڵێت "پێویستم بە پشوودان"، ئەوا خۆیان دەکەنەوە بەڕووی جەریانی ژیانی کە هەم دەروون و هەم جەستە تازە دەکەنەوە، تەنانەت ڕەنگە لە ماوەی کورتی پشووداندا هەست بە هەڵکشانی وزە بکەن

بێزاری، کە دەبێتە هۆی حاڵەتێکی دەروونی ناڕەحەتکەر، دەتوانرێت دوور بخرێتەوە بە سەرنج نەدان لەسەری، بیرهێنانەوەی ئەزموونێکی خۆش، یان بیرکردنەوە لەو کەسانەی خۆشت دەوێن و متمانەت پێدەکەن و هەست بە ئاسوودەیی دەکەن لەگەڵیان، لە هەمان کاتدا دڵنیا بیت لەوەی کە بێزاری هەورێکی هاوینەی تێدەپەڕێت، هەرچەندە چڕ و نەخوازراو دەرکەوێت

ئەو بارودۆخە سەختانەی کە مرۆڤ پێیدا تێدەپەڕێت نابێت پشتگوێ بخرێت یان بە کەم سەیر بکرێت بەڵکو دەبێت بە شێوەیەکی واقیعی و زیرەک مامەڵە لەگەڵ ئەم بارودۆخانەدا بکرێت بە گەڕان بەدوای ڕێگەیەکی کاریگەر بۆ شلکردنەوەی گرتنی و کەمکردنەوەی کاریگەرییەکانیان

ئەمەش بە مانای وازهێنان لە خزمەتگوزارییەکانی ئەو چارەسەرکەرانە نییە کە لە ڕێگەی شارەزایی و شێوازە زانستییە پێشکەوتووەکانیانەوە خزمەتگوزارییە زۆر و بەنرخەکان پێشکەش دەکەن؛ بەڵکو بیرکردنەوەی ئەرێنی یارمەتیدەرە بۆ چاندنی تۆوی چاکبوونەوە لە جەستەدا و بەم شێوەیە دەبێتە یەکێک لە ئامرازەکانی چارەسەرکردن

بە هەمان شێوە لەبری ئەوەی بڵێین "نەخۆشم"، پێویستە سەرنج لەسەر پێویستی چاکبوونەوە بێت ئەم هەڵوێستە وا دەکات دەروون و جەستە زیاتر وەرگر بێت بۆ شێوازەکانی چاکبوونەوە و وزە، کردنەوەی ئەو کونیلە یان کەناڵانەی کە ئەم وزەیە پێویستی پێیەتی بۆ ئەوەی بچێتە ناو خانەکان و شانەکانەوە، چاککردنەوەی بارودۆخی ناتەندروست و نادروست، و دووبارە قەبارەدانانی ئامێرە ناسکەکانی جەستە بەم شێوەیە، کەسێک ڕاهاتووە کە زۆرجار هێرش بکاتە سەر لە لاوازی و ماندوێتیدا، بە تێپەڕبوونی کات، بۆی دەردەکەوێت کە بیرکردنەوەی ئەرێنی یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی ژمارەی ئەم ئەڵقانە، کە دەبێتە هۆی هەستکردن بە هێزێکی نوێ و زۆری خۆشگوزەرانی، بە یارمەتی خودا، چارەسەرکەری هەموو نەخۆشی و نەخۆشییەک

دروێنەی ڕق و کینە

ناسی و زاکیر ڕقیان لە یەکتر بوو، شەڕەکانیان لەو کاتەوە دەستی پێکرد کە خوێندکاری گەنج بوون لە قوتابخانە، و کاتێک گەورە بوون دوژمنایەتییان گەورە بوو، و بوونە ڕکابەر لە بازرگانی پێڵاوفرۆشدا

جارێکیان، کێبڕکێیان لەسەر دەستی کچێک لە هاوسەرگیریدا کرد و بەو پێیەی ناسی کەمێک لە زاکیر بەهێزتر بوو، بە توندی لێیدا و بێهۆشی جێهێشت کاتێک زاکیر هۆشی هاتەوە، شەرم و پەشیمانی و بێزاری بەسەریدا زاڵ بوو

دوای چەند ساڵێک، زاکیر بڕیاریدا بچێتە شارێک بۆ ئەوەی کار بکات و بژی

ناسی ئەوەی ڕوویدابوو لەبیری چووبوو، بەڵام زاکیر نەیتوانی ئەو زەلیل و شەرمەزارییەی کە ناسی بەسەریدا هێنابوو، لە یادەوەری خۆیدا بسڕێتەوە سەرەڕای ئەوەش، بەردەوام دووبارەی دەکردەوە و بۆ خۆی دووپات دەکردەوە: من لە ناسی خۆش دەبم و تاوانەکەی بەرامبەرم لەبیرم ناچێتەوە

بەڵام دوای چەند مانگێک، زاکیر بۆی دەرکەوت کە لە کاتی ڕاگەیاندنی ڕۆژانەی لێبوردنیدا، لە قووڵایی دڵیدا ئاواتی تۆڵەسەندنەوەی دەخواست و چاوەڕێی دەرفەتێک بوو بۆ ئەوەی لێی بداتەوە و تینوێتی تۆڵەسەندنەوەی خۆی بکوژێنێتەوە

پاش ماوەیەک ناسی هەستی بە ڕاکێشانێکی سەیر کرد کە بەرەو ئەو شارە ڕادەکێشێت کە ڕکابەرە کۆنەکەی زاکیر تێیدا جووڵاوە هیچ گومانییەکی نەبوو کە خەریکە شتێک ڕووبدات زاکیر، لەگەڵ ئەوەشدا بوونی ناسی لە شارەکەدا دەزانی و دەستی کرد بە چاودێریکردنی جووڵەکانی بە وردی

ئێوارەیەک، ناسی چووە بۆ سەیران و بۆ "بۆنی هەوای پاک"، هەرچەندە کەشوهەوا تاریک و باراناوی بوو

لە کاتێکدا بە تەنیا لە ڕێگایەکی جیاوازدا دەڕۆیشت، بە لای کۆگایەکی کراوەدا تێپەڕی، لە کاتێکدا زاکیر بە دزی و وریاییەوە بەدوایدا دەڕۆیشت کاتێک دەرفەتەکە هاتە پێشەوە، بڕیاریدا بە سوودی ئاوێتە حسابەکە یەکلایی بکاتەوە

بە خۆشحاڵییەکی زۆرەوە، کاشییەکی تۆکمەی دۆزیەوە کە لە یەکێک لە دیوارەکانی کۆگاکە کەوتبووە خوارەوە دەستی بەسەردا گرت و بە توندی لە سەری ڕکابەرەکەی پێشووی دا و کەوتە سەر زەوی، پاشان بەو ڕێگایەی کە هاتبوو، هێرشی کردە سەر، بێ ئاگا لە بوونی

چەند کاتژمێرێک دواتر بارانەکە وەستا و هەورەکان جیابوونەوە و تیشکێکی تیشکی مانگ لە کونێکەوە لە سەرووی دیوارەکەوە دەرکەوت ناسی لە خەو هەڵسا و خۆی بینی کە لەسەر زەوی پاڵکەوتووە، لە ڕادەبەدەر لاوازە

هەوڵیدا بزانێت چی ڕوویداوە و بە بینینی کاشییەک لە تەنیشتی و کونێک لە دیوارەکەی سەرەوەیدا، گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە لەکاتی ڕۆیشتن بە تەنیشت کۆگاکەدا، بەختی خراپی بووەتە هۆی ئەوەی ئەو کاشییە لە سەرەوەی دیوارەکەوە بکەوێتە خوارەوە و بەسەر سەریدا بکەوێت

ئەخلاقی ئەم چیرۆکە ئەوەیە کە مرۆڤەکان مەیلیان بۆ لەبیرکردنی ئەو هەڵانەی کە بەرامبەر کەسانی دیکەیان کردووە، هەرچەندە دەرئەنجامەکانی کردارەکان لەبیرنەکراون و کاردانەوەکانیان بە بێدەنگی لە تاریکی نەزانیدا بەدوایاندا دەگەڕێن هەروەک چۆن مانگایەک دەتوانێت گوێدرێژەکەی لەنێو هەزاران کەسی دیکەدا بدۆزێتەوە، بە هەمان شێوەش دەرئەنجامەکانی کردەوەکانمان هێزی ئەوەیان هەیە کە بەردەوام بەدواداچوونمان بۆ بکەن و بە وردی خۆمان دەستنیشان بکەن شوێنەکە، تەنانەت دوای ماوەیەکی زۆریش

ئەگەر ناسی خاوەنی حیکمەت بووایە و هەوڵی چارەسەرکردنی ناکۆکییەکەی لەگەڵ زاکیری ڕکابەرەکەی دابا و داوای لێبوردنی لێبکردبا دوای ئەو ڕووداوە، ڕەنگە توڕەیی بەرامبەرەکەی کەم بکردایەتەوە و بابەتە زیاتر پەرەی سەند نەدەبوو

بەڵام شتەکان وەک خۆیان مانەوە و تۆوی دەرئەنجامە ترسناکەکان لە سکی ئایندەیەکی تاریکدا گەشەیان کرد و گەشەیان کرد، بە لەدایکبوونێکی کارەساتبار گەیشتە لوتکە بۆ ئەوەی لە سەرسوڕمانی ناخۆش دوور بکەویتەوە، تۆوی ململانێی خراپەکاری کە لە خاکی عەقڵدا خەریکی خۆدزینەوە بوو، دەبێت بسوتێنرێت، و دووربینی دەبێت پێش کردار بکەوێت، چونکە یاسای گەردوونی دیکتە دەکات کە مرۆڤ بەرهەمی مرۆڤەکان بچێتەوە کردەوە، چاکە یان خراپە، شیرین بێت یان تاڵ

با لەبیرمان بێت کە هەموو کردارێک شوێنەواری بەجێدەهێڵێت کە وەک مەیل و مەیل لە مێشکدا هەڵدەگیرێت مەگەر ئەمانە بە ژیرانە و وریاییەوە مامەڵەیان لەگەڵدا نەکرێت، ئەوا دەرئەنجامە مەترسیدارەکانی لێدەکەوێتەوە بەڵام کاتێک تۆوی کردەوە خراپەکان بەهۆی ئاگری حیکمەتەوە دەسوتێنرێت، ناتوانن جارێکی دیکە گەشە بکەنەوە

مانای هۆشیاری
ژیانی سەرەتایی
ڕۆح دەستکاری ئامێری فیزیکی دەکات
تا ئەو کاتەی کە بە تەواوی بەستراوەتەوە بەوەوە
هەر بۆیە دەبێت بژین
بۆئەوەی داخوازییەکانی جەستە زاڵمان نەکات
ئێمە هەست بە سنووردار‌بوون ناکەین بەهۆی ستاندارده ماددییەکانەوە

گەشەی دەروونی بەرهەمێکە
بۆ گەشەکردن یان گەشەکردنی جەستەیی
بەپێی پەرەسەندنی سروشتی
هەمان ڕۆح سەرهەڵدەدات
بە بەرزبوونەوە بۆ ئاستی دەروونی
یان ئاستی داهێنان و زۆری
بەم شێوەیە نیشاندانی بەهرەی ناوازە
کە مرۆڤ جیا دەکاتەوە
دەربارەی هەموو بوونەوەرەکانی تر
پاشان بەرز دەبێتەوە
تا ئاستی زانستی ڕۆحی
کە مانا و بەها دەبەخشێت
بۆ خۆشگوزەرانی ماددی
دەستکەوتی دەروونی
گومانی تێدا نییە دەستکەوتە فیکریەکان سوودبەخشن
چونکە هەموو شتە باشەکان بەنرخن
وە وردە وردە تێدەگەین کە قۆناغی داهاتوو
هۆشیاری جەستەیە
بۆ هۆشیاری ڕۆحی
لە ڕێگەی ڕۆحی کردنی جەستە و دەروونەوە
بە بەفیڕۆنەدانی هێزە ژیانییەکانی جەستە
وە تەرکیزکردنی ڕووناکی دەروون، سکاوتەکە
لەسەر بابەتە جەوهەریەکان
تا ئەوانیش دەبنە
شێوازێکی کاریگەر و هاوسەنگ
ڕۆح دەتوانێت لە ڕێگەیەوە
دەربڕینی خۆی
وە نمایشکردنی بەهرەکانی
وە چالاککردنی هێزە ڕۆحییەکانی
ڕزگاری ڕۆحی واتە ڕزگارکردنی ڕۆح
لە قەفەسی نەفامیەوە
وە بەرزی بکەرەوە بۆ ئەو ئاستەی کە شایەنیەتی
وە ڕزگارکردنی لە سنوورەکانی هۆشیاری سنووردارـ
زۆرجار ژیانی مرۆڤ زۆر جوانە
بەڵام وابەستەبوون بەوەوە

وەک باڵندەیەکی بەهەشت وایە بە قەفەسەکەیەوە چەسپاوە
بۆ ئەوەی ئەگەر دەرگای قەفەسەکە بکەیتەوە
باڵندەکە دوودڵ دەبێت لە ڕۆشتن
بەهۆی خوو و ماوەی بەسەربردن لەناو قەفەسەکەدا
ئایا ئەوە جێگەی سەرسوڕمان نییە؟
باڵندە نایەوێت خاکە تەسکەکەی بەجێبهێڵێت
بۆ ئازادی فەزای بێکۆتایی
لە کێوە هاتووە؟
ئەمەش ئێمەش دەگرێتەوە
چونکە ئێمە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن ژیاوین
لە قەفەزی فیزیکیدا
ترسمان لە ڕۆیشتنی بۆ ئاسۆی فراوانتر هەیە
بەڵام حیکمەت دیکتە دەکات کە ئێمە...
ئازادکردنی باڵندەی ڕۆح
لە قەفەسی سنووردارکردنەکانەوە
وە ئازادکردنی بۆ ناو کایەی بێسنووری هۆشیاری
جارێکی تر تامی خۆشی ناوەوە دەکەن

یاسای جووڵە لەسەر بنەمای یاسای هۆکار و کاریگەری، یان کردار و کاردانەوە دامەزراوە

ئەو کەسەی لەم ژیانەدا چاکە لەدایک بووە لە جەستەیەکی پێشوودا وا بووە {بەهۆی ئەوەی دەستەکانیان خستووەتە ڕوو} و ئەگەر هەوڵی چاکەکردن بدات، ئەوا تەرازووی چاکە زیاتر و زیاتر لە بەرژەوەندی ئەودا دەڕوات (بۆ ئەو کەسەی کە هەیبووە، زیاتر دەدرێت و زیاتریش)

ئەوانەی تەنها خاوەنی چەند سیفەتێکی باشن، ڕەنگە تەنانەت ئەو کەمییەش لەدەست بدەن بەهۆی ئەو مەیلە خراپانەی کە هێرش دەکەنە سەریان و زاڵیان دەکەن

مرۆڤی مەیلی بەرەو خراپە، دەبێ لە ژیانێکی پێشوودا خاوەنی ئەو مەیلە خراپە بووبێت و لەوانەیە ئەم مەیلە خراپانە چڕتر بکەنەوە و کۆنترۆڵیان بکەن ئەوانەی کە هەندێک مەیلی خراپەکارییان هەیە پێشتر بەو شێوەیە بوون و ئەگەر چاکە لە خراپەکان زیاتر بێت، ئەوا سیفەتە فەزیلەتییەکان مەیلی هەڵەکردن لە ڕۆحیان دەردەکەن

ئەمە کارکردنی سروشتی یاسای هۆکار و کاریگەرییە (کارما) بەڵام نابێت مرۆڤ هەست بە بێدەسەڵاتی و گیرخواردن بکات ئەگەر بەڕێکەوت خووی نەخوازراوی هەبێت کە ئارەزووی ڕزگاربوونی دەکات لێیان ئێستا

ساتەوەختی دەرفەتە بۆ داگیرکردنی ئەو خووانە بە چاندنی ئیرادەی ڕابردوو و بیرکردنەوەی دروست

مرۆڤ دەتوانێت خۆی لە چنگی خووی خراپ ڕزگار بکات و خووی باش لە بیرکردنەوە و کرداردا دروست بکات، ئەمەش ئەنجامە خوازراوەکانی بۆ دەهێنێت

هەرچەندە خوو و خووی خراپ لە مرۆڤدا چەسپاوە، بەڵام دەبێت ئەوە لەبیری بێت کە خۆیان ئەو خووانەیان لە ڕێگەی دووبارەبوونەوەی بیرکردنەوە و کرداری تایبەتەوە دروستکردووە، هەروەها دەتوانن لە ڕێگەی بیرکردنەوەی ئەرێنی و بنیاتنەرەوە ئەو خووە خراپانە بە خووە باشەکان بگۆڕن

بیرکردنەوەی چاکە و خراپە حاڵەتی دژبەیەک لە هۆشیاری مرۆڤن بە شێوەیەکی سروشتی باشترە خەونی خۆشت هەبێت نەک تووشی کابوسی ترسناک ببیت هۆشیاری نەرم و نیان و هەستیارە؛ دەتوانێت هەر حاڵەتێک کە ئارەزووی بکات گریمانە بکات یان ئەو خەونانە ببینێت کە سەرنجی ڕادەکێشن بەڵام کێشەی مرۆڤەکان ئەوەیە کە ڕێگە دەدەن کایەی هۆشیارییان - بە ئیرادەی ئازادی خۆیان - بە مەیلە لادانەکان و ئاراستە هەڵەکان کە لە خووەکانی ڕابردووەوە لەدایکبوون بەڕێوەبچێت بەم شێوەیە، هێزەکانی تێگەیشتنیان بە هەڵاتوو و وەرچەرخان دەمێننەوە، هەروەک چۆن پاسەوانی میتافیزیکی کە لە پشتەوە چەسپاوە قەڵاکانی تێگەیشتن و تێگەیشتن

کاتێک ئەوانەی سەرخۆشی خووی زیانبەخشن تامی تاڵیی ئەو ئازارەی ژیانێکی ناسروشتی دروستی دەکات، ڕوو لە ڕووناکی تێگەیشتن و ژیانی ڕاستگۆیانە دەکەن بۆ گەڕان بەدوای ڕزگاریدا، هەرچەندە خووە خراپەکانیان چەسپاو و وێرانکەر بن

پاشان ئەگەر کار لەسەر پەرەپێدان و پەروەردەکردنی خووی باش بکەن لەڕێگەی پراکتیزەکردنی شێوازە هاوسەنگەکانی ژیان، ئەوا خۆشی ناوەوە دەدۆزنەوە و چێژ لە ئارامی وەردەگرن وەک دەرئەنجامێکی سروشتی خۆکۆنتڕۆڵکردن و چاندنی خووی باش

داواکارین لە خودای مەزن کە یارمەتیمان بدات بۆ ئەوەی خۆمان لە هەموو کۆت و بەندێک ڕزگار بکەین و بیرکردنەوەکانمان بە ڕێگای ڕاست و سوودبەخش ڕێنمایی بکەین

ڕۆحانیکردنی هۆشیاری

هەندێک کەس ژیانی خۆیان بەسەر دەبەن

بە عەقڵێکی مات و تێگەیشتنێکی کەم

دەخۆن و دەخەون

وە چێژ لە هەندێک چێژ وەردەگرن
بە دەگمەن بیری قووڵ دەکەنەوە
لە ڕاستیدا زۆربەی خەڵک
ناگەنە قووڵاییەکی تەواو
لە دەریای بیرۆکەی ڕۆحیدا
چونکە قەناعەتیان وایە کە جیهانی ماددی
هەموو شتێکە کە لە بووندایە
بەڵام ئەم ژیانە
تەنها خەونێکی زوو تێپەڕ دەبێت
کەواتە بۆچی پەلەقاژە و هەناسەبڕکێ؟
وە هەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی جیهان؟
ئایا باشتر نییە
هەوڵدان بۆ ڕازیکردنی خودا سەرەتا؟
ئاژەڵان ئیرادەی ئازادییان نییە
چونکە خودا بە غەریزەکانیەوە بەستبوویەوە
بەڵام حیکمەتی لە مرۆڤدا چاند
مرۆڤ خاوەنی ئازادییە
یان بۆ هەڵسانەوە یان بۆ دابەزین
هەڵبژاردنی یان چاکە یان خراپە
کاتێک هۆشیاری نوقم بوو
لە چێژە هەستیارەکانی زبردا
چەمکی چڕ و تاریک زاڵە بەسەریدا
لە بەهەشتی بەختەوەری دەکەوێت
هەستی بەختەوەری ڕۆحی لەدەست دەدات
وە تێڕوانینی ڕۆح کوێر دەبێت
ناتوانێت ڕێگەی خۆی بۆ لای خودا بدۆزێتەوە
بەڵام دەکرێت هۆشیاری بە ڕۆحی بکرێت
بە تێڕامان لە خودا
وە پاڕانەوەیەکی دڵسۆز و قووڵ بۆی
بۆ ئەوەی دەرگای بەرەکەت بکرێتەوە
بەرەو شانشینی ڕووناکی و بەختەوەری
شاراوە لە قووڵترین کونەکانی هۆشیاریدا
لە گەنجینەی مامۆستا پاراماهانسا
هەست و ڕێنمایی



فێرکارییەکانی مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا
کاتێک دڵ لەگەڵ کەسێکدا بێت
بەرەو خۆی ڕادەکێشێت
هەموو سیفەتەکانی ئەو کەسە
کێ بیر لە مرۆڤە باشەکان دەکاتەوە؟
میهرەبانییان بۆ ئەو دەگوازرێتەوە
وە ئەوانەی کە بە سۆزەوە سەرنجیان لەسەر کەسایەتییە ئیلهامبەخشەکانە
ئیلهامەکان بۆی دێن
وە هەرکەسێک یاوەری بێت، تەنانەت لە بیرکردنەوەشدا
خەڵکی ویژدان
ئەخلاقی بەرز
وە نیەتی بەرز
هاوبەشی ئاغایەتی و ئەخلاقی ئەوانە
چونکە بیرکردنەوە وەک موگناتیسی جەمسەرگیری دەکات
لایک لایک ڕادەکێشێت
ڕۆژێکی خۆش و سڵاوی خواتان لێ بێت
. ***
هەمووان بەدوای بەختەوەرییەکی بەردەوامدا دەگەڕێن
لە دەستتدا مەکە بە خۆڵەمێش
ئەم توێژینەوەیە دەبێتە هۆی زۆر شت
لە وەهم و کێشە و نائومێدیەکانەوە
مرۆڤەکان بەدوای بەختەوەری نوێبوونەوەدا دەگەڕێن
وشک نابێتەوە و کەم نابێتەوە و نامێنێت
وە مرۆڤ لە ئەزموونەکانی فێر دەبێت
بەختەوەری زەمینی بەختەوەرییە

کورتخایەن و هەمیشەیی نییە
زۆرجار دوای دۆزینەوەی ئەوەی کە بەدوایدا دەگەڕێت، ئەوە بۆی دەردەکەوێت
هێشتا بەو شتەی کە بەدەستی هێناوە ڕازی نییە
پاشان بەدوای بەدیهێنانی خواستێکی تردا دەگەڕێت
بەبێ دۆزینەوەی خۆشبەختی خوازراو
بەڵام دووبارە هەوڵ دەداتەوە
گەڕانەوە بۆ چوارگۆشەی یەک و هتد!
خۆشی ڕاستەقینە خۆشی بەدیهێنانی ڕۆحییە
خۆشی بیرکردنەوە لە خودا و پەیوەندیکردن لەگەڵیدا
خۆشی ئارامی و ئارامی دڵ
خۆشی خۆشەویستی ئیلاهی
وە خۆشویستنی ئەوانی تر بەو خۆشەویستییە
وە خۆشی هەستێکی پتەو و نەگۆڕی دڵنیایی
کە ڕۆح نەمرە
وە کە خۆشبەختییەکەی لەگەڵیدا بێت
تەنانەت دوای ڕۆشتنیش
ئەم بوونە زەمینییە کاتییە
. ***
پەروەردگار یارمەتیم بدە
تا خۆشی خۆم لە ئێوەدا بدۆزمەوە
هیوادارم چێژ لە جیهان وەربگرم
وە بە جێبەجێکردنی ئەرکە زەمینییەکانم
وە فێرم بکە چۆن هەستەکانم پاڵاوتە بکەم
بۆ ئەوەی بتوانیت لە نێوان چاکە و خراپ جیا بکەیتەوە
کەواتە تەنها ئەو شتانە چێژ وەربگرن کە سوودبەخش و باشن
با چێژ لە چێژە زەمینییەکان وەربگرم
چێژوەرگرتنی ڕۆحی کە بە خۆشی پاکی تۆ خۆراک دەدرێت
وە یارمەتیم بدەن بۆ ئەوەی تۆ دروست بکەم
بەشێکی دانەبڕاو لە ژیانم
وە توخمێکی جەوهەرییە بۆ ئەنجامدانی چالاکییەکانی ڕۆژانەم
هەست دەکەم تۆ لەگەڵمدایت
گشت کاتێک
وە لە هەموو ئاستێکدا
. ***

ئیرادەی مرۆڤ
ڕەنگدانەوەی ئیرادەی خوداییە
وە کاتێک بە حیکمەت ڕێنمایی دەکرێت
دەسەڵاتی ئەو دەبێتە بێ سنوور
ئیرادەی ئیلاهی وزەی گەردوونی بەڕێوەدەبات
بۆ ئەوەی سوود لە وزەی گەردوونی وەربگریت
کە هەرگیز پشکەکەی کەم نابێتەوە
دابینکردنی هەرگیز تەواو نابێت
پێویستە بگوازرێتەوە بۆ جەستە
لە ڕێگەی وایەرەکانی بیرکردنەوەی ئەرێنی
و هاوسەنگی ڕاستەقینە
لەگەڵ ئیرادەی ئیلاهی
. ***

مامۆستا گەورەکان ئامۆژگاری تەمبەڵی و کەمتەرخەمی ناکەن؛ بەڵکو ڕێگای هاوسەنگی فێر دەکەن سروشتییە مرۆڤ کار بکات بۆ بەردەوامبوونی جەستەی و دابینکردنی جلوبەرگ و خۆراکەکەی بەڵام ئەگەر ڕێگە بدرێت ئەرکەکانی مرۆڤ دژایەتی یان ناکۆکی لەگەڵ ئەوانی تردا هەبێت، ئەوا ئەوە ئەرکێکی ڕاستەقینە نییە

هەزاران بازرگان هەن کە سەرقاڵی کەڵەکەکردنی سامانن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بێ ئاگا دەمێننەوە لەو ئازار و کێشە دڵانەی کە بەسەر خۆیاندا دەهێنن ئەگەر بەدواداچوون بۆ شتە گرانبەهاکان ببێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ ئەرکی پاراستنی تەندروستی خۆی پشتگوێ بخات، ئەوا بە هیچ شێوەیەک ئەرک نییە

مرۆڤ پێویستە بە شێوەیەکی هاوسەنگ و هاوسەنگ گەشە بکات هیچ سوودێکی نییە زۆر سەرنجی لەسەر پەرەپێدانی جەستەیەکی بەهێز بێت ئەگەر مێشکی ناو ئەو جەستەیە لاواز بێت دەبێت دەروونیش گەشە بکات

هەرکەسێک تەندرووستی باش و ژیانێکی ئاسوودە و هێزێکی گەورەی دەرونی هەبێت و لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا دڵخۆشی نەبێت، هێشتا لە ژیاندا سەرکەوتوو نەبووە

هەرکەسێک بتوانێت بڵێت "من دڵخۆشم و کەس ناتوانێت دڵخۆشیم لێ بسەنێتەوە"، گەیشتووەتە لوتکەی سەرکەوتن و ئەو وێنەیە بەختەوەرەکەی لەناو خۆیدا دۆزیوەتەوە

مرۆڤ دەبێ شانازی بەوە بکات کە خودا بە وێنەی خۆی دروستی کردووە بەڵام ئەگەر شانازی بکات، تووڕە بێت، یان بە ئاسانی ئیستفزازی

بکات، و بە چاوێکی سووک سەیری کەسانی تر بکات، وە ئەگەر لەو حاڵەتە دەروونییەدا جەستەی بەجێبهێڵێت، ئەوا هەست بە نزیکیی خودا ناکات

جارێکیان، یەکێک لە پیاوەکانی خودا لە ڕووبارەکەدا خۆی دەشۆرد، پیاوێکی تر هات و دەستی کرد بە شۆردنی ئەسپەکەی لە نزیک ئەو پیاوە ڕاستگۆیە، بە ئەنقەست و بێباکانە ئاوی لێدا شاگردەکانی پیرۆزەکە تووشی شڵەژان بوون و دەیانویست لێیان بدەنە دەستدرێژکارەکە و دووری بخەنەوە، بەڵام مامۆستاکەیان پێی وتن: "ئەوە مەکەن، بەڵکو بە تەنیا جێی بهێڵن"

لەناکاو ئەسپەکە بە لێدان لە خاوەنەکەی دا و چەند ددانێکی شکاند و لێیدا پیاوچاکەکە بە خۆشەویستییەوە لێی نزیک بووەوە و دەستی کرد بە گرنگیدان و چاککردنەوەی ئەوە یاسای توندی سروشت بوو نەک پیرۆزەکە کە سزای گوناهباری دەدا

خودا و یاسا گەردوونیەکانی ماندوونەناسانە و بەردەوام کاردەکەن بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکانی هەموو ئەوانەی متمانەیان پێی هەیە و داوای یارمەتی ئەو دەکەن و پشتگیری و هاندانی یەکتر دەکەن لە گەشتی ژیاندا {وە خودا هەمیشە ئامادەیە یارمەتی بەندەکەی بدات بە مەرجێک بەندە یارمەتی براکەی بدات}

شتەکانی تر دەتوانن چاوەڕێ بکەن

هەموو شتێک بوونی هەیە چونکە خودا بوونی هەیە و لەبەر ئەوەی بوونی هەیە، ئێمە بوونمان هەیە و لە سایەی چاکە و بوونی ئەودا، خاوەنی خۆشگوزەرانی و خۆشییەکانی ژیانین بۆیە پێویستە سوپاسگوزاریمان بۆ خودا قووڵ بێت و سوپاس و پێزانینمان بێئەندازە بێت، چونکە دەڵێت: "ئەگەر تۆ سوپاسگوزار بیت، بە دڵنیاییەوە زیادت دەکەم [لە بەرژەوەندی]"، و پێویستە بێ وەستان سوپاسی خودا بکەین

گرنگی خودا بۆ مرۆڤایەتی بێهاوتایە، لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی مرۆڤەکان ئەوپەڕی گرنگی بە ژیانی ماددی دەدەن و هەربۆیە بەڕاستی ئاگاداریی خودا نین

ئەرکە ماددیەکان و ئەرکە کۆمەڵایەتییەکان دەبێت لەکاتی بیرکردنەوە لە خودادا جێبەجێ بکرێن، چونکە فریشتەی مەرگ - تەمەنتان درێژ بێت - هەموو ڕۆژێک یەک لە دوای یەک دانیشتوانی زەوی دەڕفێنێت و ڕەنگە لە هەر ساتێکدا ناچار بین ئەم ماڵە فانییە بەجێبهێڵین

پێویستە کاروبارەکانمان لەم دونیایەدا بە ویژدانێکی پاکەوە بەڕێوەببەین و لە هەمان کاتدا بیرکردنەوەکانمان بە خوداوە بەستراوەتەوە هەوڵدەدەم خزمەت بە هەمووان بکەم، بەڵام کاتێک بەتەنها لە تێڕاماندام، ڕێگە نادەم هیچ کەسێک ڕەنگدانەوەی من تێکبدات شتەکانی تر دەتوانن چاوەڕوان بن،

بەڵام دەبێت چاوپێکەوتنێکی ڕۆژانەمان لەگەڵ خودا بپارێزین، کە هەموو شتێکی پێویستی پێبەخشیوین لەسەر ئەم زەوییە

لە کاتێکدا جەنابی دادوەر خەریکی دەرکردنی بڕیاری کۆتایی خۆی بوو سەبارەت بە بابەتێکی ناسک کە مانای ژیان یان مردن بوو بۆ کەسێکی تر، لە هەمان ساتدا بیری لە کێشە ناوخۆییەکان دەکردەوە کە ئەو ڕۆژە بەسەریدا هاتبوو و دڵتەنگ بوو چونکە حوکمەکەی لە ماڵەوە جێبەجێ نەکرابوو!

ئەگەر دادوەرێکی لەو جۆرە بڕیارێکی ناڕەوا دەربکات کە بەهۆی نەبوونی تەرکیزەوە دەبێتە هۆی مردنی کەسێکی بێتاوان، ئەوا ئەویش لە بەرامبەردا بە تۆمەتبار و مەحکوم دەوەستێت لەبەردەم دادوەری باڵا، دادوەری هەموو گوناهەکان: ئەو یاسایە گشتگیرەی کە هیچ لایەنگرییەک نازانێت و تێیدا هیچ شوێنێک بۆ خزمایەتی تێدا نییە

ژمارەیەکی بەرچاو لە خەڵک لە بەدەستهێنانی پارەدا بێکاریگەرن و لە بەڕێوەبردنی کاردا سەرکەوتوو نین

ئەوان حیکمەتیان نییە بۆ تێگەیشتن لە شتەکان چونکە کاتێک لە شوێنی کارەکانیانن بیر لە کێشە ناوخۆییەکانیان دەکەنەوە و لەکاتێکدا لە ماڵەوەن مێشکیان سەرقاڵی نیگەرانییەکانی کارە

بۆیە مرۆڤ نابێت لە یەک کاتدا سەرنجی لەسەر زیاتر لە شتێک بێت

. ***

ڕۆژگارێک، لە ڕۆژدا
هاتمە ژووری هۆشیاری
وە پەنجەرەی مێلۆدیەکان کرایەوە
دیمەنەکان، بۆنەکان، تامەکان، دەست لێدانەکان
وە داوای ناسکترین مێلۆدی و جوانترین ڕەنگم کرد
بۆ ئەوەی بێت و لەبەردەممدا بجوڵێت و سەما بکات
هەندێک جار پێکەنین و هەندێک جار دەگریام
کاتێک چاوەکانم فرمێسک هەڵدەگرن
برینەکانی ئەزموون ئازارم دەدەن
دەرگای هەستەکان دابخە
وە بچۆرە ناو بۆشاییەکی بێسنوورەوە
لە دونیای خەو و خەونەکاندا
لەوێ بە ئارامی و ئارامییەوە پاڵدەکەوم
لە ژێر بەتانی تاریکیدا
دوای ئەوەی پشوویەکی تەواوم وەرگرتووە
لە خەوەوە دەرگایەکی تر دەکەمەوە
وە بچۆرە ژووری خەونەکانەوە

بۆیە سەیری فیلمی ئەزموونی و لێکۆڵینەوە دەکەم
لە سینەمای نائاگادا
لەو شوێنەی کە بە دڵی خۆم کار دەکەم
وە خەونی مەخمەلی یادگاری شیرین دەبەستمەوە
لەسەر پەردەی ئاوریشم
لەسەری ناوی گەردوونی خۆشەویست بنووسە
بەڵام کاتێک لە دەرەوەی ئەم دوو ژوورەم
هەندێک جار بە ئاگادارییەوە خۆم دەخەمە ناو قووڵاییە نادیارەکانی گەردوون
زاڵبوون بەسەر تاریکترین و ستەمکارترین تاریکیدا
بەزاندنی دۆڵی قووڵ
گەیشتن بە کەناراوەکانی فەزای ئەبەدی
لەوێ لە جیهانی یەکبووندا
نە دووانە، نە خەون
نە بێزاری، نە ئازار
بەڵکو دیدگایەکی هەمەلایەنە
وە خۆشی هەمیشە نوێبووەوە
وە ڕووناکی ئاسمانەکان و زەوی
. ***
تا زیاتر بە ئاشتی لەگەڵ خودا بژین
هەرکاتێک توانیمان
ژیان بە ئاشتی
لەگەڵ خۆمان و لەگەڵ دونیا
با هەمیشە هەوڵی ئاراستەکردنی بیرکردنەوەکانمان بدەین
بەرەو ڕەها و بێکۆتایی
هیچ خۆشبەختییەک نییە بەراورد بکرێت
بە خۆشییەوە بەدوای خودادا دەگەڕێم
وە پەیوەندی پێوە بکەن
خۆت بە بیری باش دەورە بدە
ئەم بیرۆکانە یارمەتیت دەدەن
نزیکبوونەوە و نزیکبوونەوە
لە خوداوە هەموو چاکە و خۆشییەک دێت
ئارامی و خۆشەویستی بۆ هەمووان
. ***
یەکەیەکی لە سەرژمێریدا

لە هۆشیاری تاکەکەسییەوە: جەوهەری تاکەکەسی
خودا سەرژمێری دروست کردووە
هەوڵ دەدات ژمارەکە بەدەست بهێنێت
جارێکی تر بگەڕێینەوە بۆ یەکێتی گەردوونی
کاتێک زریانەکە بەسەر ڕووی زەریاکەدا دەهەژێت
شەپۆلی بێشومار دروست دەکات
کاتێک زریانەکە کەم دەبێتەوە
شەپۆلەکان دەچنەوە ناو دڵی زەریاکە
لە فرەچەشنی و جۆراوجۆری دروستکردندا
یەکەیەکی شاراوەی سروشتی هەیە
هەروەک چۆن زەریا جەوهەری شەپۆلەکانە
هۆشیاری خێزان مرۆڤەکان لەیەکتر نزیک دەکاتەوە
وڵاتان سەرکردەیان هەیە بۆ یەکخستنەوەیان و ڕێنمایی ڕێڕەوەکەیان
گروپی کۆمەڵایەتی هەن کە پرسە هاوبەشەکانیان هەیە
کاتێک مرۆڤ خودا دەدۆزێتەوە
بۆی دەردەکەوێت کە هەموو هێزەکان لەناو خۆیدا یەکگرتوون
مێشکی خۆی ڕۆشن دەکاتەوە
دیدێکی نوێ بۆ ژیان لە هۆشیارییدا سەرهەڵدەدات
ژیان دەبێتە شیرین
وە ئارامی ڕۆح پڕ دەکات
وە بێزارییەکانی ژیان دەگۆڕدرێن
بۆ شتێکی وەک خەونێک
. ***

کاتێک گەڕاندەر لە قوتابخانەی ژیان تەواو دەبێت و کاتی ئەوە دێت بۆ ئەوەی بچێتە ئاستە باڵاکانەوە، دڵخۆشییەکی زۆری بەسەردا دەڕژێت، تێدەگات کە لە شەڕی ژیاندا کارێکی باشی کردووە و ڕەزامەندی خودای بەدەستهێناوە، و دڵنیا دەبێتەوە لە نزیکبوونەوەی چاوپێکەوتن لەگەڵیدا

لەگەڵ خۆشەویستە گشتگیرەکەدا، حەسرەتەکانی گەشە دەکەن و ئەو حەسرەتانە دەگۆڕدرێن بۆ سووتەمەنی ڕۆحی کە بەبێ ماندووبوون دەیگوازێتەوە بۆ کایەکانی ئاشتی و ڕووناکی و بەختەوەری هەمیشە نوێبووەوە کە کۆتاییان نییە

* * *

بارانەکانی ڕەحمەتی ئیلاهی لەسەر لوتکە بەرزەکانی سەربەرزی کۆنابنەوە، بەڵکو بە ئاسانی دەڕژێنە خوارەوە بۆ دۆڵی خۆنەویستی!

مامۆستا پاراماهانسا باسی لەو ڕێگا خێرایە کرد کە بە فەزڵی خودا لە وەهمەکانی فریودانی گەردوونی ڕزگارمان دەبێت وتی:

"لەم گەردوونەدا وا دیارە لە دەریایەکی ناخۆشی و ئازاردا دەخنکێین، بۆیە خودا دەمانهەژێنێت بۆ ئەوەی لەم کابوسە ترسناکە بەئاگامان بهێنێتەوە".

یەکێک لە شاگردەکانی هان دا وتی:

"بزانە هەموو شتێک کە بەدوایدا دەگەڕێیت و زۆر شتی تر چاوەڕێتە لەخودا"

بە خوێندکارێکی گوت کە وا دیار بوو بە قووڵی چەسپاوە لە خووی خراپدا:

"ئەگەر ئیرادەت کەم بوو هەوڵبدە هێزی کردەوەی نائیرادی (واتە کردەوەی نائیرادی ئەنجامنەدانی هەڵە) پەرەپێبدەیت".

خۆ دووپاتکردنەوە

ئەمڕۆ وێنەی نەفامی دەشکێنم
کە پیرۆزگای ڕۆحی ناو من پیس دەکات
وە لەبیرم دەمێنێتەوە کە ڕووناکی پیرۆزی خودا
بەردەوام تیشک دەداتە سەر بوونم
وە تاریکی وەهم لە مێشک و ڕۆحمدا دەڕەوێنێتەوە
وە ئەوەی کە منی دروست کردووە جێم ناهێڵێت
* * *
لە ژێر هەموو شەپۆلێکی ژیاندا
زەریای زۆری بوونی خودایی لە ئارادایە
لە پشت هەموو لێدانی دڵەوە
دەریای بێکۆتایی خۆشەویستی گەردوونی لە ناوەوەیە
* * *
هەموو شەوێک خۆم دڵنیا دەکەمەوە کە من جەستە نیم
بەڵکو ئەو ڕۆحەی کە لە جەستەدا نیشتەجێیە
وە کە بوونە ڕۆحیەکەم بۆ هەمیشە نەمرە
کاتێک لە خەو هەڵدەستم بیرم دێتەوە دووبارە پشتڕاستی بکەمەوە
* * *
لە پێکهاتەی خەودا، چاک دەبمەوە و هێزم نوێ دەکەمەوە
بەڵام ئەوە بەس نییە
پێویستم بە پیرۆزگایەکی بێدەنگی و تێڕامانە
لەو شوێنەی کە بتوانم هەموو ڕۆژێک پاشەکشە بکەم
بۆ ئەوەی ئاسۆکانی هۆشیاریم بگەڕێم

وە گەڕان بەدوای نهێنییەکانی ڕۆحمدا
مانای بێدەنگی
بێدەنگی واتە هێورکردنەوەی بیرکردنەوەکان
هێورکردنەوەی جەستە و کۆنترۆڵکردنی پێداویستییەکانی
هەرکەسێک توانای ئەوە بکات، ئارامییەکی تازەگەری ئەزموون دەکات
هەست بە شەپۆل و کاریگەرییە بەرزەکان دەکات لە جیهانە پاڵاوتەکانەوە
وە هەرکەسێک قووڵتر لە بێدەنگیدا قووڵ بێتەوە، ئەوا
لەناو خۆیدا شانشینی خودا دەدۆزێتەوە
تا مرۆڤ بە ڕێگادا بڕوات
هەموو ساتەکانی کاتەکەی زۆر بەنرخە
ئێمە بۆ ماوەیەکی کورت لێرەین لەسەر ئەم زەوییە (ماڵی پاساژ)
هەموو شتێک ڕاگوزەرە، بەڵام هەستی خودا ئەبەدییە
هیچ شتێک ناتوانێت لە دڵ و ڕۆحدا بیسڕێتەوە
نابێت ڕێگە بدەین وەسوەسەی ئەم دونیایە بمانچەسێنێت
بە دوورخستنەوەمان لە گەورەترین ئامانج و ئامانجی باڵامان کە خودایە
ناسینی خودا مومکینە
دەبێت وەستای گەردوونەکان بدۆزینەوە
ئەستێرەکان لە ڕووناکی کێیەوە دەچرپێن
وە بە هێزی ئەو دڵەکان لێدەدەن
دەبێت لە پەرستگای بێدەنگیدا بەدوایدا بگەڕێین
کاتێک بە حەسرەت و تامەزرۆییەوە بانگی خودا دەکەین
وە کاتێک بیری لێدەکەینەوە بە حەسرەتێکی سووتێنەرەوە دەیدۆزینەوە
من باسی خودایەکی نەناسراو ناکەم
بەڵکو باسی پەروەردگارێکە کە من ناسیومە
وە بۆ منیش ڕاستە
لە هەموو شتە فیزیکییەکان واقیعترە
ئەوە دەریای ئیلاهییە کە شەپۆلەکانی ژیانی مرۆڤایەتیمان دەپارێزێت و بەردەوامی دەدات
ئێمە دەتوانین بەبێ هەموو شتێک بژین جگە لە خودا
خودا دەیەوێت ئێمە بەخشین بە یەکتر بکەین
دەبێت ئەوە لەبەرچاو بگرین کە لە هەوڵدانمان بۆ بەدیهێنانی پێداویستییەکانمان، پێویستە یارمەتی کەسانی دیکەش بدەین لەوەی کە

پێویستیان پێیەتی و ئەوەی بەدەستی دەهێنین لەگەڵ کەسانی کەم بەختەوەردا دابەشی بکەین

با لەبیرمان بێت کە ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لە خێزانی جیهانی و ناتوانین بەبێ ئەو بژین ژیان بەبێ دارتاش، داهێنەر، یان جووتیار چۆن دەبوو؟ خودا لە ڕێگەی ئاڵوگۆڕی خزمەتگوزاری و شارەزاییەوە دەیەوێت بیر لە کەسانی دیکە بکەینەوە، چونکە هەڵەیەکی گەورەیە تەنها بۆ خۆت بژی

کاتێک بیر لە بەختەوەری خۆمان دەکەینەوە، پێویستە بیر لە دڵخۆشکردنی ئەوانی تریش بکەینەوە پێویست ناکات دەستبەرداری هەموو شتێک بین

لە پێناو خێزانی جیهانیدا، چونکە ئەوە مەحاڵە بەڵام دەبێت هاوسۆزی کەسانی دیکە بین و پێداویستییەکانیان بە پێویستی خۆمان بزانین

خودا دەیەوێت ئەوەندەی لە یەکتر وەریدەگرین بیبەخشین بە یەکتر، چونکە ئەوانی تر خودی گەورەتری ئێمەن

وەڵامدانەوە و بەرپەرچدانەوەی هێرشە توندەکانی فریودان

تا مرۆڤ نێچیری توڕەیی و ئیرەیی و ئیرەیی بێت، ئازاد نییە دەبێت ببنە خاوەنی هەست و کردارەکانی، و خۆیان لە غەریزە تێکدەرەکان و خولیای بێ سنوور و ئارەزووی هەڵە ڕزگار بکەن

ئەگەر بە تەواوی ڕاستگۆ بیت لەگەڵ خۆت، حیکمەت پاڵپشتی بیرکردنەوەت دەکات، ڕاستگۆیی بڕیارەکەت ڕێنمایی دەکات، تێگەیشتنیش مێشکت ڕۆشن دەکاتەوە

تۆوی کردەوەکانی ڕابردوو کە نەزانی لێی دەخوڕێت، دەبێ لە ئاگری ڕەنگدانەوەی و حیکمەتدا "برژێنرێت" بۆ ئەوەی جارێکی دیکە بێتوانا لە هەڵوەرین و گەشەکردندا بێتەوە ئەمە ڕێگای بەرپەرچدانەوە و پووچەڵکردنەوەی هێرشە توندەکانی فریودان و پووچەڵکردنەوەیە

وەهمی گەردوونی - یان شەیتان - مرۆڤ بە بەڵێنی درۆ و وەسوەسە سەرنجڕاکێشەکان فریو دەدات بۆ ئەوەی بەدوای سەرابخانەی چێژە هەستیارەکاندا بگەڕێت و تواناکانی خۆی کۆنترۆڵ دەکات، چونکە بەڵێنی بەختەوەری دونیای پێدەدات کە هیچ واقیعێکی نییە، و بەم شێوەیەش زۆر کاردەکات بۆ ئەوەی نەتوانێت تامی بەرهەمی بەختەوەری ڕاستەقینە بکات کە لە باخەکانی ڕۆحدا بە فراوانی بوونیان هەیە

داناکان جیاوازی نێوان ڕاستی و وەهم دەزانن و شارەزان لە تێگەیشتن لەگەڵ قووڵبوونەوەیان لە تێڕاماندا، لە نزیکەوە ئاگاداری گرنگی ئیرادەی ئازاد و پێویستی بەکارهێنانی ئازادی هەڵبژاردن بۆ ئەنجامدانی ئەوەی ڕاستە و دوورکەوتنەوە لەو کردارانەی کە دەرئەنجامە زیانبەخشەکان و دەرئەنجامە ناخۆشەکانی لێدەکەوێتەوە

یەکێک لە شاگردەکان پرسیاری لە مامۆستا پاراماهانسا کرد سەبارەت بە بۆچوونی خۆی سەبارەت بە قەدەر و چارەنووس و ئازار و ئازار و ئەویش وتی:

مرۆڤ لە ڕێگەی ئیرادەی خۆیەوە چارەنووسی خۆی لە قاڵب دەدات و لە ڕێگەی مەبەست و کردارەکانیەوە چارەنووسی خۆی دیاری دەکات تۆ دەتوانیت خۆت لە ئازار ڕزگار بکەیت ئەگەر ئەوە هەڵبژێریت خودا کە جەوهەرەکەی خۆشەویستییە، نایەوێت خۆشەویستەکەی تووشی وێرانکارییەکانی ئازارەکان بێت لە ئەنجامی کردەوەی هەڵە و بیرکردنەوەی کەموکوڕیدا هێزی تێگەیشتن و ئازادی هەڵبژاردنی بە مرۆڤایەتی بەخشیوە بەڵام بەهۆی بڕیارە نادروستەکان و... هەڵبژاردنی ناژیرانە، مرۆڤەکان ئازار و ئازار دەهێننە سەر خۆیان و ئەوانی تر

دەبێت ئازاد بیت و ڕێگە نەدەیت کەس دەست بەسەر بڕیارەکەتدا بگرێت یان زاڵ بێت بەسەرتدا و نەهێڵیت ژینگە و داب و نەریتی هەڵە سنووردارت بکات و شێوازی ژیانت کۆنتڕۆڵ بکات

بە حیکمەتەوە مامەڵە بکە، گوێ لە دەنگی ویژدان بگرە، بەر لەوەی بەردەوام بیت لەو کارەی کە مەبەستتە بیکەیت، دەرئەنجامی کردارەکان لەبەرچاو بگرە، بەهۆی ڕەفتارە نابەجێکانتەوە زیان بە کەسانی دیکە بپارێزە، داوای یارمەتی و ڕێنمایی لە خودا بکە

کارکردن بەپێی ڕێنماییە ناوخۆییەکان

سەرەتا دەبێت ئامانجەکەمان دیاری بکەین، پاشان بەدوای ڕێنمایی خوداییدا بگەڕێین بۆ ئەوەی ئاراستەمان بکات بۆ ئەو کردارە گونجاوەی کە لە ڕێگەیەوە دەتوانین تواناکانمان دەرببڕین پێویستە بیربکەینەوە تا مێشکمان ئارام دەبێتەوە و هەنگاوی داهاتوو بە ڕوونی ببینین دوای ئەوە، دەبێت بەپێی ئەو ڕێنماییە ناوەکییە مامەڵە بکەین کە وەریدەگرین، و دەرئەنجامە خوازراوەکەمان بەدی دێت

کاتێک عەقڵ ئارام دەبێتەوە، بە خێرایی و بە ئاسانی لە شتەکان تێدەگەیت و ئەوە چەندە نایاب و سەرنجڕاکێشە! ئەوەی ئاواتەخوازیت بەدەستی دەهێنیت، لە ماوەیەکی کورتدا سەرکەوتنت بۆ دەنووسرێت لە هەموو شتێکدا چونکە هێزی گەردوونی توانای بەڕێوەبردنی یاسای دروستی هەیە و کارکردنی خۆی بسەلمێنێت

هەندێک کەس دەڵێن خانەکانی مێشکمان بە هەندێک خوو لە قاڵب دەدرێن کە ناتوانرێت باشتر بکرێت یان بگۆڕدرێت ئەمە نادروستە بەو پێیەی خودا ئێمەی بە وێنەی خۆی دروست کردووە، هیچ شتێک ناتوانێت سنووردارمان بکات یان ڕێگری لە پێشکەوتنمان بکات ئەگەر خۆمان بپشکنین، ئەوا درک بە ڕاستی ئەم شتە دەکەین، بە یارمەتی خودا

هەموو مرۆڤێک نوێنەرایەتی دەسەڵاتی بێکۆتایی دەکات
دەبێت ئەو هێزە لە هەموو کارێکدا نیشان بدەین
کاتێک دەمانەوێت شتێک دروست بکەین
نابێت تەنها پشت بە سەرچاوە دەرەکییەکان ببەستین
بەڵکو دەبێت قووڵایی ناوەوە قووڵ بکەینەوە
ئێمە بەدوای سەرچاوەی بێکۆتاییدا دەگەڕێین
هەموو شێوازە سەرکەوتووەکانی کارکردن
هەموو داهێنانەکان
وە هەموو لەرزینە مۆسیقییە پاڵاوتەکان
بیرۆکەی ئیلهامبەخش
وە جوانترین و نایابترین کارەکان
لە تۆمارەکانی خودادا تۆمار کراوە
بە درێژایی سەردەم و سەردەمەکان بە دوای تۆدا گەڕام
لەسەر ڕێگاکانی ئارەزوو و تەماحەکان
ئێستاش تێدەگەم کە تۆ لەناومدا نیشتەجێیت
وە ئیلهام بەخشە بۆ پیرۆزترین هەستەکانم
ئیتر لێم مەشارەوە
لە پشت گوڵی هەست و سۆزەوە
بیرکردنەوە و پەپولەی ڕۆح
ڕۆحم بە گەوهەرەکانی حیکمەتت بپرازێنەرەوە
وە هەوای بەختەوەری خۆتم پێ ببەخشە
ئەو تاریکییە لێم لاببە کە پەردەی لەسەر داویت
سەبارەت بە بینین و تێڕوانینم
ئەی تۆی ئەودیوی ئەستێرەکان و ئاسمانی شین
وە لەودیو چینەکانی بەرگەهەوا و هەموو بوونەوەر و بوونەوەرەکان
چرپەی خۆشەویستیم قبوڵ بکە
بوونم نوقم بکە لە خۆشەویستی خۆت و ڕووناکی خۆت و ئارامیت
پیرۆزترین ڕووخساری خۆتم پیشان بدە
لە قووڵایی بیرکردنەوەکانمدا هەستت پێدەکەم
لە قووڵترین هەستەکانمدا هەست بە بوونی تۆ دەکەم
وە دەتبینم لە باخچەی خۆشەویستیمدا گوڵ دەکەیت
پڕم بکە لە بۆنی بوونی خۆت
هیوادارم لە بۆنە پیرۆزەکەتدا شاد بم
لە ئەودیوی ئاسمان و ئەستێرەکانەوە وەرە لام
وە بیرکردنەوە و هەستەکان

پیرۆزترین ڕووخساری خۆتم پیشان بده
با درک به بوونی تۆ بکەم له ڕۆحمدا
وه ئەوانەی له دەوروبەرمن
له هەموو شوێنێک
ئەم بڕگانەی خوارەوه له گۆڤاری * کولتووری ناوەوه* وەرگیراون و له فێرکارییەکانی مامۆستا پارامهانسا وەرگیراون
نهێنی سەرکەوتن له چاندنی بیرکردنەوەی ئەرێنیدادایه: هۆشیارییەک له خۆشگوزەرانی، زۆری، گەشبینی، بەختەوەری و دەستکەوت ئەمەش لەناو ئێمەدا قەڵایەکی داگیرنەکراو دروست دەکات که بەرگەی هێرشی بارودۆخه نەخوازراوەکان دەگرێت، که به پلەی یەکەم مرۆڤ دروستی کردووه
پێویسته هەوڵبدەین بۆ گەیشتن به ئاشتی و هاوئاهەنگی، و درک بەوه بکەین که ناتوانین هیچ شتێک بۆ خۆمان بهێنین که پێشتر لەناو خۆماندا نییه، و متمانەمان بەوه هەبێت که خودا سەرچاوەی هەموو شته باشەکان و چێژەکانه، و بەپێی ئیمان و ئەرێنیمان، نیعمەتی خۆیمان دەبارێت و به نیعمەتەکانی سەرمان دەبڕێت
پێغەمبەران و پیاوه گەورەکان نهێنی سەرکەوتنیان دەزانی و مێژوو ناوەکانیان زیاتر له ناوی پاشا و ئیمپراتۆریەتەکان نەمر کرد و زەمەن ناتوانێت ناوەکانیان له تۆماری بوون بسڕێتەوه
وەستاکانی ڕۆژهەڵات هەموو یاسایەکی ناسراو و تاقی کراویان تاقیکردۆتەوه بۆ گەیشتن به خۆشگوزەرانی ماددی و سامانی مەعنەوی ئەگەر ئەوانی تر لەم فەلسەفەیه فێربوون و سودیان لێ وەرگرتبێت بۆ گۆڕینی ژیانی خۆیان بۆ باشتر و کۆنترۆڵکردنی بارودۆخەکانیان، ئەوا ئێوەش دەتوانن هەمان شت بکەن
هەر کەسێک به بیری شکست یان پێویستی مێشکی پیس بکات، ئەو هاوەڵانه بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت که بیرکردنەوەکانیان پڕه له پێویستی و شکست، و ژینگەیەکی هەمان لەرزین و کوالیتی دروست دەکات
ئەم جۆره بیرکردنەوانه خاوەنەکەیان پڕ دەکەن له بێزاری و خەمۆکی و خەمۆکی و نائومێدی، بەجۆرێک که بارودۆخی خراپتر دەبێت و دۆخەکەی ورده ورده خراپتر دەبێت و تەسلیمی ئەو شته دەبێت که به چارەنووس و چارەنووسی خۆی دەزانێت
هیچ کەسێک شکست نایەت تا شکست وەک دڵنیایی قبوڵ نەکات و ئەگەر شکستی هێنا، خەتاکه له میتۆد یان یاسادا نییه، بەڵکو له کەسەکەدایه که یاسای خراپ بەکارهێناوه
کاتێک ئێمه بڕیارمان داوه کارێک بکەین و دڵنیاین له پاکی پاڵنەرەکانمان و دروستی بڕیارەکەمان، ترس و دڵەڕاوکێ وەلا دەنێین و له بارودۆخەکه

ناترسین و گرنگی بەو سنووردارکردن و سنووردارکردنانە نادەین کە لە دەوروبەری ئەو بارودۆخانەدان

پێویستت چییە؟ ئایا ناوبانگ و ناوبانگ؟ یان موگناتیسی کەسی؟ یان دەسەڵات؟ یان ئاسایش؟ یان تەندروستی؟ یان بەختەوەری؟ یان ئاشتی؟

ئەگەر بزانیت چیت دەوێت، وە ئەگەر بزانیت چۆن ئەو شتەی دەتەوێت بەدەستی بهێنیت، وە ئەگەر ئامادەی هەموو ئامرازێکی ماف و شەرعی لەناو خۆت و دەوروبەرتدا بەکاربهێنیت، وە ئەگەر بەڵێنێکی ئازاد بەخۆت بدەیت و بڕیارێکی پتەوی بدەیت کە شکست قبوڵ ناکەیت، ئەوا ئەوەی بەدوای بەدەستهێنانیدا دەگەڕێیت هی خۆتە، و شادبە بە گەیشتن بەو شتەی کە ئارەزووی دەکەیت

کاتێک داوا لە مامۆستا پارامهانسا کرا کە پێناسەی خۆناسین بکات، وتی:

"خۆناسین بریتییە لەو درککردنە، بە جەستە و دەروون و ڕۆحەوە، کە ئێمە یەکین لەگەڵ کۆی بوونی خودا ئێمە نەک هەر لەو بوونە نزیک نین، بەڵکو کۆی خودا کۆی گشتیی ئێمەشە، و ئێمە ئێستاش وەک چۆن لە هەر کاتێکی تردا لێی نزیک دەبینەوە تەنها شتێک کە پێویستە بیکەین ئەوەیە کە زانیاریمان لەسەری باشتر بکەین".

وتی: "ڕاستگۆیی لە تەواوکردنی ئەرکە بچووکەکاندا بەهێزمان دەکات بۆ ئەوەی بە توندی دەست بە بڕیارە قورسەکانەوە بگرین کە ژیان ڕۆژێک ناچارمان دەکات بیدەین".

وتی: "سێ جۆر شاگردی ڕۆحی هەیە: ئەو باوەڕدارانەی کە دەچنە ماڵەکانی پەرستن و تەنها بەوەوە ڕازین... ئەو باوەڕدارانەی کە ژیانێکی دەستپاکی و ڕاستگۆیان خۆشدەوێت بەڵام هەوڵی پێویست نادەن بۆ ناسینی خودا... و ئەو باوەڕدارانەی کە بڕیاریان داوە خودی ڕاستەقینەی خۆیان لە خودادا بدۆزنەوە"

فەرمووی: خودا هەر پێویستییەکی پەرستراوەکانی بە خێرایی بەدی دەهێنێت، چونکە خۆیان لەو پاڵنەرە خۆپەرستانە ڕزگار کردووە کە هەوڵەکان لەبار دەبەن و هیواکان بێ هیوا دەکەن”

لە قووڵایی شاخ و ئاسمانی هێمن و لە ناو چەقۆی ڕۆحم و ئەشکەوتی بێدەنگیدا هەست بە بوونی خودا دەکەم و هەست بە بەختەوەری هەمیشەیی ئەو دەکەم

وە لە کانییە پاکەکانی دەخۆمەوە کە هەرگیز ناوەستن و بۆ ئەبەد وشک دەبنەوە بە قووڵی دەچمە ناو دەریای تێڕامان و بیرکردنەوە لە خودا

تا مرواری حیکمەت و شادی ئیلاهی دەدۆزمەوە

پەروەردگار ڕۆحێکی بەخشندەم پێ ببەخشە

بۆ ئەوەی ئەوەی هەم لەگەڵ کەسانی تردا بەشی بکەم
وە یارمەتیم بدەن لە دەریاچە هێمنەکەی مێشکمدا ببینم
ڕەنگدانەوەی مانگی ڕۆحی، بە ڕووناکی ئامادەبوونت دەدرەوشێتەوە
ئەمڕۆ قووڵ دەبمەوە ناو دەریای تێڕامان و بیرکردنەوە لە خودا
تا مرواری حیکمەت و شادی ئیلاهی دەدۆزمەوە
پەروەردگار لە هەموو شتێک زیاتر خۆشم دەوێی
چونکە بەبێ تۆ ناتوانم هیچ کەسێک و هیچ شتێکم خۆش بوێت
تۆ دەپەرستم ئەی پەروەردگار کە خۆشەویستیت بێ وێنەیە
لەسەر تەختی هەموو دڵێکی میهرەبان و خۆشەویست
لە ژیان و لە مردندا
لە کاتی خەم و تەنگانەدا
باوەڕم بە تۆ پەروەردگار هەر دەمێنێتەوە
بەهێز و نەلەرزین
پتەو و نەلەرزین
هەر هەناسەیەکی حەسرەت و پاڕانەوەم
دەرگا و پەنجەرە لە ڕۆحمدا دەکرێتەوە
لێیەوە تێدەپەڕم بۆ بەختەوەری خودا
هەروەک چۆن خۆر دەدرەوشێتەوە
لەسەر قەرەباڵغترین ڕێگاکان
بەم شێوەیە تیشکی خۆشەویستی خودایی هەست پێدەکەم
لە هەموو ناوچە قەرەباڵغەکان
بۆ چالاکییەکانی ڕۆژانەم
پەروەردگار بەرەکەتم پێ ببەخشە
بۆ ئەوەی بە بەیانی ڕۆحم بەئاگا بهێنمەوە
وە دەیهێنمە بەربەستە پیرۆزەکەت
* * *
خودا بێدەنگی گەردوونییە
کە تێیدا هەموو شتەکان ڕەنگ دەدەنەوە
هەموو بیرۆکە ڕۆشنبیرەکان لێیەوە سەرچاوە دەگرن
بۆیە هەوڵ دەدەم ئارامی پراکتیزە بکەم
بۆ ئەوەی هەست بە ئامادەبوونی خۆشی ئەو بکەم
دەزانم خودا گوێی لێیە
بۆ هەر چرپەیەکی حەسرەتەکەم
خۆشەویستی گشتگیرە
لە ڕێگەی خۆشەویستی خوداییەوە

من دەتوانم بیدۆزمەوە
لە ڕێگەی خۆشەویستییەوە، گەڕان بەدوای خۆیدا لە خودا نزیک دەبێتەوە
لە کانییە پیرۆزەکانی بەختەوەری دەخواتەوە
پەروەردگار یارمەتیم بدە
بۆ ئەوەی جەستەم شەحن بکاتەوە
کارتی گەردوونیت
وە بۆ چاککردنەوەی عەقڵ
بە فۆکەس و گەشبینییەوە
وە ڕۆح چاک بکەرەوە
لە ڕێگەی تێگەیشتنە ڕۆحییەکانەوە کە لە تێڕامانەوە لەدایکبوون
با درکمان پێبکەین ئەی پەروەردگار
کە چێژە هەستیارەکان ڕووکەشن و تەمەنیان کورتە
لە کاتێکدا خۆشی ڕۆح
ڕاستەقینە و بەردەوام نوێ دەبێتەوە
خودا تەنها وشەیەک نییە کە ئێمە دەیڵێین
بەڵکو جەوهەری ژیان و نهێنی بوونە
ڕەنگە ئێمە نەزانین ڕادەی فراوانی بێ سنوورەکەی چەندە
بەڵام دەتوانین هەست بە بوونی بکەین
وە هەست بە بوونی ئەو دەکەین
ئەمڕۆ پیرۆزگای ئارامی دەڕازێنمەوە
لەگەڵ گوڵی حەسرەتی ئیلاهی
وە بانگی ئەو دەکەم کە خودای خۆشەویستی و شادییە
داوا لە خودا دەکەم خۆی بۆم ئاشکرا بکات
لە ڕێگەی چاوە ڕۆحییەکانمەوە
هیوادارم ڕووناکیەکەی ببینم کە بڵاودەبێتەوە
لە هەموو گۆشەیەکی گەردوون
من ئەو شتە گرنگانە بە خەیاڵمدا دەهێنم کە پێویستم پێیانە
ئیرادە و توانا داهێنەرەکانم چالاک دەکەم
سەبر و سەبرم هەیە
بۆ ئەوەی بە فەزڵ و یارمەتی خوای گەورە بگەمە ئامانجەکەم
من تێدەگەم کە ناخۆشی بەهۆی شکستەوەیە
بۆیە هەموو هەوڵێک دەدەم
بۆ بەدەستهێنانی بەختەوەرییەکی بەردەوام
بە ڕێگەنەدان بە هیچ شتێک

بە هەراسانکردنم و ڕێگریکردن لە گەشتەکەم بەرەو سەرکەوتن
نەخشەی دەروونی شتە بچووکەکان دەکێشم
وە من کار لەسەر بەرجەستەکردنی دەکەم
تا دەتوانم بە خەونە گەورەکانم بگەم
بە یارمەتی ئەو بەرز بێتەوە
ئێمە تیشکی ڕووناکی خالقین
ئێمە بۆ ماوەیەکی سنووردار لە جەستەی فیزیکیدا دەژین
دەبێت تیشکەکان بگەڕێنەوە بۆ سەرچاوەی خۆیان
ئەمە بەو مانایە نییە کە جەستە هیچ بەهایەکی نییە
بەڵکو نابێت بیر بکەینەوە
ئێمە ملکەچی ئەو و سنووردارکردنەکانین
خودا لایەنگری لە کەسدا نیشان نادات
بەڵکو لە ڕێگەی یاسایەکی جێگیر و نەگۆڕەوە وەڵام دەداتەوە
هەرکەسێک یاسای ئیلاهی سەرپێچی بکات
سزا و ئەشکەنجە بەسەر خۆیدا دەهێنێت
وە هەرکەسێک بەپێی ئەو یاسایە بژی
خودا پاداشتی دەداتەوە و وەڵامی دوعاکانی دەداتەوە
لە ڕێگەی ئارامی و شادی ناوەوە
دوعای دڵسۆزانە دەکەم
هەمیشە ئیرادەی خۆم بەکاردەهێنم
تا وەڵامی دڵخۆشکەر و بەس بۆ دوعاکانم وەربگرم
سەنتەری هۆشیاری ڕۆحی لە بەرە
ئەگەر لە دڵەوە هەوڵ بدەم ڕاستییەکان بدۆزمەوە، خودا ئاسانکاریم بۆ دەکات بۆ ئەوەی بزانم، و ڕازیبوونم دەستدەکەوێت
وە وەڵامی جێگەی ڕەزامەندی بۆ هەموو ئەو پرسیار و پرسیارانەی کە ڕەنگە بێنە مێشکم
ناوەندی هۆشیاری ڕۆحی لە پێشەوەیە، لە نێوان برۆکاندایە، کە چاوی ڕۆحی لێیە، کە دەروازەی مەملەکەتی ڕۆحە بۆیە سەرنج دەخەمە سەر ئەم خاڵە
من تێدەگەم کە هۆشیاریم لەگەڵ گۆڕانی ژینگەکەمدا دەگۆڕێت، هەربۆیە کاتێک ژینگەکەم بە وەهم و فێڵ ژەهراویم دەکات، دەیگۆڕم بۆ ژینگەیەکی باشتر
نهێنی پاراستنی هاوڕێیەتی
یەکێک لە خوێندکارەکان بە مامۆستا پارامهانسا وت: مامۆستا گیان بەزەحمەت ئەو هاوڕێیەتیانەی کە دروستی دەکەم بمێنێتەوە.

مامۆستا لە وەڵامدا وتی:
بە وریاییەوە هاوەڵەکانت هەڵبژێرە دۆست و دڵسۆز بە بۆیان، بەڵام هەمیشە هەندێک دووری بپارێزە
با ڕێزگرتنی یەکتر پەیوەندی نێوان تۆ و ئەوان بێت و سنووری ڕەوایەتی لەگەڵیاندا تێنەپەڕێنە
ئاسانە لەگەڵ کەسانی تردا ڕێکبکەویت، بەڵام ئەگەر دەتەوێت سۆز و ڕێزی ئەوان بپارێزیت، پێویستە ئەم ئامۆژگارییە جێبەجێ بکەیت
هەرکەسێک موگناتیسی ڕۆحی خۆی بە موگناتیسی گەردوونیدا بشوات بە تەرکیزێکی قووڵەوە دەبێتە بەشێک لەو موگناتیسیە و تایبەتمەندییەکانی بەدەست دەهێنێت و هەموو ئەو شتانەی کە باش و ڕاستن بۆ خۆی دەهێنێت
خۆ دووپاتکردنەوە
پەرە بە تواناکانی تەرکیزکردن و مێدیتەیشنم دەدەم، کتێبی بەسوود و کەرەستەی باش دەخوێنمەوە و زیاتر ڕەچاوی هەستی کەسانی دیکە دەبم
من قەدری هەموو ئەو شتە باشانە دەزانم کە خودا پێی بەخشیووم و چاوەڕێی بارودۆخی ناخۆش ناکەم تا ئەو نیعمەتە زۆرانەم بیربچێتەوە کە بەخشندە بە منی بەخشیوە
ئەمڕۆ هەوڵ دەدەم موگناتیسی ڕۆحی بم کە تێیدا چاکەیەک بۆ خۆم دەهێنم بەپێی هێزی سەرنجڕاکێشان کە خاوەنیم
هەموو شتێک کە هی جەستەیە تووشی خراپبوون دەبێت، هەرچی سەر بە ڕۆح بێت نەمر و لەناو ناچێت بۆیە لە ژیانمدا یەکەمجار شتە ماددییەکان لەبەرچاو ناگرم
ئەگەر سەرەتا بەدوای خودادا بگەڕێم، هەموو ئاواتەکانم بەدی دەهێنم و گرنگ نییە لە کۆشکێکی شایستەدا بژیم یان لە کوخێکی زەلیلدا، هۆشیاریم فراوان دەبێت و تێگەیشتنی ڕۆحیم گوڵ دەکات ئەگەر بە ڕاستگۆیی و دڵسۆزی و دەستپاکییەوە بژیم، وە ئەگەر دڵنەوایی کەسانی دیکە بدەم و بەزەیی و میهرەبانی و خۆشەویستی و هاندانیان پێشکەش بکەم لە سەفەری ژیاندا
* * *
یەکێک لە خوێندکارەکان پرسیاری کرد: مامۆستا گیان ئایا ڕۆحێک بۆ هەمیشە لەدەست دەچێت؟
کاک پارامهانسا لە وەڵامدا وتی:
"مەحاڵە! چونکە هەموو ڕۆحێک بەشێکی جیانەکراوەی خودایە و هەربۆیە ئەبەدییە، نەمرە، دەست لێنەدراوە بە خراپبوون".

یەکێک لە شاگردەکان هیچ هەوڵێکی نەدا لە گەڕان بەدوای نیشانەکانی پێشکەوتنی ڕۆحیدا، بۆیە مامۆستا پێی گوت:
"ئەگەر تۆوێک بچێنیت و هەموو ڕۆژێک هەڵیکەنیت بۆ ئەوەی بزانیت گەشەی بزانیت، ڕەگەکانی لە خاکدا دەست ناگرن و گەشە ناکات"
ئاگادارییەکی دروستی بکە، بەڵام زۆر کنجکاو مەبە
وردەکارییەکانی زانینی ڕۆحی
بۆ مامۆستای ژیر
پارامهانسا یۆگاناندا
هەموو ئەو زانستانەی کە مرۆڤایەتی ئاواتەخوازە بەدەستی بهێنێت، لە هەموو لقێکی زانست و هونەردا، بە نهێنییەکانی ئەتۆمیشەوە
مێژووی گەردوون و ڕەگەزی مرۆڤ، هەموویان لە ئیتەردا لە شێوەی لەرزیندا بوونیان هەیە
ئەم لەرزینانە دەورەمان دەدەن و ڕێگەیەک هەیە بۆ ئەوەی ڕاستەوخۆ دەستیان پێ بگات ئەمە لە ڕێگەی تێگەیشتنی ڕۆحەوەیە
ئەمە سەردەمی لۆژیکە هەموو ئەزموونێک دەبێت بە وردی و بە تێگەیشتن لێی بکۆڵرێتەوە بۆ ئەوەی لێی تێبگات
وە بە تێگەیشتن لە ناوەڕۆکەکەی، دەتوانرێت بەربەستی وەهم تێپەڕێنرێت هۆکارێک هەیە بۆ هەموو شتێک و لەم سەردەمەی شیکاریدا،
دەبێت کاربکەین بۆ گەیشتن بەو تێگەیشتنە
دەتوانم بە دروشمکردن بچمە ناو حاڵەتێکی ئیکستازی ڕۆحییەوە:
"خوا، خودا، خودا"
دەتوانم لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە بچمە ناو ئەو حاڵەتەوە
یان بە بینینی دیمەنێکی سروشتی جوان
یان بە سەیرکردنی ڕووخسارێک کە بە ڕووناکی و خۆشەویستی خودا دەدرەوشێتەوە
*** * ***
ئێمە ناسراوەکان بە تێگەیشتن و چێژوەرگرتن لێی بەکاردەهێنین پاشان ڕوو لە گەڕان بەدوای نەزانراوەکاندا دەکەین چونکە ناسراوەکان نایزانن

ڕەزامەندییەکی درێژخایەنمان پێدەبەخشێت ئەگەر ئەو ڕەزامەندییەی پێدابایین، ئەوەندە درێژ لەسەر ئەم هەسارەی زەوی نەدەماینەوە
بەردەوام ڕازی بوون بەو شتانەی کە ناسراون بەبێ دیدگایەک بۆ داهاتوو، بەبێ ئەوەی هەوڵی باشترکردن بدەیت و بەبێ ڕۆحی دەستپێشخەری بۆ گەڕان
ئەگەر هاندەر بۆ عەقڵ و ڕوونکردنەوە نەبووایە، وەستان و ئینسێریا بۆ ڕەگەزی مرۆڤ و لە ئەنجامدا لەناوچوون دەبوو
وە کاڵبوونەوە
* * *
ژیان لێرە بێ بەرهەم و ئاژاوەگێڕانە دەردەکەوێت تا دەگەینە کەناری سەلامەتی
نابێت هیواکانمان بخەینە سەر ئامانجە دونیاییە زوو تێپەڕەکان و وابەستەییە ماددییە ناسکە
ئەم جۆرە وابەستەبوونە لاوازانە بە شێوەیەکی نائاگا لە ئامانجی کۆتاییمان دوورمان دەخەنەوە
هەروەک چۆن لە خودی ڕاستەقینەی خۆمان دوورمان دەخاتەوە
هەنگ بە زەحمەت کاردەکات و خۆی بۆ کاتە سەختەکان ئامادە دەکات و کاتێک زستان دێت چێژ لەوە وەردەگرێت کە لە دروێنەی بەهارەوە هەڵیگرتووە
وە هاوین
بەم شێوەیە دەبێت فێربین چۆن هەنگوینی ئاشتی ئیلاهی و توانای ڕووبەڕووبوونەوەی بارودۆخە سەختەکان کۆبکەینەوە
لە ژیاندا ڕووبەڕوویان دەبینەوە
* * *
لەم جیهانە گۆڕاوەدا
پڕە لە مەترسی و نادڵنیایی
هەست بە تەنیایی دەکەیت تەنها خودا وازت لێناهێنێت
هیواکانتان بێ ئومێد نابن
پەروەردگار بەرەکەتم پێ ببەخشە
بۆ پەروەردەکردنی تۆوی هێزی ڕۆحی و سەرکەوتن
لەناو مندا شاراوەتەوە
وە بۆ ئەوەی بە شێوەیەک بەکاری بهێنم کە دڵی ئێوەی خۆش بێت

* * *

جار جار مرۆڤ دەبێت هەموو شتێک بەجێبهێڵێت بۆ ئەوەی لەگەڵ خۆیدا تەنیا بێت، بۆ ئەوەی بتوانێت بیر لە ئامانج بکاتەوە

ژیان

زۆربەی خەڵک لەناو ڕەوتی نەریت و نەخشەکاندا دەڕۆن؛ لە واقیعدا، هەرگیز بەڕاستی ژیانی خۆیان نەژیاوە

ئەوان ژیانی جیهان دەژین کەواتە چییان بەدەستهێناوە، و لە کوێ کۆتاییان هاتووە؟

بۆیە ژیرانەیە مرۆڤ ناوبەناو خۆی لە ئەرک و "ئەرکەکانی" ڕۆژانە دوور بخاتەوە بۆ ئەوەی ئارامی بدۆزێتەوە

مێشکی لە گێژاودایە، هەوڵ دەدات لە خۆی تێبگات و ئەو ئامانجە دیاری بکات کە دەیەوێت بەدەستی بهێنێت

* * *

هەرکەسێک خودای خۆش بوێت، هەربۆیە هەموو کەسێکی خۆش بوێت، مانای ئەوە نییە کە هەڵە و کەموکوڕیەکانی ئەوانی تری خۆش بوێت

ئەوەی خودای خۆش بوێت لە یاساکانیدا چەسپاو دەبێت کاتێک تێگەیشتم کە کردارەکانم تایبەتن بە خودا، ئەو هەستەی کە ڕەنگە قەناعەتەکانم هەڵە بن، نەما

من ئامادەم کاتێک هەڵە بووم ڕاست بکرێتەوە، بەڵام کاتێک ڕاست بووم، دەستبەرداری ئەوە نابم

هەستی ناوەوە

ئەو هەستە لەدایک نەبووە لە سۆز بەڵکو لە حەقیقەتەوە سەرچاوەی گرتووە، هەربۆیە قەناعەتم بەهێزتر دەکات و لە بڕیارەکەمدا چەسپاوم دەکات

تا مرۆڤ خۆشگوزەرانی کەسانی دیکە لە خۆشگوزەرانی خۆیدا نەگرێتەوە، مانای ژیانێکی ئاسوودە نازانێت

ئەوەی مەبەستمە خواستێکی ڕاستەقینەیە بۆ یارمەتیدانی کەسانی تر بۆ ئەوەی بتوانن یارمەتی خۆیان بدەن ئەوا سەرچاوەیەکی نەبڕاوە دەدۆزیتەوە

کردەوەی چاک لە ژیانتدا کاردەکات

لە هەر بارودۆخێکدا تێدەپەڕیت، ئەو یاسایە هەمیشە کارت بۆ دەکات و هەموو شتێکت بۆ دابین دەکات کە پێویستت پێیانە

* * *

دڵسۆزی قووڵ لەسەر ڕێگای ڕۆحی جەوهەرییە چونکە لە پاکی و ڕاستیدا بەیانی ڕۆح هەڵدەقوڵێت

* * *

کاتێک لە کەسێکەوە نزیک دەبیتەوە کە خۆشت دەوێت، هەست بە بیرکردنەوەکانی دەکەیت، بەڵام لەوانەیە نەتوانیت هەست بە بیرکردنەوەکانی کەسێکی دوور بکەیت

ئەوە لە دەرەوەی تۆیە مەگەر بوارێکی هەستیاری ئاڵۆزت هەبێت

ئەوانەی بە بەردەوامی تەکنیکەکانی تەرکیز و مێدیتەیشن پراکتیزە دەکەن هەست بە ئارامییەکی زۆر دەکەن و لە ئەنجامدا بیرکردنەوەکانیان پاڵاوتەتر دەبێت

بەهۆی پراکتیزەکردنی زانستی خۆیانەوە، تەنانەت لە دووری زۆریشەوە دەتوانن هەست بە بیرکردنەوە و مەبەستی ئەوانی دیکە بکەن

!

دەستی بەتاڵ گەڕایەوە

چیرۆکێک کە لەسەر بنەمای فێرکارییەکانی مامۆستا پارامهانسا دامەزراوە

کاتێک کچی یەکێک لە پاشاکان گەیشتە تەمەنی هاوسەرگیری، باوکی کە پاشا بوو، مەرجێکی دانا کە هەرکەسێک بەدوای دەستیدا بگەڕێت لە هاوسەرگیریدا، دەبێت جێبەجێی بکات

دەستکەوتەکەی مەرجەکە ئەوە بوو کە هەر داواکەرێکی ئەگەری شتێک بدزێت بەبێ ئەوەی کەس بزانێت

لە ڕۆژی دیاریکراودا، وتاردەران لە هەموو ئاراستەکانەوە ڕژان و غەنیمەتە جۆراوجۆرەکانیان لەگەڵ خۆیان دەهێنا و هەریەکەیان دروشمیان دەگوتەوە

لە نێوانیاندا هیوای گەیشتن بە ئامانجەکە بە جێبەجێکردنی مەرجەکە

پاشان گەنجێک کە هیچی بە ناوی خۆیەوە نەبوو دەرکەوت و بە پاشای گوت:

" جەنابی جەنابت ئەوەی داوای کردووە مەحاڵە بەدەستی بهێنیت چونکە ئەگەر من شتێک بدزم و کەس لە دونیادا نەیزانیبێت لە کردەوەکەم، بەڵام...

هەرچەند من لەو بارەیەوە دەزانم و ئەوەش شتێکە کە "ناتوانم بیکەم.

پاشا بەو قسانەی گەنجەکە لەڕادەبەدەر دڵخۆش بوو و وەڵامی دایەوە:

" تۆ ئەو کەسەی کە شایەنی کچەکەمیت، چونکە مەرجەکەت جێبەجێ کردووە و شایەنی ئەوەن ببیتە زاوا و میراتگری من"

* * *

خاوەندارێتی بەرهەمێکی پێچەوانەیە کاتێک هاوسەرێک هەوڵدەدات کۆنتڕۆڵی ئەوی دیکە بکات، ئەوە نیشانەی خۆبەدەستەوەنەدانییە

خۆشەویستی

بەڵام کاتێک خۆشەویستی خۆیان بە چاودێرییەکی ڕاستەقینە و دۆستانە و وردبینی لە هەستەکان و ئارەزووی دڵسۆزانە بۆ دڵخۆشکردنی ئەوی دیکە دەردەبڕن

خۆشەویستی کوالیتییەکی بەرز بەدەست دەهێنێت و لە پەیوەندییەکی لەو جۆرەدا وردەکارییەکی خۆشەویستی خوداییمان پێدەگات

* * *

ڕێگای خودا سادەترین و ئاسانترین ڕێگایە، لەگەڵ ئەوەشدا کەم کەس سەرەڕای ڕێوڕەسمەکان پێیدا دەڕۆن

وە ئەو فۆرماڵیتە بێشومارانە

باشترە دڵمان بۆ خودا بگێڕین و داوای لێبکەین کە باشترین و بەردەوامترینە بۆ ئێمە

لە واقیعدا خودا چاوەڕێمان دەکات چونکە دەیەوێت لە شوێنە گەرمە خراپەکان و تەڵە مەترسیدارەکان دوورمان بخاتەوە

ئەو دەیەوێت ئێمە لە دڵ و مێشکمان لەگەڵ خۆیدا بێت چونکە کاڵا هەرزانەکانی دونیا ناتوانێت حەسرەتی مرۆڤ تێر بکات یان بۆشایی ڕۆحی پڕ بکاتەوە

ئەوەی کە لە قووڵایی ناوەوە هەستی پێدەکات

خودا بەردەوام قسەمان لەگەڵ دەکات، بەڵام کەم کەس گوێیان لە دەنگی دەبێت

ئەو دەنگە بێدەنگە زۆرجار بەهۆی جەنجاڵی بیرکردنەوە ژاوەژاو و ئارەزووە ئاشکراکانەوە دەخنکێت

بەڵام کاتێک بیرکردنەوەکان کەم دەبنەوە و ئارەزووەکان هێور دەبنەوە، بە ڕوونی دەنگی خودا دەبیستین، هەرچەندە بێدەنگ و بێهێزە

بەڕاستی خودا هەموو شتێک دەکات بۆ یارمەتیدانی مرۆڤایەتی؛ دەرگاکان دەکاتەوە و ڕێگاکان ڕووناک دەکاتەوە بۆ ئەوەی بزانین لە کوێدا هەنگاو بنێنین

بە کۆسپەوە دەڕوات، بەڵام پێی ناخلیسکێت؛ بەڵام زۆربەی خەڵک درک بەم ڕاستییە ناکەن

* * *

ڕۆژێکی ونبوو ڕۆژێکە کە تێدەپەڕێت بەبێ ئەوەی بیر لە خودا بکاتەوە و بەدوای ئەو شتەدا بگەڕێیت کە دڵی پێی خۆشە

* * *

خۆشەویستی کانییەکی هەمیشەیی لە نافورە بێشومارەکانەوە دەڕژێت و کاتێک دەرگاکانی دڵ بەهۆی خراپ ڕەفتارەوە گیراون

دەبینین لە دڵێکی ترەوە بە فراوانی دەڕژێتە دەرەوە بەڵام بیرکردنەوە لەوەی خۆشەویستی لە هەر دڵێکدا دەمرێت

نەزانینە لە سروشتی گشتگیری خۆشەویستی

نابێت کەناڵەکانی خۆشەویستی بە کردەوەی هەڵە بلۆک بکرێن

وە دواتر مرۆڤ دەتوانێت ئاوی پاکی خۆشەویستی ئیلاهی بخواتەوە

لێشاوی هەموو دڵە باشەکان

* * *

ئەو کەسانەی پەنجەیان بڕاوە زۆرجار هەست دەکەن وەک ئەوەی هێشتا ماوە و هەموو ئەوانەی ئەندامێکی لەدەست داوە

ئەم هەستە ناسراوە

هاوتا یان هاوتایەکی شاراوە و ئەسیری بۆ هەموو ئەندامێکی جەستە هەیە لە پشت دڵی فیزیکی دڵێکی شاراوە هەیە

بەبێ ئەو دڵی بینراو توانای لێدانی نەدەبوو

مرۆڤ خاوەنی ئەندامە نەبینراوەکانە وەک بینین، بیستن، مێشک، ئێسک و دەمارە ئەسیریەکان ئەم ئەندامانە، کە بریتین لە...

وەک شانەکانی ڕووناکی و چالاکیی جەستەی هەسارەیی
مرۆڤی نەبینراو پێکدەهێنن
تەنی هەسارەیی یان ئەسیری زۆر لە تەنی فیزیایی بینراو
دەچێت جیاوازییەکەی ئەوەیە کە فۆرمی ڕووناک و ژیانی
زۆر خۆشە
* * *
کاتێک مرۆڤ دڵنیا بێت لەوەی کە خاوەنی سەروەری
خۆیەتی، سەرکەوتنەکەی لە سەرکەوتنی فەرمانڕەوایەکی ڕەها
گەورەترە، چونکە سەرکەوتنە
بەردەم دادگای ویژدان بەرز وەستاوە
بیرۆکەکان دەستەی سوێندخواردنن و مرۆڤ تۆمەتبارە
مرۆڤ پێویستە هەموو ڕۆژێک لێپرسینەوە لە خۆی بکات،
بۆی دەردەکەوێت کە تا ویژدانی زیاتر دیسپلین و سزای بدات،
زیاتر هەوڵی باشترکردنی خۆی دەدات
مرۆڤ تا ڕێبازی ئەرێنی و ڕاستگۆ و ڕاستگۆتر بێت، لە
ژیاندا سەرکەوتووتر و سەرکەوتووتر دەبێت
* * *
ئەوانەی بە قووڵی لە گەڕان بەدوای هۆشیاری گەردوونیدا
قووڵ دەبنەوە، خۆکارانە توانای ڕۆحی باڵاتر و کۆنترۆڵکردنی
هێزەکان پەرەپێدەدەن
سروشتی بەڵام هیچ کەسێک کە ئاگاداری ڕاستەقینەی
خودای بەدەستهێنابێت، هێزەکانی خۆی بۆ شانازیکردن و
نمایشکردن بەکارناهێنێت، بەبێ حیکمەت یان...
عەقڵانی بە
داناکان تێدەگەن کە خودا تاکە بریکاری بوونە و بە
خۆبەزلزانین، ئەو بەخششانە نائاساییانەی کە بەخشیویانە
دەیگەڕێننەوە
دەبێ بیکەن
ئایا هەموو شتێک لە بووندا موعجیزە نییە؟ وە ئایا مرۆڤ،
تەنها بەهۆی بوونی خۆیەوە، هەروەها موعجیزە نییە؟
ئەگەر مرۆڤ بەو هەموو سەرسوڕهێنەرە ڕازی نەبێت کە
خودا دروستی کردووە، بۆ دەبێت پیرۆزەکان زیاتر بکەن؟
موعجیزە؟
پیرۆزە ڕاستگۆکانی خودا هیچ ناکەن مەگەر خودا داوای
لێبکات، و بە هۆکاری نهێنی و ئاڵۆز

هەندێک جار تێگەیشتن کلیلە
* * *
کاتێک تێدەگەین کە ئەو توانایانەی پێویستمانە، چ بۆ بیرکردنەوە، قسەکردن، هەستکردن، یان کردار، هەموویان لە خوداوە سەرچاوە دەگرن و ئەوەش
ئەو هەمیشە لەگەڵمانە، ئیلهامبەخش و ڕێنماییمان دەکات، ئێمەش ئازادی دەستبەجێ لە فشاری دەروونی بەدەست دەهێنین
لەگەڵ ئەم درککردنەدا تیشکی خۆشی دێتە ئاراوە و هەندێکجار ڕۆشنگەرییەکی قووڵ و چرکەساتی ڕەواندنەوەی بوونی کەسەکە لافاو دەبات
بیرکردنەوەکانی ترس
هێزی خودا وەک زەریا وایە، پەلەوەری و پەلەوەری، لە پرۆسەی پاککردنەوەدا بەناو دڵدا دەڕوات، هەموو بەربەستە وەهمییەکان لا دەبات
لە گومان و دەمارگیری و ترسدا
مرۆڤ پێی وایە تەنها جەستەیەکی فیزیکییە و هیچی زیاتر نییە، بەڵام ئەمە وەهمێکە کە مرۆڤ دەتوانێت بەسەر خودی ڕاستەقینەی خۆیدا زاڵ بێت
ڕۆحانیەت لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە ئەو کاتە تێدەگەیت کە جەستە هیچ نییە جگە لە بڵقێکی چالاکیی کە لەسەر ڕووی دەریادا هەڵدەفڕێت
گەردوونییەکان
* * *
ئەگەر ئەو زەریایە نەبوایە کە شەپۆلەکان لێیەوە سەرهەڵدەدەن، شەپۆلەکان بوونیان نەدەبوو
بەم شێوەیە دەبێت ئەو ئۆقیانوسە ئیلاهییە بناسین و دەستی لێبدەین کە پشتگیری شەپۆلەکانی ژیانمان دەکات کە لێیەوە سەرچاوە دەگرن
* * *
بیرکردنەوە هێزێکە وەک کارەبا و حاڵەتە دەروونییەکان پەیوەندییان بە بیرکردنەوە و شێوازی بیرکردنەوە هەیە
کارەبا هەم سوودی هەیە و هەم زیانیشی هەیە هەرکەسێک بزانێت بە باشی بەکاری بهێنێت دەیخاتە خزمەتیان، ئەگەرنا لەوانەیە کارەبایان لێبدات

بەهەمان شێوە ئەگەر بیری مرۆڤ بە ڕێگای ڕاست ئاڕاستە بکرێت، ئەوا بەختەوەری بۆ خاوەنەکەی دەهێنێت؛ ئەگەرنا زیانی بۆ دەهێنن

کێشە

بیرکردنەوە وەک ئەسپێکی کێوی وایە، لەگەڵ ئەوەشدا ڕامکردنی مەحاڵ نییە و بیرکردنەوەی ئەرێنی یەکێکە لە ڕێگاکانی کۆنترۆڵکردنی

بە بیرکردنەوە

بیرکردنەوەی دروست دۆستێکی نزیکە، بیرکردنەوەی ناتەندروستیش دوژمنێکی بەردەوامە

بیرکردنەوەی دروست ئاشتی و ئاسایش ڕادەکێشێت، لەکاتێکدا بیرکردنەوەی نادروست تیری کوشندە ئازاد دەکات کە دوو هێندە بەسەر خاوەنەکەیاندا دەگەڕێتەوە

دەوترێت پاداشتەکە هاوتایە لەگەڵ کردەوەکە

تا مرۆڤ نیازپاکی دەنێرێت، بیرکردنەوەکانی دەگۆڕدرێن بۆ مەشخەڵ کە ژوورەکانی ڕۆح ڕووناک دەکەنەوە و تاریکی دەڕەوێننەوە

پاشان هەست بە هەستێکی قووڵی ئاسوودەیی دەکات

چاوەکانی بە زەردەخەنەیەکی ڕازیبوون تیشکیان دەدا!

* * *

بەرەکەتمان پێ ببەخشە ئەی پەروەردگار

بۆ ئەوەی دڵمان بۆ یەکتر بکەینەوە

با مەبەستمان ڕوون بکەینەوە

ڕەنگە ئێمە شایەنی پاراستن و خەمخۆری تۆ بین خۆت ئاشکرا بکە، لە ناوەوە و دەرەوە با ناوی پیرۆزت بڵێین تاریکی نەفامی بە ڕووناکی پیرۆزەکەت بڕەوێنە تاریکی لە مێشکمان دەربکە

لەگەڵ ڕووناکی درەوشاوە و فراوانی ئامادەبوونت

بە دڵە دڵسۆزەکانی یەکگرتوو

وە حەسرەتی ڕۆحی هاوسەنگمان

ئێمە سوجدە دەبەین لەبەردەمت، داوای یارمەتی و ڕێنمایی تۆ دەکەین

وە هۆشیاری بەردەوامی بوونی تۆ لە ڕۆحماندا هەموو خۆشەویستی و شەرەف و حەسرەتمان پێشکەش بە تۆ دەکەین

چونکە تۆ خۆشەویست و هەموو ئەو شتانەی کە لەم گەردوونەدا هەمانە
خودا یاسای ڕۆحی پێبەخشیوین کە پێیان دەوترێت
..."فەرمانەکان" بەڵام ئەم فەرمانانە هەموو ڕۆژێک و لە هەموو شوێن
هەتا مرۆڤەکان لە مانا ڕۆحییەکەی تێنەگەن، هەمیشە گلەیی لێ دەکەن و لێی هەڵدەگەڕێن
ئەم فەرمانانە کۆدی ڕەفتاری بێ کاتن کە لەلایەن هەموو ئایینەکانی ئیبراهیمەوە پشتگیری دەکرێن بەڵام زۆرجار دەقەکان لێکنادرێنەوە
لایەنی دەروونی ئەم فەرمانانە و سوودەکانی پەیوەست بە جێبەجێکردنیان
خەڵک لە شوێنەکانی عیبادەت وەریدەگرن بەڵام لە دەرەوەی ئەو شوێنانە بەو پێیە مامەڵە ناکەن، ئەمەش پاساو دەهێننەوە بەوەی کە ئەوان...
حوکمەکان ناعەمەلی و نالۆژیکین و لەگەڵ ڕۆحی سەردەمدا ناگونجێن
بەڵام پێشێلکردنی ئەو فەرمانانە هۆکاری سەرەکی هەموو نەهامەتییەکانە لە جیهاندا
مرۆڤ نابێت مافی کەسانی تر پێشێل بکات، نە خاک و ئارامی و خۆشەویستی و کەرامەتی لێ بسەنێتەوە
یان هەریەکێک لە سەروەت و سامانە بەرجەستە و نامەعنەوەکانیان
ئەگەر هەست بە ئارەزووی ئەوە نەکەیت کە ئەوەی هی تۆ نییە بیبەیت، ئەوا ئەوەی پێویستت پێیەتی یان ئارەزووی دەکەیت بۆت دێت
دزی یەکەمجار لە مێشکدا سەرهەڵدەدات کاتێک مرۆڤ دەست دەکات بە ئیرەیی بە کەسانی تر
تۆوی ئارەزووە خراپەکان دەبێ لە عەقڵدا لاببرێن
خۆبەخشی ڕۆحی ئەو ڕێگایەیە کە ئەوا کەسەکە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی زۆری ڕادەکێشێت و نیعمەتەکان لە هەموو ئاراستەکانەوە بۆی دەڕژێن
دەزانێت و نازانێت

یاسایەکی ئیلاهی بێ هەڵەیە بەڵام دز و مرۆڤە
خۆپەرستەکان ژیانیان بە دوای موڵک و ماڵی ماددیدا بەسەر
دەبەن، چاویان هەمیشە لەسەر...
ئەوەی ئەوانی تر خاوەنیانن، تەنانەت ئەگەر خەزێنەیان پڕ
بێت لە زێڕ
تا خۆپەرستی ماددی وازی لێ نەهێنرێت، دونیا ناتوانێت
بەختەوەری بناسێت
*** .
ئەگەر عاشقی خودا بیت و تامەزرۆی ئەزموونکردنی بوونی
ئەویت، دەبێت مێشک و جەستەت لە ئارامی ئەودا نوقم بکەیت،
ئەویش زەردەخەنەت بۆ دەکات
ژیان بۆ تۆ لە زۆر ڕووەوە باشتر دەبێت
مرۆڤی ئارام بە دەگمەن هەڵە دەکات، و لەو شوێنانەدا
سەرکەوتوو دەبێت کە هەزاران کەسی تر شکست دەهێنن
ئەوانەی بیر لە خودا ناکەنەوە و گرنگی پێ نادەن، تووشی
خەمۆکی و بەدبەخت دەبن؛ توڕە دەبن و دەبنە شتێک کە لە ئامێر
دەچێت
ئەنیمەیشن
خۆری حیکمەت و ئارامی لە ئاسمانی ئارامیدا هەڵدێت و
بوونت بە تیشکی شیفای خۆی دەشوات تا هەوڵێک بدەیت
لە ڕووی ڕۆحییەوە، و لە دڵتدا پلەی یەکەم بە خودا بدە
* * *
مرۆڤ نابێت مافی کەسانی تر پێشێل بکات، نە خاک و
ئارامی و خۆشەویستی و کەرامەتی لێ بسەنێتەوە
یان هەریەکێک لە سەروەت و سامانە بەرجەستە و
نامەعنەوەکانیان
ئەگەر هەست بە ئارەزووی ئەوە نەکەیت کە ئەوەی هی تۆ
نییە بیبەیت، ئەوا ئەوەی پێویستت پێیەتی یان ئارەزووی دەکەیت
بۆت دێت
دزی یەکەمجار لە مێشکدا سەرهەڵدەدات کاتێک مرۆڤ
دەست دەکات بە ئیرەیی بە کەسانی تر
تۆوی ئارەزووە خراپەکان دەبێ لە عەقڵدا لاببرێن
خۆبەخشی ڕۆحی ئەو ڕێگایەیە کە ئەوا کەسەکە بە
شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی زۆری ڕادەکێشێت و نیعمەتەکان لە
هەموو ئاراستەکانەوە بۆی دەڕژێن

دەزانێت و نازانێت
یاسایەکی ئیلاهی بێ هەڵەیە بەڵام دز و مرۆڤە خۆپەرستەکان ژیانیان بە دوای موڵک و ماڵی مادیدا بەسەر دەبەن، چاویان هەمیشە لەسەر...
ئەوەی ئەوانی تر خاوەنیانن، تەنانەت ئەگەر خەزێنەیان پڕ بێت لە زێڕ
تا خۆپەرستی ماددی وازی لێ نەهێنرێت، دونیا ناتوانێت بەختەوەری بناسێت
*** * ***
ئای پەروەردگار
بە ڕووناکی مۆمی باریکی خۆشەویستەکەم
کتێبە زێڕینەکەت بخوێنەرەوە
پارێزەر لە خەزنەی ڕۆحمدا
بە درێژایی سەردەم و سەردەمەکان
خۆشەویستی پیرۆزت بوو خودایە و هەمیشەش دەبێت
مۆمی نەبینراوی ئاشتی
کە تاریکی من دەڕەوێنێتەوە
وە تۆ هێڵە نهێنییەکانم پیشان دەدەیت
لەسەر لاپەڕەکانی دڵم نووسراوە
*** * ***
دەفری عەقڵم پڕ بکە لە حیکمەتی ئیلاهی خۆت
بوتڵی هەستەکانم پڕ بکە لە ڕەحمەتی خۆت
سەبەتەی ڕۆحم پڕ بکە لە بەرهەمی زانستی پیرۆزت
قاپی ژیانم بەکاربهێنە بۆ ئەوەی پڕی بکەیتەوە لە خۆشەویستیت
و بیڕێژە ناو ڕۆحی ئەوانی تر با هۆشیاریم لە هەموو شوێنێکدا بڕژێت
بۆ ئەوەی لەناو بوونی گەورەتردا بتوێنەوە
لێرەدا تیشکی بەرەبەیانی خۆشەویستیم
حەسرەتی تۆ لە درزەکانی دڵی شکاومەوە سەرچاوە دەگرێت
بۆ ئەوەی چاوت بە خۆری خۆشەویستیت بکەوێت کە لەسەر بوون دەدرەوشێتەوە
وە سوپاس بۆ خۆشەویستی درەوشاوەی ئێوە
تاریکی من گۆڕاوە بۆ ڕووناکی و ئارامی

* * *
ئەی ئەستێرەی چرپە
وە چرپەچی بیرۆکەی هاوسەنگ
وە عاشق لە دڵێکی میهرەبانەوە دێت
من داوای هیچی تر ناکەم جگە لە خۆشەویستی تۆ
چونکە مافی منە و ئەرکی سەرشانی منە کە تۆم خۆش بوێت
تۆ یەکەم کاری منی لە ژیاندا
وە یەکەم ئارەزوو لە دڵی حەسرەتمدا بۆ تۆیە
خۆشبەختی خۆمم لە ڕێگەی تۆوە دۆزیەوە
وە دڵخۆشکردنی تۆ گەورەترین دەستکەوتی ژیانمە
لە سروودی خۆشەویستی ئیلاهی
* * *
کاتێک کەسێک ئامێری بێ وایەری دەروونی خۆی ورد دەکاتەوە، دواتر دەتوانێت پەیامی بیرکردنەوە بگوازێتەوە و وەریبگرێت
گێژاوی هزری و هەست و سۆزی چڕ و ملکەچبوون لە ژێر کۆنترۆڵی هەستەکان و داواکارییەکانیان هەموو ئەم شتانە زیانبەخشن
بە بێ وایەر دەروون تێکدەدات، لە کاتێکدا ئارامیی قووڵ، بێدەنگی، تەرکیزی دەروونی و وەرزشی جەستەیی توخمە سەرەکییەکانن بۆ بەدەستهێنانی هاوئاهەنگییەکی تەواو

هەروەک چۆن دەنگەکان بە ئیتەردا تێدەپەڕن، بیرکردنەوەکانمان بە ئیتەری هۆشیاری گەردوونیدا دەڕۆن کە دەوری ئێمە و هەموو شتێکی تێدایە
بوون پێش هەموو شتێک مرۆڤ دەبێت لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگ بێت و یەکەم پەیام کە بگەیەنرێت دەبێت ئەوە بێت:
" خۆشم دەوێی پەروەردگارم بە خۆشەویستییەک کە هیچ هاوتای نییە"
* * *
ئەی کوزەچی ئیلاهی
لەسەر چەرخی ژیان، ملیارەها جەستەی مرۆڤی ناوازە و نایەکسان ساختە دەکرێن: بنیاتنانی فیزیکی ناسک
بۆ ڕۆحی نەمری مرۆڤ

کارگەی دروستکردنی شاراوەی ئێوە هەموو شتێک بەرهەم دەهێنێت: هەموو ئەو مۆبیلیات و کەلوپەلانەی کە منداڵە مرۆڤییەکانتان پێویستیانە بۆ ماڵەکانیان
جەستەیی و دەروونی و ڕۆحی
تۆ دروستکەر و بەرهەمهێنەر و نمایشکاری بەرهەمەکانی سروشت لە وەرزەکانیاندا!
تۆ ئەو مامۆستا ئاسمانییەیت کە بەهایەکی زۆر بەو هەوڵانە دەدەیت کە لە بەدەستهێنانی موڵک و ماڵی ڕۆحی بەنرخدا دراون
وە پێویستە بۆ ژیانێکی شایستە
پلانی هاوبەشی ئێوە دیکتە دەکات کە مرۆڤ دەبێت کار بکات بۆ ئەوەی شایەنی ئەوە بێت و چێژ لە نیعمەتەکانی تۆ وەربگرێت؛ دەبێت بیدات
پارە یان کارکردن لە خاکدا بۆ بەدەستهێنانی خۆراکی بەسوود و ڕەچاوکردنی وریایی و مامناوەندی بۆ پاراستنی تەندروستی
هەروەک چۆن دەبێت پارە بدات بۆ خوێندن و خۆدیسیپلین بۆ بەدەستهێنانی ڕەوتی ڕووناکی و هێزی پێویست بۆ ماڵەکەی
ئاسوودەیی ڕۆحی
هەروەها دەبێت بە پەرۆش و چالاکانە خۆی بخزێنێتە ناو خودی ناوەوەی خۆیەوە بۆ دۆزینەوەی ئەو کانیانەی خۆشەویستی ئیلاهی کە تینوێتی دەکوژێننەوە و پاکی دەکەنەوە
خۆڵ و پیسی دونیا
شتە مادییەکان دەتوانرێت بکڕدرێت و بفرۆشرێت، بەڵام نیعمەتەکانت بێ نرخن
بۆ فرۆشتن و کڕین نییە!
هەر یەکێک لە ئێمە ڕۆژێک دێتە هۆش خۆی و دەگەڕێینەوە بۆ خودی ئیلاهی خۆی، درک بە شوێنی پیرۆزی خۆی دەکات کە تێیدا لە بەختەوەری تۆدا دەپۆشرێت
ئەو کەسەی بە بەخشندەیی هەتاهەتایی پێی دەبەخشرێت!
لە "چرپە لە ئەبەدیەت" لە نووسینی حەکیم پارامهانسا یۆگاناندا
*** * ***
کاتێک دەتوانین کەسانی تر بە سۆز و خۆشەویستی خۆمان ڕازی بکەین

وە کاتێک لە ڕێگەی تاقیکردنەوەکانی کات و تاقیکردنەوەکانی ترەوە دڵنیا دەبینەوە
کەسێک بەڕاستی بە دڵی خۆشی دەوێین
وە ئێمەش هەمان هەستمان هەیە بەرامبەر بەو کەسە
نەک بۆ قازانجی کەسی، بەڵکو تەنها بۆ هەستکردن بە پەپولەی هاوڕێیەتی
ڕەنگدانەوەی خودا دەبینین و هەست بە بوونی خودا دەکەین
وە گوێمان لە دەنگی خودا دەبێت لەو دۆستایەتییە پڕ بەختەوەرەدا
* * *
هەندێک جار وا دیارە هەموو شتێک بە ئاسانی بەڕێوەدەچێت، بۆیە ئێمە وا بیر دەکەینەوە کە جیهان باشە و کاروبارەکانمان ڕێک و پێکن
بەڵام کاتێک دێت کە هەست دەکەین هەموو شتێک دژی ئێمەیە و ئەمەش وانەیەک بۆ بەهێزکردنی ئیرادەمان و ئازادکردنی خاڵە بەهێزە خەوتووەکانمان
لە شوێنە شاراوەکانییەوە
بەڵام لەبری ئەوە هەست بە ناڕەزایی دەکەین چونکە شتێک ئارەزووەکانی پووچەڵ کردووەتەوە هەست بە بێزاری دەکەین چونکە بەدەستمان نەهێناوە
ئارەزووەکانمان وامان لێدەکەن بکەوینە ژێر کاریگەری تووڕەییەوە، و مێشکمان سەرلێشێواو دەبێت شوێنی خۆمان لەبیر دەکەین و تێگەیشتنمان لەدەست دەدەین، کاتێکیش مامەڵە دەکەین
بێ جیاوازی ئەنجامەکەی هەڵە و نەهامەتییە
ئەگەر بەهۆی پاشەکشەی ژیانەوە یان ئەو کەسانەی کە هۆکارن بۆ تووڕەیی نەکەین، ئەوا دەتوانین شتەکان بە ڕوونیتر ببینین و کاریگەرتر مامەڵەیان لەگەڵدا بکەین
باشتر
* * *
خودا لە ڕەحمەتی بێ سنووری خۆیدا، خۆشی و ئیلهامبەخشی خۆی بە ئێمە دەبەخشێت
وە ژیانی ڕاستەقینەمان پێدەبەخشێت
حیکمەتی ڕاستەقینە
بەختەوەری ڕاستەقینە

تێگەیشتنی ڕاستەقینە
بەڵام شکۆمەندی خودا تەنها لەو ئارامییە ڕۆحییەدا دەردەکەوێت کە ڕۆح هەستی پێدەکات و لە هەوڵی جددی دەروون بۆ هاوئاهەنگی لەگەڵیدا
لەوێ ڕووبەڕووی ڕاستییەکان وەستاوین لە دەرەوە، وەهمەکان زۆر بەهێزن و زۆر کەم توانای ئەوەیان هەیە بیانشکێنن
نەهێشتنی کاریگەری ژینگەی دەرەکی
جیهان بە ئاڵۆزییە بێ سنوورەکانی و ئەزموونە بێشومارەکانی بەردەوامە
دەنگی خودا لە پشت ڕواڵەتەکانی ژیانەوەیە، هەمیشە بانگمان دەکات و لە گوڵ و کتێبی پیرۆزەوە و لە...
ویژدانمان، و لە ڕێگەی هەموو ئەو شتە جوانانەی کە ژیان شایانی ژیان دەکات
** * **
کانزاکەمان پاک بکەرەوە ئەی کیمیاگەری ئاسمانی!
لاوازیمان بگۆڕین بۆ هێز
و تێڕوانینە هەڵەکانمان بگۆڕین بۆ تێڕوانینە ڕاستەقینەکان
بۆ ڕاستی جنۆکە قێزەونەکانی تەماحە خۆپەرستەکانمان بگۆڕین
بۆ ئاواتە بەرز و باڵدارەکان و نەزانیی ئازاربەخشمان، بۆ حیکمەتی پیرۆز و کەرەستەی خاو و بنەڕەتی بێهۆشیمان
بۆ زێڕی پاک لە دەستکەوتە ڕۆحییە بەرزەکان
لێرە و لەوێ
گۆرانی ئیکستاتیکەکان

وەک مامۆستا پارامهانسا یۆگانانداا گێڕاوەتەوە

لە کۆندا دەروێشێک لەبەردەم دەرگای خودادا دەژیا بانگەشەی بۆ نەدەکرد و ڕێنمایی کەسی نەدەکرد، جگە لە خۆشەویستی ئیلاهی باسی هیچی نەدەکرد، کە تاکە وەسوەسەی ئەو بوو

لە هەر شوێنێک دەچوو، ئەو خۆشەویستییە ئیلاهییەی لە قووڵایی ناوەوەیدا دەسوتێت تەنیا لە کاتی پێویستدا قسەی دەکرد و قسەکانی بە دەگمەن لە دوو سێ زیاتر دەچوون، بەڵام هەزاران کەس بەدوایدا دەڕۆیشتن بۆ ئەوەی گوێیان لێبێت بە تامەزرۆییەوە گۆرانی بڵێت، تامەزرۆی زیاتر بوون

ئەی پەروەردگارم تۆ ئامانجی منیت و خۆشەویستیم بۆ تۆ ئاڵای منە

ڕۆح و دڵم تامەزرۆی تۆیە ئەی بەختەوەری کۆتاییم

لە بۆنەیەکدا، لە کاتێکدا بەناو گوندەکاندا دەڕۆیشت و گۆرانی سادەی خۆی دەوتەوە، ژن و پیاوەکان کارەکانیان بەجێدەهێڵن و بەدوایدا دەڕۆن، بەڵام یەک لە دوای یەک کەوتنە دواوە تا چیتر نەیبینی

پاشان گەیشتە کێڵگەیەکی فراوان کە پیاوێکی بینی کە دانەوێڵە دەچنێتەوە، ئەویش سڵاوی لێکرد و وتی: ئەی دروێنەکار ئەی دروێنەکارەکە دروێنەکارەکە وەڵامی دایەوە، کاکە وازم لێ مەهێنە قسەم لەگەڵ مەکە، چونکە من سەرقاڵم وەک ئەوەی دەمبینیت لێم دوور بکەوە ئەی شێت.

بەڵام پێی وت: من داوات لێ ناکەم قسەم لەگەڵ بکەیت، تەنها داواکارم ئەوەیە کە تۆ دڵخۆشم بکەیت و بەشداریم بکەیت لە گۆرانی وتن ئایا تکایە دڵخۆشم دەکەیت بە دووبارەکردنەوەی ناوی خۆشەویستە ئیلاهییەکانم لەگەڵمدا، ئینجا دەڕۆم؟!”

دروێنەکارەکە دەستی کرد بە گۆرانی وتن لەگەڵیدا، "ئەی پەروەردگار، تۆ ئامانجی منیت... و خۆشەویستیم بۆ تۆ ئاڵای منە..." دڵخۆش بوو، و داسەکە لە دەستی کەوتە خوارەوە، و ئەویش لە پشت شێتەکەوە ڕۆیشت، بە خۆشی و حەماسەتەوە گۆرانی دەگوت... و تەنانەت باڵندەکانیش هەستیان بە خۆشی کرد و دەستیان کرد بە هاوارکردن و گوتنی سروودی خۆشەویستی بۆ خودا

لەکاتێکدا بەردەوام بوون لە ڕۆیشتن، ژنی دروێنەکارەکە هات و دەستی کرد بە تاوانبارکردنی مێردەکەی و گوتی: "چیت لێهاتووە؟ چیت چووەتە ناوەوە کە تۆ بەدوای ئەم شێتەدا دەڕۆیت؟" بەڵام وەڵامی دایەوە: "هەرچیت دەوێت لەسەرم بڵێ، بەڵام لەگەڵم گۆرانی بڵێ، تەنانەت تەنها جارێکیش" بۆیە دەستی کرد بە گۆرانی وتن و سێ کەسیان بە جۆش و خرۆشەوە پێکەوە گۆرانییان وت

لە کاتێکدا گۆرانییان دەوت، هەندێک گوندنشین بەلایدا تێدەپەڕین و گاڵتەیان بەو دیمەنە دەکرد و دەیانگوت "ئەم ڕۆژانە شێتەکان زۆرن!" دەروێشەکە پێی وتن: "سەبر بگرن خەڵکینە، لە حوکمدانمان تا تامی ئەوەی هەست دەکەین لێتان دەپاڕێمەوە، لەگەڵمان بن لە گۆرانی وتن، ئینجا حوکم بدەن".

ئەم خەڵکە لەگەڵیان بوون لە وتنەوە، و تووشی خۆشەویستی ئیلاهی بوون و لە قووڵایی دڵیانەوە و بەوپەڕی حەسرەتەوە دەستیان کرد بە وتنەوەی سرووده پیرۆزەکە

هەواڵی ئەوان بە هەموو ناوچەکەدا بڵاوبووەوە و سەد و دوو سەد و سێ سەد و پێنج سەد کەس بەدوایاندا ڕۆیشتن و هەوڵیان دەدا بوەستن و دووریان بخەنەوە، بەڵام دڵی هەمووان بە خۆشییەکی سەرسەخت و تامەزرۆیی گەشەسەندوو دەنگی دایەوە:

ئەی پەروەردگارم تۆ ئامانجی منیت و خۆشەویستیم بۆ تۆ ئاڵای منە

ڕۆح و دڵم تامەزرۆی تۆیە ئەی بەختەوەری کۆتاییم

خوای گەورە بەختەوەرتان بکات و دڵتان شاد بکات

سڵاوی خواتان لێ بێت

گوتاری حەوت فەیلەسوف لەسەر مرۆڤ

فەیلەسوفی یەکەم وتی؛

مرۆڤ لوتکەی مێژووە، ئامانجی کۆتایی شیعر و ئەو پەیوەندییە زیندوو و ئازادەیە کە سروشت بە خوداوە دەبەستێتەوە

فەیلەسوفی دووەم وتی؛

با مرۆڤ بچووک نەکەینەوە و نە کەرامەتەکەی کەم نەکەینەوە، چونکە هەرچەندە لە بەرزترین کایەکانی تێگەیشتنەوە دابەزیوە بۆ نزمترین قووڵایی، بەڵام هێشتا لە ڕۆحیدا شوێنەواری ئەو شکۆمەندییە سەرەتاییە و شکۆمەندییە باڵایە هەڵگرتووە – چونکە هەرچەندە لە پایە شکاوەکانی پەرستگایەکی کۆن دەچێت، بەڵام شکۆمەندی پەرستگاکە تەنانەت لە وێرانە ماوەتەوەشدا دیارە

فەیلەسوفی سێیەمیش وتی؛

مرۆڤ چەند هەژار و چەند دەوڵەمەندە!

چەند بەدبەختە و چەند شکۆمەندە!

چەندە بە شێوەیەکی ناباوەر ئاڵۆزە، و چەندە بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر سادەیە!

فەیلەسوفی چوارەم وتی؛

مرۆڤەکان کۆمەڵێک ئاژاوە و دژایەتی و هێزی دژبەیەکن هەرچەندە کۆگای حەقیقەت و پارێزەری حیکمەتی ئەبەدین، بەڵام لە گوماندا پۆشراون و دیدگاکەیان بە سەرلێشێواوی هەورە جگە لەوەش هەمیشە لە نەزانراوەکان دەترسن ئەوان لە هەمان کاتدا شانازی و شەرمەزاری گەردوونن

فەیلەسوفی پێنجەم وتی؛

ئارەزووەکانی مرۆڤ هیچ سنوورێک ناناسن و هیچ بڕە سامانێک، هەرچەندە فراوان بێت، ناتوانێت بەدی بهێنێت مرۆڤ تا درک بە ئامانجەکەی نەکات، کە هاوئاهەنگبوونە لەگەڵ دروستکەرەکەی و چێژوەرگرتنە لە نزیکایەتی لەگەڵیدا لە هەموو ساتێکی ژیانیدا

فەیلەسوفی شەشەم وتی؛

مرۆڤ پێناسە نەک بە خواستەکانی، بەڵکو بە کارە کۆششەکانی بۆ گەیشتن بە بەرزترینیان نەک بە ئارەزووە زۆرەکانی، بەڵکو بە جیاکردنەوەی باشەکان لە خراپەکان و بەدەستهێنانی ئەوەی کە باش و سوودبەخشە بۆ خۆیان و کۆمەڵگاکەیان

فەیلەسوفی حەوتەم وتی؛

مرۆڤ بڵقێکە لەسەر ڕووی ڕووبارە گەردوونییە هەمیشە ڕژاوەکەی سەر زەوی خودا هەڵدەفڕێت هەندێک بڵق لە هەندێکی تر گەشاوەترن، بەڵام هەموویان لە کۆتاییدا دەتقێن و دەتوێنەوە بۆ ئەو ڕووبارەی کە بۆ هەمیشە بەرەو دەریای گەردوونی دەڕوات کە کەنارێکی نییە

سڵاوی خواتان لێ بێت

دیاری من بۆ ئێوە بۆ ساڵی نوێ

ئایا لەناو خۆتدا تەماحێکت هەیە کە هیواداریت بەدەستی بهێنیت؟

ئەگەر ئەمڕۆ دەرفەتت پێبدرێت ژیانت سەرلەنوێ دەستپێبکەیتەوە، چی دەکەیت؟

ژیان ئەم هەڵبژاردنەت پێدەبەخشێت و هەویرەکەی سیرامیکی شل و شلۆقی کات لە دەستەکانتدایە بۆ ئەوەی بە ئارەزووی خۆت شێوەی پێبدەیت

ئەو دەستکەوتانەی کە پێدەچێت سەختن زۆرجار نزیکترن لە لۆژیکی و واقیعی ئەوەی کە پێت وابوو ناتوانیت بیکەیت ئێستا دەست بە ئەنجامدانی بکە! سنوورداربوونی ئەو خووانەی بەسەر خۆتدا سەپاندوتە وەلا ناوە، و گوێ لە چرپەی دەنگی ناوەوەت بگرە

ژیان سوپرایزی خۆشی بۆ ئەو کەسانە هەڵدەگرێت کە قووڵایی بیری خود هەڵدەکەنن

هیچ ئامانجێک لە یەک ڕۆژدا بەدی نایەت کلیلەکە ئەوەیە لە ئێستاوە دەست پێ بکەیت نەک سبەی

لە نیعمەتی خوداوە دەست پێ بکە! ئەم ساتەوەختە ئەفسوناوییە کلیلی ئەشکەوتێکی دەرفەتە کە پڕە لە گەنجینەکان

خەزنەی داهێنانەکانت بکەرەوە، کە هەمیشە و بۆ هەمیشە لەلایەن سەرچاوە بێکۆتاکانەوە خۆراکیان پێدەدرێت کە هەرگیز کانیاوەکانیان وشک نابێتەوە و دابینکردنیان هەرگیز کەم نابێتەوە

توانا واتە بەرپرسیارێتی، بەهرەی شاراوەش تۆوێکی بەرهەمدارە کە ژیان بە چاودێری تۆی سپاردووە مەهێڵە لە خاکی بێ بەرهەمی دواخستن وشک بێت و بمرێت

ژیان داوات لێدەکات بە ڕاستگۆییەوە ئەوەی لە کێڵگەکەتدا چاندووە بیچنیتەوە هەموو ئەو ئامرازانەی کە پێویستتانە لەبەردەستتدان بۆیە خودا ڕێنماییت بکات، بە چاوێکی تێگەیشتوو ئەو ئامرازانە جیابکەرەوە

بە هەوڵێکی گرژەوە کار مەکە کە ڕەنگی ئارەزووی بەدەستهێنان بێت، بەڵکو بە ئارامی و ئاسوودەیی و بە خۆشییەوە کار بکە

تۆ زیاتر ئارەزووی ئامانجەکەت نییە لەوەی کە ئارەزووی کارکردنت هەبێت بۆ گەیشتن بەو ئامانجە

بە عەقڵێکی پاڵنەر و دەستێک کە خۆشەویستی دەجوڵێت، نەخشی سەرکەوتن بە تارە زێڕینەکانی ئێستا ببەستن

بەڵام ئەگەر لە هەوڵەکانتدا شکستت هێنا، هەست بە نائومێدی مەکە و مەهێڵە بێزاری بخزێتە ناوتەوە

بەڵام بە دڵێکی دەوڵەمەند بە تێگەیشتن

وە دەستێکی چالاکی و نەرمی و نەرمی

وە چاوێکی ڕوون و بینینی زیندوو

سەرلەنوێ دەستپێبکە و ئیمانت هەبێت

گوڵەکە لە دڵی تۆوەکەدا کەوتووە، بەڵام ئایا تۆوەکە سەرەتای خۆی دەزانێت یان کۆتاییەکەی؟

بەڵام بەو پێیەی کە دەتوانێت گەرمی و شێ کۆدەکاتەوە

دڵی بوونەکەی فراوانتر دەبێت و گوڵێکی زیندوو ئاشکرا دەکات

زەردەخەنە بۆ خۆر بکە و بە خۆشی ژیان و خۆشی بەدەستهێنان سڵاوی لێبکە

وە لێرەدا ژیان بانگت دەکات هاوڕێیەتیت دەکات و هانتان دەدات بۆ کارکردن

ئایا گوێ لە پەیوەندییەکەی دەگریت و وەڵامی هاندانەکەی دەدەیتەوە؟

وە ئێستا دەموچاوت بەرەو ڕووناکی دەگەڕێنیتەوە

خودا بە ڕووناکی خۆی ڕووخسارت ڕووناک بکاتەوە

لە ساڵی نوێدا خەونەکانت بەدی بهێنە

ساڵی نوێت پیرۆز بێت!

گۆڤاری ڕۆژهەڵات-ڕۆژئاوا

وەرگێڕان: مەحمود عەباس مەسعود

کێ وای وت؟

حەسرەت لە دڵمدا دەجوڵێت، بەڵام دەیشارمەوە

وە ئەگەر دوور بم، لە ڕێگەی یادەوەرییەوە لەگەڵیدا پەیوەندی دەکەم

دڵ لێدەدات و حەسرەتەکان دیکتە دەکەن

ئەم ئایەتانەم لە یەکێک لە دەفتەرەکانمدا دۆزیەوە

بیرم ناچێت کێ وتی من بە ئۆنلاین گەڕام بۆ ئەوەی بزانم کێیە

ویستم بیگەڕێنمەوە بۆ ئەو، بەڵام تەنانەت نەمتوانی لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە بیدۆزمەوە

بەهۆی ئەو خۆشەویستییە ڕاستەقینەیەی کە تێیدا بوو سەرنجی ڕاکێشام

وە حەسرەتێکی دیاریکراو و دڵسۆزییەکی ڕوون

دەبێ هەستێکی قووڵ دڵی شاعیرەکەمانی هەڵگیرساندبێت

ڕووناکییەکەی قووڵایی ڕۆحی ڕووناک دەکردەوە

جەریانی ئەو بە نەرمی و لەرزین دەڕژا

لە ڕێگا هەستیارەکانی ڕۆحیدا

هەژاندی و دڵخۆشی کرد و دڵتەنگی کرد

پاشان خۆی چڕتر کردەوە و ڕژانێکی پاک و ڕوونی هەست و سۆزی پاڵاوتە ڕژا

وە گۆڕا بۆ وشەی ناسک وەک هەوای چۆڵەوانی

وە سرووودێکی ئاوازدار و ئەسیری کە قووڵایی هەستەکان دەجووڵێنێت

لێرەدا ڕەنگی سیحراوی بیرکردنەوە چڕ تەرکیزکراوەکان دەبینین

وە ئێمە لە بوونە ئیکستاتیک و تامەزرۆییەکەیدا وردە وردە مەشخەڵی درەوشاوە دەبینین

هەروەها نابێت تامی هەندێک خەمی تاڵ لەگەڵیدا نەکەین

بەڵام پێدەچێت چێژ لەو خەمە وەربگرێت

کە لە جەوهەری هەستەکانییەوە ئاهەنگی بۆ دەگێڕا و داپرشت

وە لێرەدا باس لە ئەزموونی شاعیری نەناسراومان دەکەین

ئایەتەکانی سەرنجی ئێمەی ڕاکێشا چونکە تێیدا دانابوو

لە دڵی خۆیەوە، جەوهەر

وە شوێنەواریی خۆی لە قسەکانیدا بەجێهێشت

دڵەکان هەمیشە پڕ بن لە خۆشەویستی و لە دڵسۆزی لێبدەن

سڵاوی خواتان لێ بێت

دیالۆگێک لە نێوان کوڕێک و باوکی

کوڕەکە لە باوکی پرسی: زەردەخەنەیەک لە چاوەکانتدا دەبینم باوکە نهێنیەکەی چییە؟

لە وەڵامدا وتی: چونکە بە قووڵی هەست بە ئاسوودەیی دەکەم

وتی: قسە بکە! بەڕاستی چی ڕوودەدات؟

لە وەڵامدا وتی: هەستێکیی ئارامی دەڕژێتە ناو دڵمەوە، زەردەخەنەیەک لە چاوەکانمدا ڕەنگ دەداتەوە پێش ئەوەی لەسەر ڕووخسارم دەربکەوێت

وتی: ئەوە هەمووی؟

لە وەڵامدا وتی: یادەوەرییەکان بەئاگا دەبنەوە

پرسیاری کرد: ئەوانە چ جۆرە یادگارییەکن؟

لە وەڵامدا وتی: شیرینە و خانەکان هان دەدات

وتی: ئەوە چۆن ڕوودەدات؟

لە وەڵامدا وتی: فیکر کوڕەکەم هێزێکە وەک کارەبا و باری دەروونیش بۆ بیرکردنەوە و شێوازی بیرکردنەوە دەگەڕێتەوە

وتی: مەبەستت چییە لە وتنی "دەسەڵات وەک کارەبا"؟

لە وەڵامدا وتی: کارەبا هەم سوودی هەیە و هەم زیانیش هەیە هەرکەسێک بە باشی بەکاری بهێنێ بە سوودی دەزانێت، ئەگینا لەوانەیە کارەبای لێبدات

وتی: بنەمای بەراوردکردن چییە؟

لە وەڵامدا وتی: فیکریش، ئەگەر بە ڕێگا ڕاستەکان ئاراستەی بکەیت، دڵخۆشت دەکات، ئەگینا نەهامەتیت بۆ دەهێنێت

وتی: چۆن ڕێنمایی بدەم لە کاتێکدا وەک ئەسپی کێوی وایە؟

لە وەڵامدا وتی: ئەمە مەحاڵ نییە، چونکە ئەگەر ئەزموونی سروشتی ئەسپەکان بەدەست بهێنیت، ئەوا بەڕێوەبردنیان باشتر دەکەیت تەنانەت ئەگەر کێوی و بێ ئیدارەیش بن

وتی: دەڵێن هاوڕێ یەکێکە لە کەسە نزیکەکانی مرۆڤ، ئایا ئەمە ڕاستە؟

لە وەڵامدا وتی: بە ڕەهایی

وتی: کەواتە بیرکردنەوە هاوڕێیە چونکە لە ڕادەبەدەر لە مرۆڤەوە نزیکە

وەڵامی دایەوە: بەڵێ و نەخێر

وتی: ئەوە چۆنە؟

لە وەڵامدا وتی: بیرکردنەوەی دروست دۆستێکی نزیکە، بیرکردنەوەی ناتەندروستیش دوژمنێکی بەردەوامە

وتی: ئەوە چۆنە؟

لە وەڵامدا وتی: بیرکردنەوەی دروست ئارامی و سەلامەتی ڕادەکێشێت، لە کاتێکدا بیرکردنەوەی ناتەندروست تیری کوشندە دەدات کە دوو هێندە بەسەر خاوەنەکەیدا دەگەڕێتەوە – خوای گەورە کارە چاکەکانت چەند هێندە بکات – هەر بۆیەش دەوترێت پاداشتەکە هەمان جۆری کارەکەیە

وتی: وە چۆن دەتوانرێت لەوە دوور بخرێتەوە؟

لە وەڵامدا وتی: هەتا هیوای خێر بۆ ئەوانی تر بخوازیت و داوای یارمەتی و ڕێنوێنی بۆ خودا بکەیت، بیرکردنەوەکانت دەبنە مەشخەڵێک کە ژوورەکانی ڕۆح ڕووناک دەکەنەوە و کەڵەکەکانی تاریکی دوور دەخەنەوە

وتی: وە ئەو کاتە چی ڕوودەدات؟

لە وەڵامدا وتی: ئەوکات هەست بە ئاسوودەیی قوڵ دەکەیت و چاوەکانت زەردەخەنە دەکەن!

زەردەخەنەکانی ناو چاوەکانتان و لەسەر ڕوخسارتان بۆ هەتا هەتایە بمێننەوە هاوڕێیانم

سڵاوی خواتان لێ بێت

بەخێربێن میوان

ئەم میوانە خۆشە

چاو ناتوانێت ببینێت، بەڵام دڵ هەستی پێدەکات

وەک خۆشی یان ئاسوودەیی کە سەرلێشێواوی دەڕەوێنێتەوە

وە دڵە شکاوەکان دڵنەوایی دەدات

تێگەیشتن بۆ مامەڵەکردن بە دروستی لەگەڵ دۆخە مەترسیدارەکاندا دابین دەکات

هەستی ئەو میوانە پەیوەستە بە کردنەوەی دەرگا بۆی و بانگهێشتکردنی بۆ چوونە ژوورەوە

بانگهێشتنامەکە دەبێت دڵسۆزانە بێت و لە خواستێکی ڕاستەقینەی وەرگرتنەوە سەرچاوە بگرێت

حەسرەتێکی تێدایە کە لەگەڵ ئارەزووی بەهێزدا دەگونجێت

کە "قەسەد" یان گۆرانیبێژی شاخ هەستی پێدەکرد کاتێک بە گەرمی دەیگوت:

(بە سەردانێک ڕێزی لێگرتم و لەگەڵ نەریت شکاند دڵم لە ناوەوە دەرگای بۆ کردۆتەوە)

شادی ڕاستەقینە بەرهەمی عەقڵ یان خەیاڵ نییە

توخمێکی شەفاف و ئەسیرییە و سەرچاوەیەکی هەیە

ئەو سەرچاوە خۆنوێکردنەوەیە، تووشی کەمبوونەوە نییە

کەس نییە لانیکەم ژەمێکی کەمی تامی نەکردبێت

تا چەند هەست پێدەکرێت، بەندە بە هێزی قبوڵکردن و توانای تێگەیشتن

دەریایەکە کە هەموو بوونەوەرەکان ناتوانن بیخۆن

چونکە سەرچاوەکەی ملکەچی کۆتایی نییە بەڵکو پەیوەستە بە ڕەها و بێکۆتاییەوە

بەخشندەیی و کەسانی بەخشندەیان پێ شوواند

ئەمە چیرۆکی ئەو پیاوە هەژارەم بیردەخاتەوە کە شوێن هەندێک شاعیر کەوتووە

ئەوان لە ڕێگادا بوون بۆ لای خەلیفە لە میسر، کە بانگهێشتی کردبوون بۆ ئەوەی دیارییان پێ ببەخشێت پیاوە هەژارەکە پەرداخێکی لەگەڵدا بوو هەر کە چوونە ناو کۆشکی خەلیفە و لەبەردەمیدا وەستان، دەستی کرد بە دابەشکردنی دیاری بەخشندە بەسەریاندا پاشان سەیری کابرا بێبەشەکەی کرد بە جلە چەقەڵەکەیەوە و داوای لێکرد:

وە چی تۆی هێنایە لای ئێمە و چ پێویستت بە ئێمە هەیە؟

لە وەڵامدا وتی:

کاتێک بینیم خەڵکەکە کەلوپەلەکانیان کۆدەکردەوە

بە پەرداخەکەمەوە هاتمە دەریای ڕژاوەکەت

خەلیفە وتی: پەرداخەکە پڕ بکە لە زێڕ و زیو

ئەو خەلیفەیە بە بەراورد بە زەریای بەخشندەیی گەردوونی، زەریایەک نەبوو، بەڵکو دڵۆپێک بوو

ئەگەر تاکە بەیتێکی شیعر هاندەری بەخشندەیی ئەو بوو و تا ڕادەیەکی وای جووڵاند و ئەویش تەنیا مرۆڤێک بێت، ئەوا بە دڵنیاییەوە هەر بانگەوازێکی

دڵسۆزانە بۆ سەرچاوەی بەخشندەیی و دەریای بەخشندەیی ئیلاهی قبوڵ دەکرێت و جێبەجێ دەکرێت و بەخشین دووبارە دەبێتەوە تا ڕەزامەندی بەدەست دێت

{بەدڵنیاییەوە پەروەردگارت پێت دەدات و تێر دەبیت}

{ وە ئەگەر پێویست بوو نیعمەتەکانی خوای گەورە بژمێری، نەتتوانی بیانژمێری}

خوای گەورە دڵتان شاد بکات

سڵاوی خواتان لێ بێت

جاڵجاڵۆکە بێدەنگ و سەبردارەکە

هاوڕێی ئازیزم، پرۆفیسۆر فەهمی ئەلمەشایخی درەوشاوە، پێشکەشکاری بەرنامەی "خۆسەرکردایەتی"، داوای لێکردم هەندێک شیعری شاعیری گەورەی ئەمریکی واڵت ویتمان وەربگێڕم وەک ڕێزێک بۆ داواکارییە میهرەبانەکەی، ئەم شیعرەم هەڵبژاردووە و حەز دەکەم ئەم وەرگێڕانە تەرخان بکەم بۆ ئەو و هەموو خۆشەویستانی ئەدەبی پاڵاوتە و ئیلهامبەخشی بەرز

لەسەر بەردی کەنار دەریاکە بەو چەقۆ بچووکە دەرکەوتووە

لەو شوێنەی کە جاڵجاڵۆکە بە تەنیا بە تەنیا وەستابوو

من نیشاندەرێکم دانا بۆ ئەوەی شوێنەکەی دیاری بکەم

مەبەست لەو نیشانەیە

زانینی ئەو شێوازەی کە بەهۆیەوە دەدۆزرێتەوە

دەوروبەرە فراوانەکەی لە نێوان بۆشایی فراوانی فەزادا

پاشان وایەرێکی تەنک لە خۆی ئازاد کرد، دواتر وایەرێکی تر و دواتر وایەرێکی تر

بە خێراییەکی سەرسوڕهێنەر بەردەوام بوو لە هەڵدانەوەی سپۆڵی نێتەکەی

بەبێ ئەوەی هەست بە ماندوێتی بکەیت
وە تۆ ڕۆحم، تۆ کە لە دەورە دراوی کۆڵی بێکۆتاییدا وەستاویت
لە فەزایەکی فراوان و بێ سنوور و بێکۆتاییەوە
وە بەبێ پچڕان نوقم دەبیت لە بیرکردنەوە و تێڕوانین
دەتبینم دەست دەکەیت بە سەرگەرمی
بیرۆکە و وزە ئازاد دەکەیت
تۆ بەدوای جیهان و تەنە ئاسمانییەکاندا دەگەڕێیت
هیوادارم بە پەیوەندییەکی بەهێز بەوەوە بەسترێتەوە
بۆ ئەوەی بتوانیت ئەو پردە دروست بکەیت کە پێویستت پێیانە
کەشتییەکەت بە لەنگەرەکەوە پارێزراوە
تا ئەو تارە تەنکەکەت کە دوور لە خۆت ئازاد دەکەیت
لە گرتنی شتێکەوە
لە شوێنێک
ئای ڕۆحم!
واڵت ویتمان
وەرگێڕان: مەحمود عەباس مەسعود
ئەستێرەبۆشایی
کۆمەڵێک ئەستێرەیە کە پێکهاتەیەکی نایابیان هەیە
لە ڕووی فەلەکییەوە بە ناوی جۆراوجۆری وەک سەری غول ناسراوە
هەڵۆی فڕیو و هەڵۆی کەوتوو و بێتێلگێز
خورمای ڕەنگاوڕەنگی خەنە و ئەستێرەی یەمەن
دەمی نەهەنگ و پیاوی بەهێز و ئەوانی تر

ئەستێرەبۆشاییەکان سەرنجی خەڵک ڕادەکێشێت

ڕەنگە بەهۆی دوورییەکەی لە زەویەوە بێت

ڕەنگە بەهۆی ئەو نهێنی و نهێنییانەی کە دەوریان داوە

ڕەنگە بەهۆی بێدەنگی هەمیشەیی ئەوەوە بێت

فلاشە سەیرەکەی

وە ڕەنگە

چونکە وا لە مرۆڤ دەکات چاوەکانی لە زەویەوە بەرز بکاتەوە

با ئاواتەخوازی ئەوە بێت کە بەرزتر و شیرینترە!

وشەی "ئەستێرە" وشەیەکی جوانە کە شیرینییەکەی وەبیر دەهێنێتەوە

لەو دیاردە فەلەکییەوە

بە ئامادەبوونێکی درەوشاوە و جوانییەکی بریقەدار

وە ئێوەش بەو شێوەیەن هاوڕێیانم

ئەستێرەیەکی درەوشاوە

لە ئاسمانی ژیانمدا

سڵاو لە ئێوە لە هەر کوێیەک بن

وە سۆز لە قووڵاییەوە تا ئاسۆکان

جووڵە دەتوانێت نیعمەت بێت یان کارەسات

وشەی (لەناوبردن)م بۆ ئەو پەندە ناسراوە زیاد کرد، وەک چۆن بەلامەوە وا دیار بوو هەموو کردارەکان بەرەکەت نین و هەندێکیشیان ئەنجامێک بەرهەم دەهێنن کە نەک هەر بێ بەرەکەتن بەڵکو کاریگەری وێرانکەریان هەیە لە زیاتر لە ئاستێکدا

جوڵەی مرۆڤ لەخۆوە سەرهەڵنادات، جگە لە هەندێک جوڵە کە لەوانەیە لە کاتی خەوتن یان خەودا ڕووبدات، بە ڕێنمایی نائاگا دەنا بە مەبەست و ئیرادە بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی دیاریکراو پاڵدەنرێت

ئەم بزووتنەوەیە بۆ خۆی بێلایەنە، چونکە تەنیا ئامرازێکی نائاگاییە کە لە وەڵامی فەرمانەکانی سیستەمی جووڵەی مرۆڤدا کاردەکات، کە لە بەرامبەردا فەرمانەکان لە عەقڵەوە وەردەگرێت و جێبەجێیان دەکات

کاتێک جوڵە بۆ یارمەتیدانی کەسانی تر بەکاردەهێنرێت

وە لە بارگرانییەکانیان ڕزگاریان بکە

بەکارهێنانی ئامرازە هەستیارەکان بۆ باشترکردنی بارودۆخەکان

لەسەر هەردوو ئاستی ماددی و ئەخلاقی

وە هێنانی هەموو شتێک کە ئاسوودەیی بۆ ڕۆحەکان بهێنێت

وە ئارامی لە دڵەکاندا

پێداویستییەکانی ژیان دابین دەکات نەک مەرجە لوکسەکان

نیعمەتێکە لەلایەن خودا و فریشتەکان و پێغەمبەرانەوە

بەڵام ئەگەر بزووتنەوەکە بۆ تووشکردنی ئازار بەکاربهێنرێت

وە زیان و دڵشکانەکەی

ئیستغلالکردنی توانای فیکری یان ماددی کەسانی دیکە

بەبێ مۆڵەت و ڕەزامەندی ئەو

ئەنجامەکەی نابێتە نیعمەت

وە دواتر دەتوانین بڵێین

"جووڵە بەرەو لەناوچوون دەبات"

خۆشبەختە ئەو کەسەی کە کارەکانی لە پێناو چاکە و ڕەزامەندی دروستکەرەکەی کەڵک وەردەگرێت:

کەواتە پەروەردگاریان وەڵامی دایەوە: هەرگیز ڕێگە نادەم کاری هیچ کرێکارێک لە نێوانتاندا لەدەست بچێت، جا چ ڕەگەزی نێر بێت یان مێ” (العمران)

وە لە فەرموودەی بەرزدا:

واتە: سێ شت بەدوای مردوودا دەڕۆن، دوو شت دەگەڕێنەوە و یەکێکیان لەگەڵیدا دەمێنێتەوە خێزانەکەی و موڵکەکانی و کردەوەکانی بەدوایدا دێن، خێزانەکەی و موڵکەکانی دەگەڕێنەوە و کردەوەکانی دەمێننەوە».

ئیمامی عەلی خوای گەورە ڕێز لە ڕووخساری بگرێت، لە کۆگای زانستەکەیەوە حیکمەتمان لەگەڵدا بەشی دەکات، دەفەرموێت:

(*جیاوازییەکی زۆر لە نێوان دوو جۆر کاردا هەیە* : ئەو کارەی کە چێژەکەی زوو تێپەڕ دەبێت بەڵام دەرئەنجامەکانی دەمێننەوە، وە کارێک کە خەرجییەکانی نەماوە بەڵام پاداشتەکەی دەمێنێتەوە)

خوای گەورە کارە چاکەکانمان قبوڵ بکات هاوڕێیان

سڵاو و ڕەحمەت و بەرەکەتی خوای گەورەتان لێ بێت

باڕ و ماڵی وێرانە

وتی: بابەتێک هەیە کە منی تووشی کێشە کردووە و من ڕوونکردنەوەم دەوێت بۆی

لە وەڵامدا وتی: چییە؟

وتی: من کەسانێک دەبینم کە لەسەر ڕێگای هەڵە دەڕۆن کە "فانتازیا" و خۆشحاڵین، و کەسانی باش کە هیچ پشکێک لە سەرکەوتن بەدەست ناهێنن

لە وەڵامدا وتی: زۆرجار مرۆڤەکان هەڵە دەکەن لە حوکمدان لەسەر چاکەکاران و خراپەکاران، چونکە بە ڕواڵەت حوکم دەدەن، ناتوانن لە دڵی ئەوانی تردا ببینن بۆ ئەوەی سروشتی ڕاستەقینەی هەر مرۆڤێک بزانن و ئاگاداری نیاز و کردارە شاراوەکانیان بن بەڵام خودا پشکنەری نیەتەکانە و ئاشکراکەری نهێنییەکانە؛ تەنها ئەو حوکم دەدات و چاکە لە خراپە جیا دەکاتەوە بۆیە بەدووری نازانرێت کەسێک کە خەڵک بە خراپەکاری دەزانن ڕاستودروست بێت و کەسێک کە بە ڕاستودروستی دەزانن خراپەکار بێت

وتی: ئایا ڕێگایەک هەیە بۆ جیاکاری دروست لەم بابەتانەدا؟

لە وەڵامدا وتی: لە حوکمدان لەسەر بەختەوەری و نەهامەتی، ئەگەر بە دروستی ڕەفتار نەکەین، وا گریمانە دەکەین کە کەسی بەختەوەر ئەو کەسەیە کە چێژ لە سامان و سەرفرازی وەردەگرێت و شکۆمەندی بەدەست دەهێنێت و ڕێزی مرۆڤەکان وەردەگرێت و خۆی بە چێژ و خۆشییەکانی ژیانەوە سەرقاڵ دەکات ئێمە شکست دەهێنین لە لەبەرچاوگرتنی ئەو گێژاوە ناوەکییەی کە ڕەنگە بەهۆی گوناە و هەڵە و نادادپەروەرییەکانیانەوە تووشی ببن بەرامبەر بەوانی تر ئەم ناخۆشییە ناوەکییە و نەخۆشییە چارەسەرنەکراوەکان دەتوانێت ژیانیان تاڵ بکات و چاوەکانیان بێ ئارام بکات لە ئەنجامی ئارەزووە چەواشەکارەکانیان و خۆپەرستییە چەقێنەرەکانیان ڕەنگە بەڵای وێرانکەر و بەدبەختییە چەقێنەرەکانیش لێیان بکەوێتەوە کە بەڕاستی ئیرەییان پێناچێت

وتی: وە خۆشبەختی چاکەکاران لە کوێدایە؟

وەڵامی دایەوە: یەکەم: مرۆڤی چاکەکار بە دوای کاڵای زەمینیدا پەلە ناکات بە هەستی ڕازیبوون و مامەڵەی دادپەروەرانەی لەگەڵ مرۆڤەکان و ئارامیی ویژدانی و خۆشی ڕۆحی کە لە ناوەوە سەرچاوە دەگرێت و هەمیشە نوێ دەبێتەوە، بە تایبەت کاتێک بیر لەوە دەکاتەوە کە خودا لە ژیانی دوای مردن پاداشتی دەداتەوە و ڕووناکی هەمیشەیی پێدەبەخشێت لە شوێنی ئەو شتانەی کە لە شوێنی وێرانکاریدا لەدەستی داوە

وتی: بۆچی چاکەکاران، یان هەندێکیان، ئازار دەچێژن و ڕووبەڕووی سەختی دەبنەوە لە دونیادا؟

لە وەڵامدا وتی: خودا هەندێک جار خۆشەویستانی خۆی بە جۆرەها ئازار و ناخۆشی تاقیدەکاتەوە، نەک وەک سزا، بەڵکو بۆ پاڵاوتەکردنیان لە ئاگری تاقیکردنەوەکاندا وەک زێڕ ئەو ناخۆشیانەی بەسەریاندا دێت، بەهێزیان دەکەن، شایستەیی ئەخلاقییان دەردەخەن، خۆشەویستییان بۆ پەروەردگاریان و بۆ مرۆڤەکان پاک و ڕوون و چەسپاو دەکات

خوای گەورە ژمارەی کەسانی چاک و چاکەکار لە دونیادا زیاد بکات

سڵاوتان لێ بێت هاوڕێیانم

مرواری ڕێکخراو

قوربانی نەکردنی بنەماکان بۆ دڵخۆشکردنی کەسانی تر

وتی: بیستوومە کە ڕێککەوتن لەگەڵ ئەوانی تر خوازراوە، ئایا هیچ ئیستسنایەک هەیە؟

لە وەڵامدا وتی: ڕێککەوتن لەگەڵ ئەوانی تر بە مانای ڕێککەوتن لەگەڵ ئەوان نییە لەسەر هەموو شتێک، نە قوربانیکردنی پرەنسیپەکانت بۆیان، چونکە ئەم شێوازە ڕێککەوتنە نەخوازراوە و بەگوێرەی ئەوەی دروست نییە

وتی: ڕووبەڕووبوونەوەتان پێ باشترە لە ڕێککەوتن؟

لە وەڵامدا وتی: پێویست بە ئەوە ناکات دەتوانیت لەگەڵیان ڕێکبکەویت بەبێ ئەوەی هیچ کێشە و پشێوییەک دروست بکەیت چاکسازیخوازان و کەسایەتییە گەورەکان لەگەڵ زۆر کەسی دەوروبەریان ڕێک نەدەکەوتن، لەگەڵ ئەوەشدا ئایدیاڵەکانیان پاراست چونکە دەیانزانی ئەوەی دەیکەن بە تەواوی ڕاستە

وتی: ڕات چییە لەسەر هەندێک جار چەمانەوەی ئایدیاڵەکان بۆ ئەوەی لەگەڵ دۆخەکەدا بگونجێت؟

لە وەڵامدا وتی: نابێت مرۆڤ سازش لەسەر پرەنسیپ بکات، نە پەنا بۆ پاڵنەرە نهێنییەکان ببات بۆ گەیشتن بە ئامانجێک، چونکە ئەو جۆرە ڕەفتارانە ناشایستە بۆ ئەو کەسانەی کە پرەنسیپەکان دەپارێزن ئەگەر بتوانیت بە شێوەیەک بژیت کە خودا ڕازی بکات و زیان بە کەسانی تر نەگەیەنێت، ئەوا هیچ شتێکت نییە لێی بترسیت

وتی: بە هەر شێوەیەک بێت لەگەڵ ئەوانی تردا ڕێکبکەون مانای چییە؟

لە وەڵامدا وتی: ئەوە پێش هەموو شتێکە لەگەڵ خودا هاوئاهەنگ بیت، پاشان لەگەڵ ویژدانت، پاشان لەگەڵ مرۆڤەکاندا

وتی: ئەی ئەگەر ڕێبازەکەم کەسانی تر ڕازی نەکات؟

لە وەڵامدا وتی: بەسە لەناوخۆتدا ئارام بیت و هەست بە ئارامی ناوەوە بکەیت کە وا دەکات سەربەخۆ بیت لە ڕەزامەندی کەسانی تر، بە مەرجێک ئەو ڕەزامەندییە هاوتەریب نەبێت لەگەڵ ئەوەی باوەڕت پێی هەیە لە بڕیارەکانتدا

وتی: ئامۆژگاریم دەکەیت کە داوا لە کەسانی تر بکەم شێوازی ژیانی هەڵەیان بگۆڕن؟

لە وەڵامدا وتی: پێویست ناکات خەڵک ناچار بکەیت دیدگای دروستت قبوڵ بکەن ئەگەر نایانەوێت ڕێبازەکەت بگرنەبەر، وازی لێ بێنە و هیوای باشیان بۆ بخوازن ئەگەر بە تێبینی ئازاربەخش و کۆمێنتی چەقۆکێش بێزارت دەکەن، ئەوە تەواو باشە خۆت لێیان دوور بخەیتەوە، لانیکەم بۆ ماوەیەکی کاتی بەڵام هەمیشە ئامادەبە بۆ ئەوەی تێگەیشتن و ئەزموونەکەت لەگەڵیاندا بەیەکەوە بەشی بکەیت و ئەگەر خاوەنی دەوڵەمەندی زانیاریت، پێشکەشی ئەو کەسانە بکە کە تینوون بۆی، بۆیە لەوانەیە بە خۆشی و ڕەزامەندییەوە بیخۆنەوە، بە فەزڵی خودای گەورە، پاداشتەکەت لای ئەو بێت

سڵاوی خواتان لێ بێت

دەبینم تۆ ڕۆژەکان تاوانبار دەکەیت

نزیکە بتبینم هاوڕێکەم

تامەزرۆی وەحشەتێکە کە چاوەکانت دڵخۆش بکات

وە بۆ پشوویەک کە دڵی ماندووت لە دارستانەکانیدا پەروەردە بکات

دەتبینم چاوت لە ئاسۆی دوور و بێدەنگە

هەوڵدان بۆ دەربازبوون لە قووڵایی تاریکی و نیگەرانییەکان

بۆ ئاسمانێکی ڕوون

زیاتر لەگەڵ ڕۆحی شەفافەکەتدا دەگونجێت

وە من توانای ئەوەم زیاترە کە حەسرەتەکانی ڕۆحی پڕ لە سۆزت لەخۆ بگرم

وە لە چاوی خەیاڵەوە دەبینم تۆ ڕۆژەکان تاوانبار دەکەیت

پرسیاری لەبارەی هەسارەی بەختەوەری کە لەمێژە چاوەڕوان دەکرا

وەک ئەوە وایە گوێم لە حەسرەتێکی تامەزرۆیی بێت کە لە قووڵایی ناوتدا دەجووڵێت

لە ڕێگەی ئیتەری ڕۆحەوە گوێم لە دەنگی زەنگەکانی دەبێت

چاوێکم بەو کەشتییەی حەسرەتەکانت بینی کە لە کەناری دووردا لەنگەری گرتبوو

مارمێلکە یادەوەرییەکان بە دەوریدا دەسوڕێنەوە

وە هەسارەکان بە مەیلی دۆستانە چاوێک لێی دەکەن

هاوڕێکەم هەست بە ئارەزووی تۆ دەکەم بۆ پاشەکشەیەک کە تامەزرۆیت

هەورەکان کون بکەن

وە دەچێتە ناو جیهانێکەوە کە ناوی...

پڕە لە مانای ناسک و ئاواتی شیرین

ژیان ئاواتەکانی تۆی بەدیهێناوە

وە وێرانبوونی تەنیایی لە ڕۆحی ناسکی تۆدا ڕەواندەوە

وە بە جوانترین تاقیکردنەوەکان دەوڵەمەندی کرد

وە شیرینترین بینینەکان

سڵاوی خوای لێبێت هاوڕێ!

مەحمود عەباس مەسعوود

فەلسەفەی کڕین و چیرۆکی ڕێوی و کەروێشک

-

پرسیاری کرد و وتی: ئایا فەلسەفەیەکی کڕین هەیە کە بتوانم لە ژیانمدا وەریبگرم؟

لە وەڵامدا وتی: هەندێک کەس گیرۆدەی کڕینی ئەو شتانەن کە پێویستیان پێی نییە، بەم شێوەیە پارەکانیان لە لوکسە ناپێویستەکاندا بەفیڕۆ دەدەن

وتی: ئامۆژگاریت چییە؟

لە وەڵامدا وتی: لە کاتی بازاڕکردندا وریا و ژیربە ئەگەر بڕێک پارەت هەیە پاشەکەوتی بکە و پشتگوێ بخە ئەو ڕیکلامانەی کە بەردەوام هەوڵ

دەدەن وەسوەسەت بۆ دروست بکەن بۆ کڕینی ئەو شتانەی کە پێویستت پێیان نییە بۆ ئەوەی دەستبەرداری پارە بەزەحمەت بەدەست هێنراوەکەت بیت بۆ داهێنانە نوێیەکان یان وەبەرهێنانی "قازانجی گەرەنتی" هەرکاتێک کەسێک هەوڵیدا بە قسەی شیرین و ئۆفەری سەرنجڕاکێش سەرت بخات، چیرۆکی ڕێوی و کەروێشکەکە لەبیرت بێت

وتی: تکایە بۆم دووبارە دەکەیتەوە؟

لە وەڵامدا وتی: جارێکیان، کەروێشکێک پارچە پەنیرێکی لە دەنکەکەیدا هەڵگرتبوو، کە لیکی ڕێوییەک دڵۆپ دڵۆپی بەسەریدا دەهات، ئەویش تەماحی دەکرد بۆ خۆی بەهۆی ئەوەی وەستای فێڵبازی و فێڵبازی بوو، ڕێوی بە کەروێشکەکەی گوت: "خۆزگە ئاوازێکم بۆ بڵێی کاک کەروێشک، چونکە بیستوومە کە دەنگت ئاوازدارە و بەناوبانگە بە شیرینییەکەی "The... کەروێشک، کە بە دەستخۆشییەکە چەپڵە لێدا، دەنکی خۆی کردەوە بۆ ئەوەی گۆرانی بڵێت، بەڵام هەر کە کردی، پارچە پەنیرەکە لە دەمی خۆی خلیسکاند و کەوتە سەر زەوی ڕێویەکە بە خێرایی هەڵیگرت و پیرۆزبایی خەڵاتە ئاسانەکەی لە خۆی کرد بۆیە ئاگاداری ئەو کەسانە بە کە هەوڵدەدەن کاریگەری دەروونیت لەسەر دروست بکەن، چونکە شتێکیان لە تۆ دەوێت و ڕێگە مەدە کەس ئیستغلالت بکات بە چەپڵە لێدان یان فاوکردن بەسەرتدا بۆ ئەوەی دروستی بکەیت ئارەزووی شتێکی ناپێویست دەکەیت بۆ سەرکەوتن و بەختەوەری ڕاستەقینەت

وتی: ئایا ڕێگایەک هەیە بۆ خۆبژێوی؟

لە وەڵامدا وتی: ژیانت سادە بکە بۆ ئەوەی پشت بە خاوەندارێتی زیادەڕۆیی نەبەستیت بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی و بەردەوام خۆبەخشین بە ئارەزووەکان ڕازیبوون دوور دەخاتەوە و ناخۆشی و نەهامەتی دروست دەکات ئەگەر ژیانت بە زۆر شت ئاڵۆز بکەیت، ناتوانیت چێژ لە هیچ کامیان وەربگریت بەڵام ئەگەر لە نزیکەوە لە ژیانتدا بکۆڵیتەوە، ئەوا چەندین ڕێگا دەدۆزیتەوە بۆ کەمکردنەوەی شتە گرانبەهاکانت بەبێ ئەوەی هەست بە بێبەشبوون بکەیت

وتی: بۆچوونی ئێوە چییە لەسەر کڕینی بەقیست؟

لە وەڵامدا وتی: سەرەتا پاشەکەوت بکە بۆ ئەوەی پێویستت پێیەتی و ئەوەی پێویستت پێیەتی بە پارەی کاش بکڕە، بەبێ ئەوەی کێشەی قیست و بەرزی ڕێژەی سوود و سەرئێشەی هەبێت بێگومان سوودی هەیە لە

مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت کاڵاکانیان بفرۆشن بۆ ئەوەی بژێوی ژیانیان پەیدا بکەن، بەڵام ڕێگە بە خۆت مەدە لە دەرەوەی توانای خۆت بژیت، چونکە ئەگەر ئەوەت کرد، هەموو شتێک لەدەست دەدەیت، خوا نەکات، کاتێک ڕووبەڕووی قەیرانێکی جددی یان وەرچەرخانێکی تیژ بوویتەوە ڕێگاکە، و "وەسوەسەی وەسوەسە" چاوەڕێ دەکات

پرسیاری کرد: پێناسەی تۆ بۆ پاشەکەوتکردن چییە؟

لە وەڵامدا وتی: پاشەکەوتکردن هونەرێکە و پێویستی بە قوربانیدان هەیە بەڵام ئەگەر بە کڕین ئابووریی بکەیت و بە سادەیی بژیت، ئەوا دەتوانیت بە شێوەیەکی ڕێکوپێک بڕێک داهات پاشەکەوت بکەیت، و ئەو وتە باوەی لەبیرت بێت کە دەڵێت "دڵۆپ بە دڵۆپ، چەمێک دەبێتە گۆم"، بە هاوکاری خودای گەورە

خودا لە نیعمەتە فراوانەکەی دەوڵەمەندتان بکات هاوڕێیان

سڵاوی خواتان لێ بێت

خۆڕاگری و سەرکەوتن

وتی: ئایا ڕاستە کەسێک پرسیار لە خۆی بکات جۆرێکە لە پرۆسەی خۆبەخۆداچوونەوە؟

لە وەڵامدا وتی: ڕاستە

وتی: ئەگەر بمەوێت ئەو جۆرە خۆڕاگرییە جێبەجێ بکەم، ئامۆژگاری چیم دەکەیت کە لە خۆم بپرسم؟

لە وەڵامدا وتی: لە خۆت بپرسە دەربارەی ئامانجی ژیانت تۆ پەرەسەندووترینی بوونەوەرەکانیت، خوداش ڕۆحێکی بەرزی لە ناوتدا داناوە کە جەوهەری تۆیە

وتی: چی دەگۆڕێت ئەگەر درک بەم ڕاستییە بکەم؟

وەڵامی دایەوە: سەرکەوتنی بێ سنوور بەدەست دەهێنیت، تامی خۆشی بەختەوەر دەکەیت، هەموو ئارەزووە بەرزەکانت بەدی دەهێنیت،

بەسەر هەموو سەختییەکانتدا زاڵ دەبیت، دونیاش ناتوانێت بە تەڵەکانی خۆی بتخاتە تەڵەوە یان بە وەهمەکانی چەواشەت بکات

وتی: بەڵام ژیان پڕە لە کێشە و پڕە لە ڕووداوی پڕ لە ئازار

لە وەڵامدا وتی: بەڵێ ژیانی مرۆڤ ڕووبەڕووبوونەوەیەکی کراوە و بەردەوامە لەگەڵ کێشەکان، و هەرکەسێک کێشەی خۆی هەیە ملیارەها کەس و ملیارەها کێشە هەیە کە دەبێت ڕۆژانە مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت هەندێکیان بەدەست کێشەی دڵەوە دەناڵێنن، هەندێکیان گلەیی سەرمابوون دەکەن، هەندێکیان بە پارە ڕژاون، هەندێکیان بەتەواوی ڕقیان لە هەژارییە، هەندێکی تریش خۆیان لە بیرکردنەوەدا بێزار ناکەن و بەو هۆیەوە کەمتر ئاگایان لێیە کێشەکان، لەبەرئەوەی تا ئەو کاتەی گەدەیان پڕ بێت، جیهان بۆیان تەواو و بێ کەموکوڕییە بەڵام کێن ئەو کەسانەی بەڕاستی دڵخۆشن لە ژیاندا، و کێن ئەوانەی سەرکەوتوون؟

وتی: بۆ دەستپێکردن پێوەر بۆ سەرکەوتن چییە؟

لە وەڵامدا وتی: بەختەوەری پێوەرێکی ڕاستەقینەی سەرکەوتنە، بەبێ گوێدانە نازناوی کار یان پێگەی کۆمەڵایەتی چەمکی باڵادەستی سەرکەوتن بریتییە لە خاوەندارێتی سامان و هاوڕێ و خاوەندارێتی جوان و لوکس- ئەوەی هەندێک پێی دەڵێن ژیانێکی گرانبەها بەڵام مەرج نییە دەستکەوتە ماددییەکان یەکسان بن بە سەرکەوتنی ڕاستەقینە

پرسیاری کرد: هۆکارەکەی چییە؟

لە وەڵامدا وتی: چونکە شتەکان و بارودۆخەکان دەگۆڕدرێن ئەمڕۆ ڕەنگە مرۆڤ شتەکانی هەبێت، و سبەی ڕەنگە نەمابن بۆیە وا مەزانە بوون بە ملیۆنێر گەرەنتی سەرکەوتن دەکات ڕەنگە مرۆڤێک بێ ماندووبوون هەوڵبدات و زەحمەت بکێشێت بۆ چنینەوەی پاداشتی سەرکەوتن لە بوارەکەیدا، بەڵام لەوانەیە سەری سوڕمێت کە بزانێت ژیانی هاوسەنگی نییە و ئازادی نییە چێژ لەو کارانە وەربگرێت کە دەیەوێت بیکات بەڵکو ڕەنگە نیگەرانییەکان کەڵەکە ببن، و لەوانەیە تووشی سترێس و شڵەژان بن تا ئەو ڕادەیەی کە تەندروستییان تێکبچێت و بکەونە نێچیری خەمۆکییەوە بەم شێوەیە سەرکەوتنە وەهمییەکان بەهەڵم دەبن، و هەست دەکەن کە ژیانیان بەفیڕۆ داوە و هەموو خەونەکانیان لەناوچوون

وتی: تەندروستی مانای سەرکەوتنە؟

لە وەڵامدا وتی: ڕەنگە مرۆڤ خاوەنی جەستەیەکی بەهێز بێت (وەک ئەسپ) بەڵام سامانێکی ئەوتۆی نەبێت کە بتوانێت خۆی بپارێزێت، و بەم شێوەیە هەست بە ناڕەزایی و تاڵیی بکات بەهۆی نەبوونی پێداویستی و بنەماکانی ژیان یان ڕەنگە خاوەنی تەندروستی و سامان بێت بەڵام ڕەزامەندی نەبێت خۆراکدان بە جەستە و تێرکردنی بێهودەیی ڕۆحی نەرم و نیان ئارام ناکاتەوە و لەوانەیە خاوەنی هەموو شتێک بێت و لەگەڵ ئەوەشدا هەست بە تەواوەتی بکات هەژار بوون

وتی: وە ئەنجامەکە؟

لە وەڵامدا وتی: هەتا مرۆڤ بەختەوەری لە دڵیدا نەبێت، ناتوانرێت بە سەرکەوتوو هەژمار بکرێت

وتی: ئایا زیاتر هەیە؟

لە وەڵامدا وتی: ئەمە بەسە بۆ ئەمڕۆ خوای گەورە زانستتان زیاد بکات و دڵخۆشتان بکات لە هەردوو دونیادا

سڵاوی خواتان لێ بێت

خەم و پەژارەی ئەوانی تر

ئایا دروستە بۆ من فرمێسکی کەسانی تر ببینم؟

بەبێ ئەوەی هەست بە خەمباریش بکەیت؟

وە ئایا دەتوانم هەست بەو خەمە بکەم کە تووشی دەبن؟

بەبێ ئەوەی هەوڵی کەمکردنەوەی بدەیت؟

ئایا توانای بینینی فرمێسکێکم هەیە کە دەکەوێتە خوارەوە؟

بەبێ ئەوەی هەستەکە لەگەڵ خاوەنەکەیدا هاوبەش بکات؟

ئایا باوک گوێی لە گریانەکانی کوڕەکەی دەبێت؟

بەبێ ئەوەی هاوسۆزی لەگەڵیدا بێت؟

ئایا دایکێک گوێی لە نالە نالە کۆرپەکانی دەبێت؟

وە هەستی ترس کە هێرش دەکاتە سەری

بەبێ ئەوەی کاریگەری لەسەر بێت؟

نەخێر نەخێر ئەمە مەحاڵە!

هەرگیز هەرگیز ئەوە مەحاڵ نییە!

وا مەزانە خودا بێ ئاگایە

نزیکەی یەک ئاهێک ئاهێک دەکێشین

وا بیر مەکەنەوە کە یەک فرمێسکمان ڕشتووە

بەبێ ئەوەی دروستکەرەکەمان بیبینێت

خودا شادیمان پێدەبەخشێت

ڕەنگە بەم کارە نەهامەتییەکانمان کۆتایی پێبێت

بە ڕەحم و ناسکی خۆی یاوەریمان دەکات

تا نەهامەتیەکانمان کاڵ دەبێتەوە

خەمەکانمان کاڵ دەبنەوە

چرای ڕۆحی

wwwswaidayogacom

پەیامی خۆتم پیشان بدە ئەی پەروەردگار کە بە پیتی ڕووناکی لەسەر
لاپەڕەکانی دڵم نووسراوە و با لە پەرستگای ویژدانمدا گوێم لە چرپە و

چرپەی تۆ بم و دەفری عەقڵم پڕ بکەم لە زانست و ڕەحمەتی خۆت و ئارامی خۆت

کار پێویستە و پاڵنەرێکی بەهێزە بۆ داهێنەریی و داهێنەری مرۆڤ بەڵام ئەگەر ئامانجی کار تەنها کۆکردنەوەی سامان بێت، ئەوا بەها و گرنگی خۆی لەدەست دەدات کار دەبێت بە پلەی یەکەم تەرخان بکرێت بۆ خزمەتکردن، و بەرهەمی دەفرۆشرێت دەبێت کوالیتی بەرز بێت و سوودی بۆ کەسانی دیکە هەبێت

* * *

خودا ڕووناکی و ژیان و هێز و حیکمەت و عەقڵ و بەختەوەری ڕۆحیم پێدەبەخشێت لە ڕێگەی بەختەوەری تێڕامانەوە خۆم نوقم دەکەم لە زەریای خۆشەویستی خودایی و ئامادەیی ئیلاهی دەهێنمە مێشکم بۆ چارەسەرکردنی دووڕیانەکانی ژیان (2)

ئەی پەروەردگار، بە ڕووناکی مۆمی باریکی خۆشەویستیم، کتێبە زێڕینەکەت دەخوێنمەوە کە لە ئەبەدەوە لە ناومدایە خۆشەویستیت ئەی پەروەردگار، ڕووناکی ئارامییە کە تاریکییەکانم دەڕەوێنێتەوە و ڕێگاکەم ڕووناک دەکاتەوە (٢)

* * *

لافاوی سەرسەختی ئاشتی ڕۆحی ترسە کەڵەکەبووەکان و کەڵەکەبوونی نیگەرانییەکان لە ڕۆح دەبات

لە تەنیایی ڕۆحمدا بەدوای خودادا دەگەڕێم و بە قووڵی دوعا دەکەم تا دڵم بە خۆشەویستییەکەی لێدەدات و وەڵامەکەی وەردەگرم

پەروەردگار داواکارم ڕووناکی ڕۆحم لەگەڵ ڕووناکی گەردوونی خۆت تێکەڵ بکەیت با بزانم حیکمەتت مێشکم ڕووناک دەکاتەوە، هێزت بەردەوامم دەکات و بە دەمارەکانمدا دەڕژێت

* * *

مێشکم پڕ دەکەم لە هێزی ئیمان و متمانەم بەوە هەیە کە هیچ شتێک ناتوانێت زیانم پێ بگەیەنێت چونکە هەمیشە بە پاراستنی ئیلاهی دەورە دراوم

ئەی پەروەردگار با گڵۆپی حەسرەتی من هەمیشە بە گەشاوەیی بسووتێ لەگەڵ ئامادەیی پڕ بەختەوەری تۆ حیکمەتت ڕێنماییم بکات و بوونی تۆ گەورەترین خۆشی لە ژیانمدا بێت

* * *

زانای ڕاستەقینە بە کوالیتییەکی سەرنجڕاکێش جیا دەکرێتەوە: بیری کراوە و ڕوانگەیەکی فراوان دەست پێدەکات بە زانیاری سادە و بنەڕەتی، وردە وردە کاردەکاتە سەر ڕێگای خۆی تا پەردەلادان لەسەر یاساکانی سروشت و چۆنیەتی کارکردنیان پاشان ئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی دەخاتە ڕوو بۆ جیهان، هەمیشە ئامادەیە بەردەوام بێت لە گەڕان بەدوای سروشت و جەوهەری شتەکاندا ئەوە هەوڵی ئەم زانایانە کە کەمتر بووە لە دۆزینەوەی یاسا سروشتییەکان، کە ئەو سوودانەیان چەند هێندە کردووە کە مرۆڤایەتی بەدەستی دەهێنێت وردە وردە فێردەبین کە چۆن ئەم یاسایانە بە شێوازی هەمەچەشن و بەربڵاو جێبەجێ بکەین، وەک لە ئاسانکارییەکانی ژیانی ڕۆژانەدا دەبینرێت

* * *

ئەو بەختەوەرییەی کە خودا دەبەخشێت، بێهاوتایە لەگەڵ هەر بەختەوەرییەکی زەمینی شادی ڕۆحی بێکۆتایە و کاتێک هەموو شتێکی تر کاڵ دەبێتەوە و نامێنێت، ئەو خۆشییە بەردەوام دەمێنێتەوە هەرکەسێک ئارەزووی بەدەستهێنانی ئەو خۆشییە دەکات دەبێت کات تەرخان بکات بۆ تێڕامان و بیرکردنەوە لە خودا و هاوتەریبکردن لەگەڵیدا، چونکە هاوتەریبی ڕۆحی لەگەڵ خودا بەختەوەری ڕاستەقینە دەبەخشێت

باخچەی سەری ساڵ

دەنگدانەوەکانی ساڵی ڕابردوو، بە خەم و پێکەنینەکانیەوە، کاڵ بوونەتەوە و ئێستا دەنگدانەوەی سروودێ سەری ساڵ بە هاندەرانە گۆرانی دەڵێت، مژدەی هیوا و چرپە:

"ژیانت بە تەواوی داپڕێژەوە، واز لە گژوگیاکانی ترسە کۆنەکان بێنە"

لە باخچە چۆڵەکەی ڕابردووەوە، تەنها تۆوی شادی و دەستکەوت و هیوا و بیرکردنەوە و کردەی باش و ئاواتە بەرزەکان کۆبکەرەوە و هەڵیبگرە لە خاکی تازەی هەر ڕۆژێکی نوێدا ئەو تۆوە بەهێزانە بچێنە و ئاویان پێبدە و پەروەردەیان بکە تا گەشە دەکەن و ژیانت بە فەزیلەتە دەگمەنەکانی گوڵکردن گوڵ دەکات

ساڵی نوێ بە چرپە دەڵێت:

"ڕۆح بەئاگا بکەرەوە، بە دیل بۆ خووەکان، و هانی بدە هەوڵی نوێ و سوودبەخش ئەنجام بدات هەرگیز لە هەوڵدان واز مەهێنە و هەرگیز پشوو مەدە تا دەگەیتە ئازادیی هەمیشەیی و زاڵ دەبیت بەسەر کارما (دەرئەنجامەکانی هەمیشە ڕاوەدوونانی و بەدواداچوون بۆ کردارەکانی ڕابردوو)".

بە مێشکێکی تازە و سەرخۆش لە خۆشی هەمیشە نوێبووەوە، با پێکەوە شاد بین و دەست بە دەست بەرەو ئەو ماڵە ئاسمانییە بڕۆن کە جارێکی تر لێیەوە ناچینە دەرەوە

* * *

ئەگەر خودا لەبیر بکەیت و بیکەیتە ناوەندی ژیانت، و ئەگەر بە گەرمی و قووڵی لێی بپاڕێیتەوە، بە دڵنیاییەوە وەڵامێک لەلایەن ئەوەوە وەردەگریت، چونکە دوعای پڕ لە گەرمی و دڵسۆزانە دەست دەخاتە دڵی خودا RE-123

کانیاوی درەوشاوەی حیکمەت و ئیلهام، بۆنی بۆنخۆش کە لە باخچەی دڵە خۆشەویست و میهرەبانەکانەوە دەردەچێت، بۆنی گوڵەبەڕۆژەی ئاسمانی و بیرکردنەوە گوڵاویەکان، ئەو خۆشەویستییەی کە ئیلهامبەخشە بۆ خۆشەویستیمان و بەناو دڵماندا دەڕژێت

* * *

باشترین هاوڕێت ئەو کەسەیە کە بە خۆبەزلزانین پێشنیاری ئەوە دەکات کە چۆن دەتوانیت خۆت باشتر بکەیت، چونکە بەردەوام خۆت دەورەدان بە چەپڵە لێدەر و سیکۆفانەکان ڕێگری لە گەشەکردنی ڕۆحیت دەکات پێویستە کۆمەڵگەی ئەو کەسانە بە نرخی بزانین کە بە ڕاستی قسە دەکەن و بە باشترین شێوە یارمەتیدەرمان بن

* * *

زۆرجار دایک و باوک چاوپۆشی لە کەموکوڕیەکانی منداڵەکانیان دەکەن و هەڵدەبژێرن پشتگوێیان بخەن ئەگەر نەیانتوانی کەموکوڕی منداڵەکانیان ببینن، بێ گومان شتێک لە خۆشەویستیەکەیاندا هەڵەیە دەبێت دایک و باوک فێری خۆشەویستی بێ مەرج بن بۆ ئەوەی بتوانن هەڵەکانی منداڵەکانیان ببینن و یارمەتیان بدەن ڕاستیان بکەنەوە و بچنە سەر ڕێگای ڕاست

* * *

ئەگەر دەتەوێت بەردەوام دڵخۆش بیت، ڕێگە مەدە خۆت ڕازی بیت یان تەمبەڵی بیت، وە چاوپۆشی لەو ئاستەنگە ماددیانە مەکە کە لە ڕێگای بەختەوەریتدا وەستاون هەموو هەوڵێک بدە بۆ تێپەڕاندنی ئەو ئاستەنگانە و

بەجێگەیاندنی هەموو ئەو ئەرکانەی کە پێویستە بە دڵێکی ئامادە و عەقڵێکی تەرکیزەوە ئەنجامی بدەیت

* * *

پەروەردگار، با بە ترس و ترسەوە سەیری فەزیلەت بکەین نەک بە خۆشەویستی و ڕێزەوە با تێبگەین کە ڕەچاوکردنی یاسا ئەخلاقییەکانت تاجی نیعمەتتمان لەسەر دادەنێت تۆ فەرمانت بە فەرمانەکانی تەقوا کردووە بۆ پاراستنی بەختەوەریمان با واز لە ڕێگاکانی گوناە بهێنین، کە هەمیشە دەبێتە هۆی ئازار و ناخۆشی، و با بزانین کە فەزیلەت بە شێوەیەکی بێئەندازە لە فەزیلەت سیحراویترە یارمەتیمان بدەن لەو خراپە تێبگەین کە لە سەرەتادا دڵخۆشکەر و دڵخۆشکەر دەردەکەوێت، وردە وردە دەگۆڕێت بۆ ژەهرێکی کوشندە و ئەو چاکەیەش کە سەرەتا تامی تاڵی هەیە، دواجار دەبێتە ڕەگی شیرین!

* * *

نیگەرانییەکان بێ کەڵکن؛ تەنها بارگرانی دڵ بە نیگەرانی زیاتر دەکەن لەگەڵ تەواوکردنی ئەرکەکانی ڕۆژانەت، دوور بکەوەرەوە لە نیشتەجێبوونیان لەسەریان یان هەڵگرتنیان بۆ ماڵەوە لەگەڵ خۆت نیگەرانییەکان چینێکی ئەستووری هەوری تاریک و هەوراوی لە دەوری مێشکتدا پێکدەهێنن، ڕێگری لە توانای بینینی ڕێگاکەت دەکات بە ڕوونی و ئاسانی دەبێت فێربین زیاتر و زیاتر پشت بە خودا ببەستین

پێویستە ژیان لەسەر خزمەتکردن بێت، چونکە بەبێ ئەم ئایدیاڵە مرۆییە، ئەو هۆشیارییەی کە خودا بە مرۆڤایەتی بەخشیوە، ناگاتە توانای تەواوی خۆی کاتێک خزمەت بە کەسانی دیکە دەکەین و ئیگۆ بچووکەکانمان لەبیر دەکەین، هەست بە بوونی ئیلاهی دەکەین

* * *

چاکە لە خراپە زیاترە لە دونیادا چونکە خودا هێزی کۆتاییە بەڵام کاتێک خراپە بەسەرماندا دێت زۆرجار هەست بە بێدەسەڵاتی دەکەین بۆ کۆنتڕۆڵکردن یان زاڵبوون بەسەریدا زریانەکانی خراپە حەتمییە، بەڵام دەتوانین بەسەر کاریگەرییەکانیاندا زاڵ بین و بەسەریاندا هەڵبکەین

کاتێک شاگرد تامی شیرینی خۆشەویستی ئیلاهی دەکات، هەست بە شەپۆلی بێکۆتایی ئیکستازی دەکات کە دەیگرێتەوە، هەست بە حەسرەتێکی سەرسەخت و ئاگرین دەکات بۆ خودا، بۆیە بە تەرکیزێکی قووڵەوە دوعا دەکات و لە قووڵایی دڵیەوە لە خودا دەپاڕێتەوە تا وەڵامی دەداتەوە

* * *

کاتێک ڕۆتینی بێزارکەر، وەسوەسەی سێکسی، وابەستەیی ماددی، وروژاندنی سۆزداری، ئیستغلالکردن و گۆڕینی لەناکاوی لە نزیکییەوە بۆ ڕق و کینە جێگەی خۆشەویستی دەگرێتەوە، ئەوا خۆشەویستی لە دڵەکاندا کاڵ دەبێتەوە و دەبێتە شتێکی ڕابردوو

* * *

لە گریانی کەمانچە و گریانی فلوت، ئاوازی ئۆرگ و زەنگی عود، دەنگی خودا دەبیستم لە دڵی ڕۆحدا ئەو بەختەوەرییەدایە کە ڕۆحم بەدوایدا دەگەڕێت لەناکاو هەستم بە بەختەوەرییەکەی کردووە، لە شانەی بێدەنگیمدا هەڵگیراوە شانە دەچەمێنمەوە و تامی ڕەگی بەختەوەری ئەبەدی دەکەم

تامەزرۆیی بۆ خودا واتە خۆشویستنی تامەزرۆیی بۆ خودا دەبێت دڵسۆز و پاک و قووڵ و درەوشاوە بێت ئەگەر بمانەوێت وەڵامێک لەلای ئەو وەربگرین، دەبێت دڵمان تەسلیمی ئەو بکەین و لە قووڵایی دڵمانەوە داوای لێبکەین تا ئەو وەڵامە پیرۆزە وەردەگرین

خۆشەویستی ئیلاهی لە مردن بەهێزترە و لە هەر دەرکەوتنێکی ژیانی ڕاگوزەردا بەردەوامترە

* * *

بە خۆڕاگرییەکی نەگۆڕ کە پاشەکشە و پاشەکشە ناناسێت و بە باوەڕێکی پتەوەوە کە هێزی داهێنەر و بێکۆتایی خودا هەمیشە هاوڕێ و پشتیوانیت دەکات، لە ڕێگاکانی ژیاندا بڕۆن

خودا وەڵامی داوای دڵسۆزی ئەو شاگردە دڵسۆزە دەداتەوە کە حەسرەت و تامەزرۆیی خۆی دەردەبڕێت و بە متمانە و ئومێدەوە داوای هاوکاری لێدەکات و بە دڵنیاییەوە دێتە لای بۆ ئەوەی ڕزگاری بکات و لە سەختییەکانی ڕزگاری بکات

بەتانی هەڵدەفڕێت، وەک حەکیم پاراماهانسا گێڕاوەتەوە:

جارێکیان دوو هاوڕێیان بە درێژایی کەناری ڕووبارێکدا دەڕۆیشتن، کاتێک بینیان شتێک کە وا دیار بوو بەتانییەکی هەڵدەفڕێت یەکێکیان خۆی فڕێدایە ناو ڕووبارەکە و مەلە دەکات بۆ لای "بەتانی" بەڵام کاتێکی زۆری دەویست بۆ گەڕانەوە بۆ کەنارەکە هاوڕێکەی تێبینی کرد کە کێشەی لەگەڵ "بەتانی"ەکەدا هەیە و هۆکاری دواکەوتنەکەی بووە، بۆیە بانگی کرد:

- بۆچی جێی ناهێڵیت و ناگەڕێنیتەوە؟

هاوڕێکەی وەڵامی دایەوە:

"ئەوەیە کە هەوڵ دەدەم بیکەم، بەڵام بەتانییەکە بە منەوە چەسپاوە و ڕێگەم پێنادات بڕۆم و بگەڕێمەوە"

زۆر سەرسام بوو، زۆر درەنگ تێگەیشت کە ئەوەی پێی وابوو بەتانییە، جگە لە ورچێکی مەلەوان هیچی تر نییە

[پێش ئەوەی هەنگاوێک بنێیت، بیر لە دۆخی پێت بکەرەوە!]

زۆربەی خەڵک بڕیار دەدەن بەڵام شکست دەهێنن لە جێبەجێکردنیان و لە ئەنجامدا لە لوتکەی سەرکەوتنەوە دەکەونە خوارەوە تەنانەت لەکاتێکدا خەون بە سەرکەوتن دەبینن بۆ لوتکە ئەوانەی کە هێزی ئیرادەیان بەفیڕۆ دەدەن بۆیان دەردەکەوێت کە تا زیاتر هەوڵی سەرکەوتن بدەن، قووڵتر لە تاڵاوی شکستدا نوقم دەبن ئەوانەی هێزی ئیرادەی بەهێزیان هەیە، بەڵام هەرگیز لە هەوڵدان نەوەستن، هەرچەندە هەوڵەکانیان شکست دەهێنێت، تا دەگەنە شوێنی خۆیان ئامانجە ڕەواکان

* * *

ئەی پزیشکی گەردوونی، با بخۆمەوە تا لە ئاوە شیرین و چارەسەرکەرەکانی ئارامی تۆ دەکوژێمەوە، تا هەست بە خۆشی تازەگەری تۆ و زیندوویی تۆ بکەم کە لاوازی و ماندوێتی دەستی لێنەداوە

* * *

دەنگی ئیلاهی قسە لەگەڵ هەموو دڵە دڵسۆزەکان دەکات کە دەنگدانەوەیان لەگەڵ لەرزینە باڵاکاندا هەیە دەنگی حیکمەت بەناو ئیتەردا دەگەڕێت بەدوای بیرکردنەوە هاوسەنگەکاندا کە بەدوای ئاشتی و خۆشی و زانینی پیرۆزدا دەگەڕێن

* * *

مرۆڤ ئامۆژگاری خۆیمان پێدەدات و دواتر جێمان دەهێڵێت بۆ ئەوەی بەرهەمی کردەوەکانمان بچنینەوە [ئەمەش ڕەنگە دەرئەنجامی ئامۆژگارییە هەڵەکانی بێت] بەڵام خودا ڕێنماییمان پێدەبەخشێت و ڕێبازەکەی هەمیشە بەرەو بەختەوەری و خێری دەبات

با لە ڕووناکی خودادا بژین و درک بەوە بکەین کە لە پشت ئەم کابوسە زەمینییە بەئاگابوونەوەیەکی ئەبەدی هەیە با هەست بە بوونی ئیلاهی بکەین لە پشت هەموو سێبەرێکی تاریکەوە

* * *

وەک چۆن هەنگ هەمیشە بەدوای گوڵی شیریندا دەگەڕێت، خۆشەویستی ئیلاهییش دێتە ژیانمانەوە کاتێک پڕ بێت لە بیری باش و نیەتی باش

* * *

کاتێک پڕ دەبیت لە خۆشی بۆ دڵخۆشکردنی کەسانی تر، مامەڵەکردنی میهرەبانانە لەگەڵیان و واکردنیان هەست بە سەلامەتی و ئارامی بکەن، ئەوا تۆ دڵی خودا ڕازی دەکەیت و لە ژیاندا بە سەرکەوتوو دادەنرێت

* * *

کاتێک تووشی کێشە بووین لەگەڵ هاوڕێکانمان یان خۆشەویستانمان، پێویستە هەوڵبدەین بە زووترین کات دۆخەکە چارەسەر بکەین ئەوە بێمانایە و ناژیرانە دۆخەکە بە لۆمە و دەمەقاڵە و هاوارکردن گەورەتر بکەین، تەنانەت ئەگەر کەسی بەرامبەریش تاوانبار بێت دەتوانین لە ڕێگەی نموونە ئەرێنیەکەمانەوە یارمەتی خۆشەویستەکانمان بدەین بۆ باشترکردنی ڕەفتارەکانیان و ڕاستکردنەوەی هەڵەکانیان، نەک پەنا بۆ ئیدانەکردنی توند و قسەی ئازاربەخش

* * *

پەروەردگار داواکارم ڕۆحم ئارامی بدۆزێتەوە و تیشکی ئومێد ببینێت لە پشت هەوری بێباکییەوە مانگی دڵنیایی لە ئاسمانی دڵمدا هەڵبێت، بۆ ئەوەی هەست بە ئارامی و ئارامیی دەروون بکەم

ئێستا هەست دەکەم لە ئاسۆی مێشکمدا دەدرەوشێنیتەوە و هەورەکانی نەزانی لە سایەی ڕووناکی پڕ لە بەرەکەت و ئامادەیی دڵنەوایی و بەختەوەرەکەتدا دەڕەوێنەوە

* * *

دڵی گەڕانی دڵسۆز بەردەوام دەنگ دەداتەوە:

"خودا و خۆشەویستەکەم، نامەوێت ببمە تەڵەی تەڵەکە و وەهمەکانی دونیا، و تەنها دەمەوێت خۆشەویستیت لە ڕۆحی خەڵکدا بەئاگا بهێنمەوە دڵم، ڕۆحم، جەستەم، عەقڵم و هەموو ئەو شتانەی کە خاوەنمن هی تۆن"

خۆشەویستییەکی لەو شێوەیە ڕێگای خۆی بۆ خودا دەدۆزێتەوە، وەها گەڕان بەدوای خودادا دێت

خودای خۆشەویستم، دەزانم کە تۆ لە هەموو شوێنێک ئامادەیت هەروەک چۆن زەیتی بەنرخ لەناو زەیتونە فشارنەکراوەکاندا شاراوەتەوە، بە هەمان شێوە زەیتی ئامادەبوونی پیرۆزت لە چاپخانەی بیرکردنەوە لە تۆ و حەسرەتی هەمیشە زیادبوونی تۆدا تەقێنراوەتەوە

* * *

وەسوەسە بیرۆکەیەکی ناچارکەری فریودەر و دژبەیەک و پێشبینیکراوی چێژە ئەو وزەیەی کە ئەم بیرۆکەیە دروستی دەکات پێویستە لە بەدواداچوون

بۆ ئەو ڕاستییەدا بەکاربهێنرێت کە بەختەوەری دەهێنێت، نەک لە کردەوەی چەواشەکارانەدا کە دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ و ئازار

لە ڕێگەی ئەزموون و خۆدیسیپلین و حیکمەتەوە فێر دەبین جیاوازی بکەین لە نێوان سۆز و خۆشەویستییە بچووک و درۆینەکانی ئەم جیهانە و جوانی و خۆشییە گەورە و بێکۆتاکانی خودا

* * *

* ئەو باوەڕەی لە دڵمدایە لە تێگەیشتنێکی ئینتێستیڤەوە لەدایک بووە هانم دەدات و چرپەم بۆ دەکات کە گەنجینەی خۆشەویستی ئیلاهی لەناومدا هەڵکەنم

بیرکردنەوە لە خودا گەورەترین دژە ژەهری نیگەرانییەکانی ئەم دونیایە و هەر بۆیە من بە دڵسۆزی و قووڵی و بەردەوام پراکتیزەی دەکەم

* ئەی پەروەردگار دەست لە چاوی تێڕامانم بدە بەجۆرێک کە بگەڕێتەوە ناوەوە و خۆری بەختەوەری ڕۆحی ببینێت کە لە دڵمدا دەسووتێت

وە یارمەتیم بدە دەرگاکانی ئارامی بکەمەوە بۆ وەرگرتنی تیشکی شیفای ڕووناکی پیرۆزەکەت

نائومێدی دوور دەخەمەوە و هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ هەستکردن بە بوونی تۆ ئەی پەروەردگار لە تێڕاماندا و بە هەموو دڵ و ئەندامەکانمەوە بەدوای تۆدا دەگەڕێم تا خۆت بۆم ئاشکرا دەکەیت

قەتیس کردنی بیری مرۆڤ لە هەلومەرج و هەلومەرجێکی زوو تێپەڕ و گۆڕاودا دەبێتە هۆی سنووردارکردنی هۆشیاری بۆ بابەتە دەرەکییەکان لەبری ئەوە مرۆڤ پێویستە سەرنجی لەسەر ئەبەدی و نەگۆڕەکان بێت و بیکاتە ناوەندی سەرنج و بیرکردنەوە ئەوانەی وا دەکەن بە موگناتیسی ڕۆحی دەیانگرێتەوە و بە ڕووناکی ئیلاهی ڕووناک دەکرێنەوە

* * *

بۆنەکەت ئەی پەروەردگار لە گوڵی ڕۆحمەوە دەربچێت و ڕۆحەکان بۆ پەرستگای ئامادەبوونت ڕابکێشێت

خۆشەویستیت لە دڵمدا لێبدات، تا بە هاوئاهەنگی و هاوئاهەنگی لەگەڵ هەمووان لێبدات

بیرکردنەوەکانم بەرەکەتدار بکە ئەی پەروەردگار، تا تینووی ڕۆحم بگەیەنمە کانیاوی ئارامی تۆ میوانی هەمیشەییم بە و لە پەرستگای ئارامی و شادیمدا نیشتەجێ بم

من هەرگیز تۆ لەبیر ناکەم، هەرگیز بەبێ تۆ بە ڕێگاکانی ژیاندا ناڕۆم
حەسرەتی دڵسۆزانە سەرسەختەکانم پێ ببەخشە و لە دەنگدانەوە زیندووەکەی پەرۆشی بۆ تۆدا، با گوێم لە دەنگی پیرۆزت بێت
هەموو ڕۆژێک زیاتر و زیاتر لە ناو مێشکمدا بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێم و کەمتر و کەمتر لە ڕێگەی ئارەزووە مادییەکانەوە
لە سوپاسگوزاری و سوپاسگوزاریدا کڕنۆش بۆ تۆ دەبەم پەروەردگار، چونکە بە فەزڵی تۆ مەیلی ڕۆحی و مەیلە ئەرێنییەکانم زاڵ دەبن بەسەر نەرێنی و خراپەکانی ژیاندا یارمەتیم بدە بۆ بەهێزکردنی ئیرادەم بۆ وازهێنان لەو خووە زیانبەخشانەی کە ئەنجامی خراپیان لێدەکەوێتەوە و بۆ چاندنی خووی سودبەخش کە ئەنجامێکی باش دەهێنن و یارمەتیم بدە بۆ ئەوەی بڵێسەی هیوا لە دڵمدا بسوتێنم لەکاتێکدا گەشت دەکەم بەرەو تۆ
* * *
نابێت ئیرادەی مرۆڤ بەهۆی ئیرادە و ئارەزوو و خووی زیانبەخشەوە ببێتە کۆیلە ئەمە بە مانای خۆبەدوورگرتن لە بەکارهێنانی ئیرادە نییە، بەڵکو بەکارهێنانی تێگەیشتنە لە بەکارهێنانیدا بەجۆرێک کە لەگەڵ ئیرادەی ئیلاهیدا هاوتەریب بێت
هەرکەسێک ئارەزووی بەختەوەری و سەرکەوتن دەکات، پێویستە باوەڕێکی پتەوی بە خودا هەبێت، هۆشیاریی خۆی بۆ ئاستی ئارامی و ئارامی ناوەوە بەرز بکاتەوە، سەرنجی لەسەر بوێری و بوێری بێت، خاوەنی ئیرادە و ئیرادە بێت و ئەرکەکانی بە هێمنی و متمانە بەخۆیەوە جێبەجێ بکات
* * *
من ئامادەم هەموو ژیانم بدەم بە یەک کەسی دڵسۆز، بەڵام خۆم لە دووڕوو و تاکی ناپاک دوور دەکەومەوە نە قسەی خۆشم پێدەبەخشم و نە کەس فریو دەدەم و بەم شێوەیە دەبێ لەم جیهانەدا بژین
* * *
دەبێت بوێریمان هەبێت، دڵسۆز بین و خۆمان دەورە بدەین نەک تەنها لەگەڵ ئەو کەسانەی کە دەتوانین ئیلهامبەخش بن، بەڵکو لەگەڵ ئەو کەسانەشدا کە دەتوانن ئیلهامبەخش بن
* * *

من تەنها بە قەرزکردنی هێزم لە خوداوە دەتوانم هەموو ئەرکەکانم بەجێبهێنم بۆیە یەکەم ئارەزووم ئەوەیە کە دڵی ڕازی بکەم خودا یەکەم خۆشەویستییە لە ناخمدا، گەورەترین تەماحە لەناومدا، و ئامانجی کۆتایی ئیرادە و دەروونمە

هاوسەنگی جوانە و پێویستە بناغە و بەردی بناغەی هەست و بیرکردنەوەمان بێت

* * *

مرۆڤی خۆبەخش، عاشقی خۆنەویستی، ڕێگە نادات خۆپەرستی دیکتاتۆری بۆ بکات، چونکە مەحاڵە ئەزموونی خۆشییەکی پاک بکات، مەگەر مرۆڤ بیری فراوان و دڵسۆز نەبێت، بەدوای بەختەوەریدا بگەڕێت و ئارەزووی بەختەوەری بۆ ئەوانی دیکە بکات و هەروەها بۆ خۆی ئەمە بنەمایەکی گشتگیر و نەگۆڕە

* * *

ئێستاش لەبیرمە کاتێک ئەزموونێکی چاوەڕواننەکراوم هەبوو؛ لە پشت هەوری تێڕامانەوە، بەیانی بەختەوەری ڕۆحی لەناکاو سەریهەڵدا و بوونمی گرتەوە

ئەو ئەزموونە بەختەوەرە لە هەموو چاوەڕوانییەکان زیاتر بوو هەستم بە خۆشییەکی وەسف نەکراو کرد و ڕووناکی بەختەوەری هەموو گۆشەیەکی تاریکی هۆشیاریم ڕووناک دەکردەوە، سێبەری سەرلێشێواوی و پرسیارەکانی ڕاندەوە ئەو ڕووناکییە - وەک تیشکی ئێکس - ڕووبەرە زبرەکانی کون دەکرد و ئەو شتانەی ئاشکرا دەکرد کە لە دەرەوەی ئاسۆی بینینی ئاسایی بوون

* * *

لێدانی بێوچانی دڵت بە نەرمی بوونی هێزی بێکۆتایی لە دەرەوەی دەروازەکانی زانینت ڕادەگەیەنێت لێدانی نەرم و نیانەکانی ژیانی هەموو شتێکی لەخۆگرتووە بۆت دەچرپێنن:

"تەنها ڕژێمێکی کەمی ژیانم وەرمەگرە، بەڵکو مەودای هەستەکانت فراوان بکە و با خوێن و جەستە و دەروون و هەست و ڕۆحت لە پەپولەی ژیانی گەردوونیمدا نوقم بکەم".

* * *

پەروەردگار با هەست بە بوونی تۆ بکەم لە هەموو کردارێکدا کە ئەنجامی دەدەم یارمەتیم بدە بۆ ڕەواندنەوەی ئەو سێبەری ترسەی کە ڕووناکی ڕێنمایی تۆ تاریک دەکات و با گوڵی حەسرەتەکەم لە باخچەی دڵمدا گوڵ بکات لە کاتێکدا چاوەڕێی بەرەبەیانی هاتنت دەکەم

* * *

بیرکردنەوەکانی شکست بە بیرکردنەوە ئەرێنییەکانی سەرکەوتن دەربکەن و گەشبین بە، و بە بیرنەکردنەوە لە ترسەکان ڕزگارتان دەبێت

خەمەکان بە ڕووناکی خۆشی بڕەوێننەوە، قسەی بێهودە بە سۆز و ئیحترام بگۆڕن

بیرکردنەوە ناتەندروستەکان لەسەر تەختی تەندروستی لاببە و بیرکردنەوەیەکی دروست و هەستی تەندروست لە شوێنیدا بگۆڕە

دڵت لە گێژاوی و دڵەڕاوکێ ڕزگار بکە، هەوری نەزانی لە ئاسۆی ژیانت دەربکە

* * *

ئەو کەسەی لە شەڕی ژیاندا سەرکەوتن بەدەست دەهێنێت، ئازارەکانی وەک نیشانەی شەرەف لەسەر سنگی هەڵدەگرێت

* * *

بەرەکەتم پێ ببەخشە ئەی پەروەردگار تا تەنها چاکە ببینم و تەنها چاکە بیربکەمەوە و تەنها لەگەڵ کەسانی چاک و فەزیلەتدا هاوبەش بکەم و با بیرت لێبکەمەوە ئەی تۆ کە سەرچاوەی هەموو چاکە و ڕاستودروستیت

جنۆکەکانی تاریکی لێم دوور بخەرەوە و لە دڵی ئاسمانەوە و لە دەروازەکانی دڵم و هەستەکانمەوە سەیرم بکەن و لە پەرستگای خۆشەویستیم بۆ تۆ دەربکەون

* * *

پێویستە هەموو هەوڵێک بدەین لە هەموو کاتێکدا هەستەکانمان لە ژێر کۆنتڕۆڵدا بهێڵینەوە، بۆ ئەوەی بتوانین کۆنتڕۆڵی هەستەکانمان بکەین و خۆمان بپارێزین هەرکاتێک کەسانی خاوەن کارەکتەری خراپ دەبینین کە حەز دەکەن ئارامی کەسانی تر تێک بدەن و کەشوهەوای دەوروبەریان تێک بدەن

یەکەم ڕەچاوکردن لە ڕەفتاری مرۆڤدا خۆ باشترکردنە مرۆڤی باش، لە ڕێگەی ڕەفتارە بەرزەکەیەوە، دەتوانێت یارمەتی دەوروبەری بدات بۆ گۆڕانکاری بۆ باشتر

* * *

وەسوەسە بۆ ئارەزووەکان مێشک کوێر دەکات و کاتێک تەم و مژاوی ئارەزووەکان عەقڵی مرۆڤ زاڵ دەکات، هاوسەنگی ناوەوەی خۆی لەدەست دەدات و بەبێ تێگەیشتن مامەڵە دەکات، دەزانن کە تێگەیشتنی زگماکی هێزی بزوێنەری هەموو کردارێکی دەنگی و ڕەفتارێکی ڕاست و دروستە

کاتێک سوکانەکەی توانای دەروونی مرۆڤ دەشکێت، بە ناچاری کۆتاییان دێت لە کۆتایی ئازار و نەهامەتیدا
* * *
درەنگ یان درەنگ، وەهمەکانی ژیان کاڵ دەبنەوە، ئامانجەکەی ڕوون دەبێتەوە کاتێک وەهمەکانی منداڵی و گەنجی بڕەوێنەوە، چی دەمێنێتەوە؟ تەنها لە نزیکبوونەوە لە خودا و هەستکردن بە بوونی ئەو، کە ڕۆح پڕ دەکات لە ئارامی و ئارامی، دەتوانین بەختەوەری ڕاستەقینە بدۆزینەوە
* * *
پێویستە لە چاوەڕوانییەکانماندا واقیعبین بین و داوا لە خودا بکەین تەنها پێداویستییە جەوهەرییەکانمان بەدیبهێنێت، هەروەها جیاوازی نێوان پێداویستییە ڕاستەقینەکان و ئارەزووە ناپێویستەکان بزانین باشترین ڕێگا بۆ جیاکردنەوەی ئەوەی کە پێویست و ناپێویستە، پەنا بۆ لۆژیک و عەقڵ و عەقڵانە و ئارەزووی بەدەستهێنانی شتە نەزۆکەکان نەکەین کە سوودی بۆ ئێمە نییە و بەبێ ئەوان باشترە
* * *
لەوانەیە لە دوورترین هەسارە و ئەستێرەکان تێپەڕێنم
بەڵام هەمیشە خۆشم دەوێی
لەوانەیە شوێنکەوتووەکانت بێن، یان بە ڕێگای خۆیاندا بڕۆن
بەڵام من هەمیشە لەگەڵت دەبم و خۆشم دەوێیت
لەوانەیە شەپۆلی فرە جەستەبوونم بەسەردا بڕژێت
هەست بە تەنیایی و تەنیایی دەکەم
هەرچەندە من هەمیشە خۆشم دەوێیت
ڕەنگە جیهانی سەرقاڵت لەبیرت بکات
بەڵام هەمیشە لەبیرت دەمێنمەوە
ڕەنگە دەنگم کاڵ بێتەوە و شکستم پێ بێنێت
بەڵام بە قسەی ڕۆحم بە چرپە دەڵێم:
"هەمیشە خۆشم دەوێی"
تاقیکردنەوە و نەخۆشی و مردن لەوانەیە من لەیەک جیا بکاتەوە
جەستەم ڕاوەشێنرا، بەڵام تا ئەو کاتەی لە یادەوەریمدا بمێنێتەوە
تیشکێکی هیوا دەمێنێتەوە؛ سەیری چاوە مردووەکانم بکە
لە ڕێگەی ئەوانەوە پێتان دەڵێم:
بۆ هەتا هەتایە خۆشم دەوێی
وە هەمیشە بە دڵسۆزی تۆ دەمێنمەوە!
* * *

کاتێک دەڵێیت "خودا لەگەڵمدایە"، تەنها چاکەیەک لە بیرکردنەوەکانی ئەوانی ترەوە بۆت دێت، خۆت بە خودا دەورە بدە، چونکە پیرۆزترین ناوی ئەو هێزێکی باڵایە، قەڵغانێکی نەبڕاوە کە هەموو لەرزین و بیرکردنەوە نەرێنییەکان بەرامبەری دەچەمێننەوە و دەشێوێن

شادی ڕۆحی لە تێڕامانێکی بەردەوامدایە بۆ خودا و حەسرەتێکی هەمیشەیی بۆی، کاتێکیش دێت کە چیتر عەقڵ لەرزین یان نالەرزێت بەهۆی دڵەڕاوکێ ئەو کاتە، هیچ ناخۆشییەکی جەستەیی یان قەیرانێکی دەروونی ناتوانێت هۆشیاری لە ئامادەبوونی خودای زیندوو لابدات

چەندە نایاب و سەرنجڕاکێشە هەست بە نزیکیی خودا بکەیت و بیری لێ بکەیتەوە و بەردەوام هەست بە بوونی ئەو بکەیت!

* * *

پێویستە بە گەشبینی و شادیەوە هەوڵبدەیت بۆ گەیشتن بە ئامانجە ڕەواکەت و تەنها چاوەڕوانی گەیشتن بەو ئامانجە دەبێت شادی بۆ ڕۆحت بهێنێت هەروەها دەبێت دڵخۆش بیت کاتێک بەو ئامانجە دەگەیت چونکە دەستکەوتێکە شایەنی دڵخۆشی تۆیە

* * *

دەوترێت هەنگ ئەوەندە عاشقی بۆنی نیلوفەرە کە بۆ ماوەیەکی زۆر لە دڵی گوڵەکەدا دەمێنێتەوە، ڕەگی ڕەشەکە دەمژێت بەم کارە گەڵای نیلوفەر لەسەری دادەخرێت، و لەناو نیلوفەردا لەگەڵ مردنەکەیدا کۆدەبێتەوە پاشان ئاسکی ناوچەکانی باکوور هەیە، بە ئاوازەکانی فلوت سەرخۆش بووە کاتێک ڕاوچی فلوت دەژەنێت، ئاسکەکە دێتە لای و چارەنووسی کوشندەیەکەی بەرەوڕوو دەبێتەوە هەروەها هەندێک فیل بەخێوکراویش هەن؛ فیل مێینە بۆ ڕاکێشان و گرتنی فیلەکانی تر بەکاردێت لەم چوارچێوەیەدا فەیلەسوفێکی گەورە شتێکی گوت کە کاریگەری لەسەر ئەوە بوو:

هەنگەکە سەرسام دەبێت بە بۆنەکە
وە ئاسکەکە دەنگی فیشەکە دەدات
فیل لە دیلدا دەکەوێتە خوارەوە
بەهۆی دەست لێدانی وروژێنەرەوە

بەڵام ئەی ئەو مرۆڤەی کە خاوەنی ئەو هەموو هەستانەیە؟ ئامۆژگاری فەیلەسوف بۆی ئەوەیە: "مەبە کۆیلەی هەستەکانت، وە مەهێڵە هیچ شتێک و کەس کۆنتڕۆڵت بکات".

سەبارەت بە منیش دەڵێم: (لەبیرت بێت هەموو هەستەکانت لە خزمەتتدا دانراون و پێویستە گوێ لە فەرمانەکانت بگرن و پابەند بن بە ئیرادەی هۆشیارتەوە"

* * *

ئاو و سەهۆڵ دەرکەوتنی دوو توخمێکی نەبینراون، ئۆکسجین و هایدرۆجین و بوونیان تەنیا توخمێکی بێ فۆرم و ڕاگوزەرە بە هەمان شێوە، عەقڵ و ماددەی مرۆڤ دەرکەوتنی عەقڵی گەردوونین، تەنیا خاوەنی بوونێکی سنووردار و ڕێژەیی بوون، چونکە لە ڕاستیدا تەنیا عەقڵی گەردوونی بەڕاستی بە ڕەها بوونی هەیە

* * *

کەسانێک هەن متمانەیان بە کەس نییە و گومانیان لە ئەگەری دۆزینەوەی هاوڕێی ڕاستەقینە هەیە؛ تەنانەت هەندێک شانازی بە توانای خۆیانەوە دەکەن کە بەبێ هاوڕێیان کار بکەن بەڵام ئەوانەی توانای نیشاندانی سۆز و هاوڕێیەتییان نییە بۆ ئەوانی تر، یاسای فراوانبوونی ڕۆحی پشتگوێ دەخەن، کە لە ڕێگەیەوە ڕۆح ئاسۆکانی فراوانتر دەکات و دەگەڕێتەوە باوەشی ڕۆحی ئیلاهی

* * *

مرۆڤ کاتێک خۆی شی دەکاتەوە، دەبێت خواستێکی بەهێزی هەبێت بۆ نەهێشتنی خاڵە لاوازەکانی و خۆی بکاتە ئەوەی کە پێویستە بێت، و نەهێڵێت بێهیوایی ئیرادەی لاواز بکات لە کاتی ناسینی ئەو کەموکوڕیانەی کە خۆشیکاری ڕاستگۆیانە ڕۆشنایی دەخاتە سەر

* * *

دوو مەرجی بەختەوەری: ژیان بە سادەیی و بیرکردنەوەیەکی بەرز

کە منداڵ بووم نامەیەکم بۆ خودا دەنووسی من گەنج بووم و بەزەحمەت دەمزانی بنووسم، بەڵام زۆر شتم بۆ دەگوت کە داوای هیچم بۆ خۆم نەدەکرد، بەڵام داوام لێکرد شتێکم فێر بکات دەربارەی خۆی، و هەموو ڕۆژێک چاوەڕێی پۆستەچییەکە بووم کە وەڵامی نامەکەمم بۆ بهێنێت

هەرگیز لە دڵمدا گومانم نەدەکرد و ڕۆژێک لە دیدگایەکدا وەڵامەکەم وەرگرت، کە بینیم پیتەکانی پەیامێکی پڕ بەرەکەت بە ڕووناکی زێڕین دەدرەوشایەوە نەمتوانی بە باشی بیخوێنمەوە، بەڵام پەیامەکە بەم شێوەیە

تێگەیشتم: "من ژیانم و خۆشەویستیم، و لە ڕێگەی دایک و باوکتەوە گرنگیت پێدەدەم!" پاشان تێگەیشتم و هەستم بە بوونی ئیلاهی کرد

* * *

کار لەسەر لەبیرکردنی سەختییەکانی ڕابردووم دەکەم، بە ئازایەتییەوە ڕووبەڕووی ئێستا دەبمەوە، بە متمانەیەکی تەواوەوە بە خودا چاوەڕێی داهاتوو دەکەم

دەزانم هەموو ئەو هیوا خێرانەی لە دڵمدا هەستی پێدەکەم بە یارمەتی خودا دێنە دی

من هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ باشترکردنی خۆم بۆ ئەوەی تێگەیشتنێکی زیاتر لە مانای ژیان بەدەست بهێنم و هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ بەدەستهێنانی حیکمەت و بەئاگاهێنانەوەی تێڕوانینی ڕۆح و یەکگرتن لەگەڵ ڕاستی کۆتایی

* * *

ئەی پەروەردگار، بەو ڕووناکی و خۆشەویستییە شاد دەبم کە لە نیعمەتە زۆرەکەتەوە سەرچاوە دەگرن و ئایەتەکانی سوپاسگوزاری و سوپاسگوزاریتان بۆ بەرز دەکەمەوە وەک داننان بە میهرەبانیت

من دڵسۆزی لە بیرکردنەوە و قسە و کرداردا وەرئەگرم و هەوڵ دەدەم ئەوانی دیکە دڵخۆش بکەم چونکە خۆشبەختی من لە خۆشبەختی ئەوانەوە سەرچاوە دەگرێت و خودی بچووکی خۆم دەتوێنمەوە لە خودی کۆی خودی گەردوونیدا

خۆشەویستی پەپولەی هەموو دروستکراوەکانە

خۆشەویستی گفتوگۆیەکی بێدەنگی نێوان دوو دڵە

خۆشەویستی بانگەوازی خودایە بۆ هەموو دروستکراوەکان

بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە بۆ ماڵە ئاسمانییەکەی ماڵی یەکێتی گەردوونی

خۆشەویستی لە باخچەی ڕۆحی گوڵاویدا لەدایک دەبێت کۆنترین و شیرینترین ڕەگییە، لەناو کوپەکانی دڵە دڵسۆز و ڕاستەقینەکاندا پارێزراوە

ئەوانەی خۆیان دەناسن تێدەگەن کە هەموو هێزی پێویست بۆ بەجێگەیاندنی ئەرکەکان لە خوداوە دەڕژێت ئەوانەی کە ئارامییەکی ڕۆحی (ئارامی دەروونی) بەدەست دەهێنن، شادییەکی ناوەکی نوێبووەوە ئەزموون دەکەن، بەبێ گوێدانە ڕۆڵی خۆیان لەسەر ئەم زەوییە کەسێکی لەو جۆرە بەپێی ویستی خودا دەژی و ژیانی خۆی بەڕێوەدەبات

* * *

تێکچوونی دەروونی دەروون تێکدەدات و سەرقاڵ دەکات، مەزاجێکی ناجێگیر بینینی ڕوون تەمومژاوی دەکات، تەقینەوەی سۆزداریش دەبێتە هۆی لێکتێگەیشتن زۆربەی مرۆڤەکان نەک بە تێگەیشتن و وردبینی مامەڵە دەکەن، بەڵکو بەپێی مەزاجەکانیان جگە لەوەش لایەنگری و پێشوەختە

چاویلکەی تێگەیشتن هەور دەکات، تێگەیشتن دەشێوێنێت و ڕێگری لە تێگەیشتنێکی ڕوون و بێ دوو دڵی دەکات بۆیە دەبێت تێگەیشتن لە هەموو سەرچاوەکانی... سەرلێشێواوی و وروژاندن و پێشوەختە زانین کە ڕێگری لە حوکمدانی دروست و تێگەیشتنێکی ورد دەکەن

* * *

پەروەردگارێکی ئەم گەردوونە هەیە کە سەربەخۆیی و توانا و عەقڵی بە مرۆڤایەتی بەخشیوە مرۆڤەکان دەتوانن لە ڕێگەی بەخششی عەقڵەوە خودا بدۆزنەوە، بەڵام ئەگەر هەوڵی پێویست بۆ دۆزینەوەی مانای ژیان و ناسینی دروستکەرەکەیان بدەن، ئەوا ئەو وزە بەنرخە بەفیڕۆ دەدەن کە خودا پێی بەخشیون و هەرگیز بەختەوەری ڕاستەقینە نادۆزنەوە

هەرچەندە زۆر شت دەکەم، بەڵام هەست بە سنووورداربوون ناکەم بەهۆی ئەو کارانەی کە دەیکەم، چونکە تێدەگەم ئەم دونیایەماڵی من نییە

* * *

گەڕان بە دوای خودادا بیانوومان نادات لە پشتگوێخستنی ئەرکە ماددی و فیکریی و کۆمەڵایەتییەکانمان لە ململانێکانی ژیاندا لە لایەکی ترەوە، گەڕانی ڕۆحی ڕاستەقینە فێری خۆدیسیپلین و کۆنترۆڵکردنی هەست و خوو و ئارەزووەکانی دەبێت بۆ ئەوەی پەرستگای ژیان لە تاریکی نەزانی ڕزگار بکات بۆ ئەوەی هەست بە بوونی ئیلاهی بکەن هەروەک چۆن گەوهەر لە ماڵێکی تاریکدا ناتوانێت بێت بینراوە، هەروەها هۆشیاری ڕۆحی ناتوانرێت ئەزموون بکرێت تا ئەو کاتەی هێزەکانی نەزانی و ناتەبایی دەروونی زاڵ بن بەسەر مرۆڤدا

* * *

ڕەنگە دەریا بیەوێت خۆی بڕژێتە ناو جامێکەوە، بەڵام جامەکە تەنها دەتوانێت خۆی بگرێت بە هەمان شێوە ڕاستی بۆ هەموو کەسێکە، بەڵام ئەوانەی هۆشیارییان سنوورداره، ئەوەندە قووڵ ناکەنەوە کە بتوانن بگەڕێن و بگەڕێن، هەروەها خۆیان بە نوقمبوونەوە لە ژێر ڕووی زەویدا سەرقاڵ ناکەن؛ بۆیە ناتوانن ڕاستییەکان بدۆزنەوە دەبێت هەموو هەوڵێکمان بدەین بۆ ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەی قووڵ و ئاشکراکردنی گەنجینەکان

* * *

حەز دەکات هەر بیرکردنەوەیەکی نەرێنی ڕەت بکاتەوە کە هەوڵی دەستدرێژیکردنە سەر هۆشیارییەکەی بدات لەکاتێکدا سەرنجی لەسەر بابەتێکی جددی یان پرسێکی گرنگە زۆربەی خەڵک بیر لە شتی تر دەکەنەوە

کاتێک کاری گرنگ دەکەن بۆ نموونە لە کاتێکدا دادوەر بڕیاری کۆتایی خۆی لەسەر بابەتێکی ناسکی ژیان یان مردن بۆ کەسێکی تر دەدا، لە هەمان کاتدا بیری لەو مامەڵە خراپەی دەکرد کە هەمان ڕۆژ لە هاوسەرەکەیەوە وەریگرتبوو، و ناڕەحەت بوو کە بڕیارەکەی لەسەر ماڵ جێبەجێ نەدەکرا

ئەگەر ئەم دادوەرە بڕیارێکی هەڵە بدات و بەهۆی نەبوونی تەرکیزەوە سزای لەسێدارەدان بەسەر کەسێکی بێتاواندا بسەپێنێت، ئەوا لە بەرامبەردا بە تۆمەتبار و سزا دەدرێت لەبەردەم گەورەترین دادوەردا، کە ئەویش یاسای گەردوونییە کە هیچ لایەنگری و خزمایەتییەک ناناسێت

* * *

هەوای ئیلهامبەخشی تۆ هەموو هەورەکانی ڕەتکردۆتەوە، ئاسمانی بیرکردنەوەکانم ئێستا ڕوون و پاکە و بە چاوی پاککراوەوە لە هەموو شوێنێکدا دەتبینم تیشکی خۆری پیرۆزت دەچێتە ناو قووڵایی بوونمەوە و لەگەڵ برسێتی نەوەکاندا بە ڕووناکی پڕ بەختەوەری تۆ خۆراک دەدەم

* * *

لەم جیهانە گۆڕاو و مەترسیدار و نادیارەدا، هەست بە تەنیایی تەواو دەکەیت تەنها خودا هەرگیز وازت لێناهێنێت و هیواکانت بێهیوا ناکات

بەرەکەتم پێ ببەخشە پەروەردگار، بۆ ئەوەی تۆوی هێزی ڕۆحی و سەرکەوتن لەناو خۆمدا بچێنم و ئەو هێزەش بە شێوەیەک بەکاربهێنم کە دڵت خۆش بکات

* * *

ئەی پەروەردگار، لە تەنیایی بیرکردنەوەکانمدا، تامەزرۆی گوێگرتنم لە دەنگی تۆ دەنگە دونیاییەکان لێم دەربکە کە لە یادەوەریمدا هێلانە دەکەن تامەزرۆی گوێگرتن لە دەنگی ئارامت کە لە قووڵایی ڕۆحمدا دەنگ دەداتەوە دەست بە بوونمەوە بگرە و با هەست بە بوونی بەختەوەری خۆت بکەم لەناو خۆم و هەموو دەوروبەرم

* * *

ئاسانە بزانین مرۆڤ لە ڕووی فیکرییەوە بە ژینگەیەکی ئارام یان شەڕانگێز خۆراکی پێدەدرێت

* * *

ترسی ناوەوە، ناڕەحەتی دەروونی، یان دڵەڕاوکێ کە لە پەیوەندی لەگەڵ جۆری هەڵە هاوڕێ و خزمەکانەوە سەرچاوە دەگرێت، هەموویان بەشدارن بۆ سەرلێشێواوی دەروون و مەزاجێکی پڕ لە کێشە ئەوانەی کە

میزاجێکی ئارام و ئارامیان هەیە، لە لایەکی دیکەوە یارمەتیدەرن بۆ دروستکردنی بیرکردنەوەیەکی تەندروست و موگناتیسی

* * *

خودا تاقیمان دەکاتەوە بۆ بەهێزکردنی ئیرادەمان، نەک بشکێنین نەزانین لەناومان دەبات ئەگەر هەموو متمانەمان بە گۆشت دابنێین ئەوانەی کە خۆڕاگرن لە گەڕان بەدوای حەقیقەتدا ژیانی هەتاهەتایی دەدۆزنەوە ئەم جیهانە کورەیەکی گڕدارە کە ڕۆحمان تێیدا ساختە دەکرێت، وەک پۆڵایەکی حیکمەت و هێزی ڕۆحی سەرهەڵدەدات

مرۆڤ خاوەنی پۆتانسێلی بەکارنەهێنراوە- هەموو ئەو هێزەی کە پێویستیانە خودا هێزی عەقڵی پێبەخشیوە بۆ ئەوەی خۆی لە سنووردارکردنە دونیاییەکان ڕزگار بکات کە دەیانبەستێتەوە و بە دیلیان دەهێڵێتەوە بۆ خوو و ئارەزووەکان ئەوانەی ئەمڕۆ بڕیاریان داوە ڕێگە نەدەن تەحەددیاتی ژیان ئیرادەیان بشکێنن و ڕێگری لە پێشکەوتنەکانیان بکەن، توانای زاڵبوونیان پێدەدرێت

* * *

بە ناوی ڕاستگۆییەوە هەموو نهێنیەکانت بۆ کەسانی تر ئاشکرا مەکە ئەگەر خاڵە لاوازەکانت بۆ ئەو کەسانە ئاشکرا بکەیت کە بێباکانە، ئەوا دەرفەتەکە دەقۆزنەوە بۆ گاڵتەکردنت کاتێک دەیانەوێت زیانت پێ بگەیەنن بۆچی شتێکیان پێ بدەیت کە بتوانن لە دژی تۆ بەکاری بهێنن و ئازارت بدەن؟

* * *

ئەی خواردنەوەی تازەگەری دڵم، دووبارە و سێبارە دەتخۆمەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا شووشەی هۆشیاریم هەمیشە بە ڕژاوەوە دەمێنێتەوە ناوی ئەم خواردنەوە پیرۆزە نازانم، بەڵام دەزانم ئەوە ڕەگی خۆشەویستی خودایە کە خۆشییەکی ڕۆحی نوێم پێدەبەخشێت

خۆشی ڕۆحی هەمیشە نوێ دەبێتەوە چونکە لە ئارەزووە زوو تێپەڕەکان لەدایک نابێت لە ڕۆحی تامەزرۆدا لەو ساتانەی کە دڵەڕاوکێی دەروونی دەتوێتەوە و خوو و مەیلە زیانبەخشەکان لەناو دەچن لە ژێر دەست لێدانی ئارامی ناوەوە کە لە قووڵایی تێڕوانینی ڕۆحەوە سەرچاوە دەگرێت

* * *

هیچ بەراوردێک لە نێوان دەوڵەمەندەکانی زەوی و دەوڵەمەندەکانی ڕۆحدا ناکرێت، چونکە دەوڵەمەندەکانی ڕۆح دەوڵەمەندترینی دەوڵەمەندەکانن لە چاوی خوداوە

ئەمڕۆ بڕیار دەدەم ملکەچی نائومێدی و بێزاری و پەشیمان نەبمەوە لەسەر هیوای لەدەستچوو و خەونە بەدی نەهاتووەکان لەبری ئەوەی ڕێگە بە

خۆم بدەم بە قەتیس و سنووردار بمێنمەوە، بەپێی هاندانی حیکمەت دەژیم، دەزانم کە بەم کارە، ئەو بەختەوەرییە دەدۆزمەوە کە بەدوایدا دەگەڕێم
* * *

سوپاس بۆ تۆ پەروەردگار، کە هەمیشە یادم دەکەیتەوە، تەنانەت کاتێک یادی تۆشم نییە، و پڕم کرد لە سوپاسگوزاری بۆ ئەو نیعمەتانەی کە بەسەرمدا بەخشیویت بەرەکەتم پێ ببەخشە تا بە یادی بەردەوامی تۆ بژیم
* * *

کاتێک هۆشیاری پاک دەبێتەوە لە پێشوەختە و لە وەهمەکان ڕزگارمان دەبێت، خاوەنی تێگەیشتنێک دەبین کە نەک تەنها لە کاتە دیاریکراوەکاندا بەڵکو لە هەموو ڕۆژێکی ژیانماندا ئیلهامبەخشە بۆمان بە نوێکردنەوەی زیندوویی و گەنجی جەستەمان و بەهێزکردنی بیرکردنەوەکانمان و بارگاویکردنەوەی ڕۆحمان بە ڕەوتی حیکمەت و بەختەوەری
* * *

خووی قسەکردنی ڕاستییەکان پەرەپێبدە بەبێ ئەوەی ئەوەی پێویست نییە بڵێیت، و خۆت بەدوور بگرە لە وتنی هەر شتێک کە ڕەنگە زیان بە کەسانی دیکە بگەیەنێت یان خزمەت بە ڕاستییەکان نەکات
* * *

زۆربەی بازرگانەکان نە کارامەن لە بەدەستهێنانی پارەدا، نە سەرکەوتوون لە بەڕێوەبردنی کارەکانیان، نە مێردێکی ژیر نین، چونکە کاتێک لە ئۆفیسەکانیاندا سەرقاڵ دەبن بە کێشەی ناوماڵیان لەگەڵ ژنەکانیان، وە کاتێک لە ماڵەوە دەبن مێشکیان بە کێشەی کارەکانیانەوە سەرف دەکرێت مرۆڤ نابێت هەوڵی ئەوە بدات لە یەک کاتدا سەرنجی لەسەر زیاتر لە شتێک بێت
* * *

ئەگەر کەسێک هەڵە بێت بڕیاری چاکسازی لە خۆیدا و باشترکردنی بارودۆخی خۆی بدات بە هاوبەشی لەگەڵ کەسانی باش، ئەوا بەرەو باشتر دەگۆڕێت، لە کاتێکدا مرۆڤی ڕۆحی ڕۆحییەتی خۆی لەدەست دەدات و لە کۆمەڵگەی ئەو کەسانەدا پاشەکشە دەکات کە پاڵنەرێکی هەڵە و مەیلی خراپیان هەیە
* * *

لەبیرت بێت کە ئارەزووی نزیکبوونەوە لە خودا گەورەترین و بەرزترین بەکارهێنانی ئیرادەیە، چونکە تەنها خودا هەمیشەیی و هەمیشەیی و هەمیشەیی و هەرچی چاکە لەوەوە سەرچاوە دەگرێت ئیرادەت چێنە و خۆت لە ئارەزووە زیانبەخشەکان بەدوور بگرە؛ هێزی ئیرادەت بەکارمەهێنە بۆ جێبەجێکردنیان، چونکە هەوڵێکی بێهودە و بەفیڕۆدانی وزەیە ئەرکەکانت لەم

ژیانەدا بە باشترین شێوە جێبەجێ بکە، لە هەمان کاتدا وەک خەونێکی تێپەڕین سەیری ژیان بکە ئیرادەت تیژ بکە و ئیرادەت لە زانینی خودادا زەمینەسازی بکە

* * *

ئەگەر مرۆڤ ژیانی خۆی بە حیکمەت و تێڕامانەوە بژی، بۆی دەردەکەوێت کە مردن پاداشت و گواستنەوەیە بۆ دۆخێکی باشتر لە جیهانێکی باشتردا

* * *

مامۆستا پاراماهانسا ئەم ئامۆژگاریەی خوارەوەی بە یەکێک لە شاگردەکانی کرد:

یەکلایەنە مەبە؛ بەڵکو ژیانێکی ڕێکوپێک و هاوسەنگی بژی، ئەرکەکانت لە پێشینەی کارەکانت دابنێ، ئەرک کارێکە کە بە ئارەزووی خۆیان و بە ئارەزووی ڕاستەقینە ئەنجام بدرێت، نەک بە ناڕەزایی یان هەستکردن بە پابەندبوون لە کاتێکدا کە هۆشیاری ڕۆحی و ئەخلاقی دەبێت لە پێش هەموو شتێکەوە بێت، ئەرکی ماددی نابێت پشتگوێ بخرێت، چونکە لە ڕادەبەدەر گرنگە و پێویستە بە ئەرکە کۆمەڵایەتی و نیشتمانی و نێودەوڵەتییەکان بەهێز بکرێت

* * *

"وە لە سەرووی هەمووشیانەوە ڕاستگۆبە لەگەڵ خۆت"

ئەم دەستەواژەیە تاجی سەر لیستی ئامۆژگارییە بەناوبانگەکانە کە لە هاملێتی شکسپیردا بە پۆلۆنیۆس دراوە و لە نێوان شتەکانی تردا بە مانای ڕاستگۆبوون لەگەڵ خۆت و نەکردنی ئەوەی مرۆڤ لە قووڵایی دڵەوە هەستی پێدەکات هەڵەیە بەڕاستی ویژدانێکی ڕوون و زیندوو خۆشی و هێزێک بە خاوەنەکەی دەبەخشێت کە لە بەها و گرنگیدا لە هەموو گەنجینەکانی گەردوون تێدەپەڕێت

* * *

هێزی تەرکیزکردنی باڵا زریانەکانی دڵەڕاوکێ ئارام دەکاتەوە، زەبری نیگەرانییەکان کەمدەکاتەوە، ئارەزووە بێ ئیدارەییەکان سنووردار دەکات و حیکمەتی ئیلاهی ڕادەکێشێت کە ناگۆڕێت و ناگۆڕێت

* * *

سەرکەوتن پەیوەستە بە چارەنووس و بەختەوەر، بەڵکو بەندە بە خۆڕێکخستنەوە، لە ڕێگەی تێڕامانەوە، لەگەڵ یاساکانی گەردوون

* * *

نابێت ڕێگە بە هیچ شتێک و کەس نەدرێت تەختی دڵ داگیر بکات، کە دەبێت تەنها بۆ خودا تەرخان بکرێت

* * *

میزاجی مرۆڤ وا دەکات هەستەکانی سارد بێت و تێگەیشتنی کەم و کوڕی دەکات، ئەمەش وا دەکات کە مەحاڵ بێت لەگەڵ کەسانی تردا بگونجێت

* * *

ژیانی ماڵەوە دەبێ بەهەشت بێت، بەڵام توڕەیی خراپ دەتوانێت بیکاتە دۆزەخ ڕەنگە مێردێک لە کارەکەیەوە بگەڕێتەوە ماڵەوە و ژنەکەی بە خەمۆکی و ناڕەحەت ببینێت، ئەمەش وای لێدەکات پەیوەندی لەگەڵیدا نەکات یان بە مەزاجێکی خراپەوە بگەڕێتەوە ماڵەوە، وا دەکات پەیوەندی لەگەڵیدا مەحاڵ بکات بەم شێوەیە، زۆر کێشە بەسەر کەسانی دیکەدا دێت بەهۆی توڕەیی ناتەندروستەوە

کاتێک ئەندامێکی خێزانەکەت لە توڕەییەوە دەکوڵێت یان بێباکانە، یەکسەر کاریگەری میزاجی ئەوت لەسەر دەبێت یان لەوانەیە بە ڕۆحێکی بەرزەوە لە کەسێک نزیک ببیتەوە، تەنها بۆ ئەوەی بزانیت کە مەزاج و مشتومڕ دەکات، و وشەی ئازاربەخش دەڵێن کە لە یەک کاتدا خۆشیەکەت دەڕەوێنێتەوە، وا دەکات حەز بکەیت خۆت دوور بخەیتەوە

بایەخ بە کەسایەتی کەسانی تر مەدە و مەهێڵە کاریگەریان لەسەرت هەبێت

* * *

من لە ژیاندا ڕووبەڕووی چەندین تاقیکردنەوە بوومەتەوە، سەختترینیان لەگەڵ کەسانێک بوو کە بە هەڵە حوکمیان لەسەر کردم کەسانێکم بینیوە خۆشم ویستووە و دڵم داوە بە هەڵە لێم تێبگەن و دژم بکەن بەڵام ئەمە تاڵیی لە ڕۆحمدا دروست نەکرد چونکە تاڵیی تێگەیشتن هەور دەکات

من ڕێگە نادەم بە هەڵە تێگەیشتنی کەسانی تر لە من ئازار بدەم، بەڵکو لەبری ئەوە هەوڵ دەدەم یارمەتیان بدەم ئەگەر وەرگر بن و نیەتی باش و هیوای میهرەبانیان بۆ دەنێرم

* * *

کردەوە ڕاستەکان وەک قووتدانی ڕەگی شیرین و خۆشی چاکە وایە، لە کاتێکدا کردەوە خراپەکان سروشتێکی دژایەتییان هەیە، وەک خواردنی هەنگوینی ژەهراویی ئەو کردار و ڕەفتارانەی کە زیان بە تەندروستیی دەگەیەنن و دەبنە هۆی ناڕەحەتی دەروونی و نەزانی پێویستە بە تەواوی دوور بخرێنەوە خۆبەخشین بە ماددە زیانبەخشەکان بە هەموو جۆرەکانیەوە

ناڕەوا دەروازەیە کە تێیدا کێشە دەروونییەکان، نەخۆشییەکان، و جەستەییەکان ئازارەکان دەچنە ژوورەوە

* * *

ئەی خۆشەویستە ئیلاهیەکەم

تۆ کانیاوی سۆز و خۆشەویستی کە لە دڵی هاوڕێیەتییەوە دەڕژێت، و ئەو تیشکی شاراوەی گەرمی کە گوڵەبەڕۆژەی هەستەکان لە دڵی هاوڕێیاندا دەکاتەوە

وە شیعرە هەستیارەکان کە ئاغایەتی و دڵسۆزی و پەرۆشی بەرز دەکەنەوە

* * *

تا زیاتر بەزەیی و نیازپاکی خۆم بۆ ئەوانی تر بنێرم، زیاتر کەناڵە ڕۆحییەکان دەکەمەوە کە خۆشەویستی خودا لە ڕێگەیانەوە بۆم دەڕژێت خۆشەویستی ئیلاهی ئەو موگناتیسیەیە کە گەورەترین چاکە ڕادەکێشێت و دەهێنێت

* * *

زۆر گرنگە مرۆڤ بڕیاربدات بۆ پاراستنی ئارامی و ئارامی ناوەوەی خۆی، تەنانەت ئەگەر لەگەڵ خزمە کێشەدارەکانیشدا بژی، کار بۆ خاوەنکارێکی توند و تیژ بکات، مامەڵە لەگەڵ ئەو کەسانە بکات کە بە نەیاریان دەزانێت، یان ڕووبەڕووی هەریەکێک لە تاقیکردنەوەکانی ژیان دەبێتەوە ئەگەر لە ژیانی ڕۆژانەیدا بەو ئیرادەیە خۆڕاگر بێت و دوای چەند ڕۆژێک لەم جۆرە ئەزموونانە بێهیوا نەبێت، ئەوا هاوسەنگی ناوەوەی بەدەست دەهێنێت و بەختەوەری دەروونی دەدۆزێتەوە

* * *

خراپە و گوناە لە سروشتی مرۆڤدا نییە، بەڵکو لە دەرەوە هاوردە دەکرێت و لەناو مرۆڤدا دەچێنرێت

* * *

زێڕ کە لە ژێر قوڕدا نێژراوە، جەوهەری خۆی لەدەست نادات؛ بە پاکی سروشتی خۆی دەدرەوشێتەوە کاتێک قوڕەکە لابرا بە هەمان شێوە چاکە لەناو ڕۆحی مرۆڤدا بوونی هەیە سەرەڕای چینەکانی نەزانی کە دایدەپۆشن و تەمومژاویی دەکەن هەرچەندە زێڕی ڕۆح بە قوڕە ئەستوور و ڕەقبووەکەی نەزانی لەکەدار بێت، تەنها پێویستمان بە شۆردنی ئەو قوڕە بە ئاوی حیکمەتە بۆ ئەوەی درەوشاوەیی جوانی زێڕی ڕاستەقینەی ڕۆح دەربخەین

* * *

زۆرجار خەڵک سەرنجیان لەسەر ڕەخنەگرتن لە یەکترە و هەر بۆیەش سەرنجی ئەو سیفەتە باشانە نادەن کە لایەنی بەرامبەر خاوەنییەتی
* * *
نەزانی لە هەردوو ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوادا بە یەکسانی بوونی هەیە کاتێک نەزانانی ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا یەکتر دەبینن، شەڕ دەکەن و ناتوانن ڕێکبکەون، بە بێ گوێگرتن یان ڕێزگرتن لە تێڕوانینەکانی تر، شکۆمەندی خۆیان بە شانازی و خۆڕاستکردنەوە نیشان دەدەن، تەنانەت ئەگەر ڕاستیش بن بەڵام کاتێک داناکانی ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا کۆدەبنەوە، بابەتی بابەتانە دەپشکنن و کار بۆ هاوکارییەکی بەرهەمدار دەکەن کە سوودی بۆ هەمووان هەبێت
* * *
خودا ڕۆح و عەقڵ و جەستەی پێبەخشیوین و دەبێت ئەم بەخششانە بە شێوەیەکی هاوسەنگ و هاوسەنگ بچێنین نابێت ڕێگە بە خۆمان بدەین ببینە کۆیلەی ژینگەکەمان یان دیلی خوو
* * *
دایک و باوکانی گەشەسەندوو لە ڕووی ڕۆحییەوە دەتوانن یارمەتی جیهان بدەن لە ڕێگەی پەروەردەکردنی منداڵان بە مەیلی ڕۆحی و بە گرتنەبەری شێوازێکی ژیانی مامناوەند کە بە تێڕامان و خۆدیسیپلین تایبەتمەندە
* * *
ئاواتێک بریتییە لە خواستێک کە توانای بەدیهێنانی نییە، لە کاتێکدا نیەت بەهێزترە لە ئاواتێک هێزی ئیرادە، لە لایەکی دیکەوە هێزی بزوێنەرە لە پشت ئەو ئارەزووەوە، لەگەڵ وزەی چالاک بۆ بەدیهێنانی ئەمەش هەوڵی تەرکیزکراو و بەردەوامی بەدوای خۆیدا دەهێنێت تا ئەو ئارەزووە بەدی دێت چەند کەس کەمن بەڕاستی ئارەزووی ئەوە دەکەن و بەدەستی بهێنن کە ئارەزووی بەدەستهێنانی دەکەن! بێگومان نابێت مرۆڤ هێزی ئیرادە بۆ ئەنجامدانی کردەوەی شەرمەزارکەر و سەرزەنشتکراو بەکاربهێنێت، بەو پێیەی ئەمە سەرپێچی لە ئامانجی ڕاستەقینەی ئیرادە دەکات و دەرئەنجامی نەرێنی و زیانبەخشی بەدوای خۆیدا دەهێنێت، پێویستە ئیرادەی مرۆڤ بە حیکمەت و تێگەیشتن ڕێنمایی بکرێت، کە ببێتە هۆی ڕۆشنگەری و نزیکبوونەوە لە خودا
* * *
هەموو شتێک کە لەم ژیانەدا جوان و شایستە بێت، زۆرجار لەناو کانەکاندا شاراوەتەوە کە بە نهێنی پۆشراون، گەوهەرە دەگمەنەکان بە

ئاسانی دەدۆزرێتەوە ، وە گەنجینەی ڕۆحی بەنرخ دەبێت بە کەرەستەی تێگەیشتن و حیکمەت هەڵکەندرێت و دەربهێنرێت
* * *

هێنانی شادی بۆ کەسانی تر لە ڕێگەی قسەی میهرەبان و ئامۆژگاری دڵسۆزانە نیشانەی گەورەیی ڕاستەقینەن بە پێچەوانەوە ئازاردانی کەسانی تر بە تێبینی گاڵتەجاڕانە و نیگای نەرێنی و پێشنیاری خۆپەرستانە نیشانەی خراپەکارییە نیگایەکی ئازاربەخش و هەناسەی تووڕە بە قووڵتر لە چەقۆ یان لێدانێکی ئازاربەخش برینێکی گاڵتەجاڕی و گاڵتەکردن ڕۆحی سەرپێچی و تورەیی لە هەڵەکاران ئاشکرا دەکات، لە کاتێکدا دۆستانە پێشنیارەکان ئیلهام بەخشن بۆ پەشیمانی و سەرسوڕمان
* * *

هەندێک جار خودا وەک ڕووناکییەکی گەورە، یان وەک دەنگێکی گەردوونی، یان وەک خۆشییەکی بێ سنوور، یان وەک خۆشەویستییەکی ئەوپەڕی شیرینی، یان وەک تێگەیشتن و حیکمەت و مەعریفە خۆی بۆ خۆشەویستەکانی ئاشکرا دەکات، ڕووناکییەکەی وەک باڵە گەردوونییەکان بەسەر ئەبەدیەتدا درێژ دەبێتەوە و بڵاودەبێتەوە و هەندێکجاریش ئەم زەوییە وەک خەونێک لە دڵی ئەو ڕووناکییەدا دەبینم و بەم شێوەیە تێگەیشتم کە جیهان خەونێکە
* * *

پێویستە هەموو هەوڵێک بدەین بۆ ئەوەی دڵمان بە حیکمەت پاک بکەینەوە و بە خۆشەویستی خودا پاکی بکەینەوە، هەروەها بزانین کە هەموومان خوشک و براین، پێکەوە دەڕۆین بۆ ماڵە ئاسمانیەکەمان
* * *

گەورەترین خۆشبەختی تۆ لە ئامادەیی بەردەوامی تۆدایە بۆ فێربوون و مامەڵەکردنی دروست تا زیاتر خۆت باشتر بکەیت، زیاتر یارمەتیت دەدەیت بۆ باشترکردنی ئەوانی دیکە لە دەوروبەرت ئەو کەسەی خۆی باشتر دەکات هەمیشە دڵخۆشە، و تا دڵخۆشتر بیت، ئەوانی دیکەی دەوروبەرت دڵخۆشتر دەکەیت
* * *

با پێکەوە کاربکەین بۆ خۆراکدانی برسیەکان و دابینکردنی جلوبەرگ و دەرمان بۆ ئەوانەی پێویستیان پێیەتی و دڵنەوایی خەمبارەکان و فرمێسکی بێبەشەکان بسڕینەوە و شادی بۆ ڕۆحیان بهێنین و خەندەیەک بخەینە سەر ڕووخساریان
* * *

ئەگەر خودا خۆشەویستی خۆی لە دڵی دایکان دانەنابا، ئەوان نەیاندەتوانی منداڵەکانیان خۆشبوێت خۆشەویستی ئیلاهی بە دڵی دایکاندا دەڕژێت ماڵ پڕە لە نیعمەت بەهۆی بوونی دایکی گەردوونی لە شێوەی دایکی مرۆڤدا، و دەبێت بڵێسەی خۆشەویستی دایکی لە دڵماندا بە زیندووی بهێڵینەوە

* * *

ژیان لێرەدا بێ بەرهەم و پشێوی دەردەکەوێت تا دەگەینە کەنارەکانی سەلامەتی نابێت هیواکانمان لەسەر ئامانجە دونیاییە زوو تێپەڕەکان و وابەستەییە ماددییە ناسکە چەسپێنین ئەم جۆرە پەیوەندییە لاوازانە بە شێوەیەکی نائاگا لە ئامانجی کۆتاییمان دوورمان دەخەنەوە، هەروەک چۆن لە خودی ڕاستەقینەمان دوورمان دەخەنەوە

* * *

دەنگی خودا لە پشت ڕواڵەتەکانی ژیانەوەیە، بەردەوام بانگمان دەکات و لە گوڵ و کتێبی پیرۆز و ویژدانمانەوە قسەمان لەگەڵ دەکات و لە ڕێگەی هەموو ئەو شتە جوانانەی کە ژیان دەکاتە شایەنی ژیان، شکۆمەندی ئەو لە ئارامی ڕۆحیدا ئاشکرا دەبێت کە ڕۆح هەستی پێدەکات و لە هەوڵی جددی دەروون بۆ هاوئاهەنگی لەگەڵیدا

* * *

پەروەردگار، بمکە بە هەڵۆیەکی پێشکەوتنی ڕۆحی کە بەرز لە سەرووی کۆڵانە تۆزاوییەکانی بیری تەسک و زیادەڕەوی لە بۆچوون و باوەڕدا هەڵدەفڕێت

بانگم بکەن بۆ چینە بەرزەکان و بەرزترەکان، لەودیو لەرزەکانی زەوی و ئەو هەورانەی کە تیشکی خۆر دەگرن

با سواری باڵەکانی هاوسەنگی بم بۆ ئەو ئاسمانە بەرزانەی تێگەیشتنە بەرزەکان

لە سەرووی هەموو زریان و زریانەکانەوە، بەدوای هێلانەیەکی ئاسمانیدا دەڕۆم

پەروەردگار من بکە بە هەڵۆی پێشکەوتنی ڕۆحی، هەمیشە بە حەسرەت و تامەزرۆییەوە بەدوای تۆدا دەگەڕێم

ئەی پەروەردگار بە هەوای شیرینی بوونی خۆت تازەمان بکەرەوە، پڕمان بکە لە حەسرەتی ئامادەیی شکۆمەندی خۆت و با بوونەکانمان بە حیکمەتی ئیلاهی تۆ دەوڵەمەند بن با هەست بکەین ڕووناکی پیرۆزت هەموو لایەنەکانی ژیانمان دەگرێتەوە، ئیرادەمان بەهێز بکات، تاریکییەکانمان بڕەوێنێتەوە، پڕمان بکات لە ئارامی و گەشبینی و وزەمان پێ ببەخشێت بۆ ئەنجامدانی کارە چاکەکان

* * *

هەرکەسێک بە دڵێکی پڕ لە میهرەبانی و بەخشندەییەوە هاوکاری دەروونی و ماددی بە کەسانی دیکە بکات، بۆی دەردەکەوێت ئەوەی دەیبەخشێت بۆی دەگەڕێتەوە و ئەمەش یاسای کردارە کە بۆ دڵەکان دەگونجێت

* * *

ئەوەی مرۆڤ هەستی پێدەکات بەرامبەر بەوانی تر، لەرزینێکی بەردەوام لە ئیتەردا دروست دەکات، بڕێکی هاوتا هاوسۆزی و میهرەبانی ڕادەکێشێت ئەو کەسەی لێخۆشبوون لەوانەی ستەمیان لێکردووە، لێبوردن و لێبوردەیی بۆ خۆی ڕادەکێشێت

* * *

وەک چۆن مرۆڤ ناتوانێت لە ڕێگەی تەلەفۆنێکی شکاوەوە قسە بکات، بە هەمان شێوەش ناتوانێت بە شێوەیەکی کاریگەر نوێژەکان لە ڕێگەی عەقڵێکەوە پەخش بکات کە بەهۆی لێدانی چەقۆی دڵەڕاوکێ و نیگەرانی و ناڕازیبوون و وابەستەبوون بە شکۆمەندییە دونیاییە زوو تێپەڕەکانەوە پەکخراوە بەڵکو ئەو عەقڵە دەتوانرێت لە ڕێگەی ئارامی و ئارامییەکی قووڵەوە چاک بکرێتەوە، بەمەش توانای گواستنەوەی بانگەوازە ڕۆحییەکان و وەرگرتنی نیعمەت و بەرەکەتی بەرز بەرزتر دەبێتەوە تێڕوانینەکان

* * *

لەم جیهانە گۆڕاو و مەترسیدار و نادیارەدا، هەست بە تەنیایی تەواو دەکەیت تەنها خودا هەرگیز وازت لێناهێنێت و هیواکانت بێهیوا ناکات

* * *

ئەی پەروەردگار بە پاکی شەفافم بکە تا ڕووناکی شیفای تۆ لەناو خۆمدا ڕەنگ بدەمەوە

ئاوێنەی مێشکم ئارام بکەرەوە کە لە دڵەڕاوکێدا دەلەرزێت، تا ڕەنگدانەوەی ڕووخساری بێکۆتایی تۆ بێت

پەنجەرەی ئیمان لە ڕۆحمدا بکەرەوە تا بۆنی ئارامی تۆ هەناسە بدەم

ئەی تۆ کە لە خۆتدا درەوشاوەیت! ئەی تۆ کە خاوەنی شکۆمەندی لە دەرەوەی وەسف! سەیری چاوە تامەزرۆکانم بکە، تا جگە لە تۆ هیچی تر لە جیهاندا نەبینم!

* * *

دەنگە جیاوازەکان کاریگەری جیاوازیان لەسەر کۆئەندامی دەمار هەیە دەنگە ناتەباکان کاریگەری وروژێنەریان لەسەر دەمارەکان هەیە، لەکاتێکدا دەنگە هارمۆنیکەکان شانە ئارام و وەرچەرخانەکانی کۆئەندامی دەمار چالاک دەکەن بە بەئاگاهێنانەوەی هێزی ژیانی

بۆیە وشەیەکی میهرەبان و نەرم، گۆرانییەکی ئیلهامبەخش و دەنگێکی حیکمەت کە لە پیرۆزگای ڕۆحدا چرپە دەکات، هەموویان کاریگەرییەکی قووڵ و بێ خەیاڵیان لەسەر ڕۆحی مرۆڤ هەیە

ژیان وەک گەشتێکی کورت وایە [بۆ ناو دارستانێک] هەر کە نانی نیوەڕۆ ئامادەکرا و لەسەر مێزەکە دانرا، دڕندەیەک دەتەقێتە ژوورەوە، هەموو کەسێکی تر ناچار دەکات بڕوات زۆربەی خەڵک بەم شێوەیە دەژین ئەوان بە زەحمەت کاردەکەن بۆ ئەوەی بڕێک پارە کۆبکەنەوە و هەندێک خۆشبەختی و ئاسایش بەدەستبهێنن، تەنها بۆ ئەوەی دڕندەی نەخۆشی و بەڵاکانی تر لێیان بدات، دڵیان بوەستێت، و ناچار دەبن ڕۆشتن خەڵک پێویست ناکات وەک بژین ئەمەش، ڕێگەدان بە ئەرکە بێکۆتاکان بۆ دزینی کاتەکانیان و کۆیلەکردنیان ساڵانێکی زۆر بەم شێوەیە تێپەڕیوە ئەوانەی بڕیار دەدەن نەهێڵن سەختییەکان ڕایانبگرن، هێزیان پێدەدرێت بۆ زاڵبوون بەسەریاندا

* * *

وەک یاسایەکی گشتی وشەی "خۆراک" تەنها لە پێوەندی لەگەڵ خۆراکی جەستەیی بەکاردێت، بەڵام جۆرەکانی تری خۆراک هەیە، وەک چالاکیی هزری، تەرکیزی دەروونی، و حیکمەتی ڕۆحی جۆری یەکەم (خۆراک) خۆراک دەدات بە جەستە، جۆری دووەم (فۆکۆسی دەروونی) خۆراک دەدات بە دەروون، جۆری سێیەمیش (حیکمەتی ڕۆحی) خۆراک دەدات بە ڕۆح

* * *

ئایا تا ئێستا هەوڵت داوە دەست بەو "شتە تر"ە زەحمەتە دەست بکەوێت، ئەو سەرابانەی کە هەمیشە لە بیاباندا دەگۆڕێت و لەناو دەچێت، کە تەنانەت دوای بەدیهێنانی هەموو ئارەزووەکانت هێشتا هەستی پێدەکەیت؟ مرۆڤ تامەزرۆی شتێکە تا خاوەنداریتی دەکات، بەڵام کاتێک لەدەستی خۆیدا بوو، بە ناچاری لێی بێزار دەبێت و ئارەزووی شتێکی تر دەکات تەنانەت ئەگەر ژیان هەموو ئەو شتانە بە مرۆڤ ببەخشێت کە دڵی ئارەزووی دەکات- سامان، دەسەڵات، هاوڕێ- لە کۆتاییدا هەست بە ناڕازیبوون دەکات و دەست دەکات بە گەڕان بەدوای زیاتردا بەڵام شتێک هەیە مرۆڤ هەرگیز لێی ماندوو نابێت، و کاتێک دەیدۆزێتەوە، ئارەزووی هیچی تر ناکات و هەرگیز

نایگۆڕێتەوە بە هیچ شتێک else: خۆشی پاکی ڕۆح، کە لە قووڵترین کونەکانی خوددا نیشتەجێیە
* * *
جیهان بە درێژایی مێژوو لەرزۆک و ناسەقامگیری بووە لە شەڕدا جیهان دەبێتە شوێنی ئازار و ئازار بۆ ملیۆنان مرۆڤ بەختەوەری ڕاستەقینە و بەردەوام لە ئەزموونکردنی بوونی ئیلاهیدایە و هیچ خۆشی و دەستکەوتێکی گەورەتر لە گەیشتن بەو بەختەوەرییە نییە
* * *
بۆچی مرۆڤەکان کارێک دەکەن کە چێژێکی کەم و کێشەی زۆریان پێدەبەخشێت؟

وەڵامەکە بریتییە لە "عادەت"، کە هۆکاری یەکلاکەرەوەیە لە چارەنووسی مرۆڤدا زۆر کەس لە کارە زیانبەخشەکاندا بەردەوامن سەرەڕای زانینی ئەو ئازار و زیانانەی کە دەیگەیەنن، بەهۆی گرتنی ئاسنی خوو وشتر دڕکاوی دەخوات هەرچەندە خوێن لە دەمی دەکێشێت چێژخوازەکە سەرباری ئەو زیانانەی کە بەسەر تەندروستی خۆیدا دەگەیەنێت، خۆی بە چێژەکانی خۆیدا سەرقاڵ دەکات خۆشی ڕۆحی لەناوەوە، کە ناتوانرێت بەراورد بکرێت بە هیچ چێژێکی تر کەسی تەماحکار بە بێ وەستان بەدوای شتە مادییەکاندا دەگەڕێت، بێ ئاگا لەوەی کە ئەگەر بۆ ماوەیەک بیربکاتەوە، ئەوا بەختەوەرییەک بەدەست دەهێنێت کە زێڕ ناتوانێت بیکڕێت
* * *
لە ڕووناکی پیرۆزتدا بۆ هەمیشە بە ئاگا دەمێنمەوە، چێژ لە بینینی ڕووخساری پڕ بەختەوەری تۆ بۆ هەمیشە

لە ڕێگەی هەست و سۆزە زوو تێپەڕەکانەوە بەدوای خۆشەویستیدا دەگەڕام و دوایـ ئەوەی بەناو بیابانەکانی خۆشەویستی مرۆڤی سنووردارردا سەرگەردان بووم، دواجار وەحشەتەکەی خۆشەویستی خودابیم دۆزیەوە

بیرکردنەوە ڕۆحییەکان

بۆ مامۆستای دانا پارامهانسا یۆگانانددا

خودا خەزنەی حیکمەتی ئیلاهییە، کە پانابیەکەی بێ سنوورە و ناوەڕۆکەکەی تەواونەکراوە و ڕۆحی مرۆڤەکان ئەو کەناڵانەن کە ئەو حیکمەتە پێیدا دەڕژێت

کەناڵی فراوان و کراوە و تەسک و ژەنگاوی هەیە تا کەناڵەکە گەورەتر بێت، نیعمەتی خودایی گەورەتر و زۆرتر دەڕژێت
* * *

ئازار وانەی بەسوود بۆ کەسانی زیرەک و ئامادەیی فێربوون هەیە، بەڵام ئازار بۆ گلەیی و ناڕازی دەگۆڕێت بۆ ستەمکارێکی ستەمکار

ئازار دەتوانێت نزیکەی هەموو شتێکمان فێر بکات وانەکانی هانمان دەدەن پەرە بە تێگەیشتن، خۆکۆنتڕۆڵکردن، دابڕان، ئەخلاق و بەرزبوونەوەی هۆشیاری بدەین

بۆ نموونە ئازاری گەدە پێمان دەڵێت زۆر نەخۆین و ئاگاداری ئەو شتانە بین کە دەیخۆین

ئەو ئازارەی کە بەهۆی لەدەستدانی کەلوپەل یان ئازیزانەوە دروست دەبێت، سروشتی کاتیی هەموو شتەکانی ئەم دونیای وەهممان بیردەخاتەوە

دەرئەنجامەکانی کردەوەی هەڵە پاڵنەرێکە بۆ جیاکردنەوەی ڕاست و هەڵە

بەڵام بۆچی مرۆڤەکان لە حیکمەتەوە فێر نابن؟ ئەو کاتە خۆیان نەدەخستە ژێر دیسیپلینێکی پڕ لە ئازار و ناپێویست لە ستەمکاری ئازارەوە!

* * *

ئەی خۆشەویستە ئیلاهیەکەم
تۆ لە هەموو گۆشەیەکی گەردووندا ئامادەیت
لە دڵی گوڵ و گوڵەبەڕۆژەدا خۆی دەشارێتەوە
لە پەنجەرەی مانگەوە سەیری من دەکات
لە پشت پەردەی سروشتەوە
وە وەهمەکان لە من شاراوە بوون
تەنانەت بۆ چاوتروکانێک کەمتەرخەمم مەکەن

* * *

خەڵک پێیان وایە زاهید بریتییە لە بێبەشکردنی خۆت، بەڵام ئەوە بە تەواوی ڕاست نییە من وازم لە ئارەزووی بچووک هێنا بۆ گەورەترین گەنجینەی هەبوو

* * *

مرۆڤ لە گەڕانی بەردەوامی بەدوای بەختەوەریدا – لە ڕێگەی ڕێگەی سەرزەنشتکراو یان ڕاستودروستەوە – لە ڕاستیدا بەدوای خۆشی ڕۆحیدا دەگەڕێت

شادی دوو جۆر هەیە: خۆشی درۆینە و شادی ڕاستەقینە

شادیی درۆینە دوای دڵتەنگی و ئازار دێت، لە کاتێکدا کۆتایی خۆشی ڕاستەقینە هەمیشە شادییە، تەنانەت ئەگەر سەرەتاکانی خەمناک یان بێهیواکەریش بوو بێت

خودا شادی بەردەوامە و کاتێک گەڕان بەدوایدا دەدۆزێتەوە، ئەو شتەی تر دەدۆزێتەوە کە بەدوایدا دەگەڕێت و بەدوایدا دەگەڕێت بەبێ ئەوەی

بوەستێت، تەنانەت دوای گەیشتن بەو ئارەزووانەش کە پێی وابوو بەختەوەری بۆ دەهێنێت
لەم خۆشییەدا کە هەمیشە نوێ دەبێتەوە، گەڕانەکە هەموو ئەو بەختەوەرییەی کە بەدوایدا دەگەڕا لە هەموو شتەکانی تردا دەدۆزێتەوە
* * *
سبەی بە ئەمڕۆ دیاری دەکرێت، بۆیە ژیانی خۆم شی دەکەمەوە و تێدەگەم چییە، دواتر ڕێگایەک دادەڕێژم بۆ ئەوەی بیکەم بەو شتەی کە پێویستە
ئەمڕۆ ڕۆحی دەستپێشخەری دەچێنم، چونکە ئەوەی دەستپێشخەری دەکات وەک نەیزەکی کونکەر وایە، شتێک لە هیچەوە دروست دەکات
لە ڕێگەی هێزی ڕۆحی داهێنەریی گەورەوە مەحاڵەکان وا دەکات وەک مومکین دەرکەوێت
* * *
هێزی خودا لە هەموو ئەتۆمێکی بوونمدا و لە هەموو خانەیەکی زیندوو و لە هەموو دەمارێکدا و لە مێشک و شانەکاندا ئامادەیە
من باشم چونکە ئەو هێزە پیرۆزە هەموو بەشێکی جەستەم دەگرێتەوە
* * *
هەرکەسێک توانای پاراستنیی ئارامی خۆی هەبێت و ئەرکەکانی بە هێمنی جێبەجێ بکات، خۆی بەستووەتەوە بەو ڕۆحە گەردوونییەی کە ئارامییەکەی پڕ بووە لە بوون
ڕووداوەکانی ژیان چەندە سەخت بن و ئەزموونەکان چەندە سەخت دەرکەون، باری دەروونی دەبێت ڕەنگدانەوەی ئارامی بێت و دەروون هاوسەنگی خۆی بپارێزێت
نە شکستی ترسناک نابێت بناغەکانی ڕۆح بهەژێنێت، نە سەرکەوتنی درەوشاوە نابێت ببێتە هۆی ئەوەی کە ئیکستاتیک بێت
هەرکەسێک ئارامی و ئارامی نیشان بدات - بەڕاستی نەک خۆنمایشکردن - گەیشتووەتە کەنارەکانی ئارامی و ئارامی ڕاستەقینە کە کاریگەرییە دەرەکییەکان ناتوانن تێکبچن
هەرکەسێک بیەوێت بگۆڕێت بۆ باشتر، دەبێت ئیرادەیەکی بەهێز و بێدەنگ و هێمن پەرە پێبدات و دەستبەرداری بڕیارە باشەکان نەبێت
زۆر نایاب و سەرنجڕاکێشە لە کاتی چالاکییەکاندا بیر لە خودا بکەیتەوە و ئەم پراکتیزەیە بکەیتە بەشێک لە ژیانی ڕۆژانە
* * *

هەندێک لەوانەی تامەزرۆی فێربوونن بۆ مەودایەکی کورت بە ڕێگاکەدا دەڕۆن، دواتر حەماسەتیان لەدەست دەدەن و ئاراستە دەگۆڕن و بڕیارەکانیان لەبیر دەکەن

هەندێکی تر هەموو هەوڵێکیان دەدەن بۆ بەردەوامبوون لە گەشتەکە، سەرەڕای ئەوەی ناوبەناو خۆ بەدەست خوو کۆنەکانەوە دەدەن، بەڵام سەرەڕای ئەوەش بەردەوامن لە ڕۆیشتن و هەوڵدان، بۆیە مەیلەکانیان زیاتر پاڵاوتە دەبێت، و لەگەڵ تێپەڕبوونی ڕۆژەکاندا بەهێز و تەندروست و وزەبەخش دەبن

* * *

بیرکردنەوەی ئەرێنی دەبێتە هۆی بینینی ئەو هێزە ئیلاهییە نەبینراوە کە دەتوانێت دەرچەی فکری بچووک و تێگەیشتنە هەستیارە سنووردارەکان فراوان بکات، و شایەتحاڵی فلاشەکانی گەورەترین چاکە بێت، و پەنجەرەیەکی گەورەی پانایی بێسنوور بکاتەوە کە لە ڕێگەیەوە ئامادەیی ئیلاهی بە هەموو شکۆمەندی و زۆری ئیلاهییەکەیەوە لە هەموو شوێنێکدا ببینرێت

ئارامی ئەوەیە کە هەموو جیهان پێویستی پێیەتی، بەتایبەتی ئەوانەی بە ڕێگای تێڕاماندا دەڕۆن و ئارەزووی گەیشتن بە ئاسۆی ڕۆحی بەرز دەکەن

هەوڵە ڕۆحییەکان کە بە هێمنی و ئاشتیانە ئەنجام دەدرێن، بەزۆری کاریگەر و بەرهەمدارن، چونکە کاتێک جوڵە جەستەییەکان وەستان، بیرکردنەوەکان چالاک دەبن و وزە ڕۆحییە خەوتووەکان بەئاگا دەبنەوە

* * *

نابێت هەست بە بێهیوایی و بێزاری بکەین بەهۆی هەڵەکانمانەوە، بەڵکو پێویستە هەمیشە سەیری لایەنی گەشاوەی ئەزموونەکانمان بکەین و لێیان فێربین و هەرچییەک ڕوویدات، پێویستە ڕوو لە خودا بکەین بۆ یارمەتی و ڕێنمایی

* * *

شاگردێکی نوێ پێی وابوو کە دەتوانێت بە تەنیا لە ڕێگەی خوێندنی تیۆریەوە فێرکارییە ڕۆحییەکان تێبگات و لەوەش زیاتر، بە تامەزرۆییەوە فێری کەسانی دیکەش دەکات، بۆیە مامۆستا پارامهانسا پێی گوت:

"هۆشیاری ڕۆحی چاندنێکی دەرەکی نییە (وەک ڕووەک) بەڵکو گەشەکردن و گەشەکردنە لە ناوەوە"

* * *

یۆگییەک دەنووسی کە وەرگێڕدراوە بۆ ٣٥ زمان و لە دوای بڵاوبوونەوەی نزیکەی ٧٠ ساڵ لەمەوبەرەوە بەردەوامە لە چاپکردن و بەناوبانگ

هاوڕێیانی خۆشەویستم:

ئازادی هەڵبژاردن تا ڕادەیەکی زۆر لە هەموو جۆرە خواست و ئارەزوو و مەبەست و ئیرادەیەک پێکدێت بەڵام دەبێت جیاوازی لە نێوان ئازادی ڕاستەقینەی هەڵبژاردن و دەرکەوتنە بچووکەکانیدا بکرێت

هەوڵەکانمان و هێزمان و هەموو کردارە جەستەیی و ئەخلاقیی و ڕۆحییەکانمان بە بەردەوامی لە ڕێگەی ئیرادە دەست پێدەکەن و کاردەکەن

هێزی ئیرادە لە خولگە بەردەوامەکانی ئیرادە و چالاکییە بەردەوامەکان پێکدێت کە لە دەوری ئارەزوویەکدا ناوەندن، تا دەگاتە پلەیەکی بەهێزی پێویست بۆ بەدەستهێنانی ئەنجامی خوازراو

وانەی گەورەم لەو کتێبە فێربوو کە دەینووسم، وەک چۆن پێشتر بەبێ پێداچوونەوە بەو شتانەی کە نووسیومە دەمنووسی، بەڵام ناچار بووم پێداچوونەوە بە هەموو پەرەگرافێکیی ژیاننامەکەمدا بکەم و چێژم لە گەڕانەوە بۆ ئەو تاقیکردنەوە نایابانە وەرگرت لەکاتی گەڕان بەدوای کتێبەکەدا

لەم ژیانەدا چەندین سەرگەرمیم هەبووە کە وانەم وتووە و بینا دروستم کردووە و نیگارکێشانم کردووە و نهێنی سەرکەوتنم هەمیشە ئیرادە بووە

هەموو ئەو شتانەی کە هەوڵمدا بە ئیرادە بیکەم بەدی هاتووە، دڵنیاتان دەکەمەوە کە ئەگەر بڕیارتان هەبێت شتێک بکەن، ئەوا بە یارمەتی خودا بەدی دێت

پێویستە خۆشی ئیلاهیی لەگەڵ کەسانی تردا هاوبەش بکەین هیچ شتێک لەوە نایابتر نییە کە لە دڵەوە باسی خودا بکەین

ئەگەر بتوانی کەسێک قەناعەت پێبکەیت کە ڕێگای گوناە بەرەو دۆڵی مردن دەبات و ڕێگای تێڕامان و خۆگونجاندن لەگەڵ یاسا ئیلاهییەکان بەرەو ژیانی هەتاهەتایی دەبات، ئەوا زیاتر ژیانت دەوڵەمەند کردووە لەوەی کە ملیۆنێک دۆلارت پێدابێت

پارە تێپەڕدەبێت، بەڵام زانینی خودا لای ئێمە دەمێنێتەوە و یاوەریمان دەکات بۆ دونیای دواتر بۆیە هەست بە خۆشییەکی گەورە دەکەم هەرکاتێک کەسێک دەبینم هەوڵدەدات و هەموو هەوڵێکی خۆی دەدات بۆ ناسینی خودا

هەرچەندە لە دونیادا پلان و کاری زۆر دەکەم، بەڵام بۆ دڵخۆشکردنی خودا دەیکەم تەنانەت لە ناوەڕاستی کار و جەنجاڵی داواکارییەکان، بە چرپە دەڵێم "لەکوێی پەروەردگار؟" و هەموو جیهان دەگۆڕێت و من ڕووناکییەکی گەورە دەبینم

من بڵقێکی بچووکم لەو زەریا ڕووناکەدا و چ خۆشییەکی گەورەیە!

* * *

نابێت بیرکردنەوەکانمان لە شتە خەمناک و ترسناکەکانی ئەم ژیانەدا قەتیس بکەین، حیکمەت داوامان لێدەکات بیرکردنەوە و هەستەکانمان ئاراستەی ئەو هێزە ئیلاهییە ئەبەدییە بکەین کە ناگۆڕێت و ناگۆڕێت
خۆت بە لاوازِ و لاواز مەزانە، چونکە مێشکت بڕێکی زۆر وزە هەڵدەگرێت کە بەشی ئەوە دەکات شارێکی گەورە بۆ ماوەی دوو ڕۆژی تەواو کارەبا بدات، لەگەڵ ئەوەشدا دەڵێیت کە ماندوو بوویت؟!
کاتێک هەوڵ دەدەیت بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن، سوود لە هەموو دەرفەتێک وەربگرە کە لەبەردەستتدایە بەبێ ئەوەی کەسانی دیکە قەرەباڵغ بکەیت
جارێک لە شەقامێکدا لە بۆستن دەڕۆیشتم و ئەو لایەی شەقامەکە کە بۆ پیادە دیاریکرابوو کە لەسەری دەڕۆیشتم قەرەباڵغ بوو بە پیادە و نزیکەی هەموویان لە پێشمەوە بوون، بەجۆرێک کە ئەستەمە بە کەسدا تێپەڕ بم سەرەڕای ئەوەش، لە نێوان خۆمدا بڕیارمدا کە لە پێشەوەی خەڵکەکەدا بم بەبێ ئەوەی پاڵ بە کەسەوە بنێم
دەستم کرد بە گەڕان بە دوای دەرفەت و لێرە و لەوێ گەڕان بەدوای بۆشایی نێوان پیادەدا، کە بەکارم هێنا تا ئەوەی ویستم بەدەستم هێنا و بووم بە یەکەمی ناو قەرەباڵغی بەبێ ئەوەی کەس قەرەباڵغ بکەم
پاشان وتم "ئاساییە، ئێستا دەتوانن بچنە پێشمەوە دوای ئەوەی من بەو شتەی کە مەبەستم بوو بەدەستم هێنا".

* * *

خودا سەرچاوەی تەندروستی و خۆشگوزەرانی و حیکمەت و شادی هەمیشەییە
کاتێک پەیوەندیمان لەگەڵ ئەودا هەیە، ژیانمان تەواو دەبێت و بەبێ ئەو ژیان بە ناتەواوی دەمێنێتەوە
با سەرنجمان بدەینە ئەو هێزە ئیلاهییە هەموو بەهێزە کە ژیان و توانا و حیکمەتمان پێدەبەخشێت

با دوعا بکەین کە ئەم حەقیقەتە گەورەیە بچێتە ناو ژیانمانەوە
وە بۆ ئەوەی ئەم هێزە ئەبەدییە بە جەستەماندا بڕوات
وە بۆ ئەوەی شادییەکی بێ پچڕان بێتە دڵمان

* * *

لە پشت تاریکی چاوە داخراوەکانەوە هێزە سەرسوڕهێنەرەکانی گەردوون و هەموو ڕۆحە چاکە بەختەوەرەکان و بوونی ئەبەدی کە هیچ سنوور و کۆتاییەکی نییە، جێگیرن

لە ڕێگەی تێڕامانەوە دەگەینە ڕاستی ڕەها و شایەتحاڵی کارە شاراوەکانی دەبین لە ژیانمان و لە هەموو سەرسوڕهێنەرەکانی دروستکردندا

ئەگەر شاگرد بۆی دەرکەوت کە وەک خۆی دەیەوێت پێشکەوتن بەدەست ناهێنێت، پێویستە لەگەڵ خۆیدا بوەستێت و بیرکردنەوەکانی بپشکنێت و ئەو ئاستەنگانە دەستنیشان بکات کە لەبەردەمیدا وەستاون

زۆرجار، هۆکارەکە نەبوونی هەوڵی ڕاستەقینە و عەقڵی سەرقاڵبووە زۆرجار، ئاستەنگەکان لە خووی قووڵ چەسپاوەوە سەرچاوە دەگرن کە دەبێت لە باخچەی ژیانەوە ڕەگیان هەڵکەندرێت تا بتوانێت ڕەگی بەختەوەری گەشە بکات و لە خاکی ڕۆحدا گەشە بکات

تەنها لەبەر ئەوەی دەتەوێت پەرە بە ئیرادەت بدەیت پەلە مەکە لە ئەنجامدانی کاری گەورە

بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بیت سەرەتا دەبێت توانای ئیرادەت تاقی بکەیتەوە بە کۆمەڵێک شتی بچووک کە پێت وابوو ناتوانیت ئەنجامی بدەیت ئەگەر هەوڵت دا، سەرکەوتن هی تۆ دەبێت

تا ئێستاش هەموو ئەو ئامانجانەم لەبیرە کە هاوڕێکانم و کەسانی دیکە پێیان دەگوتم هەرگیز ناتوانم بەدەستی بهێنم، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بەدەستم هێنا

ئەم کەسانەی "نیازپاکی"یان هەیە، دەتوانن بە بۆچوونەکانیان زیانێکی گەورە بگەیەنن؛ خوای گەورە لەوان و ئامۆژگارییەکانیان بمانپارێزێت

هاوڕێیەتی گەورەترین کاریگەری لەسەر ئیرادە هەیە چوون بۆ ئاهەنگە ژاوەژاوەکان لەبری ئەوەی لە پیرۆزگای ئارامیدا مێدیتەیشن بکەیت، دەروون پیس دەکات بە تۆزی لەرزینەکانی دونیای هێندە چڕ کە ئەستەمە ڕزگارت بێت لێیان

ئیرادەی مرۆڤ بە ناچاری بە کاریگەریی هاوەڵەکانی بەهێز دەبێت یان لاواز دەبێت

پەرەپێدانی هێزی ئیرادە بە تەنیا لە ڕێگەی خۆ هەوڵدان لە ڕادەبەدەر قورسە پێویستت بە نموونەیەکی باش هەیە بۆ ئەوەی لاسایی بکەیتەوە ئەگەر دەتەوێت ببیتە نیگارکێش، لە دەورەدانی تابلۆی باش بژی و پەیوەندی لەگەڵ نیگارکێشەکاندا بکە ئەگەر دەتەوێت ببیتە کەسێکی ڕۆحی، هاوڕێیەتی کەسانی ڕۆحی بە کارەکتەری بەرز

* * *

ئەو مرۆڤە باڵادەستەی کە دەیزانی چۆن هۆشی خۆی درێژ بکاتەوە و بیگۆڕێت بۆ ڕەهای بێکۆتایی، دەتوانێت وەک خەونێکی گەردوونی هەست بە

ئافراندن بکات، هەروەک چۆن دەتوانێت بە زانیارییەکی دیاریکراو بڵێت کە مادده بوونی نییە

لە ڕێگەی قۆناغە دوور و درێژەکانی خۆدیسیپلین و بە پەیڕەوکردنی ڕێگای مێدیتەیشن یان شێوازەکانی تری وەدیهێنانی ڕۆحی وەک خۆشەویستی، خزمەتکردن، خۆبەخشی و دوورکەوتنەوە لە خۆپەرستی، گەڕانی جددی خودا دووانەیەکان هەڵدەوەشێنێتەوە و یەکگرتوویی ئەبەدیی بوون بەدی دەهێنێت

* * *

خۆشەویستی تەنها هەستێک نییە؛ جەوهەرێکی زۆر ڕاستەقینە و کاتێک بە ئاگادارییەوە ئاراستە دەکرێت، ڕێگەی خۆی دەدۆزێتەوە- بەبێ هەڵە- بۆ ئامانجەکەی

هەروەها خۆشەویستی هێزێکی گەورەیە ڕەنگە گەڕان بەدوای چەندین ڕێگادا هەوڵی دۆزینەوەی خودا بدات، بەڵام نایدۆزێتەوە تا گەورەترین حەسرەت و قووڵترین ئارەزووی خۆی دەرنەبڕێت

* * *

مرۆڤ دەبێتە ئەوەی کە عەقڵی قەناعەتی پێدەکات ئەگەر ئیرادەت بەهێز بێت لە شەڕی ژیاندا سەردەکەویت

تا عەقڵ زیاتر سەرنجی خۆی لەسەر شتە ڕاگوزەرەکان چڕ بکاتەوە، هێزەکانی لاوازتر دەبن و تا زیاتر سروشتی ڕۆحی ڕۆح دووپات بکاتەوە، زیاتر دەبێتە ڕۆحی و هێزەکانی نوێ دەبنەوە

* * *

جیهان بەردەوام دەبێت لە هەوراز و نشێو و هەڵاوسانەکانی، کەواتە ئێمە ڕوو لە کوێ دەکەین بۆ ڕێنمایی و ئاراستە؟ نەک بۆ چەمکە لایەنگری و پێشوەختەییەکانمان، بەڵکو بۆ دەنگی ڕاستی و ڕێنمایی لەناو خۆماندا

* * *

مادده و عەقڵ، گەردوون بە ئەستێرە و هەسارەکانیەوە، شەپۆلە چرەکانی ڕووکار، ژێر ڕەوتە شەفافە وردەکانی خولقاندنی ماددی، هێزەکانی مرۆڤی هەست و ئیرادە و هۆشیاری، ژیان و مردن، شەو و ڕۆژ، تەندروستی و نەخۆشی، سەرکەوتن و شکست، واقیعێ بە پێی یاسای ڕێژەیی کە ئەم خەونە گەردوونییە بەڕێوە دەبات

هەموو ئەو دووانەییانەی یاسای ڕێژەیی هەستی پێدەکەن، بۆ خەونبینی مرۆڤ کە ڕۆڵی بچووکی خۆی لە خەونی گەورەی گەردوونیدا دەگێڕێت، ڕاستەقینە و ڕاستەقینەن

مرۆڤ بۆ ئەوەی لە چنگی وەهمەکان – یاسای ڕێژەیی – ڕزگاری بێت، دەبێت لە خەون بۆ بەئاگابوونی ئەبەدی بەئاگا بێتەوە

ئێمە ناتوانین بە خەیاڵ یان بە ئینکاری بوونی خەونەکە بگۆڕین، یان بە قبوڵکردنی "ژیان" بەڵام ڕەتکردنەوەی "مەرگ"، یان بە دانان بە تەندروستی بەڵام پشتگوێخستنی نەخۆشی

هەر کەیسێک بەشێکی دانەبڕاوە لە پێچەوانەکەی، هەروەک دوو لای یەک قوماش

دووانەیەکان دوو دیوی یەک دراون و گەڕان بەدوای حەقیقەتدا هەوڵی جیاکردنەوەیان نادات لە مێشکی خۆیدا، بەڵکو بە حیکمەت و مەعریفەیەکی دڵنیا لە سەروویانەوە هەڵدەستێت

* * *

خۆشەویستی خودا بەرزمان دەکاتەوە و تێگەیشتنمان فراوانتر دەکات
ناتوانم بیر لە خۆم بکەمەوە کە تەنیا لەم جەستەیەدا قەتیس بووم، چونکە هەست دەکەم لە هەموو جەستەیەکدا ئامادەم

وەک چۆن لە هەموو بەشێکی جەستەمدا هەست بە ئاگایی خۆم دەکەم، هەست دەکەم هەمووتان بەشێکن لە من، و هەست دەکەم هەموو بوونەوەرە زیندووەکان لەناو جەستەی گەردوونیی مندان، هەستەکانی هەموو کەسێکیش ئەزموون دەکەم

ئەمە تێگەیشتن یان خەیاڵ نییە، بەڵکو خۆناسینە ئەم هۆشیارییە زیاترە لە ئاڵوگۆڕی خوێندنەوەی عەقڵ؛ هۆشیارییەکی هۆشیارانەی هەستی هەموو کەسێکە و ئەو حاڵەتەش پێی دەوترێت هۆشیاری گەردوونی

کاتێک ئەو هۆشیارییە لەناو تۆدا بەیانی دەبێت، هۆشیاری "خۆ" کاڵ دەبێتەوە و هەست دەکەیت هەموو بوونەوەرەکان یەک ژیانی ئیلاهییان تێدایە

* * *

ئەم دونیایە نامۆیە، وەک چۆن هەموو شتێکی تێدایە ملکەچی گۆڕان و گۆڕانکارییە و هەر لەبەر ئەم هۆکارەش مرۆڤ نابێت بەلەمی بەختەوەری خۆی لە کەنارەکانی ئەم دونیایە لەنگەری بکات

جا لەم ژیانەدا ئازار دەچێژیت یان چێژ لە خۆشگوزەرانی و دەسەڵات وەردەگریت، دەبێت هۆشیاریت وەک خۆی بمێنێتەوە ئەگەر بتوانی هاوسەنگی دەروونی بەدەست بهێنیت، هیچ شتێک ناتوانێت زیانت پێ بگەیەنێت

ژیانی هەموو مرۆڤە گەورەکان ئەوە دەردەخەن کە گەیشتوونەتە ئەو حاڵەتە بەختەوەرە ئەوانەی هیواکانیان لەسەر بەدەستهێنانی بەختەوەری دونیا دەبەستنەوە، چەندین کێشە دەبینن کە چاوەڕێیان دەکەن، چونکە زۆرجار کابوسەکان هاوڕێی خەونی جوانن

ئەگەر خەونەکەت بە تەنها خەونێک بزانیت، چیتر نەبێت، جا دڵخۆشکەر بێت یان ترسناک، هەست بە ئارامی دەکەیت، کاتێکیش درک بەوە دەکەیت کە ئەم ژیانەش خەونێکە، ئەوا لە کابوسەکانی ڕزگارت دەبێت

* * *

مرۆڤ دەبێ دڵخۆش بێت، چونکە دەتوانێت لە سەرووی شتە بێ بایەخ و نەرێنییەکانی ژیانەوە بەرزبێتەوە، هەروەها لەبەر ئەوەی دەتوانێت – بە بیرکردنەوە ئەرێنییەکانەوە – هەلومەرجی گونجاو دروست بکات کە توخمەکانی سەرکەوتن بۆ خۆی ڕابکێشێت

مەزاجێکی توند و ناجێگیر وەک شێرپەنجەیەک وایە کە ئارامی ڕۆح دەقڕێت و ئەوانەی بەدەست مەزاجێکی تەمومژاوییەوە دەناڵێنن، ناتوانن لە کێشەکانیان ڕزگاریان بێت

بەڵام خوو و کێشە خراپەکان دەتوانرێت بە بیرکردنەوەی ئارام و عەقڵانی زاڵ بکرێت کاتێک کەسێک کە خوویەکی زیانبەخشی هەیە ئاشکرای دەکات، ئەوا دان بە شکستدا دەنێت

* * *

ئەی پەروەردگار من وەسوەسە دونیاکانم بەراورد کردووە بە خۆشەویستی ئیلاهی تۆ و خۆشەویستی تۆم لە هەر وەسوەسەیەک یان وەسوەسەیەک بەهێزتر دۆزیەوە

* * *

هەروەک چۆن ڕۆن ئاگرەکە گەشاوەتر دەکات، تووڕەیی خۆراک لە توڕەیی دەخوات و توندتری دەکات، مامەڵەی بێ ئەدەبییش هانی کەسانی دیکە دەدات کە بەردەوام بن لە ڕەفتارە زبرەکانیان و زیاتر سەرسەخت و ڕەقتریان دەکات

مرۆڤی ئارام و نەرم و نیان بە ئارامی بەسەر توڕەییدا زاڵ دەبێت، بە پەنابردن بۆ بێدەنگی زریانی ناتەبایی هێور دەکاتەوە و بە قسەی شیرین و نەرم و ڕەچاوکردنی هەستی ئەوانی تر ناتەبایی و ململانێ دەڕەوێنێتەوە

* * *

مامۆستا پاراماهانسا سەبارەت بە ڕاستییەکان وتی:

"ئەوە بوونی هەیە تەنانەت ئەگەر کەس باوەڕی پێی نەبێت، لەکاتێکدا تیۆرییەکان پێویستیان بە پشتگیریکردنی بیرۆکە و وشە هەیە"

* * *

خۆشەویستی دەبێت ئاغای دونیا بێت

* * *

بۆ تۆ دێم بە گۆرانی شادی خۆمەوە
وە لە خەزێنەی گیانمەوە گەنجینەکانم بۆ هێناون

وە لە قووڵایی دڵمدا، ڕەگی حەسرەتی ئیلاهی بۆت کۆدەکەمەوە
لە بیابانی هیوای درۆدا لە تینوێتی وشک بوومەوە
بەڵام ئێستا ئارەزووەکانم بۆ هەمیشە کوژاوەتەوە
چونکە لە کانییە زۆرەکانتەوە وەرئەگرێت
چرپەی بۆنە پیرۆزەکەت بەرەو من دەڕژێت
مۆمی خۆشیم بە ڕووناکی شادی تۆ دەدرەوشێتەوە
لە نێوان سەراب و وەحشی زەمینیدا خەریک بوو بمرم
ئێستاش شەپۆلەکانی ڕۆحی تۆ زاڵ بووم
ئای ئەگەر بتوانم لە زەریای ئیلاهی تۆدا بخنکێم و بۆ هەمیشە بژیم
* * *

ئاسۆی دەروونی خۆر تیشکی سەروو بنەوشەیی تێدایە کە هەموو بەکتریا دەروونییەکان لەناو دەبات ئەو تیشکانە بە بەربەستێکی شووشەیی دیدگا تەسک و سنووردارەکان بلۆک مەکە
* * *

لەماڵی خودادا نابێ دووبەرەکی دروست بێت
* * *

خۆشەویستیمان بۆ ئەوانی تر بەهۆی هێزی هەستکردن بە خۆشەویستییەوە کە لە دەستی بەخشندەی تۆ وەریدەگرین ئەی پەروەردگار

کەواتە ئیلهامبەخش بن بۆ ئەوەی ئەوپەڕی خۆشەویستی و حەسرەتی سووتێنەرتان پێشکەش بکەین!

تۆ باوک و دایک و خوشک و برا و کوڕ و کچ و ئامۆزا و هاوبەشی ژیانت پێبەخشیوین

منداڵان و هاوڕێیان، ڕەنگە بتوانین بە دەربڕینی جیاواز و جیاوازی سروشتی ورد فێربین چۆن خۆشمان بوێیت بۆ هەموو جۆرە پەیوەندییەکی مرۆیی

ئەی خۆشەویستێکی هەمیشەیی، ئەی بەرزترینی نزیک! فێرم بکە دەستە گوڵێک لە هەموو گوڵەکانی خۆشەویستی مرۆڤ ببەستم و بیکەم بە پێشکەشکردن لە پەرستگای پیرۆزەکەتدا

بەڵام ئەگەر بەهۆی دڵسۆزییە زۆرەکانمەوە نەتوانم تەواوی دەستە گوڵەکەتان پێشکەش بکەم، گوڵێک هەڵدەگرم، جوانترین و تازەترینی گوڵەکان، و لە پێی ئێوە دادەنێم، بەو هیوایەی کە ئێوە لێم قبوڵ بکەن!
* * *

ڕواڵەتی جەستەیی، بە تایبەت چاو، بە وردی ئاشکرای دەکات کە مرۆڤ لە ڕابردوودا چۆن بووە خودی ناوەوە کاریگەرییەکی بەهێزی لەسەر فۆڕمی دەرەوە هەیە

چاوی مرۆڤ گرنگترین سیمای جەستەییە، وە مرۆڤ پێویستە هەوڵی جوانکردنی چاوەکانی بدات چۆن ئەم کارە دەکرێت؟

چاوەکانمان بە ڕوونی سروشتی ناوەوەمان دەردەخەن و یەکێک لە ڕێگاکانی جوانکردنی ڕواڵەت و دەربڕینی چاوەکان بریتییە لە چاندنی بیرکردنەوە و هەستی ناوەوەی جوان

هەندێک چاو زۆر دڕندەن، هەندێکیشیان ڕەنگدانەوەی خراپەکاری یان خۆپەرستین

قسەکانی مرۆڤ چەندە شیرین دەرکەون و کارەکانی چەندە نایاب بن، بەڵام لە ڕێگەی دەربڕینی چاوەکانیەوە دەتوانیت بە تەواوی بزانیت سروشتی ڕاستەقینەی چییە، وەک چۆن ناتوانن لە پشت ئەو دوو پەنجەرە کراوەوە خۆیان بشارنەوە

بۆیە پێویستە مرۆڤ بیری جوان و داهێنەرانە بکاتەوە وە لەبەر ئەوەی بە وێنەی خودا دروستکراون مافی ئەوەی نییە ژیانی ناوەوەی خۆی گەندەڵ بکات

چاوە جوانەکان کە ڕەنگدانەوەی ئاشتی و ئارامی و خۆشەویستی دڵسۆز بن، پێویستە لە ڕێگەی پەرەپێدانی ئارامی و خۆشەویستی و ئارامییەوە بچێنرێن

تەنها لە ڕێگەی ئەم شێوازەوە دەتوانرێت موگناتیسییەکی ڕۆحی بچێنرێت کە بەهێزتر بێت لە هەموو سنووردارکردن و سنووردارکردنی دەرکەوتنی جەستەیی

* * *

کاتێک بڕیارێکی تۆکمە دەدەین، دوای لێکۆڵینەوەیەکی ورد لە پرسێک و دەستنیشانکردنی لایەنە باش و خراپەکانی پەیوەست بەو بابەتە و کاتێک ئیرادەی خۆمان چالاک دەکەین، دەتوانین گۆڕانکاری زۆر لە ژیانماندا بکەین کە ڕەنگە گۆڕانکاری لە مەحاڵ دەرکەوێت

ئیرادەی ئازاد بوونی هەیە و ئەگەر نەبووایە، کەس نەیدەتوانی لە کاریگەرییەکانی ژینگەی ناوخۆیی و دەرەکی ڕزگاری بێت، گەشەکردن سنووردار دەبوو، بازنەی چالاکییە داهێنەرەکان بەرتەسک دەبووەوە و مەحاڵ بوو مرۆڤ گەشە بکات و لە ئاستی سەرەتاییدا بەرزبێتەوە

چەمکی سیستەمی کۆمەڵایەتی نوێ و بیرۆکەی پێشکەوتنخوازانەی پەیوەست بە کاری دامەزراوەیی سەربەخۆ، ئەو میتۆدانەی کە لە دۆزینەوە زانستییە پێشکەوتووەکاندا بەکارهێنراون، بوارە هەمەچەشنەکانی توێژینەوە و لێکۆڵینەوە، و چالاکییە ئەدەبییە داهێنەرەکان، هەموویان توانای مرۆڤ بۆ مومارەسەکردنی ئازادی هەڵبژاردن لە هەموو بوارێکدا بە یارمەتی خودا و هێزی ئیرادە پشتڕاست دەکەنەوە

* * *

قسەکردنی دیسپلینکراو و ئازادبوون لە توڕەیی و ناڕەزایی وا لە مرۆڤ دەکات لە ماڵەکەی خۆیدا خۆی کۆنترۆڵ بکات و ڕێزی لێبگیرێت ئەمەش مامەڵەکردنی ژیرانە و عەقڵانیانە لەگەڵ ململانێی خێزانی یان هێورکردنەوەی کەسانی دیکە بە قسەی میهرەبان دەگرێتەوە

نیشانەی سەرکەوتن و تەنانەت قارەمانێتییە، تەنانەت بە گوتەی نەیارەکانیش خۆیان

* * *

تێگەیشتن بەنرخترین گەنجینەی ژیانە دیدێکی ناوەکییە، تێگەیشتنێکی ئینتێستیڤە کە بەهۆیەوە دەتوانین ڕاستییەکان دەربارەی خۆمان و ئەوانی دیکە بزانین و چۆن مامەڵە لەگەڵ هەموو ئەو بارودۆخانەدا بکەین کە دێتە سەرمان، هەروەک چۆن یارمەتیمان دەدات بۆ ڕێکخستنی هەڵوێست و کردارەکانمان بەپێی پێویست

لەم جیهانەدا زۆرجار تێگەیشتنمان سنووردارە و کاتێک دیدگای دەروونیمان هەور دەبێت، پێشبینی شتەکان و زانینی دەرئەنجامەکانیان مەحاڵ دەبێت

لەبەر ئەوەی ئێمە ناتوانین پێشبینی دەرئەنجامە ئەگەرییەکانی کردەوەکانمان بکەین، زۆرجار بڕیاری هەڵە دەدەین

بۆ ئەوەی لەم جیهانەدا بە ئارامی بژین، پێویستە بە تەواوی ئاگاداری ژینگە و دەوروبەرمان بین، و بزانین بەرەو کام ئاراستە دەڕۆین

دەبێت خاوەنی ئەو هەستە ناوەکییە بین کە پێمان دەڵێت ژیانی داهاتوومان چۆن دەبێت بە پشتبەستن بە کردەوەکانی ئێستامان

* * *

دەبێت عەقڵ بە کۆڵی تێگەیشتنی دروست بکوڵێت چونکە خاکەکەی وشک و توند و تیژە و خاکەکەی بە گەشبینی و کراوەیی تەڕ بکرێت و تۆوی ئیمان تێیدا بچێنرێت و تۆوەکان بە ئاوی ئیرادەی چاکە ئاو بدرێن بە هاوئاهەنگی لەگەڵ ئیرادەی ئیلاهی

* * *

یەکێک لە شاگردەکان پرسیاری لە مامۆستا پاراماهانسا کرد دەربارەی دوعایەک کە بە خێراییەکی زۆرەوە خۆشەویستە ئیلاهییەکەی بۆ دەهێنێت و مامۆستاکە وتی:

"خودا تەنها گەوهەرە شاراوەکانی دوعای دەوێت لە قوڵایی کانگای دڵتدا"

* * *

کێ توانای خۆشویستنی پێبەخشین؟ خواوەند

کەواتە کێ لە هەموو شتێک زیاتر شایەنی خۆشەویستی ئێمەیە؟
خواوەند
خۆشەویستی ڕاستەقینە بەبێ خودا نییە چونکە خودا خۆشەویستییە
* * *
نابێت لەبیرمان بچێت کە خودا دابینکەرمانە و خۆشگوزەرانی ڕاستەقینە بەو شتانە ناپێورێت کە خاوەنمانن بەڵکو بەو شتانە دەپێورێت کە دەتوانین لە ڕێگەی ئیرادەیەوە بەدەستی بهێنین

بەختەوەری پێویستی بە هەوڵدان هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئارەزووەکان و پەرەپێدانی توانای بەدیهێنانی پێداویستییە جەوهەریەکان، هەروەها گەشبین بوون بەوەی کە بارودۆخەکان بە یارمەتی خودا باشتر دەبن سەرەڕای هەموو ئاستەنگ و بەربەستەکان، هەرچەندە سەخت دەرکەون
* * *
دەنگی حیکمەت قسە لەگەڵ هەموو دڵە باشەکان دەکات کە لەگەڵ لەرزینە ڕۆحییە بەرزەکاندا هاوئاهەنگن، و بە هەوادا دەگەڕێت بەدوای بیرۆکەی هاوسەنگدا کە بەدوای ئاشتی و خۆشەویستی و زانستی بەرزدا دەگەڕێن
* * *
دڵمان دەنکۆڵە، خۆشەویستیش تارەکەی تەسبیحی ئیلاهییە کە دڵمان بەیەکەوە دەبەستێتەوە
* * *
مەهێڵە کەلوپەلەکانت خاوەندارێتیت بکەن
* * *
ئێستاش ئەو خوێندکارە زۆرانەم لەبیرە کە هاتبوون بۆ لای مامۆستاکەم و دواتر بەجێیان هێشت، چونکە تێگەیشتنێکی دروستیان نەبوو
لە دڵی خۆمدا گوتم: "ڕەنگە زۆر بێت و زۆریش بڕۆن، بەڵام من تا کۆتایی چەقبەستوو دەمێنمەوە".
مامۆستاکەم پیاوێکی توند و بەئەدەب بوو، زۆر کەس بەرگەی درەوشاوەیی حیکمەتە درەوشاوەکەی نەدەگرت و خانەقاکەیان بەجێهێشت، بەڵام ڕۆژێک پێم گوت:
"کەسێک هەیە هەرگیز جێت ناهێڵێت، ئەو کەسەش منم"
خۆشحاڵم کە بەڵێنەکەمم جێبەجێ کرد چونکە ڕێنماییە ڕۆحییەکەی چاوەکانی منی کردەوە و مێشکمی بە ڕووناکی خودا ڕووناک کردەوە
* * *

لەبیرت بێت کە ڕەزامەندی خودا گەورەترین شتە لە هەموو شتێک ئەگەر هەموو جیهان لێت ڕازی بێت، بەڵام تۆ نیعمەتی خودات نییە، تۆ وەک کەسێک وایە کە دەست بە بادا بگرێت یان لەسەر خۆڵەمێش دەفڕێت بەڵام ئەگەر هەموو جیهان لێت تووڕە بێت یان دژی تۆ، لەگەڵ ئەوەشدا تۆ خاوەنی ڕەزامەندی خودایت، ئەوا تۆ کۆنتڕۆڵی و خاوەنی بەڕاستی دڵخۆشی هەموو شتێکیت

* * *

ژیانمان بەتەواوی پەیوەستە بە خوداوە، وە ئەگەر ڕوو لە خودا بکەین و متمانەمان بە یارمەتیەکەی هەبێت، ئەوا ڕێگامان پیشان دەدات و ڕێنماییمان دەکات بۆ ڕێگای ڕاست بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکانمان و ڕزگاربوون لە سەختییەکانمان

* * *

پەیکەرتاشی ئیلاهی
با هەر لێدانێکی دڵم بێت
وشەیەکی نوێ لە شیعری "خۆشەویستی ئەبەدیم بۆ تۆ"
وە با هەر دەنگێک کە لێوەکانم دەیڵێن بگەیەنرێت
لەرزینە پیرۆزەکان لە دەنگی پیرۆزتەوە
هەموو بیرکردنەوەیەکم پڕ بێت لە خۆشی ئامادەبوونت
ئیرادەی من بارگاوی بێت بە زیندوویی ئیلاهی تۆ
هەموو بیرکردنەوە و دەربڕین و ئاواتەکانم بە نیعمەتی خۆت بڕازێنەرەوە
ئەی پەیکەرتاشی ئیلاهی پیرۆزترین
ژیانم بەو شێوەیە لە قاڵب بدە کە تۆ بە گونجاو دەزانیت
بەپێی دیزاینە ناوازەکەت

* * *

خودا وەڵاممان دەداتەوە کاتێک هەوڵێک دەدەین، دواتر تێدەگەین کە بەڕاستی بوونی هەیە و گوێی لە دوعاکانمانە و ئاواتەکانمان بەدی دەهێنێت ئەوانەی بەردەوام بیری لێدەکەنەوە و بیری لێدەکەنەوە هەست بە ئامادەبوونی پیرۆزی ئەو دەکەن و ڕووناکی پیرۆزی ئەو دەبینن

هەرکەسێک ئارەزووی دڵسۆز و ئیرادەیەکی پتەوی هەبێت، بە ناچاری دەگاتە ئامانجەکەی بەبێ گوێدانە هەڵەکانی ڕابردوو، بەڵام بەردەوامبوون لەو هەڵانەدا گوناهێکی گەورەیە بەرامبەر بەخۆ، چونکە هەرکەسێک هەڵەیەک بکات، خۆی لە بەختەوەری ڕاستەقینە بێبەش دەکات

مرۆڤ دەسەڵاتی ئەوەی هەیە زیان بە خۆی بگەیەنێت یان سوودی بۆ خۆی بگەیەنێت، هەڵبژاردنیش هی خۆیەتی کە مێرووولەکانی نەفامی لێی دوور بخاتەوە بۆ ئەوەی پێوەی نەگرن و بێزاری لێ نەکەن

ئەگەر مرۆڤ نەیویست دڵخۆش بێت، کەس ناتوانێت دڵخۆشی بکات، هەروەها نابێت خودا تاوانبار بکات لەسەر ناخۆشییەکەی

ئەگەر خودا ئەو ئازادییەی نەدابایە کە ئیرادەی خۆمان بەکار بهێنین، ئەوا بەرپرسیار بوو لە نەهامەتییەکانمان، بەڵام ئەو ئازادییەی پێبەخشیوین، ئێمەش ئەوانەین کە ژیانمان بەو شێوەیەی کە خۆمان هەڵدەبژێرین لە قاڵب دەدەین

* * *

مانای قووڵتری بێدەنگی:

کاتێک شاگردەکە لەلایەن ئەهریمەنەکانی ترس و نەخۆشی و ناڕەحەتیەکانی ترەوە بەدوایدا دەگەڕێن، بەدوای پیرۆزگای ئارامیی ناو خۆیدا دەگەڕێت

مرۆڤی بەئاگابووی ڕۆحی شەو و ڕۆژ لە قەڵایەکی ئارامیدا دەژی کە نیگەرانی و خەم و پەژارە ناگرێتەوە و ترسناکییەکانی جیهان ناتوانن پێشێلی بکەن

ئەوانەی دەچنە ناو حەرەمی بێدەنگی، دەتوانن پەیوەندی لەگەڵ ڕۆحانی تردا بکەن کە خودایان خۆشدەوێت، هەروەک چۆن دەتوانن لە زمانی گوڵەبەڕۆژە و هەموو بوونەوەرە زیندووەکان تێبگەن

تا بێدەنگی شاگردەکە قووڵتر بێت، بەختەوەرییەکەی زیاتر دەبێت

ئەو خۆشییەی کە لە پشت پەنجەرەی بیرکردنەوەدا شاراوەتەوە، کە پێویستی بە لێکۆڵینەوە و ئاشکراکردنە لە قووڵایی بێدەنگیدا، خۆشییەکی گەورەیە کە سەرپێچی وەسف دەکات

* * *

من شارستانیەت وەک باخچەیەک سەیر دەکەم کە هەموو جۆرە سیفەتێکی مرۆڤی تێدا دەبینم کە هەڵدەقوڵێت و گوڵ دەکات

مێشکم وەک هەنگێک بەدوای گوڵی سیفەتە باشەکاندا دەگەڕێت

هەنگ تەنها دەچێتە ئەو گوڵانەی کە دەتوانێت باشترین جۆرەکانی هەنگوینیان لێ دەربهێنێت

بە هەمان شێوە پێویستە هەنگ وەربگرین کە تەنها شیرینترین ڕەگی دەخواتەوە ئەمەش واتە پێویستە هەوڵبدەین ئەو سیفەت و فەزیلەتە باشانە هەڵبمژین کە لە کەسانی تردا دەیبینین

خودا ئەو هەنگوینە بەختەوەرەیە کە دەڕژێتە ناو ڕۆحە وەرگرەکانەوە و پڕیان دەکات لە چاکە و شیرینی

* * *

هەرکەسێک بیەوێت ئاسۆکانی فراوانترـ بکات، دەبێت لە سەرووی هۆشیاریی مەزهەب و ڕەنگ و ڕەگەز و کۆنەپەرستی کوێرەوە بەرزبێتەوە و خۆبەدەستەوەدان بکات و میهرەبان و دۆستانە بێت و لە خواردن و خواردنەوە و چێژەکانی تردا میانڕەو بێت

پێویستە ئەو کارانە بکات کە ویژدانی پەسەندی دەکات و ئارامیی دەروونی بۆ دەهێنێت، قسەی ڕاستی بکات، نە دزی بکات، کەسانی دیکە فریو نەدات، خۆی بەو چێژانەدا نەخات کە زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت و زیندوویی کەم بکاتەوە و دوور بکەوێتەوە لە ترس و توڕەیی و تەماح و ئیرەیی و وەسوەسە تێکدەرەکان

وە کە خۆی ڕابهێنێت بۆ بەرگەگرتنی گەرما و سەرما و سەختییەکانی تر بەبێ ئەوەی دڵتەنگ بێت و متمانەی خۆی بە خودا بەهێزتر بکات کە گەورەترین پەناگە لە هەموو ترس و خراپەیەک

* * *

پەیوەندی نێوان من و مامۆستاکەم تەواو و نایاب بوو پەیوەندی نێوان ڕێبەری ڕۆحی و شاگرد خۆشەویستییە بە مانا بەرزەکەی

جارێکیان ژیانی خانەقام بەجێهێشت و پێم وابوو دەتوانم لە هیمالایا سەرکەوتووتر بەدوای خودادا بگەڕێم، بەڵام هەڵە بووم و هەر کە ڕۆشتم هەستم بەو شتە دەکرد

کاتێک دوای چەند ڕۆژێک گەڕامەوە، مامۆستاکەم مامەڵەی لەگەڵ کردم وەک ئەوەی هەرگیز جێم نەهێشتبێت لەبری ئەوەی قسەی ناشرینم پێبدات، وەک هەمیشە سڵاوی لێکردم و بە هێمنی وتی: با بزانین ئەم بەیانییە چیمان بۆ نانی بەیانیمان ئامادە بکەین.

بۆیە پێم گوت بەڵام ئایا تۆ لێم توڕە نیت کاکە بەهۆی ڕۆشتنمەوە؟

لە وەڵامدا وتی: بێگومان نەخێر، چاوەڕوانی هیچ شتێک لە کەسانی تر ناکەم، هەربۆیە ناتوانن ئاواتەکانیان لەگەڵ هی مندا ناکۆکە بن من بۆ قازانجی شەخسی تۆ ناقۆزمەتەوە، وە هیچ شتێک لە خۆشبەختی تۆ زیاتر دڵخۆشم ناکات".

بۆ یەکەمجار هەستم کرد کەسێک بەڕاستی خۆشی دەوێم!

ئەگەر من خەریکی بەڕێوەبردنی کاروباری بازرگانی باوکم بوومایە و وازم لە کارەکەم هێنابا، ئەویش لێم توڕە دەبوو بۆ نموونە کاتێک ئۆفەرێکی کارێکی پڕ قازانجم ڕەتکردەوە (لە کۆمپانیایەک کە باوکم کارگێڕ بوو)، حەوت ڕۆژ قسەی لەگەڵ نەکردم

باوکم بە خۆشەویستییەکی باوکایەتی دڵسۆزانە خۆشی دەویستم، بەڵام خۆشەویستییەکی کوێرانە بوو، وەک چۆن پێی وابوو پارە دڵخۆشم دەکات، بەڵام پارە دڵخۆشیم لەناو دەبات

دوای ماوەیەک، کاتێک قوتابخانەکەم بۆ پەروەردەی یەکگرتوو دامەزراند، باوکم بیرۆکەکەی گۆڕی و وتی "دڵخۆشم کە ئەو کارەت قبوڵ نەکرد".

لەبەرامبەردا هەڵوێستی مامۆستاکەم تەواو جیاواز بوو، چونکە سەرەڕای جێهێشتنی خانەقاکە خۆشەویستییەکەی بۆ من نەگۆڕا و سەرزەنشتی نەکردم

* * *

زۆر ماوە لە جێگەی ڕابردوو و ئێستا و داهاتووی دروستکراوەکانتدا ماومەتەوە، ئەی پەروەردگار، و من – منداڵی ئەبەدیەت – هەستم بە دڵەڕاوکێ کردووە

دووبارە و سێبارە خەباتم دەکرد، بەڵام بێ سوود بووم بەڵام دواجار سەرکەوتوو بووم بە بازدانم لە جێگاکە کە بە بەربەستی ڕێژەیی فریودەرەوە دەورە دراوە و تۆش منت گرتە دەست و بە ئاوازی ئاشتی ئەبەدی هەژاندم

من منداڵی ئەبەدیەتم – ئەبەدییەتەکەت، ئەی پەروەردگار
سەرم لەسەر سنگی کۆی بوونی تۆ دادەنێم

* * *

من باڵندەی بەهەشتم: باڵندەیەکی بەهەشت کە بە دەستی پیرۆزت دروست کراوە

بە نیعمەت و ڕەنگی نایاب منی ڕازاندەوە: بە دابەزینی ناسکی و پەڕە زێڕینەکانی گوڵکردنی ڕۆحی

لە کەشوهەوای تاریک و ڕوخساری ژیاندا بەرز بوومەوە و بەدوای بەهەشتێکی بەختەوەریدا دەگەڕام و پەڕە گەشاوەکانم بە پەڵەی تاریکی نائومێدی پەڵە پەڵە بوون

وەرە خوایە گیان، باڵندەی بەهەشتەکەت بە تیشکی حیکمەت و ئاوی پاک و شیرینی ئارامی بشۆ

* * *

جۆرێک لە بەکتریا هەیە کە تەنها لە ماوەی دوو کاتژمێردا لەدایک دەبێت و زۆر دەبێت و دەمرێت

ئەم جۆرە پشکنینە دەتوانرێت لە نیو ڕۆژدا یان کەمتر لەوەی مرۆڤ پێویستی پێیەتی بۆ تاقیکردنەوە ئەنجام بدرێت لە ماوەی درێژخایەندا کە ڕەنگە درێژبێتەوە بۆ هەشتا ساڵ

ئەو حەفتا هەشتا ساڵەی ئێمە دەژین تەنها ساتێکی زوو تێپەڕین لە ئەبەدیەتدا لە ڕوانگەیەکی ڕێژەییەوە هەموو ئەو شتانەی بەسەرماندا دێت بە هەمان خێرایی ڕوودەدەن کە بەسەر ئەو بەکتریایەدا دێت کە لە سەرەوە باسمان کرد لە هەر ساتێکی زوو تێپەڕی ئەبەدیەتدا چەندین ساڵ بەپێی حساباتی مرۆڤ تێدەپەڕێت بۆیە کات زۆر بەنرخە بۆ بەفیڕۆدان

* * *

مرۆڤ نابێت ئەو کارە بکات کە ویژدانەکەی پەسەندی ناکات، و دەبێت ئاگای خۆی بێت کاتێک درک بەوە دەکات کە وەستای بیرکردنەوە و هەست و کردارەکانییەتی، هیچ شتێک ناتوانێت کۆنتڕۆڵی بکات یان کاریگەری لەسەر دروست بکات

* * *

هەرچەندە عەقڵ کاریگەرییەکی زۆری لەسەر جەستە هەیە، بەڵام فەرامۆشکردنی جەستە ناژیرانە

پێویستە مرۆڤ خواردنی تەندروست و گونجاو بخوات، لە خواردنی ناتەندروست بە باشتر بزانێت

ئەگەر بارودۆخەکەت وای لێکردیت لەگەڵ کەسانێک بژیت کە دەمارگیریت دەکەن، واباشە ناوبەناو ژینگەکەت بگۆڕیت بەڵام لەوەش باشتر ئەوەیە کە باری دەروونی خۆت بگۆڕیت بۆ ئەوەی بێزار نەبیت لە کارەکانی کەسانی تر خۆت بگۆڕە، و دواتر دەتوانیت لە هەر شوێنێکدا بە ئارامی و بەختەوەری بژیت

* * *

جیهان بە گشتی وەک پەناگەیەکی دەروونی وایە هەندێک کەس بەدەست ئیرەیی و ئیرەیی دەناڵێنن، هەندێکی تر بەدەست تورەیی و ڕق و شەهوەتەوە دەبن قوربانی خوو و سۆزەکانیان بەڵام دەتوانیت ئارامی لە ژینگەکەتدا دروست بکەیت

* * *

هەستەکان کاریگەرییەکی دیاریکراویان لەسەر دەروون و جەستە هەیە ئیرەیی و ترس وا دەکات دەموچاو کاڵ دەربکەوێت، لە کاتێکدا خۆشەویستی وا دەکات درەوشاوە بێت

* * *

کاتێک دەتوانیت ئارام بیت، هەمیشە دڵخۆش دەبیت

کاتێک بڕیار دەدەیت گۆڕانکاری بۆ باشتر بکەیت، ئەوەت لەبیربێت کە کۆمپانیای باش و کاریگەرییە بەرزەکان لەڕادەبەدەر گرنگن و پێویست نین بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت

کاریگەری ژینگە - باش یان خراپ - بەهێزترە لە ئیرادە، بۆیە لە مامەڵەکردن و کارلێککردنت لەگەڵ ئەوانی تردا ئەوە لەبەرچاو بگرە

هەروەها خۆ شیکردنەوە پێویستە بۆ باشترکردنی خۆ

ئەگەر بتوانی بوێرانە و بێ ترس خۆت شیبکەیتەوە، ئەوا بەرگەی شیکاریی ئەوانی تر دەگریت و ڕەخنەکانیان کاریگەری لەسەر تۆ نابێت

* * *

لەوانەیە کەسێک بڵێت: "من گرنگی بە چێژ و خۆشی نادەم، بۆ بەدیهێنانی شتێک دەژیم بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن، بۆ نموونە".

یەکێکی تر لەوانەیە بڵێت: "دەمەوێت لە دونیادا چاکە بکەم، تەنانەت ئەگەر لە ناو ئازار و مەینەتیشدا بم".

بەڵام کاتێک لە بیرۆکەکانیان دەکۆڵینەوە، بۆمان دەردەکەوێت کە هەردووکیان هەوڵدەدەن بۆ بەختەوەری ئایا یەکەم ئارەزووی سەرکەوتن دەکات بێبەشە لە بەختەوەری؟ ئایا ئەوی تر ئاواتی باشی بۆ دونیا دەخوازێت بەبێ ئەوەی خۆی لە ئەنجامدا بەختەوەری ئەزموون بکات؟ بە دڵنیاییەوە نا

لەوانەیە گرنگی بەو ئازارە جەستەیی و ئازارە دەروونییانە نەدەن کە لەلایەن کەسانی دیکەوە بەسەریاندا دێت یان لەوانەیە لە ئەنجامی ئەو بارودۆخانەدا بێت کە لە بەدەستهێنانی سەرکەوتن یان پێشکەشکردنی هاوکاری بۆ کەسانی دیکەدا هەیە، چونکە یەکەمیان خۆشییەکی زۆر لە سەرکەوتندا دەبینێتەوە و ئەوی دیکەیان تا ڕادەیەکی تەواو چێژ لە یارمەتیدانی کەسانی دیکە وەردەگرێت سەرەڕای هەموو بارودۆخە ناخۆشەکان

تەنانەت زۆربەی پاڵنەرە خۆنەویستەکان و مەیلە مرۆڤدۆستەکانی دڵسۆزانە لە پاڵنەرێکی کەسییەوە سەرچاوەیان گرتووە بۆ نزیکبوونەوە لە بەختەوەری

بەڵام ئەو بەختەوەرییە بۆ هەلپەرستان و بیرتەسکەکان نییە، بەڵکو بەختەوەری مرۆڤی بەخشندە و شەریفە و خاوەن عەقڵێکی فراوان و ڕۆحێکی بەخشندە و مەزنە

بۆیە خۆبەخش ڕێگە نادات خۆپەرستی دیکتاتۆری بۆ بکات، چونکە مەحاڵە ئەو بەختەوەرییە پاکە بدۆزرێتەوە، مەگەر کەسەکە بیری فراوان و دڵ میهرەبان نەبێت، بەجۆرێک کە بەدوای بەختەوەریدا بگەڕێت و ئارەزووی بەختەوەری بۆ ئەوانی دیکە بکات، هەروەها بۆ خۆی

ئەوە بنەمایەکی گشتگیرە کە ناگۆڕێت و ناگۆڕێت

* * *

مەرج نییە هەموو مرۆڤەکان بە شێوەیەکی شەخسی بناسیت و لە نزیکەوە خۆشت بوێن بۆ ئەوەی حەزت لێیان نیشان بدەیت و خزمەتێکیان بۆ بکەیت

ئەوەی پێویستە هەمیشە ئامادە بیت بۆ پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری دۆستانە بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە ڕێگاکەت دەبڕن و بەڕاستی پێویستی بەو خزمەتگوزارییە هەیە

ئەمەش پێویستی بە هەوڵی دەروونی و ئامادەیی دڵسۆزانە بۆ ئەنجامدانی بەبێ گلەیی بە واتایەکی تر پێویستی بە قوربانیدان هەیە

خۆر بە یەکسانی لەسەر ئەڵماسێک و پارچە خەڵوزێک دەدرەوشێتەوە، بەڵام ئەڵماسەکە هەندێک تایبەتمەندی گەشەی کردووە و گەشەی کردووە کە وا دەکات تیشکی خۆر وەربگرێت و بە درەوشاوەیی و بریقەدارییەوە ڕەنگدانەوەی هەبێت، لەکاتێکدا خەڵوزەکە ناتوانێت هەمان ڕووناکی پیشان بدات

پێویستە لە مامەڵەکردنمان لەگەڵ مرۆڤەکاندا وەک ئەڵماس بین و بە شکۆمەندی و پاکی ڕووناکی خۆشەویستی ئیلاهی ڕەنگ بدەینەوە

* * *

مامۆستا پاراماهانسا لە وتارێکدا بۆ شاگردەکانی وتی؛

ناتوانم بە وشە قووڵی پێزانینم بۆ قسەکانت دەرببڕم کە هەستەکانت بەرامبەر بە من دەردەبڕم

من زۆر سوپاسگوزارم بۆ دڵسۆزیتان و هێزی ڕۆحتان و ئەو قسانەی لە دڵتانەوە دێت

شانازیم هەیە کە لە نێوان ئێوەدا بم، جێگای خۆشحاڵییە کە هەمیشە ئەرکە گەورەکەم بەرامبەر خوشک و براکانم لەم دونیایەدا لەبیر بکەم

* * *

ئەو پیاوەی پێشتر لێی لە سەرۆکەکانی دەدا

کاتێک ئارەزووی دامەزراندنی خوویەکی نوێ و نەهێشتنی خوویەکی خراپ دەکەیت، مێشکت، بە هێمنی و بەبێ فشار، لەسەر ناوەندی ئیرادە و هۆشیاری ڕۆحی کە لە پێشەوەی نێوان برۆکاندا هەڵکەوتووە، چڕبکەرەوە، و بە توندی ئەو خووە چاکە دووپات بکەرەوە کە ئارەزووی دامەزراندنی دەکەیت بە هەمان شێوە، کاتێک ئارەزووی ڕزگاربوونت لە خوویەکی خراپ دەکەیت، سەرنجت لەسەر هەمان ئەو خاڵە بێت و بە توندی دووپاتی بکەرەوە کە هەموو ڕێگا دەمارییەکان لە مێشکدا کە تێیدا... خووی خراپ چڕ بووەتەوە سڕاونەتەوە

چیرۆکێکی ڕاستەقینەتان بۆ دەگێڕمەوە دەربارەی پیاوێک کە شارەزا بووە لە شەق لێدانی سەرۆکەکانی لە شوێنی کارەکەیدا کاتێک تووڕەیی

لەدەست دەدا لە ئەنجامدا کار لە دوای کاریشی لەدەستدا چونکە کاتێک
توڕەیی توڕەیی هەبوو بە تەواوی کۆنترۆڵی خۆی لەدەستدا، هەروەها هەر
کەسێک دژایەتی بکردایە بە هەر شتێک کە دەستی پێ بگات لێی دەدا
هاتە لام و داوای یارمەتی دەکرد، بۆیە پێم گوت: "جاری داهاتوو کە
هەستت بە توڕەیی کرد، پێش ئەوەی هیچ کارێک بکەیت، لە یەکەوە بۆ سەد
بژمێرە".
شێوازەکەی تاقیکردەوە بەڵام هاتەوە لام و وتی: "توڕەییم زیاد دەکات
کاتێک ئەوە دەکەم، و لە کاتی ژماردندا بەهۆی ناڕەزایی کوێر دەبم بەهۆی
ئەو چاوەڕوانییە زۆرەی کە هەم" بارودۆخەکەی بێهیوا دەرکەوت
پاشان داوای لێکرد بیربکاتەوە و هەست بکات کە ڕووناکی خودا
مێشکی لافاو دەکات و توڕەییەکەی هێور دەکاتەوە و دەمارەکانی ئارام
دەکاتەوە و هەستەکانی نەرم دەکات و هەموو شوێنەواری توڕەیی لە خۆیدا
لادەبات و لە ئەنجامدا ڕۆژێک لە توڕەییەکانی ڕزگاری دەبێت
زۆری نەخایاند جارێکی تر هاتەوە لام، ئەمجارەش پێی وتم: "خۆم لە
خووی توڕەیی ڕزگارم کردووە، و سوپاسگوزارم بۆ ئەوە".
بڕیارمدا تاقیبکەمەوە، بۆیە داوام لە هەندێک کوڕ کرد هەوڵی
گاڵتەپێکردنی بدەن، منیش خۆم شاردەوە لە شوێنێک کە بیبینم بەڵام نەیبینی
کوڕەکان چەندین جار هەوڵیاندا ئیستفزازی بکەن، بەڵام ئەو ئارام بوو و
وەڵامی نەدایەوە
* * *
بەڵێنی ئەبەدیەت دڵ و دەروونمان پڕ بکات
وە با بابەت و ڕووداوەکانی ژیان ئەوەمان بیر بخەنەوە کە سێبەری
مەرگ ئەو منداڵە ڕووناکییانە ناترسێنێت کە ئاگاداری هەمیشەیی ڕۆح و
پەیوەندی نزیکی بە دروستکەرەکەیەوەن
با درک بەوە بکەین کە ژیان و مردن دوو شەپۆلن لە دەریای خودادا و
ڕۆح کە دڵۆپێکە لە زەریای گەردوونییەوە، بەبێ ئەوەی سروشتی جەوهەری
خۆی بگۆڕێت و بەبێ ئەوەی لە سەرچاوە ئەبەدییەکەی جیابێتەوە، ئەم دوو
شەپۆلە وەردەگرێت
با کار بکەین بۆ ئەوەی سروشتی ڕاستەقینەی خۆمان لە زیندانەکانی
نەفامی دەربهێنین و بچینە لوتکەی ڕووناکی و مەعریفەوە
کاتێک هۆشیاریمان لە سنووردارکردنی جەستە و بیرکردنەوە
نەرێنییەکان و کاریگەرییە ناتەندروستەکان ڕزگار دەکەین، دەست لە
سروشتی ڕۆحیمان دەدەین و تێدەگەین کە ئێمە تیشکی هەمیشەیی خۆری
ئیلاهیین کە هەرگیز ئاوا نابێت
* * *

ئەوانەی دەگەنە حاڵەتی سەمادا یان ئیکستازی گەردوونی بۆیان دەردەکەوێت کە ماددە ڕەقەکان دەبنە شلە

شلەکان بۆ گازەکان، گازەکان بۆ وزە و وزە بۆ هۆشیاری گەردوونی و ئەو هەست بە خۆشییەکی سەرسەخت دەکات کە سەرپێچی وەسف دەکات و لە خۆشی نوێبووەوە یان حیکمەتی بێکۆتایی یان ئارامی باڵا یان هەستکردن بە بوونی تەواو یان توانەوەی خود لە ناو ڕۆحی گەردوونیدا ئەزموونی حاڵەتە جۆراوجۆرەکانی هۆشیاری دەکات

* * *

چاکبوونەوەی دەمارەکان

لە مێدیتەیشنێکی قووڵ و بێدەنگدا، هێزی ژیان لە مێشکەوە دەڕژێتە هەموو ئەندامەکان، پریشکی ڕووناکی لە شانەکانەوە دەردەچێت و تڕواندنی ژیانی بە بڕبڕەی پشتدا دەڕژێت و دابەش دەبێت بۆ ئەوەی هەموو خانەکانی لەش بگرێتەوە، تێر دەبێت بە ڕۆیشتنی وزەی چاکبوونەوە و لە ئەنجامدا دەمارەکان تازە دەبنەوە

* * *

جۆرەکانی موگناتیسی: ١.

لە موگناتیسی ئاساییەوە دەتوانین بزانین کە هێزی ڕاکێشانی موگناتیسی پەیوەستە بە کوالیتی خودی موگناتیسیەکەوە

موگناتیسی بچووک شتە بچووکەکان ڕادەکێشێت، موگناتیسی بەهێزیش شتە گەورەکان ڕادەکێشێت

بەم شێوەیە موگناتیسی مرۆڤ بەپێی هێزی ڕاکێشانی خۆی ڕادەکێشێت

هەروەها چەندین جۆری موگناتیسی مرۆڤ هەیە؛ هەندێکیان شتە فیزیکییەکان ڕادەکێشن، هەندێکیان هێزی دەروونی و هەندێکیشیان سوودی ڕۆحی ڕادەکێشن- سوودگەلێک کە زۆرجار شاراوەن یان لەبیر دەکرێن

گەوهەرە بەنرخەکان لە کانەکانی ڕۆحدا هەڵکەنەوە، و تۆ براوە دەبیت بەدوای ئامانجە دڵخوازەکەتدا بگەڕێ، و دڵنیابە کە موگناتیسی پیرۆز خودا بۆ لای خۆت ڕادەکێشێت- سەرچاوەی هەموو هێز و چاکەیەک، و گەورەترین دەستکەوت لە ژیاندا

دووپاتکردنەوە: من موگناتیسی ڕۆحی پیرۆز بەکاردەهێنم بۆ ڕاکێشانی هەموو شتە باشەکان و تیشکەکانی هەموو زانینێک بۆ خۆم

* * *

خودا ژیانی منە ئەو خۆشەویستی منە ئەو پەرستگایەیە کە دڵم بانگی دەکات بۆ پەرستن

خودا ئامانجی منه، چونکە بەبێ یارمەتی ئەو ناتوانم ئەرکەکانم جێبەجێ بکەم
هەر بۆیە بە دڵ و گیان گەڕام تا دۆزیمەتەوە
بەبێ خۆشەویستی ئیلاهی و گەشاوە و ئیرادەی ڕەها، دۆزینەوەی خۆشەویستە گەردوونییەکان ئەستەمە
* * *
ڕۆژێک دێت مرۆڤ ئەم دونیایە بەجێدەهێڵێت هەندێک بە دڵەوە یادی دەکەنەوە و بۆی دەگرین، هەندێکی تریش بە خراپی یادی دەکەنەوە، بەڵام هەموو بیرکردنەوە خراپ و باشەکانی یاوەری دەبن
بۆیە ئەرکی مرۆڤە چاودێری بیرکردنەوەکانی بکات و بە وردی کارەکانی بپشکنێت و هەڵەکانی ڕاست بکاتەوە و خۆی هەڵبسەنگێنێت و هەموو هەوڵێکی خۆی بدات
گرنگی بەو شتانە مەدە کە خەڵک لەسەرت دەڵێن بە مەرجێک هەوڵی کارێکی دروست بدەیت
هەموو هەوڵێک دەدەم کە دژایەتی کەس نەبم و لە قووڵایی دڵمەوە زۆر باش دەزانم کە هەموو هەوڵێکم داوە بۆ ئەوەی لەگەڵ هەموو کەسێک میهرەبان و دڵسۆز بم
بەڵام بۆچوونی خەڵک لەسەرم گرنگ نییە، چ ستایش بێت یان سەرکۆنەکردن، چونکە خودا لەگەڵمدایە و منیش لەگەڵیدام و ئەوەش گرنگترین شتە
* * *
کاتێک هاوڕێیەتییەک لە نێوان دوو کەس یان کۆمەڵێک کەسدا لەسەر بنەمای تەنیا ڕۆحی و خاڵی لە مەبەست و ئامانجی کەسی سەرهەڵدەدات، ئەو هاوڕێیەتییە پاکە ڕۆحی هەریەک لەو هاوڕێیانە پاک دەکاتەوە
دڵێک کە بە دۆستایەتی پاک دەکرێتەوە دەبێتە دەرگایەکی کراوە بۆ یەکڕیزی و نزیکایەتی
لە ڕێگەی ئەم دڵەوە دەبێتە مومکین بۆ ڕاکێشانی ڕۆحی چاکی زیاتر بۆ ئەوەی بچنە ناو پێکهاتەی خۆشەویستی برایانە و چێژ لە ئارامی و ئارامی وەربگرن
* * *
من زیاتر گرنگی بە کاروباری ئەوانی تر دەدەم نەک کاروباری خۆم، چونکە هەرچی دەکەم لە پێناو خودادا دەیکەم و بە ئارەزووی زیاتر و بە جۆش و خرۆشەوە ئەو کارە دەکەم لەوەی ئەگەر ئەو کارانە هی خۆم بوایە
ئەگەر ئەنجامەکان بەپێچەوانەوە یان ناڕەزامەندی بن، گرنگی پێنادەم و ناڕەحەت دەبم، چونکە هەستدەکەم ئەرکی خۆمم بەرامبەر خودا بەجێ

گەیاندووە کە ئامانجی منە و ئەوی لەپشت نیازەکەوە، هەروەها چونکە هەموو توانام کردووە و بە خۆشی و ئیرادەیەکی زۆرەوە هەوڵەکە دووبارە دەکەمەوە، بەڵام بەبێ ئەوەی وابەستم بە هەوڵ یان ئەنجامەکە

ئەگەر تەنها بۆ خۆم کارم بکردایە، هەمیشە نێچیری نیگەرانی و دڵەڕاوکێ دەبووم بەڵام تا ئەو کاتەی ئامانجم ڕازیکردنی خودا بێت، ئەنجامەکانی بۆ ئەون نەک بۆ من ئەمە نزیکبوونەوەی منە لە ژیان، و تێیدا ئاسوودەیی و ئازادی خۆم دەبینمەوە

هەنگاوەکانی سەر پلیکانەی سەرکەوتن: ١.

- ماندووبوون

- توانای داهێنەرانە

حوکمی دروست

پاشەکەوتکردن و دوورکەوتنەوە لە بەفیڕۆدان

- هەوڵدان و هەوڵدان دووبارە دوای شکست

خۆدیسیپلین و خۆ باشترکردن

- چالاککردنی وزە داهێنەرەکان

یارمەتیدانی ئەوانی تر

- جگە لەوەش پێویستە بیر لە خودا بکەینەوە کە سەرچاوەی هەموو چاکەیەک و سەرچاوەی هەموو سەرکەوتن و نیعمەتێکە

* * *

گۆرانییەکتان بۆ دەڵێمەوە کە پێشتر نەگوتراوە، ئاوازە ڕەسەنەکەم بۆ ئێوە تەرخان دەکەم کە دڵم لە قووڵایی ناوەوە و لەسەر تارەکانی دەیژەنێت

ئەم سروودە یەکەمی خۆمم داناوە و لێرەدا وەک پێشکەشکردنێکی پاک پێشکەشتان دەکەم

ئاواز و ئاواز و ئاواز و ئاوازی ڕازاوە کە لەلایەن کەسانی دیکەوە ئامادە کراوە، پێشکەشتان ناکەم

جگە لە مێلۆدییە سادە و بێهەڵوێستەکانی دڵم هیچت پێ نادەم

گوڵەبەڕۆژەی چێنراو لە گەرمخانەکاندا و تێر لە هەست و سۆزەکانتان پێشکەش ناکەم، بەڵکو گوڵی کێویتان پێشکەش دەکەم کە تازە لە کێڵگەی حەسرەتەکانم و چۆڵەوانیەکانی ژیانمدا هەڵیانکوتاوە

* * *

ئاسانە مرۆڤ بەپێی تایبەتمەندییە تایبەتەکان شیکاری و پۆلێنکردنی ئەوانی دیکە بکات

بەڵام ئەستەمە مرۆڤ بە ڕاستگۆیی و بە ڕاستی ڕوناکییەک لەسەر خۆی بدرەوشێنێتەوە بەڵام ئەمە ڕونتر ئەوەیە کە دەبێت بیکات بۆ ئەوەی لە باشترکردن و گۆڕانکارییە پێویستەکان تێبگات کە پێویستیانە

مەبەست لە زانینی تایبەتمەندییە کەسییەکانمان ئەوەیە کە تێبگەین کە چۆن کاریگەریمان لەسەر کەسانی دیکە هەیە

مرۆڤەکان بە ئاگاداری یان نائاگایی کاریگەری لەسەر سروشتی مرۆڤ پەرەپێدەدەن و کاردانەوەیان بەرامبەر بەو لەرزینانەی لێیەوە سەرچاوە دەگرن، ئاماژەیەکی وردە بۆ ئەوانەی پەیوەندییان پێوە هەیە و داناکان لە سیگناڵەکە تێدەگەن

* * *

بەربەستەکانی بەردەم گەشەکردنی دەروونی بریتین لە:

خۆخۆشەویستی (خۆپەرستی)، بێهودەیی، تەماح، تورەیی، ڕق، ئیرەیی و سیفەتە تاریکەکانی تر کە مرۆڤ بەرەو نەزانییەکی قووڵتر لە خۆی دەبات یان دەیبات

ئەوەی پێویستە پەیڕەوکردنی ئەو ڕێگایە بێت کە بەرەو ئازادی دەبات، چونکە ئارەزووەکانی مرۆڤ بەهۆی ئەو خووەوە دەجوڵێن کە بەردەوام نوێ دەبنەوە و بەزەحمەت هەرگیز لە سنوورێکدا کۆتایی دێت یان دەوستێت

ئەم خووانە ڕۆح زیندانی دەکەن و بە دیل دەیهێڵنەوە، وا دەکات خاوەنەکەی نەتوانێت بە ڕێگای ڕزگاری و ڕزگارییدا بڕوات

* * *

ڕێگای ژیان بەم شێوەیەیە:

لە لایەک دۆڵی تاریکی جەهل و لە لایەکی ترەوە ڕووناکی گەشاوەی حیکمەت

کاتێک بە حیکمەتەوە مامەڵە دەکەین، بە سەلامەتی هەنگاو دەنێینە سەر ڕێگای ڕزگاری و ئەوەی پێویستمانە بەدەستی دەهێنین

* * *

هەموو گەردوون دروستکردنی ئیرادەی ئیلاهییە و کاتێک خۆمان لەگەڵ ئەو ئیرادە پیرۆزەدا ڕێکدەخەین، ئەوەی پێویستمانە بەبێ ماندووبوون دێتە لای ئێمە

* * *

کاتێک مرۆڤەکان هەوڵدەدەن مامەڵە لەگەڵ ئامێری ئاڵۆزی هەستەکانی مرۆڤدا بکەن، بەبێ ڕاهێنانی پێشوەختە، زۆرجار ئەنجامەکەی بە ئازارە

کەم کەس درک بەوە دەکەن کە بەختەوەری لە تێگەیشتن لە یاسای ڕەفتاری مرۆڤدایە

ئەمەش هۆکارێکە بۆ ئەوەی زۆرجار هەندێک کەس لەگەڵ هاوڕێ و ئەندامانی خێزانەکانیان شەڕ دەکەن؛ لەوانی تر تێناگەن و کەموکوڕی کەسی خۆیان نابینن

گرنگە لەگەڵ کردەوە هەڵەکانی ئازیزانمان هاوکاری نەکەین، بەڵکو بە کردەوەی ڕۆحی بنیاتنەر بە بێدەنگی بەرەنگاری ئەو کردەوانە ببینەوە
هەروەها گرنگە لە مامەڵەکردن لەگەڵ ڕەفتاری نائاسایی ئازیزانمان پەنا بۆ شێوازی توند نەبەین
* * *
ئێمە لەلایەن ڕاوچی فێڵبازەوە فریودراین ئێمە لە ئاوە قووڵەکاندا دەسوڕێینەوە بۆ هەستێکی ساختەی ئاسایش لە کاتێکدا تۆڕێکی کوشندە لە نەزانی بەسەرماندا دادەخرێت
لە فڕێدانی ڕۆژانەی تۆڕی ماسیگرتندا زۆرێک دەگیرێن و تەنها چەند کەسێکیان لە ژیاندا دەمێننەوە
ئەی ڕەحمەتی بێکۆتایی، لە تەڵە کوشندەکانی شەهوەت و تەماحە بێ سنوور و وابەستەییە دونیاییە خنکێنەرەکان ڕزگارمان بکە!
با خۆمان بخزێنینە قوڵایی دەریای ئارام و ئارامی ڕۆح کە یەکێتی ئیلاهی تێیدا نیشتەجێیە و لە کۆت و بەندەکانی دیلێتی و زنجیرەکانی کۆیلایەتی ڕزگارمان بێت!
* * *
مامۆستا پاراماهانسا و هانی یەکێک لە شاگردەکانی دا وتی:
ئەگەر توانیت، لە ڕێگەی ڕاستگۆیی و دڵسۆزی و خۆشەویستی خۆتەوە بۆ خودا، دوعاکانت بگەیەنیت بەو، ئەوا گرنگ نییە هەڵەکانت لە زەریا قووڵتر بن و لە هیمالایا بەرزتر بن
خودا ئەو بەربەستانە لەسەر ڕێگاکەت لادەبات و لە بارگرانییە قورسەکانی ڕابردوو ڕزگارت دەکات و ئارەزووی دووبارەکردنەوەی هەڵەکانی ڕابردووت کاڵ دەبێتەوە
ڕەنگە هەندێک جار خۆت لە ژێر چینێکی ئەستووری تاریکیدا ببینیتەوە، بەڵام هێشتا وەک پریشکی بڵێسەی ئەبەدی دەمێنیتەوە
دەتوانیت پریشکەکە بشاریتەوە، بەڵام ناتوانیت لەناوی ببەیت
* * *
دڵخۆشکردنی ئەوانی تر لە ڕێگەی قسەی میهرەبانەوە کە پاڵنەری نیەتی چاکە و لە ڕێگەی ئامۆژگاری دڵسۆزانەوە شتێکی نایاب و نیشانەی ئاغایەتییە کە تایبەتمەندی ڕۆحە گەورەکانە
سەبارەت بە زیانگەیاندن بە کەسێکی تر لە ڕێگەی گازگرتن، قسەی ئازاربەخش، نیگای گاڵتەجاڕانە، یان پێشنیاری ترشەوە، ئەمانە شێوازێکی زەلیلکەر و بێزارکەرن کە کەسانی دڵسۆز پەنایان بۆ نابەن

ساركازم یارمەتیدەرە بۆ دەرخستنی ڕۆحی یاخیبوون و تووڕەیی لە ستەمکاردا، لە کاتێکدا قسەی دۆستانە پەشیمانی لە ناویدا دروست دەکات، واتە کەسەکە هەڵەکانی دەناسێتەوە و دووبارەی ناکاتەوە

* * *

یەکێک لە خوێندکارەکان وتی مامۆستا من هەرگیز نەمتوانیوە باوەڕم بە بەهەشت هەبێت ئایا بەڕاستی ئەو شوێنە بوونی هەیە؟

مامۆستا پاراماهانسا لە وەڵامدا وتی:

"بەڵێ ئەوانەی خودایان خۆشدەوێت و متمانەیان بەخۆیان هەیە دەچنە ئەو بەهەشتە کاتێک مردن دێتە سەریان لەو جیهانە ئەسمانییەدا، مرۆڤ توانای ئەوەی هەیە هەرچییەک بیەوێت لە چرکەیەکدا، بە هێزی بیرکردنەوە، بەدیبهێنێت".

جەستەی ئەسیری لە ڕووناکی درەوشاوە پێکهاتووە لەو کایە سەرسوڕهێنەرانەدا دەنگ و ڕووناکی هەیە کە بۆ دانیشتوانی زەوی نادیارە

* * *

پێویستە لە ناو خۆیدا زیاتر و زیاتر بەدوای بەختەوەریدا بگەڕێت، کەمتر و کەمتر لە شتە مادییەکاندا

لە مێشکتدا دڵخۆشبە بۆ ئەوەی شتە دەرەکییەکان نەتوانن ئارامیت تێکبدەن و لە هاوسەنگی دەرتبکەن

بەختەوەری ناوەوە تاکە ئاواتێکە کە شایەنی هەوڵدانە لەم ژیانەدا و کۆڵنەدان و ئیرادە بەسە بۆ گەیشتن پێی

بەختەوەری تەختی خودایە لەناو مرۆڤدا

* * *

زۆر کەس وا دەزانن کە بەئاگان، بەڵام بەئاگا نین

زۆربەیان بێهۆشن دەبێ گوێت لە کەسانێک بووبێت کە خەو دەڕۆن و هاوار دەکەن "ئاگر! ئاگر!" یان قسەکردن و وانەوتنەوە

زۆربەی خەڵک بەو شێوەیەن بێگومان مەبەستم لەوانە نییە کە لە دڵەوە ئارەزووی ئەوە دەکەن هۆشیاری خۆیان لە خەوی نەزانی ڕۆحی بەئاگا بێنەوە

پێویستە کاربکەین بۆ بەئاگاهێنانەوەی ئەو کەسانەی خۆیان لە ژێر داروپەردووی ڕەفتاری هەڵە و ژیانی چەواشەکارانەدا نێژراون

بۆ ئەوەی ئەو کارە بکەین، سەرەتا دەبێت هۆشی خۆمان لە کاتاکۆمبەکانی نەفامیەوە زیندوو بکەینەوە بۆ ناو ڕۆشنایی مەعریفەی ئیلاهی

* * *

هاوڕێیەتی خۆشەویستی خودایە کە لە چاوی خۆشەویستانمانەوە دەدرەوشێتەوە، بانگەوازەکەشی ئەوەیە کە بگەڕێینەوە بۆ ماڵی ئاسمانی تا تامی شیرینی یەکگرتنی هەمیشەیی لەگەڵ خۆشەویستی گەردوونیدا بکەین

هاوڕێیەتی دەنگێکی پیرۆزە کە بانگەوازی ڕۆحەکان دەکات بۆ ڕزگاربوون لە ئاگایی ئیگۆ و خۆپەرستی کە لە خودا و مرۆڤایەتی جیامان دەکاتەوە

هاوڕێیەتی ڕاستەقینە پەیوەندییەکی بەرەکەتدارە لە نێوان ڕۆحە هۆشیارەکاندا کە لە ڕێگەی هاوڕێیەتی خۆیانەوە خۆشەویستی پاکی خودا و سیفەتە پیرۆزەکانی ڕۆحی گەردوونی نیشان دەدەن

هاوڕێیەتی ڕاستەقینە فراوان و گشتگیرە

خۆپەرستی بە کەسێکی دیاریکراو بەدەر لە کەسانی دیکە بەربەستێکی سەرەکییە لەبەردەم هاوڕێیەتیدا

پێویستە سنووری خۆشەویستی فراوان بکرێت بۆ ئەوەی خێزان و دراوسێ و هەموو جیهان بگرێتەوە

هاوڕێی گەردوونی بیری فراوانە، بوونەوەرەکانی خودای خۆشدەوێت و بە بەخشندەیی خۆشەویستی خۆی بڵاودەکاتەوە بۆ هەر شوێنێک و لە هەر شوێنێک ڕووبکات

ئەم بنەما بەرزانە لەلایەن هەموو مرۆڤە گەورەکانەوە دەژیا و بانگەشەیان بۆ دەکرا

خۆشەویستی خێزانی ڕاهێنانی سەرەتاییە بۆ دانانی بناغەکانی هاوڕێیەتی ڕۆحی

هەمان خوێن لە دەمارەکانی هەموو مرۆڤەکانی هەموو ڕەگەزەکاندا دەڕوات

هەرچەندە ئێمە لە نەتەوە و نەتەوەی جیاوازداین، بەڵام بەهۆی سەربەخۆییمان بە یەک سەرچاوەی ئیلاهییەوە بە پەیوەندی جیهانی یەکگرتووین

* * *

ڕۆح ناتوانرێت لە پشت مێزی دروستکراوی مرۆڤەوە زیندانی بکرێت، چونکە لە بنەڕەتدا گەردوونییە و لە سەر بە خۆیدا گشتگیرە

* * *

ئەگەر هەرگیز بڕیارە بەهیچ شێوەیەک چێژ لە ژیان وەربگرین، ئەوا کاتەکە ئێستایە نەک سبەی یان ساڵی داهاتوو

باشترین ئامادەکاری بۆ ژیانێکی باشتر لە ساڵی داهاتوودا ژیانێکی هاوسەنگ و هاوسەنگ و بەختەوەرە بۆ ئەمساڵ

ژیانی داهاتوو (لە ژیانی دوای مردن) پڕ لە خۆشی و چێژ پەیوەستە بە شێوازی ژیانمان و شێوازی بیرکردنەوەمان و چۆنیەتی هەڵسوکەوت و هەڵسوکەوتمان لەم ژیانەدا

ئەمڕۆ پێویستە گرنگترین و مانادارترین ڕۆژی ژیانمان بێت

* * *

مێدیتەیشن ئەو ئامرازەیە کە بەهۆیەوە ئەو چینانەی ڕووخساری هۆشیاری دادەپۆشن و تاریکی دەکەن لادەبرێن و بە بەکارهێنانی کانییە هەمیشە ڕژاوەکەی خۆشی خودایی دەتەقێتەوە

مێدیتەیشن و ئیسراحەتێکی تەواو، یان کشانەوەی بیرکردنەوە بە هۆشیارییەوە لە هەستە سەرلێشێواوەکان، ڕێگەی ڕاستەقینە و کاریگەرە بۆ ناسینی خودا ئەگەر بتوانین هەموو شتێک بکەین جگە لە مێدیتەیشن، خۆشییەکمان نەدەدۆزینەوە کە یەکسان بێت بەو خۆشییەی کە دێت کاتێک بیرکردنەوەکان هێمنن (لەناویدا ئارامیی لەلایەن پەروەردگارتەوە) و هاوئاهەنگی لەگەڵ ئارامی خودایی (ئاشتی بۆ تۆ بەجێدەهێڵم)

ئەم ئیکستازییە ئیلاهییە دەتوانرێت بە بەکارهێنانی شێوازی دروستی تەرکیز و مێدیتەیشن ئەزموون بکرێت

* * *

ئەگەر لە سەقفی ژوورەکەتدا بەدوای دەرگاکەدا بگەڕێیت، ئەگەر چەندین ساڵ بگەڕێیت، نایدۆزیتەوە مەگەر شێوازی گەڕانی دروست بەکارنەهێنیت و سەیری دیوارەکە نەکەیت

* * *

ڕۆژێک دێت کەماڵئاوایی لەم دونیایە دەکەم، بەڵام تا ئەو کاتەی لەسەر ئەم زەوییە بمێنمەوە، گەورەترین خۆشیم لە قسەکردنە لەسەر سەرسوڕهێنەرەکانی خودا بۆ ئەوانەی متمانەیان پێم هەیە، ئارەزووی منیش لە چەند هێندەکردنی حەسرەتەکانیاندایە بۆ ئەو ڕووناکی ئیلاهییە کە ئاسوودەیی و ئازادی و ئاسایشی وەسفنەکراوی پێبەخشیووم

* * *

مێژووی گەردوون، بە هەموو وردەکارییە بچووکەکانییەوە، لە خەزنەکانی ئەبەدیەتدا پارێزراوە- ئەوە ڕەهەندێکی دیکەیە لێرەدا لەم جیهانە سنووردارەدا، درێژیی و پانی و ئەستووری و بەرزی هەست پێدەکەین، بەڵام ئاستێکی دیکە هەیە کە ئەم ڕەهەندانە تێیدا بوونیان نییە هەموو شتێک لەو تەختە ئەسمانییەدا شەفافە؛ هەموو شتێک هۆشیاری و هۆشیارییە هەستی تامکردن هەستێکە، هەروەک هەستی بۆنکردن هەست و بیرکردنەوە و جەستەمان هەمووی هۆشیارییە و هەروەک چۆن دەتوانین لە خەونەکاندا ببینین، ببیستن، بۆن بکەین، تام بکەین و دەست لێبدەین، بە هەمان شێوە دەتوانین هەموو ئەم هەستانە بە هۆشیارییەکی پاک و شەفاف یان هەستکردن لە کایە باڵاکاندا ئەزموون بکەین

ئەمە ڕێک ئەوەیە کە من لە ئێستادا کاتێک قسە دەکەم دەبیینم من لەم جەستەیەدا نیم، بەڵکو بەشێکم لە هەموو ئەو شتانەی کە هەن و ئەو شتانەی دەیانبینم بۆ من وەک تۆ بۆ من ڕاستەقینەن

مرۆڤ دەبێت لە خەو هەڵسێت بۆ ئەوەی لە هەموو شوێنێک خودا ببینێت و جیاوازی نێوان خەون و واقیع بزانێت

زۆرجار لەو شوێنەی کە لێی دەژیم بێکۆتایی دەبینم، ئەو شوێنەش لە بێکۆتاییدا دەبینم هەموو شتێک لەو سەرچاوە ئەبەدییە ژیان قەرز دەکات

منداڵ بووم شەو و ڕۆژ دانیشتووم و نوێژم دەکرد، بەڵام وەڵام و وەڵامدەرەوە نەبوو

لە لایەک مرۆڤایەتیم بینی، لە لایەکی تریشەوە ئەبەدیەتێک کە قسەی لەگەڵ نەدەکردم

هەرچەندە پێم وابوو تەنیام و هەمووان وازیان لێهێناوم، بەڵام خودا وازی لێ نەهێنام، چونکە هەمیشە بە نهێنی، لە پشت بیرکردنەوە و هەستەکانمەوە لەگەڵمدا ئامادەبوو

وە کاتێک دەستم کرد بە بینینی ڕووناکی ناو خۆم، ڕۆحم بە شێوەیەکی نهێنی پڕ بوو لە بۆنی پیرۆزی خودایی

ڕەگی درەختەکان و شەربەتی دارەکانم دەبینی کە بەناویاندا دەڕژا، هەستم دەکرد لە خودا نزیک بوومەوە کە ئاسوودەیی پێبەخشیم و دڵی ئارام کردمەوە

جار و بار و شەو و ڕۆژ نوێژم دەکرد و بانگم دەکرد و کاتێک شتەکان بریقە و ماناکانیان بۆ من لەدەستدا، لە ترسی ئەوەی کە ڕەنگە بەختەوەری ماددی بێت، دەستبەرداری جیهان و هەموو ئەو شتانە بووم کە تێیدایە، بەختەوەری ماددیش، خودام دۆزیەوە کە ئێستا هەمیشە لەگەڵمدایە

ڕەنگە دونیا وازم لێ بێنێ، بەڵام خودا هەرگیز بۆ یەک سات وازم لێناهێنێت

خودا هەموو شتێکە ئەم هۆڵە و گەردوونی دەوروبەری وەک وێنەی جوڵاو لەسەر پەردەی هۆشیاریم هەڵدەفڕێن

سەیر دەکەم و جگە لە ڕۆحی پاک و ڕووناکی شەفاف و هۆشیاری نەرم هیچی تر نابینم

جەستەم و جەستەت و هەموو شتەکانی جیهان دەرکەوتوون لەو یەک ڕووناکی ئیلاهییە کاتێک ئەو ڕووناکییە دەبینم، هیچی تر نابینم

کاتێک سەیری شاشەکە دەکەیت، وێنەی جوڵاو دەبینیت، بەڵام کاتێک ئاوڕێک لە دواوە دەدەیتەوە (لە سینەمایەکی تەقلیدیدا)، تەنها تیشکێکی ڕووناکی دەبینیت کە لەسەر شاشەکە دەدرەوشێتەوە دەنگێکی باوەڕپێنەکراوی هەیە، بەڵام ڕاستە

پێشتر باسی ئەم شتانەم دەکرد، بەڵام ئێستا قسە لەگەڵ ئەو کەسانە ناکەم کە بێباکانە یان بێخەمن بەڵام خودا ڕێگەی پێدام ئەمجارە قسەت لەگەڵ بکەم هەموو شتێک زوو تێپەڕ دەبێت دوعا بۆ ئەوەی بکە کە هەتاهەتاییە

* * *

بەو پێیەی ئێمە لەو دونیایەوە هاتووین کە لێیەوە نازانین، سروشتییە بۆ ئێمە پرسیار لە سەرچاوە و ئامانجی ژیان بکەین

گوێبیستی دروستکەرێکی ئەم دونیایە دەبین، لەسەری دەخوێنینەوە و هەموو گەردوون بوونی عەقڵی ئیلاهی ئەو ڕادەگەیەنێت

هەروەک چۆن پارچە و ئامێرە بچووک و وردەکانی کاتژمێرێکی بچووک وامان لێدەکات سەرسام بین بە کاتژمێر ساز

وەک چۆن ئامێرە گەورە و ئاڵۆزەکانی کارگە سەرسامان دەکەن و ئیلهامبەخشن بۆ سەرسامبوون بۆ داهێنەرەکەیان، بە هەمان شێوەش کاتێک سەرسوڕهێنەرەکانی سروشت دەبینین، سەرسام دەبین بەو زیرەکییەی لە پشتیانەوە شاراوەتەوە و سەرسام دەبین:

"کێ شێوەی زیندوو و ڕووبەڕووی خۆرەکەی بە گوڵەکە بەخشی؟"

بۆن و جوانیەکەی لە کوێوە هاتووە؟ وە چۆن گەڵای گەڵاکانی بە وردبینییەکی وەها نایاب دروست بوون و بە ڕەنگی نایاب و خۆش بۆیاخ کرابوون؟

* * *

لە قوڵایی بیرکردنەوەکانمدا هەستت پێدەکەم، لە قووڵترین هەستەکانمدا هەست بە بوونی تۆ دەکەم و دەتبینم لە باخچەی خۆشەویستیمدا گوڵ دەکەیت

پڕم بکە لە بۆنی ئامادەبوونت، تا لە بۆنە پیرۆزەکەتدا شاد بم

لە دەرەوەی ئاسمانەکان و ئەستێرەکان و بیرکردنەوە و هەستەکانەوە وەرە لام پیرۆزترین ڕووخسارتم پیشان بدە و با بوونی تۆ لە ڕۆحم و دەوروبەرم و لە هەموو شوێنێکدا هەست پێ بکەم

من بە درێژایی سەردەم و سەردەمەکان، لەسەر ڕێگاکانی ئارەزوو و تەماحەکان بە دوای تۆدا گەڕام و ئێستا تێدەگەم کە تۆ لەناو ڕۆحمدا نیشتەجێیت و ئیلهامبەخشیت بۆ پیرۆزترین هەستەکانم

چیتر لە پشت گوڵی هەست و بیرکردنەوە و پەپولەی ڕۆحەوە لێم مەشارەوە

ڕۆحم بە گەوهەرەکانی حیکمەتت بڕازێنەرەوە و هەوای بەختەوەریت هەناسەم بۆ هەڵمژە و ئەو تاریکییە لێم لابە کە لە چاوی من و تێگەیشتنم پەردەی لەسەر داویت

ئەی تۆ کە لەودیوی ئەستێرەکان و ئاسمانی شین و ئەودیوی چینەکانی بەرگەهەواو هەموو بوونەوەر و بوونەکان چرپەی خۆشەویستیم قبوڵ بکە و بوونم نوقم بکە بە خۆشەویستی خۆت و ڕووناکی خۆت و ئارامی خۆت

* * *

ئەگەر هەستت بە تەنانەت خاڵێکی خۆشەویستی خودایی کردبا، ئەوا خۆشییەکی وەسفنەکراو و سەرسەختت ئەزموون دەکرد کە بەرەنگاری ناکرێتەوە

بەجۆرێک کە کۆنتڕۆڵکردنی قورس بێت بۆت

کاتێک لەگەڵ خودا هاوئاهەنگ بین، تێگەیشتنمان بێ سنوور دەبێت و تێکەڵ بە قووڵاییە ئۆقیانوسییەکانی بوونی کۆی گشتی دەبێت

ئێمە خۆشییەکی گەورە و خۆشەویستی باڵای خودایی ئەزموون دەکەین

* * *

هەندێک کەس گیرۆدەی خوێندنەوەی ڕۆمانی کارەساتبارن و بە خۆشترین مادەی خوێندنەوەی خۆیان دەزانن، و هەست دەکەن تا کۆتایی تەمەنیان بەردەوام دەبن لە چێژوەرگرتنیان

بەڵام ئەگەر خۆیان شیبکردایەتەوە، بۆیان دەرکەوت کە زۆرجار بەهۆی خوێندنەوەی بەردەوامی ئەو جۆرە ئەدەبیاتەوە تووشی خەمۆکی و توڕە دەبن

بەهۆی ئەم خەمۆکییەوە، ڕەنگە بیانەوێت ئەو خووە بشکێنن و لەبری ئەوە خووی خوێندنەوەی کتێب و ماددە ڕۆحییەکان پێکبهێنن کە ئیلهامبەخشن بۆ بیرکردنەوەکانیان و خۆراکیان بە هەستەکانیان بە بیرۆکەی دروست و بەرز

ئەگەر ئەو گۆڕانکارییە بکەن، بۆیان دەردەکەوێت کە ژیانیان بەهۆی تێگەیشتنێکی هۆشیارانە و ئیرادەی بەهێزەوە وەرچەرخانێکی نوێی نایابی بەخۆیەوە بینیوە

ڕاستە ئەگەر بمانەوێت دەتوانین زۆر بەخێرایی خۆمان بگۆڕین، بەڵام گۆڕینی نەخش و خووی ساڵان پێویستی بە هەوڵی ڕاستەقینە و ئیرادەیەکی بەهێز هەیە

بۆ بنبڕکردنی خوویەکی کۆن و ڕەگ و ڕیشەی قووڵ، دەبێت هەموو هێزەکانی ئیرادە بە ئاراستەی پێچەوانە چالاک بکرێن تا ئەو خووە خراپە بێلایەن دەبێت و دەسەڵاتەکەی ئیفلیج دەبێت

زۆربەی خەڵک سەبر و لێبوردەییان نییە کە پێویستە بۆ ئەمە بەڵام مرۆڤ دەبێت بزانێت ئەوەی دروستی کردووە یان کردوویەتی دەتوانرێت بسڕدرێتەوە یان هەڵبوەشێتەوە

* * *

با واز لە سنووری ئیگۆ بهێنین و لە چۆڵەوانییە فراوان و فراوانەکانی پێشکەوتنی ڕۆحیدا سەرگەردان بین

وە وەک کاروانی زەمەن کە هەمیشە لەسەر ڕێگاکانی ژیان دەڕوات، کاروانی ڕۆحیش دەبێ لەسەر ڕێگاکانی گەورەترین فراوانبوون بەرەو پەراوێزی ڕۆحی ئیلاهی بڕوات

ڕۆحی دەستپێشخەری بۆ جێبەجێکردنی گرنگترین ئەرکەکانی ژیان زۆرجار لە ژێر داروپەردوو و پاشماوەی خووەکانی مرۆڤدا بە نێژراوی دەمێنێتەوە

مرۆڤ دەبێت خۆی لە کاریگەری بێهیواکەری ئەو خووانە ڕزگار بکات و دەست بکات بە چاندنی تۆوی ئەو سەرکەوتنەی کە تامەزرۆییەتی لە خاکی ژیانیدا

ژیان بەها و گرنگی پەیدا دەکات کاتێک ئێمە بەپەلەترین و جەوهەریترین ئەرک بە ئەنجام بگەیەنین: دۆزینەوەی مانا و بەهای ڕاستەقینەی بوونمان

مرۆڤ دەبێ درک بەوە بکات کە ئەم وێنە گەردوونییە جووڵاوانەی ژیان بەبێ هۆکار نمایش ناکرێن

هەموو ڕۆژێک دیمەنی نوێ دەبینین، و هەموو ڕۆژێک وانەی نوێ دەهێنێت کە پێویستە بە تەرکیزکردن لەسەر ئامانجی باڵای بوونی مرۆڤ فێری بین: ناسینەوەی ئەو بوونە باڵایەی کە لە پشت پەردەی ژیانەوە شاراوەتەوە

* * *

لە خودادا خۆشەویستی هەموو دڵەکان و بەدیهێنانی حەسرەت و وەدیهاتنی ئارەزووەکان دەدۆزیتەوە هەموو شتێک کە دونیا پێت دەبەخشێت و دواتر لێت دەبات، لە خەم و ئازار، یان بێزاریدا بەجێت دەهێڵێت، لە خودادا بە ڕێژەیەکی زۆر گەورەتر و بەبێ ئەو نائومێدی و خەم و پەژارەی هاوڕێیەتی دەیدۆزیتەوە

* * *

هەندێک کەس دەڵێن پێویستە تەنها پشت بە عەقڵ ببەستین هەندێکی تر پێیان وایە پێویستە هەستەکانمان تێر بکەین هەردوو هەڵوێستەکە توندڕەون

بەپێی تیۆرێک، باشترە پشکنینی پزیشکی بەردەوام بکەیت بۆ دڵنیابوون لە تەندروستی و باشی جەستە، هەروەک چۆن ناوبەناو پشکنینی ئۆتۆمبێلەکەت بکرێت ئەمە مانای هەیە بەڵام مرۆڤەکان ئامێر نین ئەگەر تەندروستی دەروونیت پەیوەستە بە باری جەستەییتەوە، درەنگ یان زوو مێشک دەبێتە کۆیلە لەلایەن داواکارییەکانی جەستەتەوە، پێشکەشکردنی هەموو جۆرە و بڕی دەرمان و چارەسەرە جەستەییەکانی تر ineffective

ئەمە ئەوەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە کە بۆچی ئێمە بەدەست نەخۆشی چارەسەرنەکراوەوە دەناڵێنین لاوازی جەستەیی چەسپاوە چونکە عەقڵ ڕەتیکردووەتەوە ببێتە وەستای جەستە

باشتر وایە بە مامناوەندی دەست پێ بکەیت ئەگەر بڕێکی کەمت هەبوو کەمێک یۆد بدە، بەڵام تەنها پشت بە دەرمانەکە مەبەستە ڕێوشوێنی خۆپارێزی گونجاو بگرە تا ورده ورده دەتوانیت زیاتر و زیاتر پشت بە عەقڵی ساغ ببەستیت

مامۆستا گەورەکان خۆیان ئەو دەرمانانەیان بەکارهێناوە کە لە بنەڕەتدا لە گیا و مادده کیمیاییەکان دروستکراون کە خودا دروستی کردووە

دەرمان و دەرمان پێویست نین بۆ مامۆستای ڕۆحی، بەڵام بۆ ئەوەی نیشان بدات کە هێزی خودا بە شێوازی بێشومار کاردەکات، ڕەنگە هەندێک جار هەڵبژێرێت کە هەندێک ئامادەکاری پزیشکی بەکاربهێنێت

لە هەر حاڵەتێکدا سەرکەوتن لە هێزی دەرووندایە کاتێک دەگەیتە ئەو قەناعەتە پتەوەی کە دەتوانیت بەبێ هەموو دەرمانێک بەبێ هیچ کاریگەرییەکی نەرێنی ئەنجامی بدەیت، سەردەکەویت و زاڵبوون بەسەر جەستەتدا بەدەست دەهێنیت

* * *

ئەو هاوڕێیەتییەی ئێمە بە کەسانی دیکە دەدەین، دەبێ لە دڵەوە بێت، سۆز و هاوکاریش نابێت لە ڕووکەشدا نیشان بدرێت لە کاتێکدا ناوەوە واتای پێچەوانەی دەدات

یاسای ڕۆحی لە ڕادەبەدەر ورد و بەهێزە و نابێت بنەما ڕۆحییەکان دژایەتی بکرێن

بۆیە زۆر گرنگە هاوڕێیان فریو نەدەن یان خیانەتیان لێ نەکەن و سنووری دۆستایەتی تێنەپەڕێنین

هەروەها پێویستە هاوڕێ بزانێت کەی دەبێت هاوکاری هاوڕێکەی بکات و کەی دەبێت ئیرادەی خۆی بەکاربهێنێت و خۆی لە هاوکاریکردن لەگەڵیدا بەدوور بگرێت

* * *

ڕووی پێست هەست بە هەستەکانی دەست لێدان ناکات؛ ئەو هەستانە لە ڕاستیدا لە مێشکدا ئەزموون دەکرێن و مرۆڤ ناتوانێت تام بکات، دەستی لێ بدات، بۆن بکات، ببیستێت، یان ببینێت تەنها لە ڕێگەی دەروونەوە نەبێت

لەوانەیە هەست بە تام بکەین لەسەر ڕووی زمانمان، بەڵام لە ڕاستیدا ئەوە مێشکە کە ئەو تامە تۆمار دەکات بە هەمان شێوە کاتێک بەشێک لە

جەستە بریندار دەبێت ئازارەکە بە پلەی یەکەم لە مێشکدا هەستی پێدەکرێت نەک لە ئەندامە تووشبووەکەدا

ئێمە دوو میکانیزممان هەیە بۆ هەستکردن بە ئازار: دەمار و بنەچەی مێشک هەستکردن کاتێک ڕوودەدات کە مێشک ڕێگە بە پەیوەندی نێوان دەمار و بنەچەی مێشک دەدات مەگەر مێشک ئازارەکە نەناسێتەوە ئازارەکە بوونی نییە

کاتێک کەسێک لەژێر کاریگەری کلۆرۆفۆرم یان بێهۆشکردندایە هەست بە ئازار ناکات چونکە هەستەکان ناگەنە مێشک لە کۆتاییەکانی دەمارەکاندا مووی ورد هەیە کە لەڕێگەیەوە سیگناڵەکانی ئازار دەگوازرێنەوە بۆ مێشک دەرمانی بێهۆشکەر ڕێگری دەکات لە گواستنەوەی ئەم سیگناڵە ئازارانە

مێشک ئەندامی هەستیاری دەروونە، هەموو هەستەکانی جەستەش لە ڕێگەی دەمارەکان و خودی مێشکەوە دەگوازرێنەوە بۆ دەروون بەو پێیەی عەقڵ بەستراوەتەوە بە مێشکەوە، ئەم هەستانە وەردەگرێت و لێکدەداتەوە

عەقڵێک کە بە بیرکردنەوەی ئەرێنی بەهێز بێت کەمتر کاریگەری هەستەکانی چێژ و ئازاری لەسەر دەبێت ئاگاداری ئەم هەستانە دەبێت بەڵام بەو هەستانەوە نابەسترێتەوە

* * *

ئەرشیف - لە کۆتاییەوە تا لوتکە:

چیرۆکێکی سەرکەوتن وەک لەلایەن حەکیم پارامهانسا یۆگاناندا گێڕدراوەتەوە

.

وەک چۆن کەسانێک هەن بە سروشت سەرکەوتوون، کەسانێکیش هەن بە خوو شکست دەهێنن

هاوڕێ و خوێندکارەکەم (س) هەر لەدایک بوونەوە شکستخواردوو بوو ڕاستە کوڕێکی زیرەک و بەئەمەک و تامەزرۆی پارە پەیداکردن بوو، بەڵام هەر کە بیری لە کارێک یان پیشەیەک دەکردەوە، هەر لەسەرەتاوە فاکتەرەکانی شکست دەوریان دا

ڕۆژێک بە دەستی بەتاڵ هاتە لام، قەرزدەرەکان بەدوایدا ڕۆیشتن، هاوڕێیان وازی لێدەهێنام، داوای ئامۆژگاریم لێدەکرد

هۆکاری ناخۆشیەکانی لێم پرسی، وتی:

گوتیشی: "کاکە من شکستخواردووم بەهۆکارێکەوە نازانم، هەر کە دەست بە کارێک دەکەم، لەدەستی دەدەم، هەروەها ئەو شوێنەی کاریشی بۆ دەکەم زیانیشی پێدەگات خاوەنکارەکە دوای ماوەیەکی کەم لە دامەزراندنی من کارەکەی لەدەست دەدات بۆیە ترسم لێکەوتەوە بەدوای کاردا بگەڕێم لە ترسی تێکدانی بەرژەوەندی ئەو خاوەنکارانەی کە دامەزرانم، بەهۆی

ناسەقامگیری شکستخواردوومەوە دڵنیام کە بە ناچاری کارەکەم لەدەست دەدەم چونکە کۆمپانیاکە". کە دامەزرانم دەکات ئیفلاس ڕادەگەیەنێت و دەرگاکانی دادەخات، و لە ئەنجامدا لە کارەکەم دوور دەخاتەوە بۆیە مافی ئەوەم نییە ببمە هۆی لەناوچوونی کاروباری کەسانی دیکە تەنها بەهۆی پەیوەندیمەوە بەوانەوە"

توانیم لە کۆمپانیایەکی بچووکدا کارێکی بۆ بدۆزمەوە و داوام لێکرد هەموو ئێوارەیەک، پێش ئەوەی بخەوێت و هەروەها لەگەڵ لە خەو هەڵسان، ئەم دووپاتکردنەوەیەی خوارەوە بۆ خۆی دووبارە بکاتەوە:

"ڕۆژ لە دوای ڕۆژ و هەموو ڕۆژێک زیاتر و زیاتر سەرکەوتوو دەبم لە بواری کارەکەمدا"

مانگێک تێپەڕی، و (س) ئاگاداری کردمەوە: "کاکە ئەو کۆمپانیایە کە تۆ دامەزراندت خەریکە ناسەقامگیر دەبێت و دۆخەکەی بەڵێندەر نییە، لێت دەپاڕێمەوە پێش ئەوەی بە تەواوی بڕووخێت لێی دەرمبهێنیت، چونکە بە هەر شێوەیەک بێت کارەکەم لەدەست دەدەم کاتێک کۆمپانیاکە شکست دەهێنێت بەڵام دەستلەکارکێشانەوەم ئێستا ڕەنگە کۆمپانیاکە لە چارەنووسی حەتمی و نەخوازراو بە هۆی لەرزینە بەدبەختەکانم ببەخشێت"

پێکەنینم، هیچ گرنگییەکم بەو قسانەی (س) نەدا، لەبری ئەوە داوام لێکرد بەردەوام بێت لە جەختکردنەوە لەسەر خاڵەکەی و کارەکەی بهێڵێتەوە چەند هەفتەیەک دواتر، ئێوارەیەک هاتە لام و بە ئاهێکەوە وتی:

"ئەوەی ترسام بەتەواوی ڕوویداوە"

پرسیاری لێکرد: "چی ڕوویدا؟"

وتی "کۆمپانیاکە هەر وەک ئەوەی پێم وتیت و وەک پێشبینیم کردبوو داڕما".

منیش بە ناڕەزایی و ناڕەزایی پێم گوت: "ئایا ئەوە ڕاست نییە کە کاتێک خۆت دڵنیا دەکردەوە، 'ڕۆژ لە دوای ڕۆژ و هەموو ڕۆژێک زیاتر و زیاتر لە بواری کارەکەمدا سەرکەوتووتر دەبم'، لە ڕاستیدا وەک تووتی ئەو وشانەت دووبارە دەکردەوە؟ و ئەکتۆپوسێکی گومان بەردەوام دەستی بە تاڵەکانی مێشکتەوە گرتبوو بە جۆرێک کە بە خۆت دەگوت: 'تۆ گەمژە، دۆخەکەت خراپتر دەبێت هەرچەندە تۆ بیت." هەوڵبدە خۆت قەناعەت پێبکەیت بە سەرکەوتن!'"

لە وەڵامدا وتی: بەڵێ، بەڕاستی ئەوە لە ڕاستیدا ڕوودەدات".

(س) ئامۆژگاری کرد کە هەر کە لە مێشکیدا دەرکەوت لە لەرزین و بیرکردنەوە قورسەکانی نەرێنی ڕزگاری بێت، بە تایبەت لە کاتی دووبارەبوونەوەی دووپاتکردنەوەی ئەرێنیدا، چونکە عەقڵی هۆشیار بە قەناعەتێکی پتەو دەتوانێت کاریگەری لەسەر عەقڵی نائاگا یان نائاگایی

هەبێت، کە لە بەرامبەردا لە ڕێگەی یاسای دەنگدانەوە موگناتیسییەکانەوە، کاریگەری لەسەر عەقڵی هۆشیار دروست دەکات بە هێزی خوو

من زیادم کرد: دووپاتکردنەوەی زۆرجار بیرکردنەوە و خوو ئەرێنییەکان تا ئەو کاتەی کە دەچنە ناو عەقڵی نائاگاییەوە و ڕەگیان داکوتێت، بەسە بۆ لابردنی بەربەستە دەروونییە نائاگاییە بۆماوەییەکان یان بەدەست هێنراوەکان هیچ ڕێگەیەک نییە بۆ سەرکەوتن تا ئەو کاتەی بیرکردنەوە و هەستی بێهیوایی و بێزاری لە مێشکی هۆشیار یان نائاگاییدا چەسپاوە لەنێو مەرجەکانی سەرکەوتندا خاوەندارێتیکردنە توانای داهێنەرانە، بارودۆخی لەبار و مەیلی زگماکی ئەگەر توانیت دەست لە هۆشیاری باڵا بدەیت بە توانا بێسنوورەکانی، ئەوا دەتوانیت دەرفەتی نوێ بۆ ئەو سەرکەوتنە دروست بکەیت کە هێشتا لە تۆ دوور دەکەوێتەوە و ناتوانیت لێی تێبگەیت”

وە توانیم یارمەتی (س) بدەم بۆ بەدەستهێنانی کارێکی تر، گەورەتر لە یەکەم بەڵام دوای شەش مانگ (کە درێژترین ماوەی هاوڕێکەمان بوو لە کارکردندا)، پاشنیوەڕۆیەک پێی وتم: “دۆخی کۆمپانیاکە بە خێرایی بەرەو خراپی دەچێت، بۆیە تکایە بە خێرایی ڕزگارم بن”

هیچ بایەخێکم بە نیگەرانییەکانی نەدا، بەڵکو داوام لێکرد بەردەوام بێت لە کارەکەی دوای چەند هەفتەیەک، (س) بە پێکەنینەوە پێی وتم: "ئەو کارەی دووەم کە بۆت ڕێکخستبووم، کاکە، لەگەڵ بادا ڕۆشتووە!"

بە هێمنی گوتم: خەمت نەبێت، ئیشێکی ترت بۆ دەدۆزمەوە.

لە وەڵامدا وتی: باشە کاکە، تا ئەو کاتەی کە بە هۆی پەیوەندیی من لەگەڵ خاوەنەکانی، کۆمپانیایەکی تر بخەیتە خوارەوە، من هیچ ناڕەزایەتییەکم نییە".

لە ڕێگەی هەوڵی بەردەوام، کارێکی زۆر باشم بۆ (س) لە کۆمپانیایەکی گەورە دۆزیەوە ساڵێک تێپەڕی و هیچ ڕووی نەدا، هەرچەندە (س) هەموو هەفتەیەک هەوڵی دەدا کۆمپانیاکە بەجێبهێڵێت لە ترسی لەناوچوونی وەک ئەوانەی پێشوو

لە کۆتاییدا داوام لێکرد پارەکەی لە کارەکەی خۆیدا وەبەربهێنێت، ئەویش ترسی لێهات و بە سەرسوڕمانەوە سەیری کردم و وتی: "ئایا ئەمە ئەوەیە کە تۆ ئامۆژگاریم دەکەیت؟ پێتوانییە ئەو پارەیەی کە بە زەحمەت کۆکردوومەتەوە لەدەستمدا ئەگەر وەبەرهێنانەکەی بکەم؟"

بە دڵنیاییەوە دڵنیای کردەوە: "دەبێت پارە و وزەی خۆت لە پڕۆژەیەکی باشدا وەبەربهێنیت، وەک سەنتەری خواردن و خواردنەوە ناوخۆییەکان کە پێویستی بە وەبەرهێنانێکی گەورە نییە، منیش دڵنیام لە سەرکەوتنەکانت".

لە ماوەی چەند ساڵێکدا (س) بووە خاوەنی چەندین موڵک و کۆگای گەورە

کاتێک قەناعەتی بە سەرکەوتنەکەی هێنا، خۆی بینی سەرکەوتوو بوو لە هەموو کارەکانیدا ڕۆژێک بە پێکەنینەوە پێی وتم: "سوپاس بۆ خوا و هاوکاری ئێوە، لە شکستێکەوە گۆڕاوم بۆ پیاوێکی سەرکەوتوو من بەسەر شکستدا زاڵ بووم و تێگەیشتم کە شکستی بەردەوامم بەڕاستی بەهۆی تێنەگەیشتنی ئەرکی خۆمەوە بووە بەڵام نازانم چۆن توانیم سەرکەوتوو بم دوای ئەوەی کاری ئەوانی ترم لەناوبرد چونکە... لە لەرزینە شکستخواردووەکانم"

بۆیە بۆم ڕوونکردەوە: “تۆ نەبوویتە هۆی لەناوچوونی ئەو بەرژەوەندییانەی کە کارت بۆ دەکرد یاسای ڕاکێشان کە مرۆڤەکان بەڕێوەدەبات، لەسەر بنەمای لەرزینە هاوشێوەکان، بە شێوەیەکی نەرێنی یان ئەرێنی کاردەکات (وەک وەک ڕاکێشانی وەک)

سروشتی کەموکوڕی لە بنەڕەتدا تۆی بۆ ئەو کۆمپانیایانە ڕاکێشا کە پێشتر لە لێواری داڕماندا بوون، بە پێچەوانەشەوە کەواتە، تۆ شکستخواردوو بوویت، کۆمپانیاکانیش لە لێواری داڕماندا بوون بەپێی یاسای یەکتر ڕاکێشان، تۆ و ئەو کۆمپانیایانە لە گردی شکستدا کەوتنە خوارەوە و لە هەمان کاتدا کەوتنە ناو بەردەکانەوە

ئەخلاقی ئەم چیرۆکە ئەوەیە کە سەرکەوتنی ڕاستەقینە لە دروستکردنی ئەو شتەیە کە مرۆڤ پێویستی پێیەتی لە ڕێگەی ئیرادە بە بەئاگاهێنانەوەی هێزی بێ سنووری هۆشیاری باڵاتر ئەم هێزە دەتوانرێت بە فێربوونی شێوازی دروستی مێدیتەیشن و بیرکردنەوەی ئەرێنی و داهێنەرانە بەئاگا بهێنرێتەوە لە پێناو بەدەستهێنانی تەندروستی و سەرکەوتن و حیکمەت و بەختەوەری

* * *

پەنجەرەی ڕووناکی

لە ڕابردووی دووردا، چرایەکی نهێنیم هەبوو و بە وریاییەوە لە بێدەنگی تاریکی ناوەوەدا دەڕۆیشتم

وە کاتێک تیشکێکی شاراوەم بەناو تاریکیدا نارد، ماسی بچووکم بینی کە بیرۆکەی ئیلهامبەخش بوون کە بەهۆی ڕووناکی هەڵچوونەوە ئاشکرا بوون

ئەو ماسیانەم وەکو چەواشەکاری بەکارهێنا بۆ گرتنی ماسییەکانی هۆشیاری گەورەتر، بەڵام زۆرێکیان لە پشت بازنە بچووکەکەی ڕووناکیەوە هەڵهاتن و ون بوون

وە لە شوێنکەوتە دڵسۆز و دڵسۆزەکانت، دەوڵەمەند بە گۆرانی زیوین و خەونی زێڕین، بە دراوی خۆشەویستی تۆڕێکی ڕووناکی هەستەکانی ڕۆحم کڕی و بەیەکەوە گرێدام زەریای حیکمەتی تۆم ڕشت و ماسی بچووک و مەڕەکانی هەستی خۆش و گەوهەرە بەنرخەکانی یادەوەرییە پیرۆزەکانم

گرت کە لە مێژە لەدەستم دابوو و بیرم کردبوو، هەروەها قازانجم کرد چی ئەو گەنجینەکانی جیهان ناتوانن یەکسان بن
* * *
پێدەچێت لەم دونیایەدا نوقم بووین لە دەریایەکی سەختیدا
خودا لە زۆر ڕووەوە تاقیمان دەکاتەوە لاوازییەکانمان پیشان دەدات تا بیانناسین و بیکەین بە خاڵە بەهێزەکان
هەندێک جار تاقیکردنەوەیەکی سەرسەختمان بۆ دەنێرێت کە پێدەچێت لە تواناى ئێمە زیاتر بێت بۆ بەرگەگرتن، بەڵام شاگردی زیرەک دەڵێت:
"تۆم دەوێت پەروەردگار، هیچ شتێک ڕێگری لە گەڕانم بۆ تۆ ناکات دوعاکانی دڵم بریتین لە:
"تاقیم مەکە بەوەی بوونی تۆ لەبیرم بچێت و کەمتەرخەم بم لە باسکردنت"
پاشان خودا دێت و لەم خەونە تێکدەرە بەئاگامان دەهێنێتەوە و هەموو گەڕانێک درەنگ یان زوو ئەو تاقیکردنەوە نایابەی وەردەگرێت
* * *
مرۆڤ دەتوانێت پێشنیاری ئەرێنی بۆ خۆی بدات کە کاریگەری ئەرێنی لەسەر عەقڵی نائاگایی دەبێت، ئەمەش لە بەرامبەردا کاریگەری لەسەر عەقڵی هۆشیار دەبێت
پێشنیاری نەرێنی، جا خۆ دروستکراو بێت یان لە کەسێکی ترەوە، زیان بە مێشک دەگەیەنێت و پێویستە لێی دوور بکەوێتەوە
ڕۆحی تاریک (جنۆکە) هەن کە بەناو بۆشاییدا دەسوڕێنەوە و بەدوای دەروون و جەستەدا دەگەڕێن کە دەتوانن بەکاری بهێنن بۆ گەیشتن بە ئارەزوو و ئامانجەکانیان
بۆیە مرۆڤ دەبێ بە سەرقاڵکردنی عەقڵ بە پۆزەتیف و بیری باشەوە ئاگاداری باڵادەستی ئەو جۆرە ڕۆحانە بێت
نابێت عەقڵ بە بەتاڵی بمێنێتەوە بێگومان ئەمە جیاوازە لە ئامادەکردنی دەروون بۆ وەرگرتنی ئیلهام و لەرزینەکانی بەرزتر لە کاتی مێدیتەیشندا
* * *
کاتێک پارە بە پێوەرێک بۆ بەختەوەری دادەنرێت، لە ڕاستیدا ناخۆشی دەهێنێت، چونکە ئیرەیی و تەماح و ناتەبایی لە نێوان ئەندامانی یەک خێزان دروست دەکات
ژیان بۆ هەمووان باشتر دەبوو ئەگەر سادەتر بوایە هەر بۆیە مامۆستا هانی ژیانێکی سادەتر دەدەن

ئەگەر بتوانرێت واباشە لە شارە گەورەکان دوور بکەونەوە، چونکە زۆرجار دانیشتوانی شارەکان بە دەنگەدەنگ دەورە دراون، لەکاتێکدا مرۆڤ هەست بە ئازادی و وزەی زیاتر دەکات لە کۆمەڵگە بچووکەکاندا

بەداخەوە زۆرێک لە دانیشتوانی شارەکان زۆر کار ناکەن بۆ چاندن و پەروەردەکردنی مەیلە ڕۆحییەکانیان و هەندێکیان بیری تەسک دەبنەوە و ژیانێکی نزیکەی میکانیکی بەڕێوەدەبەن بەڵام کەسانێک هەن کە دەتوانن ژیانی شار لەگەڵ ڕۆحانیەتدا ئاشت بکەنەوە ئەگەر خۆیان هەڵیبژێرن

تا مرۆڤ خودا نەهێنێتە ناو ژیانی خۆیەوە و هاوسەنگییەکی کاریگەر دروست نەکات، کێشە بۆی دێتە پێشەوە گرنگ نییە شێوازی ژیانی چۆن بێت

* * *

مرۆڤ دەتوانێت لە کوخێکی بچووکدا بەختەوەری هەبێت، و لەوانەیە بکەوێتە نێچیری نیگەرانی و نەهامەتی تەنانەت لە کۆشکێکی گرانبەهادا

لەڕادەبەدەر لوکس و خۆبەخشین بە لوکسە ماددییەکان زۆرجار بەختەوەری لە ڕۆح دوور دەخاتەوە لەبری ئەوەی بیهێنێت

هەرکەسێک پشت بە تێرکردنی ئارەزووەکانی ببەستێت بۆ بەختەوەرییەکەی ناتوانێت ئەو بەختەوەرییە بەدەستبهێنێت، چونکە بەختەوەری لەم حاڵەتەدا پەیوەستە بە شتێکەوە کە چاوەڕێی ئەوە دەکات لە داهاتوودا بەدەستی بهێنێت

بە خۆشییەوە فلێرت دەکات و هەوڵدەدات بەدەستی بهێنێت بەبێ ئەوەی هەرگیز بەدەستی بهێنێت، وەک ئەوەی کەسێک بەدوای سەرابێکی ئاودا بگەڕێت لە بیابان

* * *

بڕێکی پێویست خەوتن یارمەتیدەرە بۆ دابینکردنی وزە بۆ جەستە، لەکاتێکدا خەوی زۆر جەستە ماندوو دەکات تا ئەو ڕادەیەی مرۆڤ نایەوێت بەدرێژایی ڕۆژ کار بکات، بەڵکو خۆی دەبینێتەوە کە خۆی ڕادەکێشێت

یەکێک لە ڕێگاکانی ڕزگاربوون لە ماندوێتی بریتییە لە ئۆکسجینکردنی جەستە، واتە دابینکردنی ئۆکسجین بۆی

کاتێک هەست بە ماندوێتی دەکەیت، لەبری ئەوەی بەرەو چێشتخانە بچیت بۆ خواردنێکی کەم، بۆ ماوەی دە یان پانزە خولەک بچۆرە دەرەوە و هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە، هەناسە هەڵمژە و هەناسە بدە

ئەمە چەند جارێک دووبارە بکەرەوە هەناسە بەخێرایی یان بە زۆر مەدە، بەڵکو بەشێوەیەکی ئاسوودە و خاو و قووڵ دوای ئەم ماوەیە کە لە هەوای کراوەدا بەسەر دەبەیت، هەست بە وزە دەکەیت و بۆت دەردەکەوێت کە ماندوێتییەکە نەماوە

* * *

باخچەی ژیان

هەموو ئەو دەسەڵاتانەی کە خودا پێم بەخشیوە بە شێوەیەکی دروست و سوودبەخش بەکاری دەهێنم

خودا یارمەتیم دەدات ئەگەر یارمەتی خۆم بدەم، دوعای لێبکەم کە تاجی سەرکەوتنم لەسەر هەوڵەکانم دابنێت

شکستم لە گۆڕستانی دوێنێدا کفن کردووە و ناشتم ئەمڕۆ بە هەوڵە داهێنەرە نوێیەکانم باخچەی ژیانم دەچێنم، تۆوی حیکمەت و تەندروستی و خۆشگوزەرانی و بەختەوەری لە خاکەکەیدا دەچێنم

من تۆوەکان بە ئاوی ئیمان بە خودا و متمانە بەخۆبوون ئاو دەدەم و چاوەڕێی بەخشندە دەکەم کە دروێنەیەکی زۆرم پێ ببەخشێت

ئەگەر دروێنەش نەچنم، هەر سوپاسگوزار دەبم بۆ ئەو ڕەزامەندییەی کە لە هەوڵی هەموو توانامدا بەدەستم هێنا

سوپاسی خودا دەکەم کە توانای ئەوەم هەیە دووبارە و سێبارە هەوڵ بدەم تا بە هاوکاری ئەو سەرکەوتوو دەبم، سوپاسی دەکەم کە ئازیزترین ئاوات و ئارەزووە بەرزەکانم بەدی هێنا

* * *

تا ژن و پیاو لە سروشتی یەکتر تێنەگەن، بە ئازارێکی دەروونی زۆر ئازاری یەکتر دەدەن

هەریەکەیان دەبێت هەموو هەوڵێکیان بدەن بۆ ئەوەی هاوسەنگییەک لە نێوان عەقڵ و سۆزدا دروست بکەن بۆ ئەوەی ببنە کەسێکی باش گۆڕاو

* * *

مرۆڤ هەستی پێدەدرا بە مەبەستی پاراستنی جەستە بەبێ هەستکردن مرۆڤ دەتوانێت تووشی برینێکی سەخت ببێت یان بسووتێت بەبێ ئەوەی هەستی پێبکات

ئاژەڵەکان ئەم توانایەیان پەرەپێنەداوە کە مرۆڤ خاوەنیەتی و هەر بۆیە هەستکردن بە ئازارەکانیان کەمترە؛ ئەگەرنا، ئەو دڕندەییەی کە لە ڕێگەی هەندێک شێوازی کوشتن و سەربڕینەوە بەسەریاندا دەسەپێنرێت، بەرگەی ناگیرێت قەرقەوشێک فڕێدەدرێتە ناو ئاوی کوڵاوەوە، بە زیندووی!

لەبەرئەوەی هەردوو ئازار و چێژ دروستکراوی دەروونن، ئازاری جەستەیی دەتوانرێت کەمبکرێتەوە بە پراکتیزەکردنی کۆنترۆڵکردنی دەروون پاشان مرۆڤ دەتوانێت هەستێک وەک نیشاندەرێک بۆ حاڵەتێکی نائاسایی هەست پێبکات، بەبێ ئەوەی هەست بە ئازار بکات

هەستیاری زۆر بەرامبەر بە چێژ یان ئازار کاریگەرییان بەهێز دەکات، لە کاتێکدا کەمبوونەوەی هەستیاری وا دەکات مرۆڤ کەمتر کاریگەری ئازاری لەسەر بێت و کەمتر ملکەچ بێت و کۆیلەی چێژە هەستیارەکان بکات

جەستە و دەروونم ڕاهێنا بۆ ئەوەی کەمتر هەستیار بم بە هاندەرەکان، خۆمم بینی کە دوور لە سەرقاڵکردنی هەستەکان ئەم ڕاهێنانە ڕێگای ڕزگاربوونە لە چنگی هەستەکان و داواکارییە بێکۆتاکانیان

یەکێک لە پزیشکەکان خاوەنی هێزێکی دەروونی هێندە بوو کە توانی نەشتەرگەرییەکی مەترسیداری نەشتەرگەری بۆ خۆی ئەنجام بدات!

بێگومان ئەمە مەحاڵە بۆ عەقڵێک کە کۆیلەی وابەستەیی جەستەیی بووە بەڵام بە ڕاهێنان، عەقڵ دەتوانێت ببێتە بەهێز و ترسناک تا مرۆڤ زیاتر عەقڵی خۆی ڕابهێنێت و پاڵاوتە بکات، زیاتر دەتوانێت کۆنترۆڵی بکات

منداڵێکی خراپ یان نازدار تەنانەت بە بچووکترین زیانیش زۆر ناڕەحەت دەبێت، لە کاتێکدا منداڵێک کە لە بەرگەگرتن و خۆڕاگریدا ڕاهێنراوە، بە دەگمەن لە بەرامبەر برینێکی سەختدا لە ئازاردا بچووک دەبێتەوە یان پاشەکشە دەکات

پەپولەکان لە قووڵایی ڕۆحەوە

مامۆستا: پارامهانسا یۆگاناندا

وەرگێڕان: مەحمود عەباس مەسعود

ئەی ئارامی ئەبەدی

بمپارێزە لە توڕەیی توند کە دەمارەکانم دەلەرزێنێت و خانەکانی مێشکم هەو دەکات

با واز لە خووی توڕەبوون بێنم، کە ناخۆشی بۆ من و هاوڕێکانم دەهێنێت

پەروەردگار با خۆم بە ئیستفزازی خۆپەرستانەدا نەدەم کە لە سۆز و سۆزی ئازیزانم دوورم بخاتەوە

با توڕەیی و ناڕەزایی خۆم زیاد نەکەم بە ئەنقەست هەموو شتێکیان بۆ دابین بکەم کە چڕییان زیاد دەکات

ئەی پەروەردگاری ئارامیی پیرۆز، کاتێک تووڕەیی و توڕەیی دەخۆم، ئاوێنەی سەرزەنشتکردن لەبەردەممدا دابنێ، کە ڕەنگە ناشیرینییەکانی خۆم تێدا ببینم، کە لە هەستێکی خنکێنەر و تووڕەیی لەدایکبووە!

نامەوێت لەبەردەم کەسانی تردا ناشرین دەرکەوم، بە ڕووخسارێکەوە کە بەهۆی توڕەیی توندەوە شێواوە

سەختییەکانی ژیان بە بیرکردنەوە و کردەی خۆشەویستی چارەسەر دەکەم نەک بە ڕق و کینە و ناڕەزایی

بەرەکەتم پێ ببەخشە تا برینەکانی تووڕەیی ناوم بە بەڵسەمی ڕێزگرتن لە خۆم ساڕێژ بکەم و برینەکانی توڕەیی لە کەسانی دیکەدا بە بەڵسی نەرم و نیانی و میهرەبانی و ئارامی چاک بکەمەوە

گەڕاندنەوەی شەفافیەت

تیشکی خۆشەویستیت ئەی پەروەردگار بە یەکسانی بەسەر هەموو ئەندامانی بنەماڵە گەردوونییەکەتدا بەبێ جیاوازی بدرەوشێتەوە

مرۆڤایەتی شەفافیەتی خۆی لەدەستداوە، خاو بووەتەوە لە تێگەیشتن، ناتوانێت ڕووناکی تۆ وەربگرێت، و بە خەتای خۆیەتی هاوکارمان بە بۆ سڕینەوەی تەمی هەڵە لە ئاوێنەی تێگەیشتنی ڕاستەقینەمان

بەرخۆدانی ڕۆحیمان لاوازە و لاوازە، بۆیە ئەی پەروەردگار هێزی خۆت بنێرە ناو ئەندامەکانمانەوە تا ئەو هەڵمە ئەستوور و تاریکانە بڕەوێنینەوە کە شەفافیەتمان داپۆشیوە و ڕێگری لە ڕۆیشتنی ئازادی ڕووناکی چاککەرەوەت کردووە

ئای، ئەگەر بتوانین ببینە ئاوێنەیەکی ڕوون و ڕووناک کە ڕەنگدانەوەی وێنەی پاک و گەشاوەی تۆیە!

با خۆم لە هەموو کەسێکدا بدۆزمەوە

با تێبگەم کە بەبێ نیعمەت و حیکمەتی تۆ، ڕەنگە پەککەوتوو، پەتا، یان کوێر بوومایە و هەرچەندە ئەوە شایەنی ئەوە بوومایە، بەڵام تامەزرۆی چاکبوونەوەم دەبوو و بە گەرمی بەدوایدا دەگەڕام

دایکی پیرۆز، کاتێک کەسانێک دەبینم کە ئەندامەکانیان شێواوە یان بارگرانی خەم و پەژارەیان لەسەرە، با هەست بکەم کە ئەوە ڕۆحی هەموو بوونی تۆیە کە لە جەستە و ڕۆحیاندا ئازار دەچێژێت

بەرەکەتم پێ ببەخشە تا هەست بە هەستی هەموو براکانم بکەم، هەروەها هەوڵ بدەم بۆ ڕزگارکردنیان لە نەهامەتیەکانیان هەروەک چۆن هەوڵی ڕزگارکردنی خۆم دەدەم

لە کاتێکدا تامەزرۆم و خەبات و گریان و زەردەخەنە بۆ ئەوانی تر، دەبێت خۆم لە هەموو کەسێکدا بدۆزمەوە

ببە بە چرای حیکمەتی من

ئەگەر بەلەمی مێشکم لە بەردی مەترسیداری ئارەزووە تەماحییەکان نزیک بووەوە، کە زریانەکانی نەزانی لێیان دەخوڕێت، ئەوا ئاگادارم بکەرەوە ئەی تۆ کە چرای حیکمەتی ئیلاهییت

بەردەوام بە دوای کەنارەکانی ڕاستودروستی تۆ و پەناگەی ئارامی ئاسایشتدا دەگەڕێم!

مێلۆدی فریشتەکان

چەقۆی سیحراویی مێدیتەیشن دەستی لە هەموو دەنگەکان دا و گۆڕی بۆ دەنگی ڕەسەنی ئۆم کە بە پەلە بە ڕێگاکانی ئەستێرەکان و بەسەر زەویدا و لە نێوان ئاوەکاندا دەڕوات

ئەی ڕۆح، بە دەنگی ئۆم: بانگەوازی گەردوون بۆ پەرستن و تێڕامان، خۆتم بۆ ئاشکرا بکە

هەموو شانەکانی جەستەم و هەموو وایەرەکانی دەمارەکانم بە هاوئاهەنگی ئاوازە فریشتەییەکانی ئۆم دەڵێنەوە

دوعای ڕۆژانە بۆ ڕێنمایی پیرۆز

پەروەردگار، من ئیرادەی خۆم بەکاردەهێنم و بە ڕاستگۆیی و دڵسۆزی کاردەکەم، بەڵام تێڕوانین و ئیرادە و کردارەکانم بە ئاراستەیەکی دروستدا ئاراستە دەکەم تا هەموو ئەو کارانە بکەم کە پێویستە بیکەم

بۆنی ڕێزگرتن

بە دەستی گرێدراو و سەری کڕنۆش و دڵێکی پڕ لە بۆنی ڕێزەوە لێت نزیک دەبمەوە

لە دڵی نوێژخوێنانتەوە جەوهەری حەسرەتی بۆنخۆشم دەرهێنا و لەگەڵ دڵۆپی شەبنەماوی چاوم تێکەڵم کرد

بەو ئاوە پیرۆزە پێی پەمەیی تۆ دەشۆم

تۆ باوک و دایکم، منیش منداڵی تۆم

تۆ ئەو ڕاهێنەرە ڕێنماییکەرەی کە گوێ لە قسەکانی دەگرم و بە ئامادەییەوە گوێڕایەڵی فەرمانەکانی دەبم

وەرە ئەی خۆشی ئیلاهی

ئەی دایکی گەردوونی، تاکە بڵێسەی دڵمان بە و تاریکی ڕۆحمان بڕەوێنە

وە لە فرمێسکی خۆشەویستیمان بۆ تۆ، خۆشەویستیمان بۆ شتە دونیاییەکان بشۆ

وە لە خۆشی ڕێکەوتنەکەمان لەگەڵ ئێوەدا، یەکجارەکی و بۆ هەمیشە خەم و خەمەکانمان بڕەوێننەوە

دڵە بچووکەکانمان بکەنە دڵێکی گەورە کە بتوانێت ئامادەبوونی تەواوی ئێوە لەخۆبگرێت

وە لە ئاوێنەی سروشتی بەختەوەرەکەتدا، با خۆمان بە کامڵ و پاک ببینین

بڵێسەی خۆشەویستیمان بۆ تۆ لە سەرووی ئاگری ئارەزووە زەمینییەکانەوە بەرز بێتەوە

ملیۆنان وەسوەسە خۆیان لە ئێوە دەپۆشن و بەردەوام فریومان دەدەن

وەرە ئەی خۆشی پاک! با هەموو حەسرەتە گەرمەکانم بۆ تۆ بخەمە ناوەوە

هەسارەی ئارام بە لە شەو تاریکەکانی جەهلمدا، دەستم بگرە و بە سەلامەتی بمگەڕێنەرەوە بۆ پەناگە ئارام و پارێزراوەکەت!

سوێندی شاگرد

بە خۆنەویستییەوە سەربەرزی داگیر دەکەم

وە ڕق و کینە لەگەڵ خۆشەویستی

وروژاندن لە ڕێگەی ئارامییەوە

خۆپەرستی جێگەی بەخشندەیی دەگرێتەوە

وە خراپە لەگەڵ چاکە

نەزانی لە زانست،

وە نیگەران بن، لە ئارامی تێڕاماندا، لەسەر تۆ ئەی خودای من

لە خراپە دوورم بخەرەوە

ئەی پەروەردگار، من بمپارێزە، نە گوێم لە خراپە بێت، نە خراپە ببینم، نە قسەی ناشرین و نە هەناسەی خراپە، نە دەست لە خراپە، نە هەست بە خراپە

من بیر لە خراپە ناکەمەوە، خەونیش بە خراپە نابینم

دوعا بۆ درەوشاوەیی گەورە

ئەی پەروەردگاری مەزن، ئەی جەوهەری بوون و ڕۆحی گەردوون، ئەی دۆستی دۆستان! نهێنییەکانی بوونمم بۆ ئاشکرا بکە فێرم بکە چۆن دەتوانم بە بێدەنگی و ئارامی و وریاییەوە بتپەرستم

لە ئارامی ڕۆحمدا نوقمم بکە تا درک بە بوونی هەمیشەیی تۆ لە ناو خۆم و دەوروبەرمدا بکەم

حەسرەتێکی زۆرم هەیە بۆ ناسینی تۆ، ئەی تۆ کە هیچ هاوتایەکت نییە، ئەی تۆی بێهاوتای، ئەی کەسێکی ناوازە و شکۆمەند کە شایەنی هەموو ڕێز و پێزانینە!

گوڵەبەڕۆژەی نۆستالژیا

لەگەڵ بەرەبەیانی هاتنی تۆ، گوڵەبەڕۆژەی حەسرەتەکەم دەگوڵێت و دەبێتە گوڵی تازە

ئەی پەروەردگار ئەو ڕۆژە پەلە بکە کە چەپکە گوڵێکی سەوز لەو گوڵانە دەبەستم و لە پێی تۆ دایدەنێم

نوێژ پێش نان خواردن

ئەی پەروەردگار ئەم خواردنە قبوڵ بکە و پیرۆزی بکە و ڕێگە مەدە خواردنی خواردن پیسی بکات

خواردنەکە لە ئێوەوە بۆمان دێت و مەبەست لێی بەردەوامبوونی جەستەی جەستەییە بە ڕۆحی خۆت بەرەکەتی پێ ببەخشە تا ببێتە ڕۆحێک کە بەردەوام و بەهێزمان بکات

تۆ گوڵەبەڕۆژەی ئیلاهی تەواو و پڕ لە ژیان و نیعمەت و جوانی و ئێمە گەڵای ئەوین ڕۆحمان پڕ بکە لە بۆنی بۆنخۆشی ئامادەبوونی بەخشندەی خۆت

هەوای تامەزرۆیی ئێمە

گوڵەبەڕۆژەی دڵمان بکەرەوە و بۆنەکانیان ئازاد بکە کە لە پشت مێزی گەڵا پەمەییەکانەوە زیندانی کراون تا هەوای تێگەیشتنە ڕۆحییەکانمان بۆنە بۆنخۆشەکان هەڵبگرن و بیگوازنەوە بۆ پەرستگای پیرۆزتان

ئەی تۆ کە شایەنی هەموو عیبادەت و ڕێزێکە!

ئێمە دەمانەوێت هەوای تامەزرۆییمان بەسەر پێی پیرۆزتدا هەڵبفڕێت

چرپە لە ئەبەدەوە

دەنگی ئەبەدی بە تۆنێکی نەرم و نزمەوە قسەی بۆ کردم و دەیگوت:

" من هەموو تەمەنەکانی خەو لە گوێتدا چرپاندووە: 'بەئاگابە!' ئێستاش خەوتنت بەجێهێشتووە پێت دەڵێم: براکانت بەئاگا بکەرەوە لەگەڵم کار بکە، تا هەمووان گوێیان لە قسەکەم بگرن".

بۆیە بەڵێنم دا، وتم:

" هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ بڵاوکردنەوەی بانگەوازەکەت و بڵاوکردنەوەی پەیامەکەت، کاتێکیش فۆڕمی زەمینی خۆم بەجێدەهێڵم دەنگی هەموو ئامادەییەکەت قەرز دەکەم بۆ ئەوەی بە دڵە هاوسەنگەکان بڵێم: گوێ لە سرووده ئیلاهییەکانی ئاسوودەیی ڕۆحی بگرن، چونکە هەمیشە بانگەوازت بۆ دەکات".

چاوەڕێی هەموو خوشک و برا بێشومارەکانم دەبم کە هێواش هێواش لە کاروانێکی درێژ و درێژدا بەرەو ئامانجی پڕ بەرەکەتی خۆناسین دەڕۆن و لە ڕێگەی 'چرپە لە ئەبەدیەتەوە' بە چرپە پێیان دەڵێم: 'بەئاگا بن، خوشک و براکانم، و با شوێن ئەو دەنگە بکەوین کە بێ وەستان بانگمان دەکات، و با پێکەوە بگەڕێینەوە بۆ ماڵی ئاسمانی'.

تۆ کانیاوی خۆشەویستی

تۆ سەرچاوەی خۆشەویستی ئاسمانی و زەمینیت

تۆ ئەو باوکەی کە پارێزگاری بۆ منداڵەکانی دەکەیت و ئەو دایکەی کە بە ناسکییەکی بێکۆتایی دەیانبارانێیت

تۆ ئەو منداڵە بچووکەیت کە لە کاتی گوتنی وشەی خۆشەویستی بۆ دایک و باوکی، قسەی خۆش دەڵێیت

تۆ هاوئاهەنگی و پەرۆشی تەواو لە نێوان خۆشەویستاندا

تۆ بە ڕێزگرتن لە ئاغاکەی بەندە پاک دەکەیتەوە و پەیوەندی سۆز و خۆشەویستی نێوان هاوڕێکان بەهێز دەکەیت

تۆ بە ئاوی خۆشەویستی بە هەموو شێوەکانیەوە شۆردوم، بۆیە هاتووم بە هەموو هەستەکانی ناو ڕۆحم و بەو هەموو خۆشەویستی و حەسرەتییەی لە دڵمدایە خۆشم بوێیت، ئەی تۆ کە شایەنی هەموو خۆشەویستی و عیبادەت و ڕێزێکە!

گۆرانی خۆشەویستی ئەبەدی

تارەکانی لیرەی دڵم دەگونجێنم بۆ ئەوەی جارێکی تر گۆرانییەکی کۆن بژەنمەوە: چیرۆکی خۆشەویستی یەکەمم

ئەی ڕۆحی ئیلاهی، مێلۆدی نوێ لە ڕۆحی پاکیزە پێشکەش بە تۆ دەکەم: تێکەڵە ڕەسەنەکان بە ئاوازەکانی خۆشەویستی هەمیشەییم بۆ تۆ

شەپۆلەکانی سروودەکانم بە ڕیتمە گەردوونییەکەی زەریای بێکۆتایی تۆ سەما دەکەن، و بەسەر شەپۆلەکانی خۆشی سەرسەختدا بەرەو دوورترین کەناراوەکانت دەمبات

ئەی مێلۆدی دەریاکان، ئەوەندە ئارام و ئارام، بە دەنگێکی نزم گۆرانی حەسرەتی دایکی ئیلاهی ئەبەدی بۆم بڵێ

ئەی گۆرانی خۆشەویستی ئەبەدی! لە جێگەی ئاوازدا بملەرزێنە و با خەو چاوەکانم بڕازێنێتەوە لە کاتێکدا چێژ لە ئارامی لە سنگی دایکە ئیلاهییە خۆشەویستەکەمدا وەردەگرم

لە خەزنەی یادەوەرییەوە، گەنجینەی پیرۆزم وەرگرتەوە، لەوانەش ئەو بەڵگەنامە و بەڵێنانەی کە پێتدام، و گۆڕیمەوە بە زێڕی خۆشەویستی بەوەوە،

لەسەر فراوانییەکی فراوانیی ڕۆحم، کۆشکێکیی شایستەم دروستکرد کە شایەنی تەختە شکۆمەندەکەت بێت و ئێستا چاوەڕێی هاتنی تۆم

ئەی میوانی ئیلاهی مەزن و شکۆمەند، ئێستا هەست دەکەم نزیکبوونەوەت لە تەختی دڵم، کە بە گەورەترین خۆشی چەقاوە

پارچە پارچەی خەونە ئەڵماسییە شکاوەکانم کە لە ژێر تەپۆڵکەی تاریکی کۆن نێژراون، لە درەوشاوەیی سەردانەکەتەوە دەدرەوشێنەوە

لە بوونە ئیکستاتیکەکەمەوە، سرووده بێدەنگەکانی سوپاسگوزاری لە چەمێکی بەردەوامدا دەڕژێن

تکایە ئەو تاجە گوڵینەی بەخێرهاتن قبوڵ بکەن کە بە تایبەتی لە گوڵ و گوڵەبەڕۆژەی پەرۆشی ئەبەدیم بۆتانم تواوەتەوە!

لە باخچەی دڵمدا

هەنگی مێشکم دەفڕێت بۆ باخچەی داپڕاوی دڵم، بە هەوای خۆشەویستیم دەفڕێت و بە مرواری شەبنەمی شیرینەکەت ڕازاوەتەوە

من سوسنی نایابی تێگەیشتنی ڕۆحی و نێرگزی زەردم بۆ ئێوە چاندووە بۆ ئەوەی فرمێسکەکانی تەوبەم لەخۆ بگرن، ڤایۆلێتە ناسکەکان کە خەونی خۆنەویستن و دایزە فراوانەکان بۆ تێگەیشتنەکانی ڕۆح

بۆ تۆ، دارەکانی بیرکردنەوەکانم میوەی بە تامی دوعای بۆنخۆش پێشکەش دەکەن، بە دەستی زەلیلانەی لقە ناسک و شەبنەماوییەکان

وە لە باخچەی دڵمدا، هەنگێکیی بیرکردنەوەکانم، سەرخۆش، لە نێوان پێشکەشکردنی ڕەگی پاکدا بۆ تۆ دەسوڕێتەوە

دەرگاکان بکەرەوە

ئەی پەروەردگار کاتێک کوێر بووم یەک دەرگام نەدۆزیەوە کە بەرەو تۆ بڕوات

چاوەکانم چاک کردۆتەوە، ئێستا لە هەموو شوێنێک دەرگای کراوە دەدۆزمەوە:

لە دڵی گوڵەکاندا، لە نێوان دەنگی هاوڕێیەتی و یادەوەری تاقیکردنەوە بەنرخ و بەرزەکاندا، هەر چرپەیەکی دوعاکانم، ڕێڕەوێکی نوێ بەڕووی پەرستگای ئامادەبوونی بێسنوورتدا دەکاتەوە!

گۆرانی ڕۆحم

لە گریانی کەمانچە و زەنگی چەپکە گوڵ و چرپەی بیرکردنەوە گەشەسەندووەکانمدا، گوێم لە دەنگی ئاوازەکانت بوو بۆیە پەردەی دەنگە زەمینییە چڕەکانم کێشا و بە سەرخۆشییەوە گوێم لە دەنگی ئەسمانی تۆ گرت، ئەی گۆرانیبێژی ئیلاهی

ئای مێلۆدی ڕۆحی ئەفسوناویم، دواجار گوێم لێت گرتووە

تۆ لە خەوی کۆنم بەئاگا هێنامەوە

وە لێرەدا چەپکە گوڵی ئاواز و ئاوازە حەسرەتییەکانم کە تامەزرۆی تۆن، لەسەر قوربانگا پیرۆزەکەت دادەنێم

سڵاوی خواتان لێ بێت

سەرکەوتنی ڕۆحی بە باشترین شێوە

" ئێوە کەمتەرخەم دەکەن لە کۆرسەکانی فەلسەفە لە کتێبە دەرسیەکانتان پێدەچێت پشت بە 'تێڕوانین' ببەستن بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات لە تاقیکردنەوەکان دەربچیت بەبێ ئەوەی هەوڵی پێویست بدەیت بەڵام مەگەر بە شێوەیەکی پراکتیکی و کاریگەر بخوێنیت، من بە شێوەیەکی شەخسی دڵنیا دەبمەوە کە لەم بابەتە شکست دەهێنیت".

پرۆفیسۆر جۆشال، پرۆفیسۆر لە کۆلێژی سێرامپور (هیندستان)، بەم وشە توندانە قسەی بۆ کردم، شکستهێنانم لە تاقیکردنەوەی کۆتایی نووسراویدا بەو مانایە بوو کە نەمتوانی بەشداری تاقیکردنەوەکانی کۆتایی زانکۆی کەلکەتا بکەم، کە کۆلێژی سێرامپوری وەک یەکێک لە لقەکانی جێگیر کردبوو یاسای دامەزراو لە زانکۆکانی هیندستان ئەوەیە کە خوێندکارێک لە تاقیکردنەوەکانی کۆتایی بۆ زانستە مرۆییەکان لە هەر بابەتێک دەرنەچێت، دەبێت ساڵی دواتر لە هەموو بابەتەکاندا دووبارە بکاتەوە

پرۆفیسۆرەکانم لە سێرامپور بە میهرەبانی و بە دەستێک نوکتەیی مامەڵەیان لەگەڵ دەکردم و دەیانگوت "موکاندا (پارامهانسا) کەمێک زۆر سەرخۆشە بە ڕۆحانیەت" ئەمەش لە شەرمەزاری ڕزگاری کردم کە ناچار بووم لە پۆلدا وەڵامی پرسیارەکان بدەمەوە، چونکە دڵنیابوون لەوەی کە تاقیکردنەوە نووسراوەکانی کۆتایی بەس دەبن بۆ ئەوەی ناوم لە لیستی

داواکارانی بەکالۆریۆسدا لاببەم هاوڕێ خوێندکارەکانم، لە لایەکی ترەوە، بە سادەیی نازناوی "دەروێشەکەی ئیکستاتیک"ی لێنابووم.

هەنگاوێکی زیرەکانەم ناوە بۆ پووچەڵکردنەوەی هەڕەشەی پرۆفیسۆر جۆشێل لی کە لە فەلسەفەدا شکستم دەهێنێت تەنها پێش ئەوەی ئەنجامی کۆتایی ڕابگەیەنرێت، داوام لە یەکێک لە هاوکارەکانم کرد کە لەگەڵم بێت بۆ نووسینگەی پرۆفیسۆر و وتی:

" وەرە لەگەڵم، چونکە من شایەتحاڵم دەوێت، بێ هیوا دەبم ئەگەر لە ڕاستیدا پرۆفیسۆرەکەم نەبردبێتەوە".

پرۆفیسۆرەکە سەری لەقاند دوای ئەوەی لێم پرسی وەڵامەکانم بە چ نمرەیەک داوە، و بە تۆنێکی متمانەبەخۆبوون و سەرکەوتووانە کاتێک بەناو ئەو کۆمەڵە کاغەزە گەورەیەی سەر مێزەکەیدا دەگەڕا وتی: "تۆ لە سەرکەوتووەکان نیت، وەک چۆن کاغەزەکەت لەنێو وەرەقەدا نییە لە هەر حاڵەتێکدا، تۆ شکستت هێنا چونکە بەشداری تاقیکردنەوەکانت نەکردووە".

زەردەخەنەیەکم کرد و گوتم:

- کاکە من تاقیکردنەوەکانم کردووە، ڕێگەم پێدەدەیت خۆم بەدوای وەرەقەکەمدا بگەڕێم؟

پرۆفیسۆرەکە کە تووشی شڵەژان بوو، مۆڵەتی پێدام و منیش بە خێرایی کاغەزەکەم بەرهەم هێنا، کە بە وردی هەموو ئەو شتانەم سڕیبووەوە کە ڕەنگە ناسنامەکەم ئاشکرا بکات جگە لە وشەی نهێنی بەو پێیەی پرۆفیسۆرەکە سەرنجی ناوەکەی نەدابوو، نمرەی بەرزی بە وەڵامەکانم دا، هەرچەندە هیچ ناوەڕۆکێکی کتێبی خوێندنیان تێدا نەبوو!

هەر کە درکی بە فێڵەکەم کرد، هاوارێکی کرد و وتی: "نەفرەت لەم بەختە بێ ئەدەبە!" پاشان بە هیوایەوە زیادی کرد "بە دڵنیاییەوە لە تاقیکردنەوەکانی کۆتاییدا شکست دەهێنیت".

سەبارەت بە تاقیکردنەوەکانی بابەتەکانی تریش، هەندێک یارمەتیم وەرگرت، بەتایبەتی لە پرابهاس ئامۆزاکەم و هاوڕێی ئازیزمەوە، هەرچەندە بە ئازارەوە، لە تاقیکردنەوەکانی کۆتاییدا کە مابوونەوە، کێشەم هەبوو و کەمترین نمرەی دەرچوونم بەدەستهێنا

ئێستا، دوای چوار ساڵ لە کۆلێژ، شایستەی ئەوە بووم بۆ تاقیکردنەوەکانی بەکالۆریۆسم دابنیشێم، ئیمتیازێک کە بەزەحمەت پێشبینیم

دەکرد تاقیکردنەوەکانی کۆتایی لە کۆلێژی سێرامپور بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێش ئاسان بوون بە بەراورد بە تاقیکردنەوە توندەکانی وەرگرتن لە زانکۆی کەلکەتا کە پێویست بوون بۆ بڕوانامە لە ڕاستیدا، سەردانەکانی ڕۆژانەم بۆ لای مامۆستاکەم، سری یوکتیسوار، کاتێکی کەمی بۆ بەجێهێشتم بۆ دەرکەوتن لە هۆڵەکانی زانکۆ ئامادەبوونم زیاتر سەرسوڕهێنەر بوو بۆ هاوپۆلەکانم لە نەبوونی من!

ڕۆتینی نزیکەی ڕۆژانەم ئەوە بوو کە پاسکیلەکەم لە دەوروبەری کاتژمێر ٩:٣٠ بەیانیدا بە پاسکیلەکەمەوە بڕۆم بۆ دەروێشخانەی مامۆستاکەم، پێشکەشکردنێکم هەڵگرتبوو بۆ سری یوکتیسوار: چەند گوڵێک لە باخچەی هۆستێلەکەوە مامۆستاکەم بە گەرمی سڵاوی لێدەکردم و بانگهێشتی نانی نیوەڕۆی دەکردم، کە بە خۆشحاڵییەوە قبوڵم دەکرد، بە تامەزرۆییەوە لە بیرکردنەوەکانی زانکۆ و کۆرسەکەم ڕزگارم بوو دوای چەند کاتژمێرێک لەگەڵ سری یوکتیسوار، گوێم لە قسەکانی بوو حیکمەتێکی دەگمەن یان بە ئەنجامدانی ئەرکەکانی دەروێش، بە دوودڵی لە دەوروبەری نیوەی شەودا دەڕۆیشتم، دەگەڕامەوە بۆ شوێنی نیشتەجێبوونم هەندێکجار هەموو شەوەکەم لەگەڵ مامۆستاکەم بەسەر دەبرد، بە خۆشحاڵییەوە لە گفتوگۆ ڕۆشنگەرەکانیدا خەریک بووم، بە دەگمەن سەرنجم دەدا گۆڕانکاری لە تاریکییەوە بۆ بەیانی

شەوێک لە دەوروبەری کاتژمێر یازدە، کە خەریک بوو لە خانەکە دەربچم، مامۆستا بە جدی لێی پرسیم:

"تاقیکردنەوەکانی بەکالۆریۆس کەی دەست پێدەکات؟"

لە وەڵامدا گوتم: پێنج ڕۆژ لەمەودوا کاکە.

وتی: هیوادارم ئامادەبن بۆی.

هەستم بە دڵەڕاوکێ و ترس و دڵەڕاوکێیەکی زۆر دەکرد، بۆیە ناڕەزایەتیم دەربڕی:

- کاکە تۆ زۆر باش دەزانی ڕۆژەکانم لەگەڵ تۆ بەسەر بردووە نەک لەگەڵ مامۆستایانی زانکۆ، کەواتە چۆن خۆم بخەمە ژێر ئەو مەسخەرەی بەشداری تاقیکردنەوە سەختەکانی کۆتایی؟

سری یوکتیسوار نیگایەکی تیژی پێدام و بە ساردی بەڵام بە توندی وتی: "دەبێت ئامادەی تاقیکردنەوەکان بیت بۆ ئەوەی دەرفەت نەدەین بە باوکت و

کەسانی دیکە ڕەخنەت لێبگرین کە ژیانی خانەقات بە باشتر زانیوە لە زانکۆ بەڵێنم پێبدە کە بەشداری تاقیکردنەوەکان دەکەیت و هەموو هەوڵێک بدەیت بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان".

فرمێسکێک کە نەمتوانی ڕابگرم، بە ڕووخسارمدا ڕژا، و هەستم دەکرد داواکارییەکەی مامۆستاکە نالۆژیکییە و نیگەرانییەکانی زۆر درەنگ هات لە نێوان ئاە و گریانیدا، گوتم:

" ئەگەر ئەوە خواستی تۆ بێت ئامادە دەبم، بەڵام کاتێکی پێویست نەماوە بۆ ئامادەکارییەکی دروست" و بۆ خۆم زیادم کرد: "لە وەڵامی پرسیارەکاندا لاپەڕەکان پڕ دەکەمەوە لە فێرکارییەکانتان!"

کاتێک ڕۆژی دواتر وەک هەمیشە چوومە ناو پیرۆزگاکە، بە ڕێزلێنان و خەمۆکییەوە دەستە گوڵەکەم پێشکەش کرد و سری یوکتیسوار بە دۆخی بەدبەختی من پێکەنی و وتی:

- ئایا هەرگیز خودا لە تاقیکردنەوەیەک یان لە هیچ شتێکی تردا بێ هیوای کردوویت؟

بە جۆش و خرۆشەوە وەڵامم دایەوە، لە کاتێکدا یادەوەرییە خۆشەکانی "هاوکاری ئیلاهی لە مێشکمدا دەچڕا: "نا بەخوا کاکە.

مامۆستاکە لە درێژەی قسەکانیدا وتی: "تەمبەڵی نەبوو، بەڵکو حەسرەتێکی سووتاوی ئیلاهی بوو کە ڕێگریت لێکرد بەدوای ڕێزلێنانی زانکۆدا بگەڕێیت".

دوای ساتێک بێدەنگی، قسەکانی هێنایەوە: (هەرکەسێک پشتی بە خودا ببەستێت، ئەو بەسە بۆی) “سەرەتا بەدوای شانشینی خودا و ویستی ئەودا بگەڕێ، خودا نیعمەتەکانی بەسەرتدا زیاد دەکات و هەموو ئەو شتانەی کە پێویستت پێیان بۆ دابین دەکات”

هەستم کرد قورسایی نیگەرانی لە شانەکانمەوە بەرز دەبێتەوە لەبەردەم مامۆستاکەدا کاتێک نانی نیوەڕۆی زوومان تەواو کرد، مامۆستا پێشنیاری کرد بگەڕێینەوە بۆ میوانخانەکە، وتی:

- ئایا ڕۆمێشی هاوڕێکەت هێشتا لە هۆستێلەکە دەمێنێتەوە؟

گوتم بەڵێ کاکە.

وتی "پەیوەندی پێوە بکەن خوای گەورە ئیلهامبەخش دەبێت بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات لە تاقیکردنەوەکاندا".

منیش لە وەڵامدا گوتم: "دەیکەم کاکە، بەڵام ڕۆمێش بە شێوەیەکی نائاسایی سەرقاڵییە ئەو خوێندکاری شەرەفە لە گروپەکەماندا و باری ئەکادیمی قورسترە لە خوێندکارەکانی تر".

مامۆستا ناڕەزایەتییەکەی منی پشتگوێ خست و وتی: "ڕۆمێش کاتت بۆ دەدۆزێتەوە ئێستا بڕۆ، بە نیعمەتی خودا".

سواری پاسکیلەکەم بووم و سواری بوومەوە یەکەم کەس کە لە حەوشەی هۆستێلەکەدا ناسیم، سەرۆکی خوێندکار بوو، ڕۆمێش وەک ئەوەی کاتێکی هەبێت یارمەتیم بدات، بە ئامادەییەوە داواکارییەکەی منی قبوڵ کرد و وتی:

"دڵنیابە موکەندا، من لە خزمەتتدام"

ئەو نیوەڕۆیە چەندین کاتژمێری بەسەر برد و لە ڕۆژانی دواتردا لەسەر بابەتگەلێکی جۆراوجۆر ڕاهێنانی پێکردم، دواتر ئامۆژگاری کردم و وتی؛

"پێموایە ئەمساڵ زۆر پرسیار لە ئەدەبیاتی ئینگلیزیدا سەبارەت بە چیڵد هارۆڵد دەبێت، و پێویستە دەستبەجێ ئەتڵەسێک بەدەست بهێنین".

بەپەلە چوومەماڵی مامم و ئەتڵەسێکم بە قەرز وەرگرت کە ڕۆمێش لەسەر نەخشەی ئەوروپا ئەو شوێنانەی نووسیبووی کە ڕێبوارە ڕۆمانسیەکەی بایرۆن سەردانی دەکرد

کۆمەڵێک هاوکار لە دەوروبەرمان کۆبوونەوە بۆ ئەوەی گوێ لە وانەکە بگرن و لە کۆتاییدا یەکێکیان کۆمێنتێکی کرد:

" ڕۆمێش ئامۆژگاری هەڵەتان پێدەدات، چونکە تەنها 50%ی پرسیارەکان بەزۆری لەسەر کتێبن، نیوەکەی تریش لەسەر ژیانی نووسەرەکانە".

بەڵام کاتێک ڕۆژی دواتر بۆ تاقیکردنەوەی ئەدەبی ئینگلیزی دانیشتم و بۆ یەکەمجار چاوێکم بە وەرەقەی پرسیارەکەدا خشاند، فرمێسکی سوپاسگوزاری لە چاوەکانمدا ڕژا و کاغەزەکەی تەڕ کرد چاودێرەکە لێم نزیک بووەوە و بە هاوسۆزیەوە لە هۆکارەکەی پرسی، بۆیە ڕوونم کردەوە:

"مامۆستا گەورەکەم پێشبینی ئەوەی کرد کە ڕۆمێش بتوانێت یارمەتیم بدات سەیرکە، ئەو پرسیارانەی ڕۆمێش پێشنیاری بۆ کردم هەمان ئەو پرسیارانەن کە لەسەر وەرەقەی تاقیکردنەوەکان بوون خۆشبەختانە بۆ من ئەمساڵ کەم پرسیار هەیە سەبارەت بەو نووسەرە ئینگلیزیانەی کە ژیانیان نهێنییەکی داخراوە بۆ من!"

لەگەڵ گەڕانەوەمدا هۆستێلەکە پڕ بوو لە ژاوەژاو و هەمان ئەو گەنجانەی کە گاڵتەیان بە شێوازەکانی ڕۆمێش کردبوو، ئێستا نزیک بوو بە کەڕکەرەوە پیرۆزباییم لێبکەن لە ماوەی هەفتەی تاقیکردنەوەکاندا، کاتژمێرە بێشومارەکانم لەگەڵ ڕۆمێش بەسەر برد، کە پرسیارەکانی داڕشت کە پێدەچێت پرۆفیسۆرەکان بیخەنە ناویەوە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ، پرسیارەکانی ڕۆمێش لە کاغەزەکانی تاقیکردنەوەکاندا دەردەکەون، بە بەکارهێنانی نزیکەی هەمان وشەی ورد

وشەکە لە سەرانسەری زانکۆکەدا بڵاوبووەوە کە شتێکی هاوشێوەی موعجیزەیەک ڕوودەدات، و سەرکەوتنی "دەروێشێکی ئیکستاتیک" کە بیری غەیب بووە ئێستا ئەگەرێکی ڕاستەقینە بووە کە من هیچ هەوڵێکم نەدا بۆ شاردنەوەی ڕاستییەکان و پرۆفیسۆرە ناوخۆییەکان بێدەسەڵات بوون لە گۆڕینی ئەو پرسیارانەی کە زانکۆی کەلکەتا دایاننابوو

کاتێک بە قووڵی بیرم لە تاقیکردنەوەی ئەدەبیاتی ئینگلیزیم کردەوە، بەیانییەک تێگەیشتم کە هەڵەیەکی گەورەم کردووە یەکێک لە پرسیارەکان دوو بەشی هەبوو: (ئە) یان (ب) و (ج) یان (د) لەبری ئەوەی لە هەر بەشێک وەڵامی یەک پرسیار بدەمەوە، لە بەشی یەکەمدا وەڵامی هەردوو پرسیارەکەم دابووەوە، بەشی دووەمم بە تەواوی پشتگوێ خستبوو بەو پێیەی بەرزترین نمرە کە دەمتوانی لەسەر ئەو وەرەقەیە بەدەستی بهێنم ٣٣ بوو، کە سێ نمرە کەمتر بوو لە کەمترین نمرەی دەرچوون لە تەمەنی ٣٦ ساڵیدا، بە پەلە چوومە لای مامۆستاکە، بە گریانی بەختی خراپمەوە و گوتم:

" گەورەم، گوناهێکی لێبوردن نەکراوم کردووە، شایستەی ئەو نیعمەتە ئیلاهیەم نیم کە لە ڕێگەی ڕۆمێشەوە بۆم هاتووە"

مامۆستا وەڵامی دامەوە: "دڵنیابە موکەندا، و ئاسوودەبە".

تۆنی سری یوکتیسوار دڵخۆش و بێخەم بوو پاشان دەستی بەرەو ئاسمان بەرزکردەوە و وتی "خۆر و مانگ ئاڵوگۆڕی ڕێگاکانیان لە بۆشایی ئاسمان ئەگەری زیاترە لەوەی تۆ بڕوانامەی زانکۆ بەدەست نەهێنیت".

خانەقاکەم بەجێهێشت و هەستم بە ئاسوودەیی زیاتر دەکرد، هەرچەندە سەرکەوتن لە ڕووی بیرکارییەوە مەحاڵ بوو زیاتر لە جارێک، بە ترسەوە چاوێکم لە ئاسمان کرد و خانمی ڕۆژم بینی کە بە توندی لە خولگەی ئاسایی خۆیدا جێگیر بووە!

کاتێک گەیشتمە هۆستێلەکە گوێم لە هاوکارێک بوو کە دەیگوت " یەکسەر ئاگادارکرامەوە کە ئەمساڵ بۆ یەکەمجارە نمرەی دەرچوون لە ئەدەبی ئینگلیزی دابەزێنراوە".

بە پەلە چوومە ژووری گەنجەکە لە حاڵەتی وروژاندن و بە سۆزێکی زۆرەوە داوای زانینی ڕاستی بابەتەکەم کرد ئەویش پشکنینی بۆ کردم و بە پێکەنینەوە وەڵامی دامەوە:

" ئەی قژ درێژ، بۆچی ئەم هەموو حەزە لەناکاوە بۆ بابەتە ئەکادیمییەکان؟ وە بۆچی ئەم هەموو وروژاندنە لە کۆتا خولەکدا؟ لەگەڵ ئەوەشدا پێشتر نمرەی دەرچوون کەمکراوەتەوە بۆ تەنها 33".

وزەی بێسنووری سارا منی هەڵگرتەوە بۆ ژوورەکەم، لەوێدا ئەژنۆم دانا و سوپاسی خودام کرد بۆ ژمێریاری تەواو و نیعمەتە بێسنوورەکەی هەستم بە هێزێکی ڕۆحی کرد کە بە ڕوونی ڕێنماییم دەکات لە ڕێگەی ڕۆمێشەوە ڕێکەوتێکی بەرچاو ڕوویدا سەبارەت بە تاقیکردنەوەی بەنگالیم ڕۆمێش کە یارمەتیم نەدابوو لەو بابەتەدا، داوای لێکردم بەیانییەک بگەڕێمەوە کاتێک خەریک بوو هۆستێلەکە بەجێبهێڵم بۆ هۆڵی تاقیکردنەوەکە

یەکێک لە هاوکارەکانم هاواری پێکردم: "ڕۆمێش تەلەفۆنت بۆ دەکات، مەگەرەوە ئەگینا دوادەکەوین".

ئامۆژگاری ئەو هاوکارەم پشتگوێ خست و بەپەلە گەڕامەوە بۆ ئەو شوێنەی ڕۆمێش لێی بوو، ئەویش پێی وتم:

" تاقیکردنەوەی بەنگالی بەزۆری بە ئاسانی لەلایەن خوێندکارانی بەنگالییەوە دەردەچن، بەڵام بە بیرمدا هات کە ئەمساڵ پرۆفیسۆرەکان بەنیازن بە پرسیار لە کتێبە دیاریکراوەکانەوە خوێندکارەکان 'سەرببڕن" پاشان هاوڕێکەم بە کورتی دوو ڕووداوی بۆ ڕوون کردمەوە لە ژیانی بەهرول ئولوم ڤیدیا ساگار، مرۆڤدۆستی گەورە و بەناوبانگی سەدەی نۆزدەهەم

سوپاسی ڕۆمێشم کرد و بە پاسکیلەکەم ڕۆیشتمە حەوشەی کۆلێژەکە وەرەقەی تاقیکردنەوەی بەنگالی ڕێک وەک ئەوەی باسی کردبوو، دوو بەش لەخۆگرتبوو بەشی یەکەم پرسیاری کرد: "دوو کردەوەی میهرەبانی تۆمار بکە کە دەگەڕێتەوە بۆ بەهرول ئولوم ڤیدیا ساگار" دوای ئەوەی ئەم زانیارییە تازە دۆزراوەتەوە (لە ڕۆمێشەوە)م گواستەوە بۆ سەر کاغەزەکە، سوپاسی خودام کرد کە لە دوا ساتدا گوێم لێی گرتووە ئایا من بێ ئاگا بووم لە... خێرخوازی بەهرول ئولوم بەرامبەر بە مرۆڤایەتی (و ئێستاش لە نێویاندام، بێگومان!)، نەمدەتوانی لە تاقیکردنەوەی بەنگالی دەربچم

پرسیاری دووەم لەسەر کاغەزەکە ئەوە بوو: "وتارێک بە زمانی بەنگالی بنووسە دەربارەی ژیانی ئەو کەسەی زۆرترین ئیلهامبەخش بوویت" پێویست ناکات پێت بڵێم خوێنەری ئازیز، کێم هەڵبژارد بۆ بابەتەکەم لەکاتێکدا لاپەڕە بە لاپەڕە پڕم دەکرد لە ستایشی مامۆستاکەم، زەردەخەنەیەکم کرد، درکم بە ڕاستی قسەکانی خۆم کرد: "لاپەڕەکان پڕ دەکەم لە فێرکارییەکانت!"

هەستم بە پێویستی نەکرد داوای یارمەتی لە ڕۆمێش بکەم لە بواری فەلسەفەدا متمانەم بە ڕاهێنانە بەرفراوانەکانم لە ژێر دەستی سری یوکتیسواردا، بە متمانەوە ڕوونکردنەوەکانی کتێبی خوێندنم پشتگوێ خست، فەلسەفەش بەرزترین نمرە بوو کە وەرمگرتبوو نمرەکانی کۆکراوەی من لە بابەتەکانی تردا بەس بوون بۆ دەرچوون

جێگای خۆشحاڵییە لێرەدا ئاماژە بەوە بکەم کە هاوڕێی ئازیزم ڕۆمێش بە جیاوازی لە تاقیکردنەوەکە دەرچووە

دەموچاوی باوکم بە زەردەخەنەوە لە کاتی دەرچوونمدا درەوشایەوە و دان بەوەدا دەنێت کە "بەزەحمەت دەمتوانی سەرکەوتنەکەت بە خەیاڵمدا بێت کوڕەکەم تۆ ئەوەندە کاتێکی زۆر لەگەڵ مامۆستاکەت بەسەر دەبەیت" بەڕاستی مامۆستاکەم ئاگاداری ڕەخنە نەگوتراوەکانی باوکم بوو

ساڵانێکی زۆر گومانم دەکرد ڕۆژێک بێت کە نازناوی بەکالۆریۆس زیاد بکەم بۆ ناوەکەم بە دەگمەن ئەو نازناوەم بەکارهێناوە بەبێ ئەوەی پێم وابێت دیارییەکی پیرۆزە کە بە هۆکاری نهێنی بەخشراوەتە سەرم هەندێک جار گوێم لە دەرچووانی زانکۆ دەبێت دەڵێن تەنها بەشێکی کەم لەو زانستەی بەدەستیان هێناوە دوای تەواوکردنی خوێندن لەگەڵیان ماوەتەوە ئەم دانپێدانانە لەلایەن ئەوانەوە هەروەها دڵنەواییم دەدات بۆ ئەکادیمییە حاشا هەڵنەگرەکەم کەموکوڕیەکان

لەو ڕۆژەدا لە مانگی حوزەیرانی ساڵی ١٩١٤ کە بڕوانامەکەم لە زانکۆی کەلکەتا وەرگرت، کڕنۆشم لەبەردەم مامۆستاکەم دا بۆ ئەوەی سوپاسی بکەم بۆ ئەو نیعمەتانەی لە ژیانیەوە ڕژاون و ڕۆحی منی زەرف کرد ئەو بە یاریکردنەوە هەستایەوە و وتی:

" هەڵسە موکەندا خودا ئاسانتر بوو تۆ بکاتە دەرچووی کۆلێژ نەک ڕێڕەوی خۆر و مانگ ڕێکبخاتەوە!"

ʹs Diary: ژیاننامەیەک

پەند و شیعر و چیرۆک بۆ مامۆستا
پارامهانسا یۆگاناندا



ئەو هێزە ئیلاهییە
پاڵپشت و بەهێزت دەکات
هەروەک چۆن هەمیشە پشتگیریم دەکرد و هێزی پێدەدام
من لە ئەزموونی تایبەتی خۆمەوە ئەم ڕاستیانە دەڵێم

ئەگەر لە ژیانمدا ئەم شتانەم ئەزموون نەکردبا
کاتێک توانیم باسی بکەم
من بە ئیمان بە خودا دەژیم
خودا هێزی منە
من باوەڕم بە هیچ هێزێکی تر نییە جگە لە هێزی خودا
وە کاتێک سەرنجم لەسەر ئەو هێزە پیرۆزە بێت
تۆ من دەناسیت و لە ڕێگەی منەوە کار دەکەیت
نایتنگەیلی ئاسمان
ئیلاهی
من شەوانە تۆم، بەرەو ئاسمانەکانی بوونی گەردوونی تۆ بەرز دەبمەوە
لە گەڕانی بەردەوامدا بە دوای دڵۆپە حەقیقەتەکانتدا
بە متمانەی قووڵەوە دوعام لێ کردوون
تا لە هەورە سەختەکانی بێدەنگیەوە بارانێکی ڕەحمەتی خۆت بنێرن
وە بەو پێیەی لەڕادەبەدەر تینوو بووم
من بە تامەزرۆییەوە هەموو خاڵێکی پیرۆزی هۆشیاریم لە ئێوە لە باوەش گرت
ئای چەند تامەزرۆ بووم هەست بە بوونی تۆ بکەم لەناو خۆم و دەوروبەرم!
تینوێتی درێژخایەنم تەنها کاتێک کوژایەوە کە دەست لێدانەکەت ساردی کردەوە
ڕۆحی نائارامم و ئاگرکەوتنەوەم لە حەماسەتدا
وەرزی نائومێدی و بێ ئومێدی تێپەڕی
وشکی ناخۆشیەکان لەگەڵ بارانبارینی ئارامی تۆ کاڵ بووەوە
ئێستاش بە هێمنی دەسوڕێمەوە و بەرز دەبمەوە، گۆرانی ڕازیبوون و ڕەزامەندی دەڵێمەوە
من شەوانە تۆم کە تەنها ئاوی دڵنەوایی تۆ دەخۆمەوە
دابەزینی بێ پچڕان لە بەرزاییەکانی بوونتەوە
* * *
وشەی سەرەکی بۆ زۆربەی خەڵکی ئەم ژیانە "من"ە.
مرۆڤی خاوەن میزاج و مەیلی ڕۆحی، وەک چۆن بیر لە خۆی دەکاتەوە، بیر لە کەسانی دیکە دەکاتەوە
ئەوانەی تەنها بیر لە خۆیان دەکەنەوە دوژمنایەتی و ناڕەزایی ئەوانی تر دەهێننە سەر خۆیان
ئەوانەی لە دەوروبەریانن بەڵام ئەوانەی هەست و بەرژەوەندییەکانی ئەوانی تر لەبەرچاو دەگرن ئەوە دەبینن

هەندێکی تر بیریان لێدەکەنەوە و ڕەچاوی هەستەکانیان دەکەن
ئەگەر لە شارۆچکەیەکدا سەد کەس هەبن، و هەریەکەیان بیانەوێت لێ وەربگرن
ئەوی تریان هەریەکەیان نەوەد و نۆ نەیاریان دەبێت بەڵام ئەگەر هەریەکەیان
ئەگەر کەسێک هەوڵی یارمەتیدانی کەسێکی تر بدات، ئەوا هەریەکەیان نەوەد و نۆ هاوڕێی دەبێت
من بەو شێوەیە ژیاوم و هیچم لەدەست نەداوە بە هاوبەشکردنی ئەوەی هەم لەگەڵ کەسانی تر
بەڕاستی هەموو ئەو شتانەی کە داومە دوو هێندە بۆم گەڕاوەتەوە، بە فەزڵی خودا و ئێستا هیچ حەسرەتێکم نییە
بەبێ هیچ شتێک، چونکە ئەوەی لە قووڵایی ناومدا خاوەنیم، گەورەتر و بەنرخترە لە هەموو شتێک کە هەرگیز دەمتوانی بیخەمە بەرچاو
دونیا پێم دەبەخشێت ئەوەی مرۆڤ هەوڵی بۆ دەدات گەیشتن بە بەختەوەرییە
کاتێک بەختەوەری بەدەست هات، پێویستی بەو بارودۆخە نامێنێت کە دەبنە هۆی خۆشبەختی
تاکە گەرەنتی من لەم دونیایەدا ئەو هەستە خۆشانەیە کە مرۆڤەکان بەرامبەرم هەیانە سەروەت و سامانی ڕاستەقینە لە ژیاندایە لە دڵی ئازیزان و هاوڕێیاندا
دەبێت هەوڵبدەین لەم ژیانەدا پەیوەندیمان لەگەڵ خودادا هەبێت ئێمە بوون و عەقڵ و ئیرادەی ئازادیمان پێدراوە، هەربۆیە دەبێت ئەم بەخششانە بەکاربهێنین بۆ دۆزینەوەی خودا
کاتێک ئێمە خۆبەخشین، دڵخۆش دەبین و ئەگەر ئەم ڕێگایە پەیڕەو بکەین، ئەوانی تر کاریگەرییان لەسەر دەبێت
ئەوانی تر لە دەوروبەرمان وەک ئێمە ڕەفتار دەکەن و هەوڵ دەدەن لاسایی ئێمە بکەنەوە ئەمە دەبێت نەهێڵرێت
خۆپەرستی ڕەگی هەموو خراپەکاری تاکەکەسی و کۆمەڵایەتییە
کێشەکان چۆن و بۆچی دەست پێدەکەن؟
هەموو مرۆڤێک هەوڵدەدات – بە ئاگاییەوە یان نائاگا – بۆ گەیشتن بە قەناعەتێکی کەسی کە نەدۆڕاوە و نەمرە لە هەموو خواستە دەرەکییەکانیدا، چ لە ڕێگەی زانستەوە، بازرگانی، پزیشکی، یان هەر لایەنێکی تری ژیان، هەوڵدەدات بۆ گەیشتن بە ئاشتی و ئاسایش، ئازادبوون لە ئازار و بەختەوەرییەکی هەمیشەیی

ئەوە باشە، لە ڕاستیدا ئەوە مافی خۆی و میراتی سروشتی خۆیەتی کە دروستکەرەکەی بۆی دەوێت، بە مەرجێک ئەویش هەمان ئەو نیعمەتانەی بۆ ئەوانی دیکە بوێت وەک چۆن بۆ خۆی دەیەوێت

لە لایەک زۆربەی خەڵک هەوڵ دەدەن ئەو میراتە بێ سنوور و بێ سنوورە لە ڕێگەی ئامرازە سنووردار و سنووردارەکانەوە بەدەست بهێنن

دەستکەوتەکانی مرۆڤ بەرزتر و شایستەتر دەبوون ئەگەر مرۆڤ جگە لە دۆزینەوەی جیهان، هەوڵی پێویستیش بۆ گەڕان بەدوای پۆتانسێل و دەسەڵاتە ڕۆحییەکانی ناو خۆیدا بدا!

گومانی تێدا نییە کە پێشکەوتنی ماددی جێگەی ستایشە، بەڵام هیچ بڕە سەرکەوتنێکی دەرەکی بە تەنیا ئەو ڕەزامەندی و ئاسایشە ناوەکییە بە مرۆڤ نابەخشێت کە بەو شێوەیە بە پەرۆشەوە بەدوایدا دەگەڕێت

زانست یارمەتیدەر بووە لە بنبڕکردنی زۆرێک لە پەتاکان کە هەڕەشەیان لە نەوەکانی پێشوو کردووە و یارمەتیدەر بووە لە پەرەپێدانی شێوازە پێشکەوتووەکانی بەرهەمهێنان کە توانای نەهێشتنی برسێتی و هەژارییان هەیە لەگەڵ ئەوەشدا پاراستنی هاوسەنگییەکی تەندروست لەم جیهانەدا تەنها لەسەر بنەمای دەستکەوتە ماددییەکان کارێکی قورسە

مرۆڤ لە بوارێکی دیاریکراودا پێشکەوتن بەدەست دەهێنێت، تەنها سەری سوڕدەمێنێت لە سەرهەڵدانی کێشە چاوەڕواننەکراوەکان کە دەستکەوتەکانی تێکدەدەن

ئەمە بەو مانایە نییە کە مرۆڤ هەوڵ نەدات لە ڕێگەی دەرەکییەوە چارەسەر بۆ کێشەکانی بدۆزێتەوە، بەڵکو ئەوەی مەبەستە هاوسەنگییە و مەیل نەکردنە بەرەو لایەک لەسەر حیسابی لایەنەکەی تر

خودا عەقڵ و ئیرادەی بە مرۆڤ بەخشیوە و دەبێت ئەمانە بۆ باشترکردنی بارودۆخەکانی لە دونیادا کەڵک وەربگیرێن لە کاتێکدا هەوڵی باش دەدرێت، سەرچاوەی ناوەوەی هێز و زیرەکی دەبێت بناسرێتەوە و لەگەڵ ئەو سەرچاوەیە هاوئاهەنگ بکرێت، چونکە هاوئاهەنگنەکردن هۆکاری پشت کێشە و هەڵەکانی مرۆڤە

ناتوانیت تەنها دانیشتن و چاوەڕێی ئەوە بکەیت کە سەرکەوتن بکەوێتە ناو چەناگەتەوە دوای ئەوەی ڕێڕەوەکەت هێڵکاری کرد و ئیرادەت چالاک کرد، دەبێت هەوڵی پراکتیکی بدەیت، و بۆت دەردەکەوێت کە هەموو شتێک کە پێویستت پێیەتی بۆ سەرکەوتن وردە وردە دێتە لات، و هەموو شتێک بە ئاراستەیەکی دروستدا دەتبات ویستەکەت کە پڕە لە ئیرادەی خودایی، وەڵامی دوعاکانت دەداتەوە، چونکە کاتێک ئەو ئیرادەیە بەکاردەهێنیت، ئەو دەرگایە دەکەیتەوە کە لە ڕێگەیەوە دوعاکانت جێبەجێ دەکرێن

مرۆڤایەتی شارەزایی لە زانست و تەکنەلۆژیا و پزیشکی و بوارەکانی تردا بەدەستهێناوە، ئەمەش وای لێدەکات کە ئاسوودەیی و ئاسانکارییەکانی بۆ دابین بکات بەڵام ئەمە بەو مانایە نییە کە بتوانێت دەستبەرداری دروستکەرەکەی بێت ئەگەرنا ئەم دەستکەوتانە بەهای خۆیان لەدەست دەدەن و کێشە کۆمەڵایەتی و خێزانییەکان و سیاسی و ژینگەییەکان دەستیان بە سەرهەڵدان و بڵاوبوونەوە دەکرد ئەمەش لەبەر ئەوەیە، بە وابەستەبوون بە تەواوی بە هۆکارە دەرەکییەکان، مرۆڤایەتی حیکمەتی لەدەست دەدات بۆ بەڕێوەبردنی ئەو توانا بێئەندازەیەی کە لە ڕێگەی شێواز و ئامرازە زانستییەکانەوە ئازادیان کردووە لە ئەنجامدا ژیان ئەوەندە ئاڵۆز دەبێت کە ڕووبەڕووبوونەوەی قورس دەبێت، تەنانەت سەرچاوەی دڵەڕاوکێ و نادڵنیاییش دەبێت

* * *

مرۆڤ دەبێت لەگەڵ هەموو بیرکردنەوە و هەست و تێڕوانینەکانیدا بژی و وریا و ئاگاداری هەموو شتێکی دەوروبەری بێت، هەروەک فۆتۆگرافەرێکی لێهاتوو کە گونجاوترین دەرفەتەکان دەقۆزێتەوە بۆ گرتنی نایابترین وێنەی دڵخۆشکەرترین دیمەنەکان

بەختەوەری ڕاستەقینەی مرۆڤ لە ئامادەیی بەردەوامی مرۆڤدایە بۆ فێربوون و مامەڵەکردن بە شێوەیەکی دروست و ڕێزدار تا مرۆڤ زیاتر خۆی باشتر بکات، زیاتر بەشداری دەکات لە پێشکەوتن و بەختەوەری کەسانی دەوروبەری

کەم کەسن کە بارودۆخی خۆیان شی بکەنەوە و بڕیار بدەن کە بەرەو پێشەوە یان دواوە دەڕۆن

وەک مرۆڤێکی بەخشراو بە تێگەیشتن و حیکمەت و تێگەیشتن، گەورەترین ئەرکمان ئەوەیە کە ئەم سیفەتانە بە شێوەیەکی دروست بەکاربهێنین بۆ ئەوەی بزانین بەرەو پێشەوە یان دواوە دەڕۆین تەنانەت ئەگەر دووبارە و سێبارە ڕووبەڕووی شکست بووینەوە، نابێت بێهیوا بین یان هیوا لەدەست بدەین شکست دەبێت وەک کاتالیستێک بێت نەک بەربەستێک، بۆ گەشەکردنی جەستەیی و ڕۆحیمان

* * *

ناڕەحەتی و سەختییەکان لە هۆشیاری نەبوونی مرۆڤەوە لە کارەکانی ڕابردووی سەرهەڵدەدەن، کە لە کات و شوێنێکی دیاریکراودا ئەنجامی داوە ئازارەکانی ئێستایان لە بیرکردنەوە و کردارەکانەوە سەرچاوەی گرتووە کە گوتوویانە، کە لە خاکی هۆشیارییەکەیدا ڕەگیان داکوتاوە و ڕوویان کردووەتە ڕووەکێک و بەرهەمی هەمان جۆری ئەو بیرکردنەوە و کردارانەیان بەرهەمهێناوە

* * *

باشترین ئامادەکاری بۆ ژیانێکی باشتر

ئەگەر بمانەوێت بەڕاستی چێژ لە ژیان وەربگرین، کاتەکە ئێستایە- نەک سبەی، نەک ساڵی داهاتوو، تەنانەت لە هەندێک ژیانی دوای مردنیشدا باشترین ئامادەکاری بۆ ژیانێکی باشتر لە ساڵی داهاتوودا ئەوەیە کە ئەمساڵ ژیانێکی بەرهەمدار و هاوسەنگ و مانادار بژین باوەڕمان بە ژیانێکی داهاتووی دەستکەوتی گەورەتر و بەختەوەری زیاتر بێ بەهایە مەگەر ئێستا وەریبگێڕین بۆ کردار ئەمڕۆ دەبێت گرنگترین و مانادارترین ڕۆژی ژیانمان بێت

* * *

ئەوانەی ئارەزووی هاوسەرگیری دەکەن دەبێت فێربن کۆنترۆڵی هەست و پاڵنەرەکانیان بکەن، قوتابخانەکانیش فێری ئەم کارامەییە بکەن، لەگەڵ چاندنی ئارامی و تەرکیزدا زۆرێک لە ماڵە ناخۆشەکان و خێزانە شکاوەکان بوونیان هەیە چونکە ئەم لایەنە ژیانییە پشتگوێ دەخرێت، چ لە ماڵەوە و چ لە قوتابخانەکان چۆن دوو کەسی خاوەن پاڵنەر و ئارەزووی کۆنترۆڵنەکراو دەتوانن بە ئارامی و ئارامییەوە پێکەوە بژین؟

لە سەرەتای ژیانی هاوسەرگیریدا، هاوسەرە تازەکان بە شەپۆلێکی هەست و وروژاندنەوە هەڵدەگیرێن بەڵام دوای ماوەیەک، لەگەڵ ئەوەی ئەم هەستانە بە ناچاری دەست دەکەن بە کاڵبوونەوە، سروشتی ڕاستەقینەی ژن و مێردەکە دەست دەکات بە دەرکەوتن، لەگەڵ دەمەقاڵە و ناکۆکی و ناکۆکی و نائومێدی دڵ پێویستی بە خۆشەویستی و هاوڕێیەتی ڕاستەقینە هەیە، و لە سەرووی هەمووشیانەوە پێویستی بە ئارامی و ئارامی هەیە کاتێک... ئاشتی بەهۆی هەست و سۆزە چڕەکانەوە دەشکێت، پایەیەکی چارەنووسساز لە ژیانی هاوسەرگیریدا لاواز دەبێت

* * *

ئەندامەکان و هەستەکانی جەستە پێویستیان بە سیستەمی دەماری تەندروست هەیە بۆ پاراستنی تەندروستی و زیندوویی و هەستیاری خۆیان بۆ ئەوەی کۆئەندامی دەمار لە دۆخێکی باشدا بمێنێتەوە، گرنگە مرۆڤ لە هەست و سۆزە تێکدەرەکانی وەک ترس و تووڕەیی و تەماح و ئیرەیی ڕزگار بکات

* * *

خۆشبەختی تۆ سەرکەوتنی تۆیە، بۆیە مەهێڵە کەس دڵخۆشیت لێ بسەنێتەوە

خۆت بپارێزە لەو کەسانەی هەوڵی بێزارت دەدەن کاتێک گەنج بووم زۆر بێزار بووم لەو کەسانەی کە دەنگۆی ناڕاستیان لەسەرم بڵاودەکردەوە،

بەڵام دواتر بۆم دەرکەوت کە ویژدانی خۆم زۆر گرنگترە لە ڕەزامەندی خەڵک لەسەرم

ویژدان هۆشیارییەکی ئینتێستیڤە کە بە دڵسۆزانە و بە وردی بیر و پاڵنەرەکانی مرۆڤ تۆمار دەکات کاتێک ویژدان ڕوونە و مرۆڤ دەزانێت کە کارێکی ڕاست دەکات، هیچ شتێک ناتوانێت بترسێنێت ویژدانێکی ڕوون شایەتحاڵی نیعمەتی خودایە ئەوانەی خاوەنی ویژدانێکی ڕوونن بەختەوەری لە ژیانیاندا دەبیننەوە و نیعمەت و نیعمەتی خودا وەردەگرن

* * *

هەر وشەیەک کە مرۆڤ دەیڵێت کاریگەرییەکی بەردەوام لەسەر مێشک و دەروونی بەجێدەهێڵێت کاتێک ڕۆحی مرۆڤ لە کاتی مردنیدا لە جەستەی خۆی بەجێدەهێڵێت، چوونە ناو کایەی ترەوە بەندە بەو حوکمەی کە کارما (دەرئەنجامەکانی کردارەکانی)ی کە لە ئەنجامی قسەی باش یان خراپەوە دەردەچێت

وشەی باش کە لە عەقڵی بەرزەوە سەرچاوە دەگرێت، ئەنجامێکی باش بۆ ڕۆح بەدەست دەهێنێت، لە کاتێکدا وشە خراپەکان کە بەهۆی خوو و عادەتە خراپەکانەوە دەجووڵێن، کارمای خراپ یان ئەنجامە خراپەکان بۆ ڕۆح کەڵەکە دەکەن

وشەکە لە سێ لەرزین پێکهاتووە: لەرزینێکی هۆکارانە یان فیکری، لەرزینێکی جوڵەیی یان هەسارەیی و لەرزینێکی فیزیکی یان ڕواڵەتی

وشەی "ئاشتی" سێ لەرزینێکی جیاوازی هەیە: ١.

1 لەرزین لە بیرکردنەوە یان ئیرادە کاتێک وشەی "ئاشتی" دەوترێتەوە

2 لەرزینی وزە لە مێشک و پەڕۆی دەنگی و زماندا، کە بەهۆی ئیرادە دەجووڵێتەوە، کاتێک وشەی "ئاشتی" دەخوێندرێتەوە

3 لەرزین و کاریگەری فیزیایی بێژە کردنی وشەی "ئاشتی" .

بۆیە هەر وشەیەک، باش بێت یان خراپ، لەرزینەکانی - واتە کاریگەرییەکانی- لەسەر جەستە یان مێشک و لەسەر وزە و عەقڵی ژیان لە شێوەی مەیل و ئارەزووەکاندا بەجێدەهێڵێت لەسەر ئەم بنەمایە لەرزینەکانی هەموو قسەکردن مەیلی باش یان خراپ لە مێشکدا بەجێدەهێڵێت

ئەوەی لە پاڵنەرەکانی شێواندنی حەقیقەت ڕزگاری دەبێت، هێزێکی گەورە لەناو خۆیدا دادەمەزرێنێت بۆ ئەوەی شایەتحاڵی درۆ نەدات و هەموو قسەکانی ڕاست بن

ئەی پەروەردگار، هێزم پێ ببەخشە کە دەنگم بەکاربهێنم بۆ خزمەتکردنی حەقیقەت بە قسەکردنی وشەی شیرین و سوودبەخش و تازەگەری ئاوازە نەمرەکانت لەسەر فلوتی ژیانم لێبدە تا بە لەرزینەکانی ئاوازە پیرۆزەکانت بەرەکەتدار بم

* * *

بەتانییەکی هەڵدەفڕێت

جارێکیان دوو هاوڕێیان بە درێژایی کەناری ڕووبارەکەدا دەڕۆیشتن کاتێک بینیان شتێک کە وا دیار بوو بەتانییەکی هەڵدەفڕێت یەکێکیان خۆی فڕێدایە ناو ڕووبارەکە و مەلە دەکات تا گەیشتە "بەتانییەکە".

بەڵام دواکەوت لە گەڕانەوەی بۆ بانکەکە، هاوڕێکەی تێبینی کرد کە بە سەختی مامەڵە لەگەڵ "بەتانی"دا دەکات و هۆکاری دواکەوتنی گەڕانەوەی بووە، بۆیە هاوار دەکات بەسەریدا و دەڵێت:

بۆ وازی لێناهێنیت و ناگەڕێنیتەوە؟

هاوڕێکەی لە وەڵامدا وتی: ئەوە ئەوەیە کە من هەوڵی بۆ دەدەم، بەڵام بەتانییەکە بە منەوە چەسپاوە و ڕێگەم پێنادات بچم و بگەڕێمەوە

زۆر سەرسام بوو، زۆر درەنگ تێگەیشت کە ئەوەی پێی وابوو بەتانییە، جگە لە ورچێکی مەلەوان هیچی تر نییە

ئەم چیرۆکە بە مانادار و کارپێکراو دەزانم بۆ زۆر لایەنی ژیانی مرۆڤایەتی پێموایە پەیامەکەی پەیامێکی وریایی و ورياییە لە پەلەکردن لە کردارەکاندا کە ڕەنگە دەرئەنجامە نەخوازراوەکانی هەبێت

ئەم بەتانییە ڕەنگە تەنیا چەمکێک بێت کە لە ڕووباری بیرکردنەوەدا هەڵدەفڕێت و کاتێک تەواو دەبێت، دەگۆڕێت بۆ وەسوەسەیەکی سەرسەخت کە کۆنترۆڵکردنی ئەستەمە

یان ڕەنگە خوویەکی زیانبەخش بێت کە کاتێک ڕەگ و ڕیشەی لە مێشکدا داکوتێت و بناغەکانی لێدەدات و ڕەگەکانی درێژدەکاتەوە، ببێتە بەشێکی دانەبڕاو لە بوونی مرۆڤ، بەجۆرێک کە ببێتە زیندانییەک لە چنگی ئەودا

یان ڕەنگە جۆرێکی تری وەسوەسە بێت وەبەرهێنانێک کە لە کاتی خۆیدا یان گونجاو نەبێت و زیانێکی بەرچاوی لێدەکەوێتەوە، چ ماددی و چ ئەخلاقی

یان ڕەنگە ئایدۆلۆژیایەک بێت کە لۆژیکی و پراکتیکی دەربکەوێت، بۆیە کەسەکە وەریدەگرێت و دوای ئەوەی کەوتۆتە ناو بوونەکەیەوە، درک بەوە دەکات کە واقیعەکەی زۆر جیاوازە لە ڕواڵەتەکەی

یان دەتوانێت ڕەوتێک یان وەرچەرخانێک بێت کە دەرئەنجامە پێشبینینەکراوەکانی هەبێت

یان بازدانێک بۆ ناو تاریکی

بۆیە وترا: پێش ئەوەی هەنگاوێک بنێیت، ڕەچاوی پێگەی پێت بکە

* * *

کۆتایی گەشتەکە

بۆ ماوەیەکی زۆر بەسەر ڕێگا پێچاوپێچەکانی گوماندا کەوتم
دۆڵە خەیاڵییەکانم بڕی کە بۆ چەندین سەدە لە تۆ جیایان کردمەوە
بیابانی بێشومارم بڕی
من بەدوای زۆر تەماحدا بووم
لە کۆتاییدا خۆم ئازاد کرد
لە گێژەڵوکەی خەم و چێژەوە
بۆیە گەشتەکەم تەواو کرد و گەیشتمە کۆتایی ڕێگاکەم
ئێستاش بە خۆشحاڵییەوە سەیری ئازارەکانی ڕابردووم دەکەم
لە هەر بەردێکی ئازارە دێرینەکانمەوە
چاوێک بە فرمێسکی شادی دەتەقێتەوە
وە لەو ئاوە پیرۆزانەدا
لە ڕێگەی فرمێسکی خۆشەویستیم بۆ تۆ، هەموو ڕۆژێک خۆم پاک دەکەمەوە
* * *
جاران چرایەکی نهێنیم هەبوو
وە بە تامەزرۆییەوە خەریکی ناردنی تیشکێکی زوو تێپەڕ بووم بە دەوری خۆمدا
لە ئارامی تاریکی ناوەوەدا
زۆرجار ماسی بچووکم وەک بیرۆکەی داهێنەرانە دەبینی
لە گەشاوەی لەناکاودا گیر بوو
من ئەمەم وەکو چەواشەکاری بەکارهێنا
بۆ گرتنی بوونەوەرە گەورەکان لە قووڵایی هۆشیاریمدا
بەڵام زۆرێکیان ڕزگاریان بوو
لە پشت بازنەی بچووکی ڕووناکی
لە فۆڵۆوەرە دڵسۆزەکانتانەوە
دەوڵەمەند بە گۆرانی زیو و خەونی زێڕین
بە پارەی خۆشەویستی تۆڕی درەوشاوە و ڕووناکم بۆ تێگەیشتنەکانی ڕۆح کڕی
وە لەوەوە تۆڕێکی بەهێزی قوماشی ڕووناکی دروست کرد
بە دوای تۆدا بەسەر زەریای حیکمەتتدا ڕۆیشتم
گرتنەکە زۆر و بەنرخ بوو!
ڕەوە هەستی خۆش و خۆشم بەدەست هێنا
وە گەنجینەی یادەوەرییە پیرۆزە ونبووەکان
هەروەها،
تۆم دۆزیەوە

وە تۆم گرتووە ئەی گەنجینەی گەنجینەکان!
* * *
لە ڕۆژانی هاوینی ژیاندا
ڕەگی سۆز کۆدەکەمەوە
لە گوڵی فەزیلەتە شیرینەکانەوە
کە لە باخچەی ڕۆحی چاکدا گەشە دەکات
وە لە دڵمدا هەڵمگرت
شەربەتی تەقێنراو
لە گوڵە بەرزەکانی لێبووردەیی
وە گوڵەبەڕۆژەی خۆبەزلزانین بە بۆنە نەرمەکەیانەوە
وە گوڵە دەگمەنەکانی بیرۆکەی نیلوفەری ناسک
وە کاتێک بەسەرمدا دەڕژێت
بەفر، ئەزموونی زستانی سارد
وە داپرانی زەمینی بە ئازار
بەدوای گەرمی و دڵنەواییدا دەگەڕێم
لەناو ئەو ڕەشەی کە لە خانەی دڵمدا هەڵگیراوە
لەو خانە پڕ بەختەوەرەدا، لە ئامادەبوونی تۆدا
زۆرجار هەنگی ئیلاهی دەدۆزمەوە
شیرینی حەسرەتە پیرەکانم بخۆرەوە
هەست بە دڵنیایی و خۆشی و دڵنەوایی دەکەم
* * *

من باوەڕم بە برایەتی مرۆڤایەتی هەیە، بە خۆشەویستی و لێکتێگەیشتن و هاوکاریی گشتگیر لە نێوان مرۆڤەکاندا بۆ کەمکردنەوەی بارگرانییەکانی ژیان بۆ یەکتر

پێویستە ئامانجە جیهانییە بەرزەکان بخرێنە ناو ئەم جیهانەوە و ئایدیاڵەکان وەربگیرێن کە مرۆڤایەتی بۆ ئاستێکی بەرز بەرز بکەنەوە و بیرکردنەوەکانی پاڵاوتە بکەنەوە و ئارەزووەکانی سنووردارـ بکەن و بەهرە بەرزەکانی وردتر بکەنەوە

ئەمەش بە نموونەی ڕۆحی و پرەنسیپی دروست دەکرێت، نەک بە هێزی دڕندە و شەڕی وێرانکەر دەسەڵاتی سیاسی بەبێ پرەنسیپی ڕۆحی بۆ ڕێنمایی و بەڕێوەبردنی مەترسیدارە

کاتێک ئاماژە بە بنەما ڕۆحییەکان دەکەم، مەبەستم لە عەقیدەی تایبەت، مەزهەب، یان پەیوەندی باوەڕپێکراو نییە، بەڵکو مەبەستم لە یاسا گەردوونییەکانە: یاساکانی ڕاستودروستی و فەزیلەت کە بۆ هەموو کەسێک دەگونجێت و چاکە و خۆشگوزەرانی و ئاشتییان بۆ دەهێنێت

* * *

بۆچی مرۆڤ کاتەکانی بە گەڕان بەدوای وردە وردە خۆشەویستی مرۆڤ و مشتێک پارە و ئەم شتە یان ئەودا بەسەر دەبات، لەکاتێکدا دەتوانێت هەموو شتێک لە خودادا بدۆزێتەوە کە سەرچاوەی هەموو خۆشەویستی و هێزێکە؟

نابێت لە تەماحی دەسەڵاتدا بەدوای خودادا بگەڕێین، بەڵکو لە ئارەزووی خۆشەویستی ئەوکات گەنجینەی گەورە دەدۆزینەوە کاتێک خودامان خۆشدەوێت بە خۆشەویستییەکی قووڵ و دڵسۆزانە، وەڵاممان دەداتەوە، و هەست دەکەین خۆشەویستییەکەی لە دڵماندا لێدەدات

ژیان شیرینترە کاتێک مرۆڤ بیر لە خودا بکاتەوە تا مرۆڤ زیاتر بیر لە دۆخی ڕۆحی بکاتەوە و لە کاتی چالاکییدا سەرنجی خۆی بمێنێتەوە، توانای زەردەخەنەکردنی زیاترە من ئێستا و هەمیشە لەو کایەیدام- لە هۆشیاری ئیلاهی بەختەوەردا هیچ شتێک کاریگەری لەسەر من نییە جا بە تەنیا بێت یان لەگەڵ کەسانی دیکە، خۆشی خودا هەمیشە لە ناومدا دەمێنێتەوە

من توانیم زەردەخەنەکەم بهێڵمەوە و هەمان ئەو زەردەخەنانە لەناو تۆشدا بوونیان هەیە هەمان خۆشی و بەختەوەری ڕۆح لەناو تۆدا نیشتەجێیە پێویست ناکات بەدەستیان بهێنیت، تەنها بۆ وەرگرتنەوەی ئەوان بە شێوەیەکی کاتی لەدەستت داوە لە ڕێگەی خۆوەدیهێنانەوە لەگەڵ هەستەکان، و دەتوانیت بەدەستیان بهێنیتەوە

هەرکەسێک باوەڕی بەوە هەبێت کە شتە جەستەییەکان کە دەتوانرێت لە ڕێگەی بینین و بیستن و تام و بۆن و دەست لێدان چێژیان لێ وەربگیرێت، خۆشییەکی پاک دەهێنن، بە شێوەیەکی سەخت هەڵەیە هەستەکان بەختەوەری نابەخشن؛ بەڵکو لێی بێبەشمان دەکەن ئەگەر مەرجێک بۆ بەختەوەرییەکەت دابنێیت، وەک ئەوەی بڵێیت "ناتوانم دڵخۆش بم تا ئەو ڕووخسارە نەبینم"، هەرگیز چێژێکی پاک و بێ زیندەیی ئەزموون ناکەیت، چونکە چێژە هەستیارەکان زوو تێپەڕ دەبن

ڕۆژ وساڵەکان کاریگەری خۆیان لەسەر جوانی جەستەیی دەدەن هەموو شتێک لە جیهانی مادديدا ملکەچی یاسای گۆڕانکارییە بەم شێوەیە تەنانەت ئەگەر مرۆڤ بتوانێت هەموو ڕووخسارێکی جوانی جیهان ببینێت و هەموو دەنگێک ببیستێت و دەست لە هەموو شتێک بدات کە ئارەزووی دەکات، ئەوا هێشتا بەختەوەری ڕاستەقینە نەدۆزیوەتەوە بەڵام ڕەنگە خۆی فریو بدات و وا بیربکاتەوە کە دڵخۆشە

هەندێک جار، دوای هەوڵدانێکی زۆر بۆ بەدەستهێنانی شتێک، مرۆڤ هیچ خۆشییەک لە خودی شتەکەدا نادۆزێتەوە سەرەڕای ئەوەش، مرۆڤ

هەندێک ڕەزامەندی لەو هەوڵە خەرجکراوە وەردەگرێت، و هەربۆیە پێی وایە مرۆڤ دڵخۆشە بەڵام ئەم جۆرە ڕەزامەندییە کاتییە و زوو تێپەڕ دەبێت

بۆیە بەدواداچوون بۆ بەختەوەری لە هەستەکاندا بێهودەیە دەبێت خۆشی ڕۆحی بدۆزرێتەوە و بە وشە و دەربڕینی دەموچاو دەرببڕدرێت کاتێک مرۆڤ ئەم کارە دەکات، تەنانەت زەردەخەنەیەکی بچووکیش بە موگناتیسییە بەرەکەتدارەکەی هەموو کەسێکی دەوروبەری دەگرێتەوە، ئەوانی دیکەش هەست بە خۆشی دەکەن

بەڵام تەنها خودا دەتوانێت دڵەکان بگۆڕێت نابێت توانای چاکەکردن بۆ خۆمان بگەڕێنینەوە تاکە ئەنجامدەری ڕاستەقینەی چاکە لە بووندا خودایە ئەم دونیایە هی خۆیەتی ئەگەر هەست بە بوونی ئەو بکەیت و بزانیت کە ئەو کۆنترۆڵی هەموو شتێک دەکات، وە ئەگەر هەموو شتێک بە ئەو بسپێریت- کردەوەی چاکە و تەنانەت خراپەکانیش- سەرسام دەبیت کاتێک بۆت دەردەکەوێت کە هەموو کردارەکانت دەگۆڕدرێن بۆ کردەوەی چاکە

* *

ئەو ساتەی کە بە میهرەبانی بیر لە کەسێکی تر دەکەینەوە، هۆشیاریمان فراوانترـ دەبێت و ئاسۆکانمان فراوانتر دەبێت کاتێک بیر لە دراوسێکەمان دەکەینەوە و بەزەیی بەرامبەریان نیشان دەدەین، بەشێک لە بوونمان لەگەڵ ئەو بیرکردنەوەدا بۆیان دەچێتە دەرەوە و ئەوە تەنها خودی بیرکردنەوەکە نییە کە پێویستە، بەڵکو ئامادەیی بۆ خستنە بواری جێبەجێکردنی ئەو بیرکردنەوەشە

نابێت کەس لە بازنەی خۆشەویستیمان بەدەر بکەین {و دراوسێکەت وەک خۆتە} {دراوسێکەت پاشان دراوسێکەت پاشان دراوسێکەت}

هاوسەرگیریۓ وانەیەک لە خۆبەخشی دوو کەس ژیان لەگەڵ یەکتردا هاوبەش دەکەن، دواتر منداڵەکان دێنە پێشەوە و دایک و باوکەکەش ژیانیان لەگەڵدا دابەش دەکەن بەڵام خۆپەرستییە کە تەنها بیرـ لە خێزانی نزیک بکەینەوە چونکە خۆشەویستان ڕۆژێک بەجێمان دەهێڵن، ئەمەش بیرخستنەوەیەکە کە مەبەست لە پەیوەندییە مرۆییەکان فراوانکردنی هۆشیاری قوربانیدان بۆ کەسانی دیکە و هاوبەشکردنی کاڵای ماددی و هەستی دۆستانە لەگەڵیاندا

* * *

کاتێک دەخەویت، بە شێوەیەکی پاسیڤ بیرکردنەوە و هەستەکان هێور دەکەیتەوە، بەڵام کاتێک بە ئاگاییەوە بیرکردنەوە و هەستەکان لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە هێور دەکەیتەوە، یەکەم شت کە ئەزموونی دەکەیت حاڵەتێکی ئارامییە و ماسولکەکانی دەموچاو خۆیان زەردەخەنەیەک پێکدەهێنن کە ڕەنگدانەوەی ئارامیی دڵە

بەڵام دەبێت لەودیو حاڵەتی ئارامییەوە سەیر بکەیت بۆ ئەوەی پاکی ڕۆحت ببینیت
ئەو پاکییە، بێ کەموکوڕی و بێ شێواوی بەهۆی هاندەرە هەستیارەکان یان کاردانەوەی ئۆتۆماتیکیەوە
ئەنجامەکەی بیرکردنەوەکانە کە پەیوەستن بە هەستەکانەوە و ئەو حاڵەتەی کە ئەو کاتە ئەزموونی دەکەیت، بەختەوەرییەکی هەمیشەیی نوێبووەوەیە
پێغەمبەران و پیرۆزەکان خاوەنی ئەم خۆشییەن لە دڵیاندا هەمیشە هەست بە ئاسایش و ئارامییەکی بەختەوەر دەکەن، بەهۆی زریانی تووڕەییەوە نەلەرزین و نەدۆڕاون، و نیگەرانی و ترسەکان دەستیان لێنادات بە بەکارهێنانی چەقۆی عەقڵ یان تێگەیشتن، دەتوانن بیرکردنەوەکانی خۆیان یان بیری کەسانی دیکە لەسەر مێزی نەشتەرگەری دەروون پارچە پارچە بکەن و لە هەمان کاتدا ئارامیی و ئارامیی خۆیان بپارێزن
لە بەختەوەری ڕۆحدا خەمۆکی بە تەواوی نامێنێت و تێگەیشتنی ڕۆحی لە بوونی شاگردی بەختەوەردا سەرهەڵدەدات و چەسپاوییەکەی لە خودی باڵادا زیاد دەکات
* * *
زەردەخەنەی ڕاستەقینە زەردەخەنەیەکی خۆشی ڕۆحییە کە لە تێڕامان و بیرکردنەوە لە خودا و هەستکردن بە بوونی ئەو بەدەست دێت
زەردەخەنەکەم لە خۆشییەکی قووڵەوە سەرچاوە دەگرێت کە لەناومدا هەیە- خۆشییەک کە هەمووان دەستیان پێدەگات وەک ئەو بۆنە وایە کە لە دڵی گوڵەبەڕۆژەیەکی گوڵاوییەوە سەرچاوە دەگرێت ئەم خۆشییە گەورەیە بانگهێشتی ئەوانی دیکە دەکات بۆ ئەوەی خۆیان لە ئاوە پیرۆزەکانی بەختەوەریدا نوقم بکەن
چوار بارودۆخ هەیە کە مرۆڤی ئاسایی ئاشنایە پێیان: ١.
هەست بە خۆشی دەکات کاتێک ئاواتێک بەدی دێت
هەست بە ناخۆشی دەکات ئەگەر ڕێگری لێ بکرێت لە بەدەستهێنانی
بەڵام کاتێک نە دڵخۆشە و نە خەمۆکی، هەست بە بێزاری دەکات
مرۆڤ بە زاڵبوون بەسەر ئەم هەستانە یان حاڵەتە دەروونییانەی چێژ و ئازار و بێزاریدا هەست بە ئارامی دەکات
ئاشتی حاڵەتێکی زۆر خوازراوە کە لە ئەنجامی نەبوونی دڵتەنگی و چێژ و بێزارییەوە سەرچاوە دەگرێت ئەم حاڵەتانە بەردەوام لەناو ڕۆحدا دەگۆڕدرێن
دوای سواربوونی شەپۆلێکی تووڕە و ژاوەژاوی ئازار و چێژ، لەنێویاندا دووبارە نوقمبوون لە قووڵایی بێزاریدا

چێژ لە هەڵفڕین لەسەر سنگی دەریایەکی ئارام و ئارام هەیە
بەڵام گەورەتر لە ئاشتی ئیکستازی ڕۆحییە خۆشی ڕۆح بەختەوەری کۆتایی خۆشییەکی نوێبووەوەیە کە هەرگیز کاڵ نابێتەوە بەڵکو هاوڕێیەتی ڕۆح دەکات بۆ ئەبەد
ئەو گەورەترین خۆشییە تەنها بە درککردن بە ئامادەبوونی ئیلاهی بەدەست دێت
* * *
هەموو مرۆڤێک توانای بەکارنەهێنراوی هەیە خاوەنی هەموو خاڵە بەهێزە پێویستەکانن خودی عەقڵ هێزێکی باڵایە، و دەبێت لە خوو و چەمکە بەسەرچوو و سنووردارەکان ڕزگاری بێت
کاریگەری هەسارە و ئەستێرەکان لەسەر ژیانی مرۆڤ بەهۆی هێزە دەستێوەردانەکانی ڕاکێشان و بەرپەرچدانەوەی نێوان هەسارەکان و جەستەی مرۆڤەوەیە
بیرکردنەوە خراپەکان خاوەنەکەی دەبەن بۆ ژینگەیەکی خراپ کە دەتوانێت خۆی وەک ئارەزووی خۆی دەرببڕێت بەڵام مرۆڤ دەتوانێت لە ڕێگەی ئیرادە بیرکردنەوە و هۆشی خۆی بگۆڕێت، و بەم شێوەیە دەتوانێت ژینگەکەی بگۆڕێت
ئەگەر مرۆڤ بۆ ماوەیەکی درێژ لە ژینگەیەکی زیانبەخشدا بمێنێتەوە، ئەو ژینگەیە دەست دەکات بە کاریگەری نائاگایی لەسەری بە تێپەڕبوونی کات، بە تەواوی ئازادی خۆی لە هەڵبژاردنی ژینگەیەکی تەندروست و تەندروست لەدەست دەدات و دەبێتە ملکەچی کاریگەرییە نەرێنییەکانی ئەو ژینگە زیانبەخشە
سەبارەت بەو کەسەی کە ئیرادەیەکی بەهێزی هەیە، لەگەڵ خودا هاوئاهەنگە و چاوەڕێی ئەوە ناکات هەسار و ئەستێرەکان زەردەخەنەی خۆیان بەسەریدا ببەخشن بەڵکو وەک نەیزەکی کونکەر درێژە بە گەشتەکەی دەدات، کاریگەری لەسەر ئەستێرەی ڕێنمایی خودا نەبێت کە خۆری خۆرەکانە و پەروەردگاری یاسا و ڕۆحەکانە
یەکێک لە دوو بژاردە
سەردەمانێک، زاهیدێکی پەرستراو لە کەناری ڕووبارێکی پیرۆزدا دەژیا ساڵانێکی زۆری ژیانی لە تێڕامانێکی قووڵدا بەسەر برد، بەڵام بەداخەوە، هەوڵەکانی بەرهەمی نەبوو، و دڵخۆش نەبوو بە دروێنەکردنی دروێنەیەکی بەخشندەی ئاشتی، سەرەڕای هەوڵەکانی لە گەڕان و لێکۆڵینەوە لە نهێنییەکانی ژیان و سەرچاوەکانی بەختەوەری
هەرچەندە هاوڕێکەمان بەردەوام لە ڕووی دیمەنە جوانەکان و ڕۆحی میهرەبان و کتێبی بەنرخ و بازنەی یادەوەری پیرۆزەوە دەورە دراوە، بەڵام

سەرەڕای ئەوەش مێشکی بەردەوام بوو لە بیرکردنەوە لە گونجاوترین ڕێگاکان بۆ دزینی خەڵک و زیانگەیاندنیان

ئەو بیرکردنەوە لەدەرەوەی کۆنترۆڵی ئەو بوو و پێدەچوو لە هۆکارە کارمییە کۆنەکانەوە سەرچاوەی گرتبێت تا زیاتر هەوڵی دوورخستنەوەی ئەو بیرکردنەوە نەخوازراوانەی دەدا، زیاتر هێرشیان دەکردە سەر مێشکی و ئارامییان تێکدەدا و ئارامییان لێ دەدزی

لە کۆتاییدا بەڵێنی بەخۆی دا و گوتی: "بەردەوام دەبم لە نوێژ و پاڕانەوە، وە ناوەستم تا دوور نەبمەوە لەم بیرکردنەوە تێکدەرانەی کە لە کاتی مێدیتەیشنەکەمدا چەقۆ لە تەنیشتی ئارامم دەدەن".

کاتژمێرێک تێپەڕی، پاشان دوو کاتژمێر، بیرکردنەوە خراپەکان وەک زریانێک هاتنە مێشکی و پێکهاتەی تێڕامانەکەی لێدا و بە توندوتیژی دەیلەرزاند

لە کۆتاییدا دوای سێ کاتژمێر هەوڵی زۆر، بیرکردنەوە تێکدەرەکان لەناکاو لە مێشکیدا نەما و لە شوێنی ئەوان، لە بینینێکی جواندا پیرۆزێکی خودای بینی کە بە گۆشت و خوێن لەبەردەمیدا وەستابوو

پیرۆزە درەوشاوەکە نەک هەر بە زیندووی دەرکەوت بەڵکو بەوپەڕی ناسکییەوە قسەی دەکرد و دەیگوت:

"کوڕەکەم، لە جەستەی پێشووتدا دزێکی پیشەیی بوویت و هیچ خەمێکی ترت نەبوو جگە لە تەڵەکردنی کەسانی تر و دزینی کەلوپەلەکانیان بەڵام ماوەیەکی کەم پێش مردنت ویژدانت بەئاگا هات و بڕیارتدا خۆت ڕاست بکەیتەوە و بەڵێنت بەخۆت دا کە هەڵسوکەوتی شەرمەزاری خۆت بگۆڕیت و ڕێبازی چاکەکاریت بگرێتەبەر لەبەر ئەم هۆکارە تۆ بە ئیرادەیەکی ڕۆحی بەهێزەوە لەدایک بوویت بۆ ئەوەی مرۆڤێکی باش بیت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا تۆش." بیرکردنەوە خراپەکانی لەگەڵ خۆت هێنا کە لە جەستەی پێشووتدا جێگەی سەرنجی ژیانت بوون"

"بەداخەوە کوڕەکەم، کە تۆ لەم سەردەمە پڕ خێر و بەرەکەتەدا دەژیت، بە دۆست و بازنەی زیکر و تێڕامانەوە دەورە دراویت، لەگەڵ ئەوەشدا سەرەڕای هەموو ئەوانە، لە دۆزەخێکی دڵەڕاوکێی دەروونی و بیرکردنەوەی تێکدەر و گێژاودا دەژیت".

دوای ساتێک بێدەنگی، پاسەوانەکە درێژە بە قسەکانی دا:

"بۆیە بەپێی یاسای گەردوونی، و لەبەر ئەوەی هەموو هەوڵێکت نەداوە بۆ سودوەرگرتن لەو دەرفەتە ڕۆحییانەی کە لەبەردەستتدایە لەم جەستەبوونەدا، مەگەر ئێستا هەوڵی مێدیتەیشنەکەت دوو هێندە نەکەیتەوە، لە کاتی مردندا دەبێت لە نێوان دوو شتدا هەڵبژێریت:

"یان لەگەڵ دە گەمژە لە بەهەشتدا بژی یان لەگەڵ یەک پیاوی دانا لە دۆزەخدا بژی، کامیانت پێ باشترە؟"
شاگردەکە بەبێ دوودڵی وەڵامی دایەوە:
"ئەی دۆستی خودا، من پێم باشە لە دۆزەخدا لەگەڵ یەک پیاوی دانادا بژیم، چونکە بە ئەزموونی خۆم دەزانم دە گەمژە لە بەهەشتەوە دۆزەخ دروست دەکەن، لە کاتێکدا باوەڕم بە دڵم هەیە و بە دڵنیاییەوە دەزانم ئەگەر لەگەڵ یەک پیاوی دانا بم، تەنانەت لە بنی جیهانی ژێرزەوییشدا یارمەتیم دەدات دۆزەخ بکەم بە بەهەشت".
* * *
زۆر کەس وەک پەپوولە دەفڕێنن و لێرە و لەوێ دەجوڵێن بەبێ ئەوەی هیچ ئامانجێکیان پێ بگات یان بگەنە هیچ ئامانجێک ئەگەر بوەستن، ئەوە تەنها بۆ ساتێکی کورتە، دوای ئەوەش بۆ کات بەسەربردنێکی تر ڕادەکێشرێن بۆ گەڕان بەدوای کات بەسەربردن و بۆ تێپەڕاندنی کاتەکە سەبارەت بە هەنگیش، کارێکی قورس دەکات و خۆی بۆ کاتە سەختەکان ئامادە دەکات، لەکاتێکدا پەپوولە تەنها بۆ ڕۆژەکەی دەژی
کاتێک زستان دەگات پەپوولە لەناو دەچێت، لە کاتێکدا هەنگ چێژ لەو دروێنە وەردەگرێت کە لە بەهار و هاویندا کۆیکردووەتەوە بە هەمان شێوە دەبێت فێربین ئارامی ناوەوە و هێزی ڕووبەڕووبوونەوەی ئاستەنگەکانی ژیان بچێنین
حاڵەتە دەروونییەکان
مرۆڤ ناتوانێت بۆ هەمیشە لە سەر شەپۆلەکانی خۆشیدا هەڵبگیرێت، لە ژێر ئاوە پشێوەکانی خەمدا نوقم بێت، یان لە قووڵایی بێزاریدا نوقم بێت
لەم جیهانەدا کە بە دووانەیی ناکۆک تایبەتمەندە، مرۆڤی ئاسایی تووشی هەوراز و نشێو دەبێت کە لەسەر شەپۆلەکانی خۆشی بەرز دەبێتەوە و لە قووڵایی بێباکیدا نوقم دەبێت و لەلایەن شەپۆلی تووڕەیی خەمۆکییەوە دەسوڕێتەوە و بە دەگمەن حاڵەتێکی تری هۆشیاری ئەزموون دەکات
ڕێگەدان بە هەلومەرجەکان بۆ ئەوەی بەم شێوەیە بیرکردنەوەکانی مرۆڤ بجوڵێنن، واتە تەسلیمکردنی ئیرادەی مرۆڤ بە چارەنووسێکی کاپری و هەمیشە گۆڕاو ئەوەی مرۆڤ پێویستی پێیەتی بۆ ئەوەی ژیانێکی سەرکەوتوو و بەدیبهێنێت، هاوسەنگی دەروونییە و ئەمەش تەنها لە ڕێگەی بیرکردنەوەی تەرکیزکراو و کۆنترۆڵکردنی توانای سۆزداریی مرۆڤەوە بەدەست دێت
تەنانەت قووڵترین خەمەکانیش لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا چاک دەبنەوە، بۆیە هیچ سوودێکی نییە هەموو ڕۆژێکی ژیانمان لەسەر خەم و پەژارە

بمێنینەوە بەردەوام خەمخۆری بۆ کەسێکی ئازیزی کۆچکردوو نە ئەوان یارمەتیدەرە و نە ئێمەش هیچ ناگۆڕێت

پەرەپێدانی کەمتەرخەمی یان سزادانی خۆت لەسەر هەڵە یان شکستەکانی ڕابردوو سوودی نییە؛ بەڵکو ژیان بەدبەخت دەکات و توانا دەروونییەکان ئیفلیج دەکات

نابێت ڕێگە بدەین خۆمان بکەوینە ناو چاڵە ڕۆتینی بێزارکەر، چونکە ئەوە حاڵەتێکی دەروونییە کە دوورە لە ئاسوودەیی، بەو پێیەی دەروون تێکدەدات و توانا شاراوەکان لە کورەی بێباکیدا دەسوتێنێت

* * *

خودا ئەو وانانەمان بۆ دەنێرێت کە لە ژیاندا پێویستمانە بۆ ئەوەی لێیانەوە فێربین و تێگەیشتن و ئەزموون بەدەست بهێنین ئەوانەی خۆیان لەو وانانە بەدوور دەگرن، دواجار ناچار دەبن فێری ببن، گرنگ نییە چەند کات بخایەنێت

هەموو تاقیکردنەوەیەک هاوڕێیە ئەگەر لێی فێربین، وە دیسپۆتێکی ستەمکارە ئەگەر دەرفەتەکە بەفیڕۆ بدەین و بە گریانی و ناڕەزایی و خراپ حوکمدانی خراپ بەکاری بهێنین

کاتێک تێگەیشتنێکی دروست و هەڵوێستی دروستمان هەبێت بەرامبەر بە ژیان، جوان دەبێت و دوور لە ئاڵۆزی

* * *

کەس ناتوانێت کۆنتڕۆڵم بکات یان ئیرادەم لێ بسەنێتەوە، مەگەر ڕێگە نەدەم بیرکردنەوە و کردارەکانی ئەوانی تر کاریگەرییان لەسەرم هەبێت

پەروەردگار، تێدەگەم دەرفەتێکی بێکۆتاییم هەیە بۆ گەڕان بە تواناکانم و دۆزینەوەی توانا ڕۆحییەکانم من جێگەی وابەستەییە مادییەکان دەگرمەوە بە ئاواتە باڵاکان، و دەزانم کە ڕۆحی دڵسۆز هەمیشە لەگەڵمە

ئەمڕۆ بیرکردنەوەکانم بە دۆزی گەشبینی بارگاوی دەکەمەوە، خۆم لە ئەزموونە ناخۆشەکان جیا دەکەمەوە و ئەو شتانە پراکتیزە دەکەم کە گەشە بە جەستە و دەروون و ڕۆح دەدەن بە شێوەیەکی هاوسەنگ و یەکگرتوو

سەمای ژیان و مردن هەمیشە بوونی هەیە، بەڵام بە وەرگرتنەوەی ناسنامەی ڕۆحی خۆم بۆ هەمیشە ئازاد دەکەم و کاتێک ڕووبەڕووی زریانی تاقیکردنەوە و تەنگانە دەبمەوە، بە بەلەمی ڕۆحی خۆمەوە بەسەر دەریای ژیاندا دەڕۆم بۆ کەناراوەکانی سەلامەت و ئیلاهی

کاتێک کار دەکەم و دروست دەکەم، بیرم دێتەوە کە خودا لە ڕێگەی منەوە کار دەکات ئەو پەروەردگاری گەردوونە، و دەتوانم لە ڕێگەی مێدیتەیشنێکی قووڵەوە پەیوەندی پێوە بکەم

خودای خۆشەویستم، تێدەگەم کە بیرکردنەوەکانم یان شکست یان سەرکەوتنم بۆ دێنن، بەپێی ئەوەی کام بیرۆکە بەهێزترینە لە ژیانمدا بۆیە هەوڵ دەدەم لەبیرم بێت کە تۆ دەستی یارمەتیی خۆت درێژ دەکەیتەوە و ڕێگا بۆ سەرکەوتنم خۆش دەکەیت کاتێک بەڵا و بەدبەختی بەسەرمدا دێت، هێزی خۆم بانگ دەکەم و ئیرادەی خۆم بۆ زاڵبوون بەسەریاندا بەهێز دەکەم

من دڵسۆزی و ڕاستگۆیی لە مامەڵەکردن و کارلێککردنم لەگەڵ هەمووواندا دەگرمەبەر، وە بیرکردنەوە و هیوای خۆشەویستی و هیوای خۆش بڵاودەکەمەوە ئەوکات خودا بە هێز و حیکمەتی خۆی پشتیوانم دەکات

پەروەردگار من سەرەتا ئیرادە و عەقڵی خۆم بەکاردەهێنم بۆ بەدیهێنانی شتە بچووکەکان، دواتر دەچمە سەر دەستکەوتی گەورەتر

تەنانەت ئەگەر هەموو تەماحە مادییەکان بەدی بهێنرێن، بەڵام هێشتا تەنیا بەختەوەرییەکی ناتەواو دەهێنن

بە دۆزینەوەی خودا، ئەو کۆگا نەبڕاوەی بەختەوەرییە دەدۆزمەوە کە هەرگیز لە ڕژان و ڕاکردن لە باخچە و چۆڵەوانی هەمیشە سەوزەکانی ڕۆحدا ڕاناکەن

* * *

خودا بەنرخترین شتە لە ژیانمدا؛ لەسەر تەختی ویژدانم دادەنیشێت و بە قسەی حیکمەت ئیلهامم دەدات

ڕێنماییم دەکات بۆ ئەو ڕێگایەی کە پێویستە بیگرمە بەر

ژیانێکی هاوسەنگ

کە هەموو یاسا ئیلاهیی و سروشتیەکان لەبەرچاو دەگرێت

چالاکیی و ئارامی تێکەڵ دەکات

خۆشبەختی دەهێنێت و چارەنووسی مرۆڤ بەدی دێنێت

ماڵێکی پڕ لە گەوهەر لە تاریکیدا نابینرێت و بەم شێوەیەش هەست بە بوونی ئیلاهی ناکرێت تا شەوی نەزانی زاڵ بێت

ئەگەر هۆشیاریمان بۆ خودا ئەوەندە واقیعیی نەبێت کە بەبێ ئەو نەتوانین ئەرکی ڕۆژانەمان بەجێبهێنین، ئەوا ڕوونە کە ئێمە هەستمان بە هیچ پەیوەندییەک لە نێوان خودا و ژیاندا نەکردووە

کاتێک ئێمە تەماحمان هەیە و تاجی سەری بە بیرۆکەی خزمەتکردنی ئەوانی تر دادەنێین، ئێمە بە یارمەتیدانی ئەوانی تر یارمەتی خۆمان دەدەین

ئای پەروەردگار

لەگەڵ بڵاوبوونەوەی تیشکی خۆری ژیانی

تیشکی ئومێد لە دڵی هەژار و ئاوارەدا بڵاو دەکەمەوە

چرای ئیرادە و متمانە بەخۆبوون داگیرسێنە

لە دڵی ئەو کەسانەی کە پێیان وایە شکستخواردوو

کاتێک تێدەگەین کە ژیان قوتابخانەیەکە بۆ فێربوون و بەجێگەیاندنی ئەرکەکان، لە هەمان کاتدا خەونێکی زوو تێپەڕ
ئەو کاتە دەزانین کە خودا لەگەڵمانە
ژیان دەبێت لەسەر بنەمای خزمەتکردن بێت، چونکە بەبێ ئەو ئامانجە بەرزە، ئەو عەقڵەی کە خودا بە مرۆڤی بەخشیوە، بەو ئامانجە ناگات کە بۆی دروست بووە
ملکەچبوون بۆ خودا مرۆڤ دەتوانێت بە هەستکردن بە خۆشی و سوپاسگوزاریی بۆ خودا هەموو ئەرکەکانی بە ئەنجام بگەیەنێت، چونکە تەنها لە ڕێگەی ملکەچبوونەوە هەست بە ئارامی دەکەین
هەموو لاوازییە فیکریی و ئەخلاقییەکانم لە ئاگری ئیرادەدا دەسووتێنم، چونکە تا لەو لاوازییانە ڕزگارم نەبێ، بڵێسەی ئیلاهیی نابینم
ئای پەروەردگار
ئەمڕۆ بڕیار دەدەم شتە تایبەتەکان بە ئەنجام بگەیەنم، پاشان ئەوەی پلانم بۆ داناوە دەیکەم سەرەتا ڕاستودروستی نیازەکەم مسۆگەر دەکەم، پاشان هەست بە هێزی ئێوە دەکەم و بە یارمەتی و نیعمەتی ئێوە، ئەو شتە دەگەم کە بەنیازم بیکەم
* * *
خۆ دووپاتکردنەوەی زیاتر لە ئەندازیاریدا
بە دڵنیاییەوە دەزانم کە هێزیی خودا بێ سنوورە و بەو پێیەی کە پریشکێکیی ڕووناکی خۆی لە ناومدا داناوە، هەروەها خاوەنی ئەو هێزەم کە بەسەر هەموو ئەو بەربەست و بەربەستانەدا زاڵ بم کە لە ڕێگامدا وەستاون
من ئامرازێکم بۆ دەربڕینی زیرەکی و جوانی، هەربۆیە بیرکردنەوە و پاڵنەرەکانم تەرخان دەکەم بۆ چاکەکردن و خزمەتکردنی مرۆڤایەتی
ئەمڕۆ چاودێری بیرکردنەوە و قسەکانم دەکەم
بەجۆرێک تەنها ئەوەی جوان و شەریفە بۆی ڕابکێشێت
چاکە لە پێشەنگی چالاکییەکانمدا دادەنێم
بیرکردنەوەی داهێنەرانەم بەکاردەهێنم بۆ سەرکەوتن
لە هەموو هەوڵێکی باش و کارێکی سودبەخشدا کە ئەنجامی دەدەم
درککردن بەوەی کە خودا یارمەتیم دەدات ئەگەر یارمەتی خۆم بدەم
ئەمڕۆ باخچەی ژیان دەچم
وە تۆوی حیکمەت و تەندروستی و بەختەوەری تێدا بچێنە
سوپاسی خودا دەکەم کاتێک هەوڵەکانم تاجی سەرکەوتنیان لەسەر بوو
وە ئەوەی دڵم ئارەزووی دەکات بەدەستی دەهێنم
ئەمڕۆ بە ڤایبە باشەکانم یارمەتی کێشە سازەکانی دەوروبەرم دەدەم، و تاریکی گرژی و ناتەبایی بە ڕووناکی ئاواتە باشەکانم دەڕەوێنمەوە، بێدەنگ

و بەردەوام هەموو هەوڵێک دەدەم و ئەو هێزانە بەکاردەهێنم کە خودا پێی بەخشیووم بە شێوەیەک کە سوودی بۆ من و کەسانی دیکە هەبێت

بە باوەڕێکی تەواوەوە بە هێزی گەورەترین چاکە دەڕۆم بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی پێویستم پێیانە، دڵنیام لەوەی کە خودا دەستی یارمەتی درێژ دەکات و بەخشندەیی خۆی بە من دەبەخشێت

هەر کە هێزەکانی تاریکی کۆدەبنەوە بۆ هێرشکردنە سەر ئارامی ناوەوەم، لەناو خۆمدا هێزەکانی ڕووناکی و ڕاستی و خۆکۆنتڕۆڵکردن بەئاگا دێنمەوە بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی هێزەکانی تاریکی ببمەوە و بە تەواوی بڵاویان بکەمەوە

* * *

کاتێک تیشکی خۆر لە ڕێگەی شووشەی گەورەکەرەوەدا تەرکیز دەکەیتە سەر خاڵێکی بچووک، گەرمی بەرهەم دەهێنێت و ئەو گەرمییەش دەتوانێت دار و قوماش و کاغەز و کەرەستەی دیکە بگڕێنێتەوە بە هەمان شێوە کاتێک بە وردی مێشک چڕ دەکەیتەوە، وزە چڕەکەی دەتوانێت خراپە و ڕەگی گومانەکانی پشت هەموو شکستێک بسوتێنێت و ڕووناکی حیکمەت بە گەشاوە و درەوشاوە بدرەوشێتەوە

کاتێک عەقڵ لەگەڵ خودادا یەکدەگرێت کە سەرچاوەی هەموو چاکە و سەرچاوەی هەموو هێزێکی بەختەوەرە، ئاگاداری بوونی ئیلاهی دەبێت و خاوەنی هەموو توخمەکانی سەرکەوتنە ئەم توخمانە لە نزیکەوە پەیوەستن بە هێزی بێئەندازەی خوداوە، توانای دروستکردنی دەرفەتی نوێیان هەیە بۆ سەرکەوتن لە هەر بوارێکدا

خواردنی موگناتیسی

کاتێک مرۆڤەکان باس لە خۆراک یان خۆراک دەکەن، بەزۆری مەبەستیان ئەو خۆراکە جەستەییەیە کە بۆ بەردەوامبوونی جەستە بەکاردەهێنرێت لەگەڵ ئەوەشدا جۆرە خۆراکی دیکە هەیە کە گرنگیان کەمتر نییە لە خۆراکی جەستەیی، و زۆرجار تەنانەت زیاتریشیان هەیە لەنێو ئەمانەدا خۆراکی هزری یان ڕۆحی هەیە

چالاکیی دەروونی یان چڕبوونەوەی دەروون و حیکمەت و تێگەیشتنی ڕۆحی

خۆراکی فیزیکی خانەکانی جەستە دەپارێزێت، لە کاتێکدا خۆراکی فیکری دەروون پڕ دەکات لە بیرۆکەی تەندروست و خۆراکدانی حیکمەتیش ڕۆح زیندوو دەکاتەوە و تواناکانی پەرەپێدەدات خۆراکی فیکری بە شێوەیەکی تایبەت پێکدێت لەو بیرۆکانەی مرۆڤ بیری لێدەکاتەوە و ئەو بیرۆکانەی کە لە ڕێگەی بەرکەوتن و کارلێککردنەوە لە کەسانی دیکە وەریدەگرن

ئەو کەسانەی کە میزاجی ئارام و مەیلی بەرزیان هەیە یارمەتیدەرن بۆ ئەوەی بیرکردنەوەکانمان موگناتیسی و تەندروست بن

زەحمەت نییە بزانین ئایا مرۆڤ خۆراکی هزری خۆی لە ژینگەیەکی ئارام یان تێکدەرەوە وەردەگرێت دڵەڕاوکێ و ناڕەحەتی و سەرلێشێواوی هەموویان لە پەیوەندیکردن لەگەڵ جۆرە هەڵە کەسەکاندا سەرچاوە دەگرن، جا هاوڕێ یان خزم، دەبێتە هۆی بیرکردنەوەی دڵەڕاوکێ و باری دەروونی کێشەدار جەستە وزە و زیندوویی لە خۆراکی فیزیکییەوە وەردەگرێت، لەکاتێکدا خۆراکە موگناتیسییەکان هەم بارگەی وزەی بۆ جەستە و مێشک دابین دەکەن کە زیاترن بە ئاسانی هەرس دەکرێت لە چاو خۆراکە ڕەق و شلەکان، کە ناتوانرێت بە ئاسانی بگۆڕدرێن بۆ وزەی زیندوو

* * *

کاتێک توانیت نەزانی بگۆڕیت بۆ حیکمەت

لە لاوازی و لاوازییەوە بۆ تەندروستی و زیندوویی

متمانە بەخۆبوون و بوێرانە – تەنانەت ئەگەر بە تەنیاش بێت – لەسەر ڕێگاکانی ژیاندا بڕۆن

وە خۆشی ناوەوەی خاوەن ویژدانێکی زیندوو و وریا

وە باوەڕێکی نەگۆڕ بە دادپەروەری خودا و سەرکەوتنی حەقیقەت بەسەر درۆ و واقیع بەسەر وەهمدا

وە کاتێک هەموو ڕۆژێک هەوڵ دەدەیت بیرکردنەوەکانت بەرەو ئاستە بەرزتر و پاڵاوتەترەکان ئازاد بکەیت

دڵێکی پڕ لە خۆشەویستی و سوپاسگوزاری هەیە

وە نیەتی باش بەرامبەر بەوانی تر

خۆراکی فیکریت موگناتیسییە

وە دواتر هەموو شتێک کە جوان و سوودبەخشە بۆت ڕادەکێشێت

لە شت و مرۆڤ و بارودۆخەوە

ئەو کچە پێویستییەکی زۆری بە بەردەوامبوونی گەشتەکەی بەرەو کەناراوەکانی ئاسایش و سەلامەتی هەیە

وە دواجار بەڵام کەمترین شت نییە

کاتێک هەوڵ دەدەیت بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی پێویستتە

ڕازیبە بەو شتانەی کە خودا ئاسانکاریت بۆ دەکات، ئەوا لە ڕۆحدا دەوڵەمەندتر دەبیت و زیاتر ڕازی دەبیت

ئەوانەی وەسوەسەیان بۆ ئەم دونیایە و تەماحی غەنیمەتەکانی دەکەن

* * *

کاتێک مرۆڤ بەدوای خودادا دەگەڕێت کە تاکە هاوڕێیە لە دەرەوەی هەموو هاوڕێکان، دەبێتە مومکین دۆستایەتی ڕاستەقینە لە هەموو پەیوەندییە مرۆییەکاندا دروست بکرێت: خێزانی، برایەتی، هاوسەرگیری و ڕۆحی

هاوڕێیەتی توخمێکی گرینگە لە پەیوەندییە هاوسەرگیرییەکاندا، هەروەها گونجانی فیکری و سۆزداری، هەستکردن بە ڕاکێشانی ئەخلاقی و خۆشەویستی و هاوڕێیەتی ڕاستەقینە پێویستە لە پێشینەی کارەکان دابنرێت ئەوانەی کە شکست دەهێنن لە جیاکردنەوەی خۆشەویستی ڕاستەقینە و ڕاکێشانی جەستەیی، چەندین جار نائومێد دەبن

کاتێک هاوسەرگیری لەسەر ئایدیالی بەرز و ڕێزگرتنی یەکتر دامەزرا، دەبێتە یەکێتییەکی بەختەوەر و سەرکەوتوو لە نێوان دوو ڕۆحی خۆشەویست و هاوکاردا کە بارگرانی ژیانی یەکتر سووک دەکەن و نیگەرانییەکانی ژیان بە هاوسۆزی یەکتر و لێکتێگەیشتنی دۆستانە دەڕەوێننەوە

* * *

ئەگەر پارچە گڵێک بە شێوەی گوڵدانێک لە قاڵب بدەیت و بیبرژێنیت تاوەکو ڕەق دەبێتەوە، و پاشان بتەوێت گڵەکە شێوەی دووبارە بکەیتەوە بۆ سینیەک، ناتوانیت بەڵام دەتوانیت گوڵدانەکە ورد بکەیت و تۆزەکە بخەیتە ناو گڵی تازە، و دواتر ئەوە بەکاربهێنیت بۆ شێوەی سینیەکە

بە هەمان شێوە ئەگەر خوویەکی خراپ لە مێشکدا چەسپاوە و بمانەوێت بیگۆڕین، سەرەتا دەبێت هێزی ئیرادە بەکاربهێنین بۆ وردکردنی ئەو خووە و گۆڕینی بۆ کردارێکی نەرم و باش کە دەتوانرێت بەپێی ویستمان شێوەی دووبارە دابڕێژرێتەوە

ئیرادەی بەهێز بە واتای قەناعەتێکی پتەو ئەو ساتەی مرۆڤ بە خۆی دەڵێت "من بەو خووە پابەند نیم" و مەبەستی ئەوەی دەیڵێت، ئەو خووە دەشکێت و لەناو دەچێت وەک ئەوەی هەرگیز بوونی نەبووبێت

* * *

من بۆچوونی خۆم بەسەر کەسدا ناسەپێنم، هەروەها ڕێگەش نادەم هیچ کەسێک بۆچوونی خۆی بەسەرمدا بسەپێنێت یان وا لە من بکات شتێک بکەم کە لە قووڵایی دڵمەوە دەزانم نابێت بیکەم

بە وردی بیر لەوە دەکەمەوە کە بەنیازم چی بکەم، حیکمەت ڕێنماییم دەکات لەو کارەی کە ئەنجامی دەدەم، بەرپرسیارێتی کارەکانم لە ئەستۆ دەگرم و کەسی دیکەش بە لێکەوتەی کردەوەکانم تاوانبار ناکەم ئەم خۆبەدەستەوەدانە کە لە مامۆستاکەمەوە فێری بووم، هەمیشە بە نرخ بووم و هەرگیز دەستبەرداری نابم

هێزی موگناتیسی باڵا

عیسا فەرمووی: سەرەتا بەدوای شانشینی خودادا بگەڕێ، هەمووی تری پێتان دەدرێت".

خودا هێزی موگناتیسی باڵای پشت هەموو هێزە گەردوونیەکانە ئەو خۆشەویستی لە پشت هەموو خۆشەویستییەکەوەیە ئەو خولقێنەری گەردوونی و هونەرمەندی ئیلاهی لە پشت هەموو هونەر و ئافراندنێکەوەیە

کاتێک بیرکردنەوەکانت لەسەر خودا چڕ دەکەیتەوە: هێزی موگناتیسی باڵا لە بووندا، خۆت بارگاوی دەکەیتەوە بە موگناتیسی پیرۆز و دەتوانیت هەموو شتێک بۆ خۆت ڕابکێشیت کە پێویستت پێیانە

ئەگەر بە تێڕامانێکی قووڵەوە بیر لە خودا بکەیتەوە، بە هەموو دڵتەوە خۆشت بوێت و هەست بە ئارامییەکی تەواو بکەیت لە ئامادەبوونیدا بەبێ ئەوەی ئاوات بۆ هیچ شتێکی تر هەبێت، ئەوا موگناتیسی پیرۆزی خودا هەموو ئەو شتانەت بۆ دەهێنێت کە خەونت پێیەوە بینیوە و زۆر شتی تر

"بۆ خودا لە بەهەشتدا"

سەرکەوتن، ژیانێکی ئاسوودە، چاکبوونەوە لە نەخۆشییە چارەسەرنەکراوەکان و کۆنتڕۆڵکردنی خووەکان- هەموو ئەمانە دەتوانرێت بەدەستبهێنرێت ئەگەر هەموو شێواز و هەوڵە جەستەییەکانت ماندوو کردبێت و بۆت دەرکەوت کە بێکاریگەر بوون، دەرگای ناوەوەت بکەرەوە و هێزی ڕۆحی دەڕژێتە دەرەوە، هەموو لاوازی و شکست و بێزارییەک دەڕەوێنێتەوە

ئەگەر لە ڕێگەی مێدیتەیشن و تەرکیزکردنی قووڵ و بێدەنگەوە داوای یارمەتی خودا بکەیت، ئەوا خەزنەیەکی نەبڕاوەی هێزی ڕۆحی دەدۆزیتەوە کە خودا بێلایەنە و وەڵامی هەموو ئەوانەی دەداتەوە کە بە دڵسۆزی داوای یارمەتی ئەو دەکەن

کاتێک خودام لەناو خۆمدا دۆزیەوە، لە هەموو شوێنێک دۆزیمەوە

من هەر لە منداڵییەوە حەسرەتێکی سەرسەختم بۆی هەبووە، جارێکیش کە کوڕێکی گەنج بووم نامەیەکم بۆ نووسی بەڵێ نامەیەکم بۆ خودا نووسی و بەم شێوەیە ناوم لێنا:

"بۆ خودا لە بەهەشت" و منیش خستمە ناو سندوقی پۆستەوە

کاتێک بۆ کەسێک دەنووسین، چاوەڕوانی وەڵام دەکەین کاتێک وەڵامێکم وەرنەگرتەوە، فرمێسکی زۆرم ڕشت بەڵام دواجار وەڵامەکە هاتە لام، نەک لە ڕێگەی وشەکانی چاپکراو لەسەر کاغەز، بەڵکو لە بینینێکی ڕووناکی سەرسوڕهێنەردا

هەموو کەسێک دەتوانێت وەڵامێک لە خودا وەربگرێت ئەگەر هەوڵەکە جددی بێت و هەوڵەکە بەردەوام بێت

ئەگەر پرسیارەکانت ئاراستەی خودا بکەیت و لە هەستێکی قووڵدا بیانپێچیتەوە و لە ڕێگەی پۆستی تێڕامانەوە بنێری، ئەوا بە ڕاستگۆیی و بە دڵنیاییەوە وەڵامەکەت دەست دەکەوێت

* * *

فیزیۆلۆژییەکی ڕۆحی لە بنچینەی سیستەمی دەماردا هەیە کە بە شێوەیەکی ناوازە ڕێگە بە مرۆڤ دەدات بگاتە بەرزترین قۆناغەکانی گەشەکردنی هۆشیاری مێشکی مرۆڤ کە گەورەترە لە مێشکی زۆربەی ئاژەڵەکان جگە لە نەهەنگ و فیل، ئاڵۆزترە و توانای بیرکردنەوەی زیاتری هەیە ئەمەش وا دەکات مێشکی مرۆڤ ببێتە ئامێرێکی گونجاو بۆ مرۆڤ، کە خاوەنی هۆشیارییەکی پێشکەوتووترە لە بوونەوەرەکانی تر مێشکی مرۆڤ پێچ و پەنا ئاڵۆز و ئاڵۆزەکان مرۆڤەکان دەتوانن خەریکی بیرکردنەوەی قووڵ و قووڵ بن بۆیە مرۆڤ بە تەنیا توانای گەیشتن بە ئاستە پێشکەوتووەکانی تێگەیشتن و لە ئەنجامدا ناسینی دروستکەرەکەی هەیە مرۆڤی دانا ئەو کەسەیە کە توانا دەروونییەکانی خۆی لە خزمەتکردن و سوودگەیاندن بە مرۆڤایەتی لە ئاستی ماددی و فیکری و ڕۆحیدا بەکاردەهێنێت

* * *

گۆرانییەکم بۆت وت
پێشتر لەلایەن هیچ مرۆڤێکەوە نەگوتراوە
وە بۆ ئێوە ئاوازە ڕەسەنەکەم تەرخان دەکەم
ئەوی دڵم لە قووڵایی ناوەوە یاری پێدەکات
وە لەسەر تارەکانی
ئەم سرووده یەکەمم دروست کردووە
وە لێرەدا وەک قوربانییەکی پاک پێشکەشتان دەکەم
ئاوازی وشک و فیکریتان پێشکەش ناکەم
یان مێلۆدی ڕازاوە کە لەلایەن کەسانی ترەوە ئامادەکراون
وە هیچت پێ نادەم جگە لە...
مێلۆدییە سادە و بێهەڵوێستەکانی دڵم
گوڵی ڕۆشنبیری لەبەردەمتان دانانم
لە خانووە شووشەییەکان
و پڕ لە هەست و سۆز
بەڵکو گوڵی کێویتان پێشکەش دەکەم کە تازە ڕوویان کردووە
لە کێڵگەکانی حەسرەتمدا
وە بەرەوپێشبەری ژیانم

* * *

بۆ ئەوەی گوێتان لێ بگرم

فریشتەی پارێزەر
بینینی ناوەوەم لەگەڵ ڕادیۆدا هاوئاهەنگ بووە
بە دەست لێدانی نەرم و پڕ لە خۆشەویستی
زۆرجار لە مێدیتەیشندا گوێم لێدەگرت
بۆ شیرینترین ئاوازەکانی پیرۆزەکانت کە لە تۆوە نزیکن:
بۆ سەمفۆنیای ڕۆحی نایاب
وە بۆ پارچە پارچە لە دروستکراوەکانی دڵم
وە ئاوازێکی ئاوازدار لە حەسرەتی کۆنم بۆ تۆ
بە سەبر و ئارامییەوە، نیشاندەری قووڵترین هەستەکانم ڕێکخست
وە کاتێک خەو قورسایی پێڵوی چاوم دانا
خەریک بوو خۆم بەدەست بخەمەوە
سروودە ڕەسەنەکەت بەناومدا دەڕژا
ئێستاش دەنگدانەوەی ئیکستاتیک پەخش دەکەم
لە ئاوازەکانی خۆشی خۆتەوە
وە دەنگی خۆم زیاد دەکەم بۆ کۆری نوێژخوێنەکانت
سروودەکان دەنگیان بەرزتر دەبێتەوە
حەسرەت و تامەزرۆیی بەهێزتر دەبن
* * *

هەرکەسێک ڕێگای خۆپەرستی خراپە بگرێتەبەر، ئەوانی تر هەوڵ دەدەن هەموو ئەو شتانەی هەیەتی لێی وەربگرن، بەڵام ئەگەر بە پێچەوانەوە بێت، ئەوانی تر بەخشندەیی و هاوسۆزی بۆ نیشان دەدەن

ئەوەی تاکێک پرۆژە دەکات یان دەینێرێت بۆ کەسانی دیکە- بە قسە و کردار و بیرکردنەوە- بە هەمان جۆر و بە هەمان ڕادە بۆ لای ئەوان ڕادەکێشێتەوە سروشتی ڕاستەقینەی ئەوان لە ڕێگەی دەربڕین و کردارەکانی دەموچاویانەوە ئاشکرا دەبێت ئەوانی تر هەست بە لەرزین یان شەپۆلەکانی دەروونی خۆیان دەکەن و کاردانەوەکانیان بەرامبەریان لەگەڵ سروشتی ئەو لەرزینانەدا دەگونجێت- نەرێنی یان ئەرێنی

ئێمە ناتوانین خاوەنی هەموو شتێک بین ئەوەی هەمانە لەلایەن خوداوە پێمان دراوە بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی کاتی بەکاری بهێنین لەکاتێکدا لەسەر ئەم زەوییەین، و درەنگ یان درەنگ ناچار دەبین دەستبەرداری کەلوپەلەکانمان بین، یان بەهۆی ڕووداو، یان دزی، لەبەرکردن و دڕان، یان مردن

بەم شێوەیە کاتێک هەوڵدەدەین دەست بە هەر شتێکەوە بگرین یان بیهێڵینەوە تەنها لە پێناو خاوەندارێتیدا، خۆمان فریو دەدەین

تەنانەت ئەم جەستەیەش کە چەندین ساڵە تێیدا ژیاوین ڕۆژێک دێت دەستبەردارـ دەبن بۆیە هەڵەیە کە خۆمان ناچار بکەین باوەڕمان بەوە هەبێت کە خاوەنی ئەو شتانەین کە لە ڕاستیدا بە هیچ شێوەیەک ناتوانرێت خاوەندارێتییان بکەین

کاتێک شتێک پێمان دەدرێت، پێویستە بزانین کە تەنها هی خۆمانە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو، و ئامادە بین لەگەڵ کەسانی دیکەدا بەشداری بکەین

کاتێک مرۆڤ ئارەزووی زیاتر لە پێویستی دەکات، کێشەی بەرچاو چاوەڕێی دەکات بێ گومان دەبێت پێداویستییە سەرەتاییەکانی وەک خۆراک، شوێنی نیشتەجێبوون، جل و بەرگ و هەندێک ئاسایشی داراییمان هەبێت، بەڵام لە بەدواداچوونمان بۆ ئەم شتانە، پێویستە پێداویستییە ناپێویستەکان نەهێڵین، کە مەبەستم لە ئارەزووی بێ سنوور و ئەو حەزە سووتێنەرەیە بۆ خاوەندارێتی زیاتر لەوەی کە پێویستە

* * *

ئێمە ناتوانین وەک تاک لە جیهاندا بژین پێویستە پشت بە هاومرۆڤەکانمان ببەستین بۆ ئەوەی بژین و چێژ لە ژیان وەربگرین

ئەمە لە ڕووی ڕۆحی و چ لە ڕووی ماددیەوە ڕاستە ئێمە ناتوانین ئاستێکی ژیانی شایستە بپارێزین بەبێ ئاڵوگۆڕی کاڵا و خزمەتگوزاری

دەتوانین بە هاوبەشکردنی ئەزموون و دۆزینەوەکانمان پێشکەوتنی فیکریـ و ڕۆحیمان خێراتر بکەین

کاتێک بیرۆکەی ڕۆژهەڵاتی و ڕۆژئاوایی و باکووری و باشووری خۆمان یەکدەخەین، دەتوانین بەهرەکانمان بچێنین و تواناکانمان وەک یەک خێزانی مرۆیی پەرەپێبدەین

* * *

لە باخچەی خەونی شەوانەمدا
گوڵێکی زۆر دەگوڵێت:
گوڵی خەیاڵی دەگمەن
لەوێ کە ڕووناکی گەرمی هەسارەکان دەدرەوشێتەوە
گوڵەبەڕۆژەی هیوای زەمینی خەریکە گوڵ دەکات
بڵاوکردنەوەی گەڵای گەشاوە
لە بەدواداچوون و ڕەزامەندییەوە
لە درەوشانەوەی ئەو خەونانەدا
وردە وردە جنۆکەی دەموچاوی خۆشەویستێکی لەبیرکراو دەبینم
و هەستە بەنرخ و نێژراوەکان
ماوەیەکی زۆرە خەوتم
خاکی بێ ئاگا

هەموویان بە جل و بەرگی درەوشاوە هەڵدەستن
لە وەڵامی بانگەوازی فریشتەکانی خەونەکاندا
زیندووبوونەوەی هەموو تاقیکردنەوەکانی ڕابردووی بینی
پەروەردگار تۆ ئازادیت پێداوین
بۆ ئەوەی ناخۆشیەکانی ڕۆژانەمان لەبیر بکەین
بە سەردانی شەوانە بۆ خاکی خەونەکان
هاوکارمان بن بۆ ئەوەی لەگەڵ ئێوە بەئاگا بین
وە بۆ هەمیشە لە خەم و خەم و پەژارەی مرۆڤ دەرباز دەبین
* * *
ئەی پەناگەی ئیلاهی!
من لە دەریای ژیاندا مەلە دەکەم
من لەلایەن زریانی توندی ناخۆشییەکانەوە دەسوڕێمەوە
جا تۆ لەسەر شەپۆلی چێژ هەڵدەفڕیت
یان، جارجارە، خنکان لە قووڵایی ئازارەکاندا
تامەزرۆی دەربازبوونم لە دووانەیی
بە گەیشتن بە کەناراوەکانی ئەسمانی و باڵات
وە لەگەڵ هەر شەپۆلێکی دوعاکانم
لە تۆ نزیک دەبمەوە، تاکە پەناگەم
من واز لە هەوڵدان ناهێنم
چونکە دەزانم تامەزرۆی هاتنی منن
بە تامەزرۆییەوە چاوەڕێی گەڕانەوەم دەکات!
من باڵندەی بەهەشتم: باڵندەی بەهەشتم
کە بە دەستی بەرەکەتی ئێوە دروست کراوە
تۆ بە سۆز و سۆز و خۆشەویستی خۆت جوانت کردم
وە ڕەنگە جوانەکانیش
لەگەڵ دابەزینی ناسکی و پەڕە زێڕینەکانی گوڵکردنی ڕۆحی
بەرز بوومەوە
لە کەشوهەوای تاریک و تاریکی ژیاندا
بەدوای بەهەشتدا دەگەڕێت
پەڕە درەوشاوەکانم پەڵەیان لەسەر بوو
لەگەڵ پەڵەی تاریکی نائومێدی
وەرە خوایە گیان
باڵندەی بەهەشتەکەت بشۆ
بە تیشکی حیکمەتەوە
وە ئاوە پاک و شیرینەکانی ئاشتی

میحوەری ئارامیم و لەنگەری دڵخۆشیم
هەرچەندە من بە زەحمەت و بە پەرۆشەوە کار دەکەم بۆ ئەوەی بە جێبەجێکردنی یاسا و ڕێساکانت بتناسم، بەڵام دەبێت درک بەوە بکەم پەروەردگار تۆ لە سەرووی هەموو یاسا و ڕێساکانەوەیت
دایکی گەردوونی، تۆ لە دڵی هەموو دایکێکی مرۆڤدا نیشتەجێیت هەموو دایکان پڕ بکە لە حیکمەت و ناسکی خۆت تا زیاتر خۆشەویستی بێ سنوورت پیشان بدەن
خودای خۆشەویستم، دەزانم کە بوونی پیرۆزت لە هەموو شوێنێکە هەروەک چۆن زەیتی پاک لە زەیتونە پەستاننەکراوەکاندا شاراوەتەوە، بە هەمان شێوە بوونی بەرزی تۆ لە گەردووندا ئامادەیە پیرۆزە ئەوانەی کە پەستانی بیرکردنەوە لە تۆ و تێڕامان لە تۆ بەکاردەهێنن بۆ دەرهێنانی زەیتی پیرۆزی ئامادەیی خودایی تۆ
لە ڕێگەی کردەوەی چاک و بیری ئەرێنی داهێنەرانە، تۆوی خۆناسین پەروەردە دەکەم و بە ئاوی تێڕامان و حەسرەت ئاوی دەدەم تا گوڵی خۆشەویستی ئیلاهی لە باخچەی ژیانمدا گوڵ دەکات
جیهان هەوڵدەدات بە پەتی بەهێزی ئارەزووی چڕ و پڕ لە هۆشیاریم ڕابگرێت، بەڵام من کاردەکەم بۆ ئەوەی بە چەقۆی تێگەیشتن و تێگەیشتن ئەو پەتانە ببڕم بۆ ئەوەی هۆشیاریم ئازاد بێت و بەرەو نیعمەتە ئیلاهییەکان بڕۆن
هێزی بیرکردنەوە و قسەکردن و کردار لە تۆوە دێت، دروستکەرەکەم یارمەتیم بدە کە ئەم هێزە تەنها بۆ بیرکردنەوەی باش و قسەی میهرەبان و کردەوەی سودبەخش بەکاربهێنم لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە خۆشەویستیم بۆ تۆ گەشە دەکات تا هەموو بوونم پڕدەکاتەوە و هەموو بەربەست و بەربەستەکان لە ڕێگای ژیانمدا لادەبات و بەو پێیەی تۆ دروستکەری ئەم جیهانە زەمینییە خەوناوییە، ئەرکی یەکەمی من لەگەڵ تۆیە نەک بۆ ئەم جیهانە وەهمییە
ململانێ و گێژاوەکان هەوڵ دەدەن دوورم بخەنەوە و ڕێگریم لێدەکەن کە درک بە ئامادەیی پڕ بەختەوەری خۆت بکەم، بەڵام تۆ هەمیشە دەمێنیتەوە ئەی پەروەردگار، ناوەندی ئارامیم و لەنگەری بەختەوەریم
* * *
کانەکانی زانست و گەنجینەی حیکمەت لە ناو مرۆڤدا کەوتوون، چاوەڕێی دۆزینەوە و ئاشکرابوونن لە ڕێگەی تێڕامانێکی قووڵ و گەڕانی جددی
مرۆڤ وزە شاراوەکانی خۆی بە شێوەیەکی نائاگایی، یان نائاگایی، لە هەموو کارێکدا بەکاردەهێنێت و هەندێک ئەنجام بەدەست دەهێنێت، بەڵام

ئەگەر بزانێت چۆن ئەو وزانە وەبەربهێنێت و بە ئاگادارییەوە کۆنترۆڵیان بکات، ئەوا زۆر شتی گەورە بە ئەنجام دەگەیەنێت

کاتێک ڕۆح پڕ بوو لە حیکمەتی سروشتی و زیندوویی سروشتیی و خۆشەویستی چاکە و ئیرادەی چاک، ئەوا وەک چۆن هەنگ بە دوای گوڵدا دەگەڕێت، سەرکەوتن و خۆشگوزەرانی و زانست و هەموو نیعمەتەکانی تری ژیان بە دوای تۆدا دەگەڕێت، بە فەزڵی خودا

* * *

لەسەر ئەم زەوییە خودا کار بۆ وەرگرتن و پەرەپێدانی هونەری گەردوونی ژیانی بەختەوەر دەکات بە چاندنی هەستی برایەتی لە دڵی مرۆڤەکاندا و چاندنی ڕێز و قەدرزانی بۆ ئەوانی تر لە ڕۆحی یەکتردا

بۆیە ئەو – شکۆمەند بێت – ڕێگەی نەدا هیچ نەتەوەیەک لە خۆیدا کامڵ بێت بەڵکو تاکەکانی هەر گەلێکی بە توانا و بەهرە تایبەتەکانی خۆی بەخشی، و بە نابغەیەکی ناوازە جیایان کردەوە تا بتوانن بەشدارییەکی دیاریکراو لە پێشکەوتنی شارستانیەتی جیهانیدا بکەن

ئاشتی لەسەر زەوی لە نێوان گەلاندا لە ڕێگەی ئاڵوگۆڕی بنیاتنەریانەوە لە باشترین سیفەت و سوودەکانی هەریەکەیان، گوڵ دەکات و بەرهەم دەهێنرێت

لە کاتێکدا ڕەنگە چاوپۆشی لە کەموکوڕیەکانی گەلانی دیکە بکەین، بەڵام دەبێت بە ڕوونی فەزیلەتەکانیان ببینین و تەقلیدیان بکەین زۆر گرنگە ئاماژە بەوە بکەین کە ئەم ئایدیاڵانە بە درێژایی مێژوو لە پێغەمبەران و نێردراوان و پیرۆزەکاندا بەرجەستە بوون، کە نموونەی زیندوو بوون - و هەرواش دەمێننەوە - لە بەرزترین فێرکارییە پیرۆزەکاندا

پێناسەی "خۆ"

هەستەکان کە بوونیان لەو هۆشیاری و وزەیەی کە لە خوداوە سەرچاوە دەگرن وەرئەگرن، جیهانمان پیشان دەدەن و ڕۆح وەک بوونێکی جیا لە سەرچاوەکەی و لە باقی دروستکراوەکان وێنا دەکەن

قەفەسی فیزیکی ڕۆحی زیندانی کردووە، کە ڕەنگدانەوەی ڕۆحی گەردوونییە، و لەبیرچوونەوە زاڵ بووە، بۆیە چیتر جەوهەری ئیلاهیی خۆی لەبیر ناکاتەوە، بەڵکو قەفەزی فیزیکی خۆی بە خودی ڕاستەقینەی خۆی دەزانێت بۆیە هەموو پیسی و سنوورداربوونی جەستە گریمانە دەکات و دەیگێڕێتەوە بۆ خۆی

لە حاڵەتێکی وادا بە ڕۆح ناودەبرێت "ئیگۆ"، بەڵام کاتێک ئەم ئیگۆیە یان ئەم خودە بچووک و سنووردارە درک بەوە دەکات کە پەیوەندییەکەی بە جەستەوە کاتییە و جەوهەرێکی نەمر و نەمری هەیە، ئەوا دەتوانرێت پێی بڵێین ڕۆح و تا زیاتر هۆشیارییەکەی بۆ سروشتی جەوهەری خۆی جێگیر بێت،

و تا زیاتر هۆشیارییەکەی بەرزبێتەوە و فراوانتر بێت، زیاتر هەست دەکات کە پەیوەندییەکی نزیکی بە هۆشیاری گەردوونی و ئەوەوە هەیە هەموو مرۆڤایەتی خێزانە جیهانییەکەیەتی

* * *

با ئەو دیاریانە دابنێین کە لەناو ناچن
کاریگەری خراپبوونی لەسەر نییە
لە نیەتی باشەوە
خزمەتگوزاری خۆبەخشانە
خۆشەویستی بێ مەرج
لە ژێر درەختی مرۆڤایەتی
بە لقە درێژەکانەوە
و لقە زۆرەکانیش
کە نوێنەرایەتی ڕەگەزەکان دەکەن
نەتەوە مرۆییەکان
سەرەڕای جیاوازی و هەمەچەشنییان
خوای گەورە کارە چاکەکانتان قبوڵ بکات
بەهۆی نیەتی باشەوە پاڵدەنرێت
بەئاگاهاتنەوەی دووەم

لەگەڵ تۆدا هەست دەکەم وەک ئەوەی لە دونیایەکی تردا لە بەئاگابوونەوەیەکی دووەمدا بم جارجارە خەون بەم زەوییە دەبینم و جەستەم تێیدایە، بەڵام لە خۆشبەختییەکی بێ پچڕاندا بەئاگام و خەونی ڕۆژانەم بۆ ئەم ژیانە زەمینییە بە بۆنی یادەوەرییەکانی وەک گەڵای گوڵەبەڕۆژە پەرش و بڵاوە بۆنتر

خۆم دەبینم کە بەناو پانۆرامای ژیاندا دەخلیسکم، بە خەونەکان ڕازاوەتەوە و بە چەندین دیمەنی ئەزموونە دیمەنییە جۆراوجۆرەکان ڕازاوەتەوە، یادەوەرییە لەرزۆکەکانی خەونە زەمینییەکانم دەگوازمەوە بۆ بەئاگاهاتنەوەی هەمیشەیی ئاسمانەکان

من دڕکی کابوسەکانم لە باخچەی ژیانم هەڵوەشاندووەتەوە و گوڵی ئیلهامم تێدا چاندووە، کە خۆشەویستە گەردوونیەکەم بانگهێشتەکەم قبوڵ دەکات، کە بە میسکی حەسرەت بۆن کراوە و لەگەڵ خۆیدا دەمباتە ئەوماڵە ئاسمانییەی کە پڕ بووە لە خۆشی نوێبووەوە و نیعمەتە بێکۆتاکان

* * *

خۆشەویستی خودا ئەسیری و نەرمە و بە دڵنیاییەوە وەڵامی هەر کەسێک دەداتەوە کە حەسرەتی قووڵ و تامەزرۆیی دڵسۆزی خۆیان بۆی دەربڕن

مرۆڤەکان بە هەڵە باوەڕیان وایە کە بە خواردن دەژین نەک بە هێزی خودا زۆرێک بە بیرکردنەوەیەکی زوو تێپەڕ، وەک پەڕێک لە بادا بانگی دەکەن، بە هەڵە باوەڕیان وایە وەڵامی دوعاکانیان ناداتەوە بەڵام، یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کە باوەڕیان پێی هەیە، تەنانەت بەبێ ئەوەی هەستیان پێبکەن و لەگەڵ ئەوەشدا، زۆرێک لە بێ ئاگا دەمێننەوە لێی، وا گریمانە دەکەن کە ئەو لەوان دوورە کاتێک ئیرادە هەرگیز نالەرزێت، ئیرادە هەرگیز لاواز نابێت، و ئەو... داوای دڵسۆزانە بە بێدەنگی و متمانە بەخۆبوون بەردەوام دەبێت و بە دڵسۆزی و هیوایەوە داوای یارمەتی ئیلاهی دەکرێت، تەنانەت کاتێک ڕووبەڕووی بەربەستەکانی لاوازی، دڵەڕاوکێ، خووی ناتەندروست، یان بیرکردنەوەی سەرلێشێواو دەبێتەوە، ئەو کاتە یارمەتی دێت و لەگەڵ ئەوەشدا، ڕزگاربوون

خودا بە شێوەیەکی قووڵ و بێدەنگ وەڵامی هەموو پاڕانەوەیەکی دڵسۆزانە دەداتەوە کە لە قووڵایی دڵەوە دێت

بەهای ڕاستەقینەی مرۆڤ

هێزی ئیرادە و پلاندانانی دەنگی زۆر گرنگە بۆ ئەوەی کە بەنیازی بیکەیت ئەگەر ئیرادە بیت و وەک تیرێکی گڕدار یان مەشخەڵی گڕدار لەسەر ڕێگاکەت بەردەوام بیت، هەموو بەربەستەکانی ڕێگاکەت دەسوتێن و دەبنە خۆڵەمێش

ئەرکێک هەڵبژێرە کە پێت وایە ناتوانیت ئەنجامی بدەیت، پاشان بە هەموو تواناتەوە هەوڵبدە بۆ بەدیهێنانی کاتێک سەرکەوتوو بوویت، بڕۆ بۆ شتێکی گەورەتر و گرنگتر بەردەوام بە لە ڕاهێنانی هێزی ئیرادەت بەم شێوەیە، و ئەنجامەکانی بۆ خۆت دەبینیت ئەگەر سەختییەکە زۆر گەورە بوو، بە دڵسۆزی و بە ئیمانەوە دوعا بکە بۆ خودا تا هێزت پێبدات بۆ ئەوەی بەسەریدا زاڵ بیت

دەبێت هێزی ئیرادە بەکاربهێنرێت ئەگەر بتەوێت شکست نەهێڵیت، ئیرادەش دەبێت بەقەد زریانێکی بەهێز بەهێز بێت – زریانێکی چاکە – کە هیچ بەربەستێک لە ڕێگەی خۆیدا نییە و تەنها خراپە لەناو دەبات

گرنگ نییە مرۆڤ کێیە یان پێگەی کۆمەڵایەتی چییە بەهای ڕاستەقینەی پەیوەستە بەو ئیرادە چاکەی کە خاوەنیەتی و چۆن ئەو ئیرادەیە بەکاردەهێنن بۆ ئەنجامدانی کارە چاکەکان و یارمەتیدانی ئەوانەی پێویستیان پێیەتی

هێزی ئیرادە لەناو تۆدایە و ئەگەر بە دروستی بەکاری بهێنیت، ئەوا دەتوانیت هەر شتێک بەدەست بهێنیت

ئەوە ئیرادەیە کە مرۆڤ لە ئارەزووی ئارەزووەوە دەبات تا دواجار وای لێدەکات ئەوپەڕی هەوڵی خۆی بدات بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە بەدیهێنانی گەورەترین ئارەزوودا: ناسینی خۆی و خودا

هێزی ئیرادە لە مرۆڤدا بە شێوەیەکی ئاسایی و وردە وردە گەشە دەکات، بەڵام بە بیرکردنەوەی دروست و کردارێکی دروست دەتوانرێت گەشەکردنی خێراتر بکرێت
دەستگرتن بە بیرۆکەیەکەوە بە ئیرادەیەکی ئاسنییەوە بە واتای گەیشتن بەو بیرۆکەیە درەنگ یان درەنگە، ئەمەش لە سایەی ئیرادەیەکی نەگۆڕ و ئیرادەیەک کە هیچ لاوازی و بێهیواییەک ناناسێت
ئیرادەی مرۆڤ بە نەزانی بەڕێوەدەچێت و ڕێنمایی دەکرێت و زۆرجار دەبێتە هۆی هەڵە و ناخۆشی بەڵام کاتێک ئیرادە بە حیکمەت و کردەی ڕاستودروست ڕێنمایی دەکرێت، وە کاتێک لەگەڵ ئیرادەی ئیلاهیدا هاوئاهەنگ بوو، ئەوا کار بۆ سوود و بەختەوەری مرۆڤایەتی دەکات
ڕاهێنانی ئیرادە شتێکی بنەڕەتییە بۆ ئەوەی لەگەڵ ئیرادەی ئیلاهیدا ڕێکبخرێت کاتێک ئیرادە بەردەوام لە دەوری ئامانجێکی دیاریکراودا دەسوڕێتەوە، دەبێتە ئیرادەیەکی دینامیکی و کاریگەر ئەمە ئەو ئیرادەیە کە پێغەمبەران و کەسایەتییە گەورەکان و ئەوانەی لەم جیهانەدا دەستکەوتی گەورەیان بەدەستهێناوە
پێش ئەوەی دەست بە هەر کردارێک بکەیت، بە وردی بیر لەوە بکەرەوە کە خەریکە چی دەکەیت دڵنیابە کە هێزی ئیرادەت بەکاردەهێنیت بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتانەی کە سوودی بۆ خۆت و کەسانی دیکە هەیە ئەگەر هێزی ئیرادەت خراپ بەکاربهێنیت، بە دڵنیاییەوە ئەنجامەکانی زیانبەخش دەبن بۆت
نەرێنی مەبە؛ خودا ئیرادەی پێداویت کە بەکاری بهێنیت و شەڕی ژیان ببەیتەوە لەبیرت بێت کە ویستی خودا لە پشت ویستی تۆیە
هێزی ئیرادە دەتوانێت گۆڕانکاری فیزیۆلۆژی لە جەستەدا بهێنێتە ئاراوە پێویستت بە کات نییە بۆ شکاندنی خوویەکی قووڵ چەسپاوە بە مەرجێک خاوەنی هێزی ئیرادەی پێویست بیت
کاتێک مامۆستا بودا بەدوای ڕۆشنگەری ڕۆحیدا دەگەڕا، لە ژێر دارێکی بانیان (هەنجیری هیندی) دانیشت و شتێکی گوت کە کاریگەریی هەبوو:

لێرە لە ژێر درەختی بانیان دادەنیشم
وە ئەم سوێندە بە ڕاستی دووبارە دەکەمەوە
ئەگەر لە نهێنی بوون تێنەگەم
وە لە لێکۆڵینەوەکانمدا گەنجینەی بەنرخ بەدەست دەهێنم
من هەرچییەک بێت پۆستەکەم بەجێناهێڵم
تەنانەت ئەگەر ئێسک و جەستەم بتوێتەوە
بۆ هەمیشە بە دانیشتن دەمێنمەوە!

لە کۆتاییدا گاوتاما بودای ڕۆشنگەر لە داواکارییە ئیلاهییەکەیدا سەرکەوتوو بوو
ئەوەی ویستبووی بەدەستی هێنا
بەڕاستی وەها ئیرادەیەک ئیرادەیە
یەکگرتوو بە ئیرادەی گشتگیر
لەناو تۆدا ڕەوتی وزەی گەردوونی هەیە کە جەستەت تا کاتێکی نادیار دەپارێزێت بەڵام کاتێک شتێک بەسەر جەستەدا دێت، ئەو وزەیە لەبیر دەکەیت بەکارهێنانی ئیرادەت بۆ مەبەستی هەڵە واتە لەدەستدانی پەیوەندیت بەم وزە گەردوونییە ڕاهێنانی کە هێزی ئیرادە واتە پەیوەندیکردن لەگەڵ ئەو هێزە ژیانە بێئەندازەیە
ئیرادە دەبێت لە کردەوەی چاک و دەستکەوتی سودبەخش و بەرز لە ژیاندا بە زیندووی و چالاک ڕابگیرێت
* * *
خوو ئامراز و میکانیزمی دەروونی ئۆتۆماتیکی کە یارمەتیدەرە لە بەجێگەیاندنی ئەرکە پێویستەکان بە ئاسانی و بێ ماندووبوون
زۆرێک ڕێگە بە خووی لاوازی و شکستهێنان دەدەن بە کۆیلەکردنیان، مرۆڤیش دەتوانێت خۆی بپارێزێت ئەگەر بەشێوەیەکی جیاواز بژی، بەمەرجێک جدی بێت لە بەرەنگاربوونەوەی خوو و عادەتە زیانبەخشەکان تا دەگاتە سەلامەتی و کەنارەکانی سەرکەوتن
ئارەزووی بێ سنوور هاندەری خوو ناتەندروستەکانە بە سووتەمەنیکردن و پاساوهێنانەوەیان بە هیوای درۆ و بەڵێنی بەختەوەری و ڕەزامەندی زوو تێپەڕ لەو ساتانەی لاوازی و سەرلێشێواویدا، ئەوانەی ئارەزووی زاڵبوون بەسەر ئەم خووە بێ سنوورانەدا دەکەن، دەبێت حوکمدانی تێگەیشتوویان بانگهێشت بکەن بۆ ئەوەی لە سروشتی ڕاستەقینەی خۆیان تێبگەن و فێربن چۆن مامەڵەیەکی کاریگەرانە لەگەڵیان بکەن
خووی خراپ دەرئەنجامی ترسناک و میوەی تاڵ و ژەهراوی هەیە ئەگەر بە بێ کۆنتڕۆڵی ئەم خووە وێرانکەرانە بەهێزتر دەبن، مرۆڤ لە چنگی بەهێز و کاریگەریی سەرسەختی خۆیدا دەگرن بەڵام کاتێک عەقڵ بێهودەیی و زیانەکانی ئەو خووانە دەناسێتەوە، کاریگەرییەکانیان کەم دەبێتەوە و لە کۆتاییدا لە ژیانی کەسێکدا نامێنن
* * *
کتێبە پیرۆزەکان دووپاتی دەکەنەوە کە خودا لە دەستگرتنی عەقڵ و عەقڵ تێدەپەڕێت چونکە سەرەڕای دەسەڵاتیان، تواناکانیان بە کەمی دەمێنێتەوە بۆ تێگەیشتن یان لەخۆگرتنی، بۆیە عەقڵی مرۆڤ توانای

پێکهێنانی چەمکێکی ڕاستەقینەی خودا نییە، هەروەها ناتوانێت لەوە تێبگات کە سەرەتا و کۆتایی نییە

کاتێک لە دووری ملیۆنان کیلۆمەتر لە بۆشایی ئاسمانەوە سەیری خۆر دەکەیت، ئەو ئەستێرە زەبەلاحە زۆر بچووکتر لە زەویەکەمان دەردەکەوێت بەڵام تیرەی زەوی نزیکەی ٧٩٠٠ میلە، لەکاتێکدا تیرەی خۆر سەد هێندە زیاترە ئەگەر بتوانی هەسارەکەمان زەوی ڕاستەوخۆ لەبەردەم خۆردا دابنێیت، ئەوا بە بەراوردکردن بچووک دەردەکەوێت و ئەگەر بیخەینە بەرچاومان کە کێڵگە فراوانەکەی خۆر فراوانتر دەبێت تاوەکو بارستە بێئەندازەکەی تەواوی زەوی دەگرێتەوە ئاسمانی شین، ئەو ئاسمانەی دەیبینین تەنها پەڵەیەکی بچووکە، خاڵییەکی سادەیە، لەو فراوانییە بێکۆتایەی بۆشایی کە گەردوون دەگرێتەوە تەنانەت ئەگەر خۆر بەردەوام بووبێت لە فراوانبوونی بێکۆتایی، بەڵام هێشتا نەیدەتوانی بێکۆتایی بگرێتەوە

وەهمی گەردوونی بچووکی و بێکۆتایی سنووردار دەکات و ناهێڵێت عەقڵ دەست بە فراوانی گەردوون بگرێت ئەم بۆشاییە ڕەهایە لە کوێوە هاتووە و سنوورەکانی لە کوێن؟

ئەو کەسەی کە ملکەچی ڕەهەند و پێوانە نییە، کە هیچ سنوور و سەرچاوەیەکی نییە، خودایە، کە لە هەموو شوێنێکدا هەیە و لە دوورترین شوێنەکانی بۆشاییدا بوونی هەیە ئەو لە ئەستێرە دوور و دوور و دوورەکاندایە و بە ئاگادارییەوە ئاگاداری هەموو فەزایەک دەبێت کە داگیری دەکات، گرنگ نییە چەندە بچووک و گەورە بێت

خودا عەقڵ نییە چونکە دروستکەری عەقڵە و لە هێزەکانی تێدەپەڕێت؛ ئەگەرنا، دەمانتوانی لە ڕێگەی عەقڵەوە لێی تێبگەین بەڵام دەتوانین بە وردی و بە وردی ناوی بهێنین هۆشیاری خودایی، بەختەوەری خودایی، یان ئامادەبوونی خودایی؛ بەڵام عەقڵ نا

هەرچەندە عەقڵ بێتوانایە لە تێگەیشتن لە تەواوی بوون، بەڵام سەرەڕای ئەوەش توانای هەستکردن بە بوونی خودای هەیە هەستکردن بە بوونی خودا و پێوانەکردنی دوو ئەزموونی تەواو جیاوازن

شەپۆلێک ناتوانێت دەوروبەرەکەی بپێوێت، بەڵام خاڵێکی بەرکەوتن لە نێوانیاندا هەیە بە هەمان شێوە ئەم خاڵە هۆشیاری باڵاترە ئەم هۆشیارییە دەتوانێت هەست بە خودا بکات، واتە بۆ ئەزموونکردنی بوونی ئەو کاتێک کایەی عەقڵی ئاسایی فراوان دەکەین تا لە نزیکەوە پەیوەندی بە هۆشیاری باڵاترەوە دەکات، ئەوا دەتوانین هەست بە بوونی خودایی بکەین

ئێمە لە ڕەهای بێسنوورەوە دابەزیوین بۆ سنووردارـ و سنووردار یۆگا بریتییە لە ڕاکێشانی دەروون لە شتە دەرەکییەکان بۆ ئەوەی چڕ بکەینەوە لەسەر سەرچاوەی ناوەوەی حەقیقەت تەنها بەم شێوەیە دەتوانین ئەو

شێوازە بدۆزینەوە کە خودا بەکاری هێناوە بۆ چڕکردنەوەی هۆشیاری گەردوونی بۆ وێنە سنووردارەکانی دروستکراوی خۆی و ئەو گەردوونانەی کە تێیدا نیشتەجێن

جەستەی مرۆڤ ئاڵۆزترین و ئاڵۆزترین دروستکراوەکانی خودایە تاکە خانەیەکی سەرەتایی، کە لە تێکەڵبوونی سپێرم و هێلکە دروست بووە، دابەش دەبێت و لە ڕێگەی زۆربوونی ئەم پرۆسەی دابەشبوونە، ملیارەها خانە لە دەوری دروست دەکرێن بۆ دروستکردنی ئەو پێکهاتە فیزیاییەی کە هۆشی ڕۆحیمان تێدایە

تۆ ناتوانی بزانیت بڕی وزەی هەڵگیراو تەنانەت لە یەک گرام گۆشتدا ئەگەر ئەو وزەیە ئازاد بکرایە، ئەلکترۆنە بێشومارەکان بڵاودەبوونەوە بۆ بۆشاییەکی بێکۆتایی هێز و مەیدانی هۆشیاری نیشتەجێ لە ناو جەستەدا لە تێگەیشتنی مرۆڤ تێدەپەڕێت هەرچەندە پێکهاتەی ڕواڵەتی ئێمە لە گۆشت و خوێن و ئێسک پێکهاتووە، بەڵام لە پشت خانە چڕەکانییەوە ڕەوتی ئەلیکترۆنی و ژیانی کەوتووە و لە پشت ئەم وزە ورد و ئاڵۆزانەدا بیرکردنەوە و... تێڕوانینەکان

بیرکردنەوە کۆتایی نەهاتووە و کۆتایی نازانێت لە سەرەتای زەمانەوە بیرۆکەکانی دەرەوەی خەیاڵ بە هەوادا دەسوڕانەوە بیری بێشومار مەحاڵە بتوانرێت ژماردن بکرێن، بەڵام ئەگەر بزانیت ژمارەی ئەو بیرکردنەوە و هەستانە لەبەرچاو بگرین کە بە مێشکتدا تێپەڕیون و بە درێژایی ژیانت دەربڕدراون، ئەوا بیرۆکەیەکت دەستدەکەوێت لەو ملیۆنان بیرۆکەیەی کە هەن

هەوڵبدە، ئەگەر دەتوانی، هەموو ئەو بیرکردنەوانە بەبیر بهێنیتەوە کە لە یەک ساڵدا، یان تەنانەت تەنها یەک ڕۆژدا هەتبووە، پاشان ئەو ژمارە زۆرەی بیرکردنەوەکان لەبەرچاو بگرن کە هەموو مرۆڤایەتی بە درێژایی مێژوو کەڵەکەیان کردووە، تا ئەمڕۆش خودا هەموویان دەناسێت

عەقڵ ناتوانێت تەنانەت لە وردترین دیاردە سروشتییەکانیش تێبگات، ژمارەیەکی زۆری ئەلکترۆنەکان لەبەرچاو بگرن کە لە کارەبادا دەسوڕێنەوە کە بە گڵۆپەکاندا دەڕژێت! تریلیۆنیان پێکەوە سەما دەکەن، ئەو ڕووناکییە دروست دەکەن کە دەیبینین ئەم تەنۆلکانە کە تەنانەت بە مایکرۆسکۆپیشەوە نابینرێن، تەنها لە چەند چرکەیەکدا لە خاڵێکەوە بۆ خاڵێکی دیکە لە گەردووندا دەڕۆن تاقیکردنەوە زانستییەکان ئەمە پشتڕاست دەکەنەوە

ئەگەر هەوڵتدا ژمارەی پرۆتۆن و ئەلکترۆنەکان بژمێری کە لەناو هەسارەکەماندا کۆکراونەتەوە، عەقڵ بۆ ماوەیەکی کورت بەردەوام دەبوو لە حیساباتەکە و دواتر دەوستێت ئەو شتانەی کە بە مێشکی توێژەرەوە دەردەکەون بێکۆتایی دەردەکەون

بەڵام خاڵێک دێتە ئاراوە کە بیرۆکەکان زۆر ورد دەبن بۆ ئەوەی دەستیان پێ بگات لەو ئاستەوە، کە بۆ عەقڵ ناتوانرێت تێپەڕێنرێت، خودا ڕووناکی جەوهەری خۆی دەڕێژێت: ئەو لەرزینە گەردوونییە زیرەکە کە دروستکراوێ سنووردار دروست دەکات و بەردەوامی دەدات

هاوڕێیەتی

ئایا هاوڕێیەتی جل و بەرگی بەختەوەرییە کە لە تارەکانی دڵەوە بتوێتەوە؟

یان تێکەڵبوونی دوو عەقڵە بۆ یەک عەقڵێ فراوان و فراوان؟

دایک و کچ، دوو کانیاوی خۆشەویستی لە تاکە سەرچاوەیەکەوە سەرچاوە دەگرن

بۆ بەرزکردنەوەی ڕەوتی خۆشەویستی و کوژاندنەوەی تینوێتی ڕۆحە وشکەکان؟

یان گوڵێکی تاقانە لە نێوان دوو لق کە لەسەر دارستانی لێکتێگەیشتنی دۆستانە گەشە دەکەن؟

یان یەک بیرکردنەوە لە دوو جەستەدا؟

ئایا هاوڕێیەتی بە دوو ئەسپ دەشوێندرێت؟

سەرەڕای ڕەنگی جیاوازیان، ئۆتۆمبێلی ژیان بەیەکەوە ڕادەکێشن بەرەو ئامانجێکی بەرز بە دیدێکی یەکگرتووەوە؟

ئایا هاوڕێیەتی لەسەر بنەمای نایەکسانی دامەزراوە یان یەکسانی؟

ئایا دیوارەکانی بە بەردی کۆنتراست و جیاوازی دروستکراون؟

ئایا بە کوێرەوەری لەگەڵ چاکە و خراپەدا هاوڕایە؟

وە بە پەرۆش و شادی لەسەر ڕێگاکانی بێباکی و گەمژەیی بڕۆن بەرەو کۆتایی نائومێدی و ڕەواندنەوەی وەهمەکان؟

هاوڕێیەتی ڕووەکێکی بەڕێز و بەرهەمدار و پیرۆزە!

کاتێک دوو کەس بەڵێنی دڵسۆزی بەردەوام دەدەن

ئەوان سەرەڕای جیاوازی بیروڕایان بە ڕێگاکانی ژیاندا دەڕۆن

کاتێک ناکۆکن و هاوڕان، ئەوە بە سۆز و ڕێزەوەیە

پشتگیری یەکتر دەکەن و هیوای باشی بۆ یەکتر دەخوازن، هەروەک چۆن ئاواتی بۆ خۆیان دەخوازن

ئەوەندەی بە سەرکەوتنی هاوڕێکەی دڵخۆشە

لەو شوێنەی کە عاشق لەسەر حیسابی خۆشەویست بەدوای چێژ و ئاسوودەییدا نەگەڕێت

پاشان لەو باخچەی خۆبەخشانەدا

هاوڕێیەتی گوڵ و گەشە دەکات، و پڕ دەبێت لە بۆنی خۆشەویستی و دڵسۆزی

چونکە هاوڕێیەتی ڕووەکێکی تێکەڵە، لە دوو ڕۆحەوە لەدایک دەبێت
بۆنەکەی لە دوو گوڵەبەڕۆژەی جیاوازەوە سەرچاوە دەگرێت
و بەردەوام بوو لە هەوای خۆشەویستی نەگۆڕ
ئەو کەسەی بە ناخۆشی و بێ کەموکوڕی نەلەرزێت
هاوڕێیەتی لە دڵێکی خۆشەویستی ڕوون نەکراوەوە لەدایک دەبێت
وە سامانێک لە هەست و سۆزی پاک دەڕژێتە دەرەوە
لە خاکی هاوسەنگی و ناتەباییدا گەشە دەکات
بەڵام خەوتووە و لە بەستوودایە و کاتەکانی لە ئاشنابوونی زۆر و ڕێزنەگرتنی یەکتردا بەسەر دەبات
خنکێنێت و دوا هەناسەکانی لە ژێر کەڵەکە چڕەکانی ئارەزووی خۆپەرستانەدا هەڵدەمژێت
بەڵام دڵی ناسکی تەنها بە چاوەڕوانی و داواکارییەکان زاڵ دەبێت
فریو و فریودان
بەڵێ ئەم ئافاتانە کاری خۆیان لەسەر ڕووەکی دۆستایەتی ئەنجام دەدەن و دڵی پەمەیی دەکوتێنن
ئەی هاوڕێیەتی، ئەی ڕووەکی گوڵاوی و شەبنەماوی ئاسمان، ژینگەی ئایدیاڵت خاکی دەوڵەمەندە بە خۆشەویستی دوور لە هەموو مەبەست و ئارەزوویەک، کە هاوڕێیان هەوڵی بنیاتنانەوە و پشتگیری یەکتر دەدەن و ڕێگا بۆ یەکتر خۆش دەکەن بە درێژایی ڕێگاکە
هیچ شتێک ناتوانێت تینوێتی تۆ بکوژێنێتەوە ئەی هاوڕێیەتی
بێ بایەخکردنی هەستەکان و ڕێزگرتن لەو کەسانەی کە هەیانە
هیچ شتێک وەکو سپرایەکی ڕوون و شل و شلۆقی شیرینی گەڵاکانت شێدار ناکات
لە ئاسمانەکانی دڵە دڵسۆز و خۆشەویستەکانەوە
ئای هاوڕێیەتی ڕاستەقینە
لە هەر شوێنێک گەڵای گوڵەکانت پەرش و بڵاو بن
ئەو پەڵە پیرۆزە
دەبێتە پەرستگایەکی بەرەکەتدار
هەموو باوەڕدارێک بە خودا و بە پیرۆزی ژیان سەردانی دەکات
* * *
زەردەخەنەکان ڕووناک دەکەمەوە تاریکی نەهامەتییەکانم دەڕژێت و ڕۆحم دەبینم لە ڕووناکی زەردەخەنەکانمدا کە لە پشت تاریکی ئەستووری تەمەنە کەڵەکەبووەکانەوە شاراوەتەوە
کاتێک خۆم دۆزیەوە، دەڕژێمە ناو هەموو دڵەکانەوە، هەڵگری مەشخەڵی زەردەخەنەی ڕۆحم

سەرەتا دڵم زەردەخەنە دەکات، پاشان چاوەکانم و ڕووخسارم هەر ئەتۆمێکی بوونم بە ڕووناکی زەردەخەنەکان دەدرەوشێتەوە

من دەچمە ناو قووڵایی دڵە تاریکەکانەوە و ئاگرێکی بەهێز هەڵدەگرم کە هەموو خەمەکان دەخوات

من بڵێسەی بەرگە نەگیراوی زەردەخەنەکانم بە هەوای خۆشی خودایی خۆم تازە دەکەمەوە و لە تاریکی دەروونەکاندا دەسووتێنم و هەموو ئەوانەی چاویان پێم دەکەوێت تەقینەوەیەکی خۆشی پیرۆزم وەردەگرن

من مەشخەڵی چارەسەرکەری زەردەخەنەکانم هەڵدەگرم بۆ هەموو دڵێک سەرەتا زەردەخەنە دەکەم، تەنانەت ئەگەر قورسیش بێت، ئیلهامبەخش دەبم بۆ بەدبەخت و گریان بۆ ئەوەی زەردەخەنە بکەن

لە خۆشی هەموو دڵەکاندا، دەنگدانەوەی بەختەوەری تۆ دەبیستم، خودایە لە دۆستایەتیی هەموو دڵسۆزان، خۆشەویستی تۆ دەدۆزمەوە دڵخۆش دەبم و دڵم دڵخۆشە بە سەرکەوتن و سەرفرازیی خوشک و براکانم، هەروەک چۆن دڵخۆشم و دڵخۆشم بە ئاسانکاری و خۆشگوزەرانی خۆم وەک چۆن ئیلهام بەخشی حیکمەت و تێگەیشتن لە کەسانی تردا، خەزێنەی حیکمەت و تێگەیشتنی خۆم چەند هێندە دەکەم زانین لە خۆشی هەمووواندا، خۆشی خۆم دەدۆزمەوە

هیچ شتێک زەردەخەنەکانم ناسڕێتەوە شکست و نەخۆشی و مردن ناتوانێت بمترسێنێت و ڕۆحم شێدار بکات

لە ڕاستیدا بەڵا و کارەساتەکان ناتوانن زیانم پێ بگەیەنن، چونکە لەناو ڕۆحمدا خاوەنی ئەو شادییە هەمیشەیی و نوێبووەوەی خودام کە ناگۆڕێت و ناتوانرێت شکست بهێنێت

ئەی زەردەخەنەی خودایی پیرۆز و بێدەنگ، تاجی ڕووخسارم دابنێ و لە ڕێگەی ڕۆحمەوە زەردەخەنە بکە

هەوڵ دەدەم ملیاردێری شادی بم، چونکە سامانی ڕاستەقینەی من لە خەزێنەی ئامادەبوونی پیرۆزتدایە پەروەردگار و بەم شێوەیە پێویستیم بۆ سەرکەوتنی ڕۆحی و خۆشگوزەرانی ماددی لە هەمان کاتدا تێر دەکەم

* * *

ئارامی لە دڵمەوە دەڕژێت
وەک هەوایەکی نەرم بەناومدا دەفڕێت
ئارامی وەک بۆنێکی بۆندار دەمگرێتەوە
ئارامی وەک شەپۆلی ڕووناکی بەناومدا دەڕژێت
ئارامی دڵی نیگەرانی و دڵەڕاوکێ چاک دەکاتەوە، دڕکەکانی ترس و بێخەوی دەسوتێنێت

ئاشتی بە شێوەیەکی بەرفراوان فراوان دەبێت - وەک جەماوەرێکی ئاگرین - و هەموو بوونم پڕ دەکات
ئارامی وەک زەریایەک وایە، فەزا و کەشوهەوا پڕ دەکاتەوە
ئاشتی وەک خوێنی سوور وایە؛ هەناسەی ژیان دەداتە دەمارەکانی بیرکردنەوەکانم
ئاشتی وەکو خەواڵوویی فراوان، جەستەی بێکۆتایی منی دەورە داوە
بڵێسەی ئارامی لە کونیلەکانی جەستەمەوە سەرچاوە دەگرێت، و لە هەموو گەردوون
بۆنی ئارامی باخچەی گوڵەبەڕۆژەی گرتووەتەوە
شەرابی ئاشتی بەردەوام لە پەستانی هەموو دڵێکەوە دڵۆپ دڵۆپ دەڕژێت
ئاشتی ژیانی بەرد و مانگ و پیرۆز و پێغەمبەرانە
ئاشتی ئاوی کانیاوی ڕۆحە
ئەو شلەیەی لە پەرداخی بێدەنگیەوە دێت
کە بەناو کونیلە بێشومارەکانی ئەتۆمەکانمدا دەیڕێژم
* * *
بە دڵێکی پڕ لە گەرمەوە نوێژ دەکەم تا تاریکی تێڕامان بە ئامادەبوونی درەوشاوەی تۆ دەگیرسێت، ئەی پەروەردگار ئەمڕۆ بە فۆکۆسی قووڵ و دڵسۆزانە گۆرانی ڕۆحم پەخش دەکەم بۆ هەوا، بەو هیوایەی لە ڕێگەی وەرگری ئارامییەکەمەوە وەڵام بدەیتەوە
ئەی تۆ کە هەمیشە ئامادەیت، هەمیشە نوێبوونەوەی بەختەوەری!
مێشکم لە بارگرانی بێباکی و لەبیرچوونەوە ئازاد بکە
با تامی ڕەگی هەمیشە بەختەوەری ئامادەبوونت بکەم
لەگەڵ فراوانبوونی ئارامیی ناوەوە و دەرەوەم، ئارامیی تۆ بۆم دێت
هەمیشە هەوڵ دەدەم گوێ لە دەنگدانەوەی هەنگاوە ئەسمانییەکانتان بگرم
ئەگەر وەک قووڵترین خۆشی قووڵترین تێڕامان وەرت بگرم
من ئەو کاتە دەزانم کە هەموو شتێک
خۆشگوزەرانی و تەندروستی و حیکمەتم پێدەدرێت
یارمەتیم بدە بۆ دۆزینەوەی تۆ
لە قوڵایی ئاوی ڕۆحمدا، تینووی تۆ
خۆشەویستی
خۆشەویستی بۆنی گوڵاوی سوسنە
وە کۆری گوڵەبەڕۆژە بێدەنگەکان
ئاهەنگ گێڕان بە جوانی سروشت

خۆشەویستی گۆرانییەکی ڕۆحە بۆ ژیان گۆرانی دەڵێت
وە سەمای ڕیتمی هاوسەنگی هەسارەکان
لە گەشتە هەمیشەییەکەیدا بۆ بۆشایی قووڵ
تینوێتی گوڵەکانە بۆ قووتدانی تیشکی خۆر
وە گەشە دەکات و بە ئەکسیری ژیان خۆراک دەدرێت
حەسرەتی زەوییە
بۆ خۆراکدانی ڕەگی تینوو بە شیرەکەی
وە پەروەردەکردنی هەموو جۆرە ژیانێک لەگەڵ جەوهەری ژیان
ئیرادەی بەهێزی خۆرە
بۆ ئەوەی هەموو زیندەوەران بە زیندووی و چالاک بمێننەوە
هێزی بزوێنەری ژیانە
بۆ دابینکردنی پاراستن و چاودێری بۆ منداڵانی خوار تەمەنی یاسایی
ئەوە زەردەخەنەی بێتاوانییە کە سۆز و خۆشەویستی باوکایەتی
ورووژێنێت
لەسەر کۆرپەکە
وە ملکەچبوونی ئۆتۆماتیکی لە دڵی خۆشەویستاندا
بۆ پێشکەشکردنی خزمەت و سەرەخۆشی بێ بەرامبەر
پەپولەی هاوڕێیەتییە
ئەو کەسەی دڵی شکاو چاک دەکاتەوە و برین ساڕێژ دەکات
بانگەوازێکە بۆ دڵ کە سەرپێچی وەسف دەکات
شاعیرێکە لە خۆشەویستی بۆ مرۆڤایەتی ڕژاوە
ئەو کەسەی بەدەست نەهامەتیەکانی ئەوەوە دەناڵێنێت
بازنەی ئینتیمای نێوان ئەندامانی یەک خێزانە
بەردەوام فراوانبوون و فراوانبوون بەرەو فەزای گەورەتر
وە بوارەکانی فراوانتر
چرپەی ژیانە
لە ئاسۆی عەقڵی کراوەدا
وە ئاسمانی دڵەکان پڕ بوو لە ئەستێرەکانی هەستە بەرزەکان
خۆشەویستی بەختەوەری ڕۆحە
ئەوەی کە ڕۆحە خۆشەویستەکان ئاواتەخوازن
وە تامەزرۆی ئەوەیە بگاتە دەستی و پەیوەندی لەگەڵیدا بکات
لە ئەرشیفەوە: ووتە دەربارەی سەرکەوتن و کەسانی سەرکەوتوو
منداڵێک ڕەنگە سەرکەوتن وەک خاوەنی چەندین یاری و بووکە
شووشە هەست پێبکات و ڕەنگە تەنانەت ئۆتۆمبێلێکی بچووکیش بێت بۆ
ئەوەی سواری بێت منداڵێکی هەژار ڕەنگە سەرکەوتن بەو شێوەیە ببینێت کە

هەندێک پارەی هەبێت بۆ کڕینی هەر شتێک کە حەزی لێیە، لە کاتێکدا منداڵێکی دەوڵەمەند لەوانەیە لە یارییەکانیان ناڕازی بێت و ڕەزامەندی نەبێت منداڵێکی لەو جۆرە کە بەهۆی ژمارەی زۆری ئەو شتانەی کە خاوەنیەتی، زەحمەت بێت

لەگەڵ گەورەبوونمان، بە ئارەزووەکانی منداڵیمان پێدەکەنین تەنانەت زۆرێک لەو شتانەی ئەمڕۆ گەورەکان هەوڵی بۆ دەدەن سبەی یان ڕۆژی دواتر سەرنجڕاکێشی خۆیان لەدەست دەدەن، ئارەزووی نوێ جێگەیان دەگرێتەوە

واباشە مرۆڤ لە جیاوازی نێوان ئەوەی پێویست و ناپێویست بەکاربهێنێت

سەرکەوتن زۆر پێویستە بۆ ئەوەی مرۆڤ پێویستییەکانی ژیانی هەبێت: خۆراک، شوێنی نیشتەجێبوون، تەندروستی و جل و بەرگ ئەگەر تەنانەت بەشێکی کەمی ئەم شتانەشی کەم بێت، ئەوا لە دۆخێکی بەدبەختدایە

مرۆڤ دەبێت بتوانێت کەمترین ئاستی ئاسوودەیی و بەختەوەری بەدەست بهێنێت جا مرۆڤ لە سروشتدا ڕۆحانی بێت یان ماددیخواز، هیچ ناکۆکییەک نییە کە هەندێک پێداویستی سەرەتایی هەیە کە دەبێت دابین بکرێت بۆ ئەوەی تەندروستی جەستەیی و خۆشگوزەرانی بپارێزێت بەبێ ئەوەی تەندروست و تەندروست بێت (لانی کەم لە ڕووی دەروونییەوە)، مرۆڤ ناتوانێت سەرکەوتن بەدەستبهێنێت

بەڵام سەرکەوتنی ڕاستەقینە چییە؟ ئەگەر مرۆڤ لە ژیاندا هەموو ئەو شتانەی کە دەیەوێت بەدەستی بهێنێت، هەر هەست بە بەتاڵی دەکات، چونکە ڕۆحێکە، شتە ماددییەکانیش ناتوانن بەختەوەری پێببەخشن، کە پێش هەموو شتێک حاڵەتێکی دەروونییە

ئێمە هێزی دڵخۆشکردنی خۆمان هەیە، هەروەک چۆن هێزی بەدبەختکردنی خۆمان هەیە نهێنی سەرکەوتن و بەختەوەری لە ناو تۆدایە ڕەنگە لە ماڵە زەلیلەکەتدا دڵخۆشتر بیت لە پاشایەک لە کۆشکە شکۆمەندەکەیدا ئەوانەی لە دەرەوەی خۆیان سەرکەوتن و خۆشگوزەرانی دەدۆزنەوە نە بەڕاستی سەرکەوتوون و نە دڵخۆشن ئەمە بەو مانایە نییە کە ملیۆنێرەکان ناخۆشن؛ بەڵکو بەو مانایەیە کە ئەگەر بتوانی بەختەوەری لە ژیان دەربهێنیت، جا هەژار بیت یان دەوڵەمەند، ئەوا بە هەر پێوەرێک سەرکەوتوو دەبیت

چێژێکی زوو تێپەڕ کە تەنها پەشیمانی و پەشیمانی بەجێدەهێڵێت بەختەوەری ڕاستەقینە نییە لە سەرکەوتنی ڕاستەقینەدا یادەوەری بەدەستهێنانی بە زیندوویی دەمێنێتەوە تەنانەت دوای ئەوەی خۆشی سەرەتایی بەدیهاتنیش کاڵ دەبێتەوە هەموو ئەو کارە باشانەی مرۆڤ

کردوویەتی و بەردەوام دەبێت لە ژیانیدا بۆ هەمیشە لە یادەوەرییەکەیدا وەک خۆشییەکی بەردەوام دەژین ئەوە سەرکەوتنی ڕاستەقینەی مرۆڤە لە ژیاندا بەدەستی دەهێنێت

سەرکەوتن شتێکی سادە نییە؛ ناتوانرێت بە سامان یان موڵک و ماڵی کەسێک بپێورێت مانای سەرکەوتن زۆر قووڵترە لەوە سەرکەوتنی ڕاستەقینە دەتوانرێت بە توانای مرۆڤ بۆ دڵخۆشبوون لە هەموو بارودۆخێکدا بپێورێت

کاتێک ویژدانت ڕوون و ئاسوودە بێت، وە لایەنگریت نەبێت بەرامبەر بە کەس یان نادادپەروەرانە بەرامبەر کەس و کاتێک ئیرادەت پتەو و نەرم و نیان بێت لە هەمان کاتدا، وە خاوەنی هەستێکی ناسک و تێگەیشتنێکی دروست بیت و کاتێک توانیت ئەوەی پێویستت پێیەتی بە شێوەیەکی شەرەفمەندانە و شەرعی بەدەستبهێنیت، ئەوا تۆ لە سەرکەوتووەکانیت

زۆرجار منداڵ بە چەند شتێکی بچووک ڕازی دەبێت، بەڵام کاتێک گەورە دەبێت دەیەوێت ببێتە خاوەنی چەندین شت، وەک ڤێلا و ئۆتۆمبێل، هەرچەندە دەزانێت مەرج نییە خاوەن ئەو شتانە دڵخۆش بن

ڕازیبوون لە ژیانێکی سادە و بیری بەرزدایە ئەوانەی مێشکیان لە کایەی ئایدیاڵەکاندا دەهێڵنەوە - کایەی بیرۆکەی بەرز - بەختەوەرییەکی گەورەتر ئەزموون دەکەن لەوانەی کە بیرکردنەوەکانیان تەنها لە شتە مادییەکاندا قەتیس دەکەن ئەوانەی سەرقاڵی خاوەندارێتی ماددی و هیچی تر نین، ئەوانەی کە وەسوەسەیان بۆ کەڵەکەکردنی شتە گرانبەهاکان (لە پێناو ئیسرافی و خۆنمایشکردن)دا هەیە، بەڕاستی پاڵاوتە نین

زۆر سوودبەخشترە بۆ مرۆڤ کە کتێب و بابەتی بەسوود بخوێنێتەوە نەک کات بەفیڕۆ بدات لەسەر چالاکییە بێ بەرهەمەکان تەنانەت لەوە گەورەتر لە خوێندنەوە بیرکردنەوە لە خودا و بیرکردنەوە لە گەورەیی و هەوڵدان بۆ تێگەیشتن لە نهێنییە بێسنوور و بێکۆتاکانی ژیان

مەبەست لە ژیان ئەوەیە مرۆڤ خۆی بناسێت، هەست بە ژینگەی گەردوونی بکات کە لە ناخیدا دەچڕێتەوە و لە دەمارەکانیدا دەڕژێت و بوونەکەی پڕ بکات لە ئارامی و خۆشەویستی و شادی و ئارامی و ئەوەش گەورەترین سەرکەوتنە!

جوانی

کەسانی خاوەن بینین لە هەموو شوێنێک قەدری جوانی دەزانن ئەوانی تر وەک ئەوەی چاویان نەبێت مامەڵە دەکەن؛ نە دەبینن و نە هەست دەکەن چونکە ناتوانن هەست بە هیچ شتێک بکەن، تەنانەت لە شوێنە جوانەکانیشدا

جوانترین ڕەنگە زەمینییەکان بە بەراورد بە ڕەنگە شازەکانی جیهانی هەسارەیی یان ئەسیری ناشرین و چڕ دەردەکەون

له ئاستی فیزیکیدا، مرۆڤەکان ڕێگەی جۆراوجۆریان دۆزیوەتەوە بۆ بەرزکردنەوەی تێگەیشتنی بینینیان چاوی ڕووت کاریگەری ڕەنگی سنووردار وەردەگرێت؛ بەڵام هەندێک لە بەردەکانی قاوەیی سووک لە ژێر تیشکی سەروو بنەوشەییدا ڕەنگی ڕەنگاوڕەنگ پیشان دەدەن کاتێک ئەم ڕووناکییە بلۆک دەکرێت، بەردەکان دەگەڕێنەوە بۆ ڕەنگی تۆخی سەرەتایی خۆیان

زۆرێک لە ڕەنگەکان لە جیهانی فیزیکیدا، وەک شینەکەی ئاسمان، وەهمێکی بینایین کە بەهۆی ڕەنگدانەوەی ڕووناکی لەسەر جۆرە جیاوازەکانی تەنۆلکەکانەوە دروست دەبن بەو پێیەی چاو تەنها دەتوانێت هەست بە مەودای سنووردار لە لەرزین بکات کە هەموو شتێک لە گەردووندا پێکدەهێنن، مرۆڤەکان ناتوانێت ئەو سپێکترە ورد و ئەسیرییانە ببینێت کە لە هەموو ئەو شتانەی کە دەوریان داوە شاراوەن ئەگەر بیانبینیت، سەرسام دەبیت بە شکۆمەندی و جوانیەکانیان

بەم شێوەیە نە چاو و نە گوێ ناتوانن هەموو ئەو شتانە هەست پێبکەن کە دەتوانرێت هەستیان پێبکرێت مرۆڤەکان بێتوانان لە هەڵمژینی بۆنە ئەسیری و بۆنخۆشەکان یان شایەتحاڵی ئەو شێوە و وێنە و کاریگەرییە وردە بێشومارانە بن کە بەناو فراوانی ئیتەرەکەدا دەسوڕێنەوە

زۆرجار مرۆڤ ناتوانێت تەنانەت ئەو شتانەش هەست پێبکات کە دەکەونە ناو بواری تێگەیشتنی هەستیاری خۆیانەوە

کاتێک سەردانی مەکسیکم کرد و "باخچە شلۆقەکان"ی دەریاچەی زوکمیلکۆم بینی، جوانیەکانیان دڵمی پڕکرد و هەستم بە شکۆمەندی و گەورەیی هونەرمەندی ئیلاهی کرد

کەسێکی تریش هەبوو وا دیار بوو خەریکی ئەو جوانییە سروشتیانە بووبێت، بەڵام هەستێکی ناوەکی پێشنیاری بۆ کردم کە ئەو ئەوەی من دەیبینم نایبینێت پرسیارم لێکرد سەبارەت بە کاریگەرییەکانی لەسەر ئەو دیمەنە دڵخۆشکەرانە، ئەویش وەڵامی دایەوە: "بیرم لە ڕێگەیەکی کاریگەر دەکردەوە بۆ ئاوەڕۆی ئاوەکە بۆ ئەوەی زەوی زیاتر بچێنم".

ئەو لە ڕوانگەی خۆیەوە سەیری دەریاچەکەی دەکرد و بۆیە هەموومان بەپێی بیرۆکە و لایەنگری خۆمان سەیری شتەکان دەکەین

هەموو ڕۆحێک لە لەرزین یان لەرزینە جیاوازەکانی هەست و بیرکردنەوە و هەستەکاندا پۆشراوە هەموو ئەو هۆکارانەی کە یارمەتیدەرن بۆ پێکهێنانی کەسایەتی یان هۆشی مرۆڤ

هەر مرۆڤێک ماکیاژێکی جیاوازی هەیە، لەرزینێکی جیاوازی هەیە هەموو ئەو کارانەی مرۆڤ لە منداڵییەوە کردوویەتی، هێشتا لە مێشکدا وەک کەپسولی پاڵەپەستۆکراوی مەیل و مەیلەکان هەڵدەگیرێت و بەو پێیەی

ناتوانین ئەم کەپسولە نەبینراوانە ببینین، سەرسام دەبین بە کردارەکانی مرۆڤەکان، هەریەکەیان بەپێی ئیحتیاتی خۆیان

هەندێک کەس بە ئاسانی بەبێ هۆکارێکی دیار دڵخۆش دەبن، یان مەزاجەکانیان بە شێوەیەک ترش دەبن کە سەرپێچی ڕوونکردنەوە دەکەن، تەنانەت لە خۆیانەوە هەندێکی تر بەردەوام سەرقاڵی ڕەخنە و بڵاوکردنەوەی دەنگۆ و ئاشکراکردنی کەسانی دیکەن، لە کاتێکدا ناوەوەی خۆیان زۆر پێویستیان بە سەرنج و پاککردنەوە هەیە

ئەم مەیلە دەروونیانە ڕۆح دەنێژن و ڕێگری دەکەن لە نیشاندانی شایستەییەکانی خودی باڵای کەسەکە

مرۆڤ چەند ئاڵۆز و خۆسنووردارە! هەر مرۆڤێک چیرۆکێکی فرە بابەتییە، ڕووداوی تێکەڵاو و دیمەنی هەمەچەشنی تێدایە

* * *

بیرکردنەوەکانی شکست دەبێت بە بیری ئەرێنی سەرکەوتن و گەشبینی دووربخرێنەوە دەبێت ترسەکان کەمبکرێنەوە بە زیادەڕەوی نەکردنیان دەبێت خەمەکان بە ڕۆشنایی خۆشبەختی بڕەوێنرێنەوە بێ ئەدەبی دەبێت بە میهرەبانی و ڕەچاوکردن زاڵ بێت بێ ئەدەبی دەبێت بە سۆز و ئیحترامەوە نەهێڵرێت بیرکردنەوە نەخۆشەکان دەبێت لە تەختی تەندروستی دووربخرێتەوە بە بیرکردنەوەیەکی دروست و هەستی دروست دەبێت تێکچوون و دڵەڕاوکێ بە ئیمان و چالاککردنی هێزەکانی دەروون بنبڕ بکرێت دەبێت شانشینییەکی ئارام لە ڕۆحدا دامەزرێت بۆ ئەوەی دەست لە ئامادەبوونی بەختەوەر بدات و هەست بە پاراستنی خودایی بکات

ڕۆحێکی بەخشندەیی بدە

پەروەردگار با درک بەوە بکەم کە چێژەکانی هەستەکان ڕووکەشن و تەمەنیان کورتە

لە کاتێکدا خۆشی ڕۆح ڕاستەقینە و هەمیشە نوێ دەبێتەوە

خودا لێرەدایە تەنها وشەیەک نییە کە دەیڵێین، بەڵکو جەوهەری ژیان و نهێنی بوونە ڕەنگە ئێمە تەواوی ڕادەی دەستڕاگەیشتنە بێسنوورەکەی نەزانین، بەڵام دەتوانین هەست بە بوونی بکەین و هەست بە بوونەکەی بکەین

خودا ئەو بێدەنگییە گەردوونییە کە هەموو شتەکان تێیدا ڕەنگ دەدەنەوە و هەموو بیرکردنەوە ڕۆشنگەرەکانی لێیەوە سەرهەڵدەدەن بۆیە هەوڵدەدەم بێدەنگی پراکتیزە بکەم بۆ ئەوەی هەست بە بوونی خۆشی ئەو بکەم

ئەمڕۆ پیرۆزگای ئارامی بە گوڵی حەسرەتی ئیلاهی دەڕازێنمەوە و بانگەواز بۆ خودای خۆشەویستی و شادی دەکەم

داوا لە خودا دەکەم لە ڕێگەی چاوە ڕۆحییەکانمەوە خۆی بۆم دەربخات تا بتوانم ڕووناکییەکەی ببینم کە بەسەر هەموو بەشەکانی گەردووندا بڵاوبووەتەوە

دەزانم خودا گوێ لە هەموو چرپەیەکی حەسرەتی من دەگرێت ئەو خۆشەویستی گشتگیرە و لە ڕێگەی خۆشەویستی خوداییەوە دەتوانم بیدۆزمەوە، چونکە لە ڕێگەی خۆشەویستییەوە گەڕان بەدوای خودا نزیک دەبێتەوە و لە کانیاوی بەختەوەری پیرۆز دەخواتەوە

پەروەردگار، یارمەتیم بدە جەستەم بارگاوی بکەمەوە بە وزەی گەردوونی خۆت، بۆ ئەوەی مێشکم بە فۆکەس و گەشبینییەوە چاک بکەمەوە، و ڕۆحم چاک بکەمەوە بە تێگەیشتنە ڕۆحییەکان کە لە مێدیتەیشنەوە لەدایکبوون

لە ژیان و لە مردندا، لە خەم و بەڵادا، ئیمانم بە تۆ ئەی پەروەردگار، بەهێز و بێ لەرزۆک و پتەو و بێ لەرزین دەمێنێتەوە

هەر هەناسەیەکی حەسرەت و پاڕانەوەم دەرگا و پەنجەرە لە ڕۆحمدا دەکاتەوە کە تێیدا تێدەپەڕم بۆ بەختەوەری خودا

وەک چۆن خۆر لەسەر قەرەباڵغترین ڕێگاکان دەدرەوشێتەوە، منیش تیشکی خۆشەویستی خودایی هەست پێدەکەم

لە هەموو شوێنە سەرقاڵییەکانی چالاکییەکانی ڕۆژانەمدا، بەرەکەتم پێ ببەخشە ئەی پەروەردگار، تا بە بەیانی ڕۆحم بەئاگا بهێنمەوە و بیگەیەنمە بەربەستە پیرۆزەکەت

ئەی پەروەردگار، ڕۆحێکی بەخشندەم پێ ببەخشە کە ئەوەی هەم لەگەڵ کەسانی تردا بەشی بکەم، یارمەتیم بدە لە دەریاچەی هێمن و هێمنی مێشکمدا ڕەنگدانەوەی مانگی ڕۆحم ببینم کە بە ڕووناکی بوونی تۆ دەدرەوشێتەوە

ئەمڕۆ قووڵایی دەریای تێڕامان و بیرکردنەوە لە خودا تا مرواری حیکمەت و شادی ئیلاهی دەدۆزمەوە

پەروەردگار لە هەموو شتێک زیاتر خۆشم دەوێی، چونکە بەبێ تۆ ناتوانم هیچ مرۆڤێک یان هیچ شتێکی ترم خۆش بوێت

لە قوڵایی شاخ و ئاسمانی هێمن و لە قووڵایی ڕۆحم و ئەشکەوتی بێدەنگیدا هەست بە بوونی خودا دەکەم و هەست بە شادی بەردەوامی ئەو دەکەم و لە کانییە پاکەکانی دەخۆمەوە کە هەرگیز ناوەستن و بۆ هەتا هەتایە وشک دەبنەوە

من تۆ دەپەرستم پەروەردگار
ئەی تۆ کە خۆشەویستیت یەکسانە
لەسەر تەختی هەموو دڵێکی میهرەبان و خۆشەویست

* * *

مەرج نییە پارە نیشانده‌ری سەلیقەی خۆش بێت زۆرێک لە دەوڵەمەندەکان ئەو شتانە دەکڕن کە پێویستیان پێی نییە، کە دواتر لە ماڵەکانیاندا بە کەڵەکەیەکی ناشیرین و بێ کەڵک کۆدەبنەوە پێویستت بە پارەیەکی زۆر نییە بۆ ئەوەی خانوویەک سەرنجڕاکێش بێت؛ تام توخمە سەرەکییەکە بەڵام بیرۆکەی جوانکردنی ماڵ وەسوەسەی هەندێک کەس دەکات، ئەمەش وایان لێدەکات کە خۆیان لەسەر شتە مادییەکان جێگیر بکەن و متمانە بەخۆبوونیان سنووردار بکەن

هەرکەسێک بارگرانی لەسەر زیادبوون و فشارخستنە سەر فەسڵەکان بێت، بە دڵنیاییەوە تامەزرۆی ژیانێکی سادەتر و ئازادی لە فشارە داراییەکان بەڵام ئەو ئازادییە لە خۆبەدەستەوەدان بە تەمبەڵی و ناچالاکییەوە، یان وازهێنان لە هەموو شتێک بەبێ پاساو و لۆژیکەوە نایەت

جارێک ڕوویدا پیاوێک زیانێکی گەورەی بەرکەوت و وتی:

"ئەی ئاخی من! بەختم لەدەستداوە و ژنەکەم جێی هێشتم، بۆیە بڕیارم داوە هەموو شتێک بەجێبهێڵم و ببمە دەروێش".

ئەم پیاوە هاوڕێیانم هەموو شتێکی بەجێ نەهێشت، بەڵکو هەموو شتێکی بەجێهێشت!

خۆشگوزەرانی دەروونی و هەستکردن بە ڕازیبوون دوو توخمێکی گرنگن بۆ گەیشتن بە بەختەوەری دوای پشکنین و ڕیزکردنی هەموو ئارەزووەکان، دواتر دەتوانرێت بڵێین: "هیچ ئاستەنگییەک لە بەدەستهێنانی پێداویستییە ماددییە پێویستەکاندا نییە، و بێتوانایی لە خاوەندارێتیکردنیان ناڕەوا".

* * *

بوونی خودایی لە ئەستێرەکاندا، لە زەوییە باشەکەدا، لە لێدانی دڵ و لە پەپولەی هەستەکاندا ئامادەیە هەرکەسێک بەردەوام بێت لەسەر ڕێگاکە بەرەو ئامانجی پیرۆز و بیر لە خودا و سەرسوڕهێنەرەکانی بکاتەوە، لە جلە زێڕینەکەی گەردووندا دەیبینێت- عەبایەکی ڕووناکی کە بەسەر ئەبەدیەتێکی بێکۆتاییدا بڵاوبووەتەوە- و هەست بە بوونی زیندووەکەی دەکات لە هەموو بیرکردنەوەیەکی بەرز و بەرز و لە هەموو بیرکردنەوەیەکی بەرز و بەرزدا لێدانی دڵ

زۆرێک باسی خودایان کردووە، زۆرێک بەدوایدا گەڕاون، زۆریش لەبارەیەوە خوێندوونەتەوە، بەڵام کەم کەس دەستیان لە بوونی ئەو داوە ئەوانەی تامی بەختەوەرییەکەی کردووە ئەوانەن کە دەیناسن

"برژاندنی" تۆوی بازرگانییە جەهلییەکان

مرۆڤ لە ڕێگەی ئیرادەی خۆیەوە چارەنووسی خۆی لە قاڵب دەدات، لە ڕێگەی مەبەست و کردارەکانیەوە چارەنووسی خۆی دیاری دەکات دەتوانیت خۆت لە ئازار ڕزگار بکەیت ئەگەر ئەوە هەڵبژێریت خودا کە جەوهەرەکەی خۆشەویستییە، نایەوێت خۆشەویستەکەی تووشی وێرانکارییەکانی ئازارەکان بێت لە ئەنجامی کردەوەی هەڵە و بیرکردنەوەی کەموکوڕیدا هێزی تێگەیشتن و ئازادی هەڵبژاردنی بە مرۆڤایەتی بەخشیوە بەڵام بەهۆی نادروستەوە بڕیار و هەڵبژاردنی ناژیرانە، مرۆڤەکان ئازار و ئازار دەهێننە سەر خۆیان و ئەوانی تر

پێویستە ئازاد بیت و ڕێگە نەدەیت کەس بڕیارەکانت دیکتە بکات یان زاڵ بێت بەسەرتدا مەهێڵە دەوروبەر و داب و نەریتە زیانبەخشەکانت سنووردار بکەن و شێوازی ژیانت کۆنتڕۆڵ بکەن بە حیکمەتەوە مامەڵە بکە و گوێ لە ویژدانت بگرە و دەرئەنجامەکانی کارەکانت لەبەرچاو بگرە پێش ئەوەی دەست بە هەر هەوڵێک بکەیت دوور بکەوەرەوە لە زیانگەیاندن بە کەسانی تر لە ڕێگەی ڕەفتارە نابەجێکانتەوە، و داوای یارمەتی و ڕێنمایی خودا بکە

تا مرۆڤ نێچیری توڕەیی و ئیرەیی و ئیرەیی بێت، ئازاد نییە دەبێت ببنە خاوەنی هەست و کردارەکانی، و خۆیان لە غەریزە تێکدەرەکان و خولیای بێ سنوور و ئارەزووی هەڵە ڕزگار بکەن

ئەگەر بە تەواوی ڕاستگۆ بیت لەگەڵ خۆت، حیکمەت پاڵپشتی بیرکردنەوەت دەکات، ڕاستگۆیی بڕیارەکەت ڕێنمایی دەکات، تێگەیشتنیش مێشکت ڕۆشن دەکاتەوە

تۆوی کردەوەکانی ڕابردوو کە نەزانی لێی دەخوڕێت، دەبێ لە ئاگری ڕەنگدانەوەی و حیکمەتدا "برژێنرێت" بۆ ئەوەی جارێکی دیکە بێتوانا لە هەڵوەرین و گەشەکردندا بێتەوە ئەمە ڕێگای بەرپەرچدانەوە و پووچەڵکردنەوەی هێرشە توندەکانی فریودان و پووچەڵکردنەوەیە

وەهمی گەردوونی - یان شەیتان - مرۆڤ بە بەڵێنی درۆ و وەسوەسە سەرنجڕاکێشەکان فریو دەدات بۆ ئەوەی بەدوای سەرابخانەی چێژە هەستیارەکاندا بگەڕێت، و تواناکانی کۆنترۆڵ دەکات، چونکە بەڵێنی بەختەوەری دونیای پێدەدات کە هیچ واقیعێکی نییە، و بەم شێوەیەش زۆر کاردەکات بۆ ئەوەی نەتوانێت تامی بەرهەمی بەختەوەری ڕاستەقینە بکات کە لە باخەکانی ڕۆحدا بە فراوانی بوونیان هەیە

داناکان جیاوازی نێوان ڕاستی و وەهم دەزانن و شارەزان لە تێگەیشتن لەگەڵ قووڵبوونەوەیان لە تێڕاماندا، لە نزیکەوە ئاگاداری گرنگی ئیرادەی ئازاد و پێویستی بەکارهێنانی ئازادی هەڵبژاردن بۆ ئەنجامدانی ئەوەی ڕاستە

و دوورکەوتنەوە لەو کردارانەی کە دەرئەنجامە زیانبەخشەکان و دەرئەنجامە ناخۆشەکانی لێدەکەوێتەوە

ڕەنگدانەوەی ڕۆژانە

ئەمڕۆ ئەو وێنەی نەفامییە دەشکێنم کە پیرۆزگای ڕۆح لەناو خۆمدا پیس دەکات و بیرم دێتەوە کە پیرۆزترین ڕووناکی خودا بەردەوام بەسەر بوونمدا دەدرەوشێتەوە و تاریکی وەهم لە مێشک و ڕۆحمدا دەڕەوێنێتەوە و ئەو کەسەی منی دروست کردووە هەرگیز جێم ناهێڵێت

لە ژێر هەموو شەپۆلێکی ژیاندا زەریای زۆری ئامادەیی خودایی هەیە و لە پشت هەر لێدانێکی دڵەوە دەریای بێکۆتایی هەستی گەردوونی هەیە

هەموو شەوێک خۆم دڵنیا دەکەمەوە کە من جەستە نیم

بەڵکو ئەو ڕۆحەی کە لە جەستەدا نیشتەجێیە

وە کە بوونە ڕۆحیەکەم بۆ هەمیشە نەمرە

کاتێک لە خەو هەڵدەستم بیرم دێتەوە دووبارە پشتڕاستی بکەمەوە

لە پێکهاتەی خەودا چاک دەبمەوە و هێزم نوێ دەکەمەوە، بەڵام ئەوە بەس نییە پێویستم بە پیرۆزگایەکی بێدەنگی و تێڕامانە کە ڕۆژانە بتوانم پاشەکشە بکەم بۆ ئەوەی ئاسۆکانی هۆشیاریم بگەڕێم و نهێنییەکانی ڕۆحم بدۆزمەوە

من بە دڵنیاییەوە دەزانم کە خودا هەرگیز بۆ یەک سات وازم لێناهێنێت و گرنگ نییە بارودۆخی ماددیم چۆن بێت، من دەوڵەمەند بە خودا دەمێنمەوە، چونکە زۆری نیعمەتەکەی بەردەوام بەناومدا دەڕژێت

خۆشەویستی بانگەوازی بێدەنگی خودایە بۆ هەموو بوونەوەرە زیندوو و بێ گیانەکان بۆ گەڕانەوە بۆ ماڵی یەکبوونەکەی

خۆشەویستی لە باخچەی پێشکەوتن و نوێبوونەوەدا لەدایک دەبێت، هەربۆیە هەمیشە کار لەسەر نوێکردنەوەی خۆم و پاڵنەرکردنی ڕۆحم دەکەم بۆ ئەوەی لەسەر ڕێگای دەستکەوتەکان بەرەو پێشەوە بچم

ئەمڕۆ خۆم لە دوو توندڕەوی بەدوور دەگرم: بێهودەیی و نەرێنی، وە بیرم دێتەوە کە خودا لە ڕێگەی منەوە کار دەکات و ئەگەر دەست لە ئامادەبوونی بدەم لە هەموو خراپەیەک سەلامەت دەبم

من تێدەگەم ئامانجی ژیان بەختەوەرییە، نەک خۆشبەختییەکی خۆپەرستانە کە ئەوانی دیکە بەدەر بکات، بەڵکو خۆشبەختییەک کە ئەوانی لەخۆدەگرێت و بەهێزتر دەبێت بە دڵخۆشکردنیان

لە پشتی مانگەوە گەورەترین مانگی پڕ هەیە، لە پشت خۆرەوە هێز و زیندوویی خودا هەیە، لە پشت عەقڵی مرۆڤیشەوە عەقڵی گەردوونی هەیە بۆیە خۆم لە خودی بچووکدا سنووردار ناکەمەوە: "ئیگۆ".

ئەی پەروەردگار ئەگەر بە دڵ و دڵەوە بەدوای تۆدا بگەڕێین، تۆ دەرگامان بۆ دەکەیتەوە و هەموو شتێکمان بۆ دەنێری کە پێویستمانە بۆ ئەوەی لێت نزیک ببینەوە و تۆ بناسین

من مێشکم بە کراوەیی و وەرگر دەهێڵمەوە، پاشان خودا لە هەموو ئەو شتانەدا دەبینم کە بەرز و بەرزن، و تێدەگەم کە لە پەیوەندییەکی ژیانیدام لەگەڵ ئامادەبوونی پیرۆزی ئەودا

کاتێک چاوەکانم بەڕووی خۆشی تێڕاماندا دەکەمەوە، تاریکی لەناو دەچێت و ڕووناکی ئیمان دەمباتە ئەو شانشینی ڕووناکیانەی کە خودا چاوەڕێی دەکات

بیرم دێتەوە کە نەزانی سەرچاوەی هەموو نەخۆشییە جەستەیی و دەروونی و ڕۆحییەکانە بۆیە بە بینینی ڕووناکی خودا تاریکی نەزانی دەڕەوێنمەوە

ئەمڕۆ لە ڕێگەی کتێب و فێرکارییەکانیانەوە لەگەڵ دۆستانی حیکمەت پەیوەندی دەکەم کە لە دەرگای خوێندنی جدی و تێڕامانەوە دەچمە ژوورەوە

بۆ جیهانە سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەرەکانی بیرکردنەوە کتێب و کەرەستەی ئیلهامبەخش دەخوێنمەوە دەربارەی خودا، سەرچاوەی هەموو ئیلهام و بیرۆکە گەورەکان

خودا هێزێکی ناوازەی بە هەریەکێکمان بەخشیوە بۆ دروستکردنی شتێکی نائاسایی کە کەسی تر نییە ئەوە هێزی دەستپێشخەری داهێنەرانەیە، بۆیە من هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ چاندنی ئەو هێزە

ئەی خودای خۆشەویستم، دەزانم کە لە ناو خۆمدا خاوەنی پریشکی خوداییم و هەر بۆیەش بێ ماندووبوون چالاکییەکانم بەڕێوە دەبەم و کاروانی ژیانم بەردەوام دەبێت لە گەشتەکەی، دەزانم کە هێزە داهێنەرە بێکۆتاکانی تۆ یارمەتیم دەدەن، تەماحەکەم بەرز دەکەنەوە و ئیرادەم بارگاوی دەکەنەوە

ئەمڕۆ بە وردی بیردەکەمەوە پێش ئەوەی نواندن بکەم خوو دەرئەنجامی کردارە جۆراوجۆرەکانە، هەروەها دەکرێت بە کاریگەرییەکانیان لەسەر دەروون حوکم لەسەر کردارەکان بدرێت، بۆیە هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ ئەوەی خۆم لە خووی خراپ ڕزگار بکەم

پەروەردگار یارمەتیم بدە تا ئیرادەم بەهێزتر بکەم و ڕێگە نەدەم خووەکان کۆیلەم بکەن ڕێنماییم بکەن تا لە ڕێگەی دیسیپلینی ناوەوە و دەرەکییەوە پەرە بە ڕۆحی خۆم بدەم

دڵنیایی بێ خودا نە خۆشی بە بێ ئەو نە خۆشەویستی بێ ئەو نە ئارامی بێ ئەو نە ژیان بێ خودا

سڵاوم بۆ ئێوەی خۆشەویست

ئاوازەکانم لە گۆرانییەکان وەرگرت

وە هەستە ناسکەکان لە شیعر و بەیتەکانەوە هاتنە دەرەوە
ئەکسیرەکە لە ڕەگی ڕەشەکە دەرهێنرا
وە بۆنی گوڵ و گوڵەبەڕۆژەی کۆکردەوە
بیرۆکەکانم لە هەموو عەقڵەکان وەرگرت
وە ڕۆحم لە خۆشەویستی خۆمەوە هێنا
وە سەمفۆنیای تەنە ئاسمانییەکان وەرگیرا
وە هێزم لە هەموو ژیان وەرگرت
من ڕەحمەتی تۆم لە هەموو دوعاکانم تەقاندەوە
وە خۆشەویستی تۆم لە دڵمدا برژاند
وە جەوهەری بێدەنگیم گرت
وە حەسرەت و تامەزرۆییم لە گۆزەی پەرۆشی خۆم وەرگرت
وە هەموویانم بۆ ئێوە هێنا
بۆ لە حەشارگەی خۆتان نایەنە دەرەوە؟
وە تۆ پێشکەشکردنە زەلیلەکانی منت لە خۆم وەرگرت لە من؟
مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا
چیرۆکی ترێی ڕەش
وەک مامۆستا پارامهانسا گێڕاوەتەوە
بەڵگەی گەورە هەندێک جار لە ئاواتی بچووکەوە دێت

جارێک لە بۆستن بووم لەگەڵ هاوڕێیەکم، کۆمەڵێک ترێی ڕەشی گەورەم بینی و ویستم بیکڕم، بەڵام نرخی ٣ دۆلار بوو [زیاتر لە حەفتا ساڵ لەمەوبەر]، گوێم لە کەسێک بوو دەیگوت "ئایا ئەو بەفیڕۆدەر نییە؟!"

بڕیارمدا ترێیەکە نەکڕم و دوای ئەوەی پشتڕاستکردنەوەی ناوەوەم وەرگرت، لە دڵی خۆمدا گوتم: "خودا دەزانێت کە من ئەو ترێیانەم دەوێت و جارێکی دیکە ترێم پێدەداتەوە".

دوای نزیکەی شەش مانگ، ئێوارەیەک چوومە ناو دوکانێکی میوە و چەند ترێیەکم کڕی هاوشێوەی ئەوانەی پێشتر بینیبووم، ئەو بەڵێنەم لەبیر کردبوو کە بەخۆم دابووم کە چاوەڕێ دەکەم تا خودا ترێی پێدام یەکسەر گوێم لە دەنگی ئیلاهی بوو لە ناوەوەمدا دەیگوت "ئەو ترێیانە بگەڕێننەوە".

سوڕامەوە و بە دوکاندارەکەم گوت: "لەبری ترێ خەڵوزێکی هەنگوینم پێ بدە" کابراکە وا دیار بوو سەری لێ شێوابوو، بەڵام وەک داوای کردم کرد، منیش بە خەڵوزەکەوە ڕۆیشتم

کاتێک گەیشتمە ماڵەوە، سەرم سوڕما کە سندوقێکم بینی کە دوو کۆمەڵە ترێی ڕەشی تێدابوو کە هیچ لیبێڵێکی لەسەر نەبوو، ئەمەش کنجکاویی منی وروژاند بۆ ئەوەی بزانم کێ پێی بەخشیووم بۆ ماوەی مانگێک، هەوڵمدا بزانم کێیە، ڕۆژێک جارێکی دیکە گوێم لە دەنگی خودا بوو،

دڵنیای کردمەوە کە پێم دەوترێت ئێوارەیەک، لەکاتێکدا خەریکی وتارێک بووم، یەکێک لە خوێندکارەکانی ناو ئامادەبووان گیرا سەرنجم، و پێم گوت: خودا پێم دەڵێت تۆ ئەو کەسەی ترێی پێدام".

بە نەرێنی وەڵامی دایەوە، بەڵام دواتر دان بەوەدا نا کە چی ڕوویداوە، وەک ئەوەی لەکاتی مێدیتەیشندا ڕووناکییەکی گەورەی بینی و دەستێکیش هەندێک ترێی ڕەشی گرتبوو و بەهێزترین بیرکردنەوە لە مێشکیدا ئەوە بوو کە بچێت ئەو ترێیە بۆ یۆگاناندا بکڕێت

وتی کە دەستەیەک و پاشان کۆمەڵەیەکی تری کڕیوە، هەرچەندە هێشتا باوەڕی وابوو کە بینینەکە دەبێ تەنها خەونێک بووبێت پاشان دوعای کرد [بۆ ئەوەی ڕاستییەکان بزانێت] و بۆی ڕوون بووەوە کە بینینەکە ڕاستە و لە خوداوە بووە کە دەیەوێت ئەو ترێیە بکڕێت و بیدات بە من

بۆشاییەک کە پڕکردنەوەی قورسە

کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤ ئەو هێزانە چالاک بکات کە حەقیقەتەکان لەناو خۆیدا دەردەخەن، چونکە بەختەوەری بەستراوەتەوە بەو ئاشکراکردنەوە ئەوانەی ئارەزووی گەیشتن بەو ئاسۆ شەخسییانە دەکەن، دەبێت هەوڵی ئامانجدار بدەن و بە بیرۆکەی داهێنەرانە خۆراک بە عەقڵ بدەن بۆ دەست لێدان لەو ڕاستیانەی کە خودا لەناو خۆیاندا داناوە و سوود لەو هێزە پیرۆزانە وەربگرن کە لە بوونیاندا زۆرن

هەرکەسێک ئارەزووی تێرکردنی هەستی جەستەیی بکات بەبێ ئەوەی تامی ڕەگی بەختەوەری ڕۆحی لە بەهاری ئیلاهی، سەرچاوەی هەموو ڕازیبوون و شادییەک بکات، وەبەرهێنانێکی دۆڕاو دەکات و دروێنەی فیکرییەکەی کەم دەبێتەوە

ئەوانەی ئارەزووی ناسینی خودا دەکەن خواستەکەیان بەدی دەهێنن چونکە بەخشندە و خێرخوازە لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی مرۆڤەکان بە دوای ئارەزوەکانی دونیادا ڕادەکەن، بە خۆشبەختییەکی ماددی دڵنەوایی خۆیان دەدەن کە درێژە ناکێشن و ئازار دەچێژن بەهۆی نەگەیشتن پێی یان بەهۆی بەدەستهێنانی!

تەنانەت ئەوانەی لە ڕووی داراییەوە سەرکەوتوون لە کۆتاییدا هەست بە بۆشاییەک دەکەن لە ژیانیاندا کە پڕکردنەوەی قورسە، لە کاتێکدا ئەوانەی ژیانیان بە خوداوە دەبەستێتەوە دەوڵەمەند و بەهێزن و چێژ لە ڕازیبوون و خۆشگوزەرانی وەردەگرن

پشتگوێخستنی دیکتاتۆری حیکمەت و پشتگوێخستنی دەنگی ویژدان دەبێتە هۆی ڕێڕەوی چەقۆکێش و خلیسک و مەترسیدار و بەدبەختانە، لە کاتێکدا پەیڕەوکردنی ڕێگای ڕاستودروستی دەبێتە هۆی ڕزگاربوون لە کۆت

و بەند و بەدەستهێنانی دەسەڵاتی ئەنجامدانی ئەوەی کە ڕاستە، نەک ئەوەی کە غەریزەی چەواشەکارانە و خووی چەواشەکارانە دیکتە دەکرێت

ئەوانەی بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن دەتوانن سوود لە ئەزموونی کەسانی ژیر وەربگرن کە مامەڵەیان لەگەڵ دووڕیانەکانی ژیاندا کردووە و چارەسەریان بۆ دۆزیوەتەوە

بەڕاستی هەرکەسێک لەگەڵ مەبەستە ئیلاهییەکاندا هاوتەریب بێت، لە دەریایەکی ڕازیبوون و ئارامیدا مەلە دەکات و بەڕاستی بەختەوەرە

هەرکەسێک بیر لە خودا بکاتەوە، خودا بیری لێدەکاتەوە، ژیانی پڕ دەکات لە نیعمەت و تامی ڕەگی بەختەوەری پێدەبەخشێت

با لە خودا بپاڕێینەوە تا بێتە ناو ڕۆحمان
حەسرەتی ڕۆحی لە دڵماندا بەئاگا دەهێنێتەوە
بەڕاستی یەکگرتنی ئیلاهی چێژێکە لە هەموو چێژەکانی تر تێدەپەڕێت
خۆشبەختە ئەو کەسەی توانای دەست لێدانی دڵی گەردوونی هەیە
کاتێک شاگرد بە حەسرەتی یەکخستنی ژیانیدا زاڵ دەبێت
بە هۆشیاری باڵا
هەست بە گرنگی دەربازبوون لە سنووردارکردنی ماددی دەکات
پەیوەست بوون بە لەرزینە شەفاف و چاککەرەوەکان
وە کاتێک ئارەزووی بەپەلەتر دەبێت
خودا بڕگەیەک لە ڕۆحیدا دەکاتەوە
بۆنێکی ئاسمانی هەناسە دەدات
وە لە ڕێگەیەوە، وردە وردە لە ڕووناکی خودایی دەبینێت
وەسوەسە هەرزانەکان سەرنجڕاکێشی خۆیان لەدەست دەدەن
ڕۆحی ئەو لە تێڕوانینەکانی شیرینییەکی نایاب دەخوات
وە وەک چۆن هەستەکانی بەرەو سەرچاوەی شیرینترین میوەی گنۆسیس ئاراستە دەکات
وە تێگەیشتنێکی زیندوو بۆ شکۆمەندترین ئامادەبوون
لەم دونیایەدا دەژی بێ ئەوەی پێی ببەسترێتەوە
خۆشییەکەی لە خۆشی کەسێک تێدەپەڕێت کە گەنجینەی گەوهەرە بەنرخەکانی دۆزیوەتەوە
کەواتە کێ بڕیاری داوە لەبارەی پەیوەندییەکەیەوە بزانێت؟
ئەو بەهارە زیندووە
لەگەڵ ئامانجی ژیاندا بە تەواوی هاوئاهەنگە
هەر هەوڵێک کە دەیخاتە بەردەم نیعمەت و پشتیوانی بێشومار لەلایەن خوداوە پێشوازی لێدەکرێت

ئەو کەسەی هەرگیز لە بیرکردنەوە و گەڕان بەدوای نهێنی نهێنییەکان ناوەستێت
هەرگیز چاوی لە ئامانجی خوازراو لەدەست نادات
خوای گەورە پاداشتی هەوڵەکانی بداتەوە
پاداشتی هەوڵەکانی دەداتەوە
وە سەرکەوتنێکی ڕوونی پێدەدرێت
موگناتیسی: گەشەکردنی و ئاستەنگەکانی و سوودەکانی
مرۆڤ دەتوانێت ئەو موگناتیسییە بە دڵی خۆی پەرە پێبدات، جا چ بۆ ڕاکێشانی هێزی باڵای خودا، یان بۆ بەدەستهێنانی هێزی دەروونی، یان بۆ ڕاکێشانی پێداویستییەکانی ژیانی ڕۆژانە
خودا جەستەیەکی بە مرۆڤایەتی بەخشیوە، ئێمەش دەبێت گرنگی پێبدەین ئەوانەی موگناتیسی فیزیکی خۆیان تەنها بۆ خاوەندارێتی ماددی و هێزی دەروونی خۆیان دەچێنن و بەکاریدەهێنن، دواجار فریو دەدرێن بەڵام ئەوانەی موگناتیسی ڕۆحی خۆیان دەچێنن، بۆیان دەردەکەوێت کە ئەو هێزە بەختەوەرە گرنگی بە پێداویستییەکانیان دەدات و هەموو ئارەزووە مادییەکانیان بەدی دەهێنێت
یاسایەکی گشتگیر هەیە کە بە شێوەیەکی کاریگەر کاردەکات، منیش لە ژیانمدا ئەزموونی کردووە و پشتڕاستم کردووەتەوە کە کاردەکات
زۆر گرنگە مرۆڤ جەستەیەکی بەهێز و تەندروست هەبێت کە وەڵامی فەرمانەکانی دەروون بداتەوە بیهێنە بەرچاوت کەسێکی سست و بێ پاڵنەر بەبێ تەماح و وزە دەچێتە سەر کارەکەی پاشان بیهێنە بەرچاوت ئەسپێک کە ئامادەیە لەسەر یاریگای پێشبڕکێکان بە پەلە بڕوات هەر کە سیگناڵی دەستپێکردنی وەرگرت ئەوە جەستە دەبێت بەم شێوەیە بێت
هەندێک جار سەرنجی هەندێک کەسی بەساڵاچوو دەدەین کە تەندروستیان باشە و وزەی گەنجییان هەیە جەستەیان گەنج و پڕ لە موگناتیسی دەردەکەون و سەرەڕای تەمەنیان کەسایەتییەکی سەرنجڕاکێشیان هەیە
شلبوونەوە و شلبوونەوە وزە دەڕژێنێت چاودێری ئەوە بکە کە مرۆڤەکان چۆن لەسەر کورسییەکانیان دادەنیشن؛ هەندێکیان بە شلۆق و خەوتوو دەردەکەون، ئەوەندە کە لەو ساتەدا کە دەیانبینیت، هەست بە ماندووبوون دەکەیت هەندێکی تریش ڕاست دادەنیشن، و دەزانیت ئامادەییەکی زیندوویان هەیە؛ ئەو ساتەی سەیریان دەکەیت، پەیوەندییان پێوە دەکەیت
ئەوانەی ڕێگە بە خۆیان دەدەن بە شلۆق دابنیشن و بێباکانە بەشدارن لە کێشکردن و چەقۆکێشانی بڕبڕەی پشت بەهۆی خراپی دۆخی

جەستەییەوە ئەم جۆرە دانیشتنە کاریگەری لەسەر دۆخی دەروونیش دەبێت و بیرکردنەوەی نەرێنی پەروەردە دەکات ئەوانەی ڕاست دادەنیشن و بە دۆخێکی باشەوە دادەنیشن، زیاتر ئەرێنی و گەشبینن

ئەوانەی ناتوانن – بەهۆی بارودۆخی تایبەتەوە – ڕاست دابنیشن، دەتوانن بە گەشبینی و تێڕوانینی ئەرێنی و ئامادەیی دەروونی بەهێزیان قەرەبووی ئەمە بکەنەوە

هەمیشە مێشکت لەسەر هەر کارێک بێت کە ئەنجامی دەدەیت، هەرچەندە بچووک یان بێ بایەخ دەرکەوێت، لە هەمان کاتدا مێشکت بە نەرم و نیان بهێڵەرەوە بۆ ئەوەی بتوانیت بگۆڕیت بۆ بەرژەوەندییەکی تر ئەگەر پێویست بوو بەڵام لە سەرووی هەموو شتێکەوە هەموو شتێک بە تەرکیزێکی تەواوەوە ئەنجام بدە، چونکە ئەمە کاریزماکەت زۆر بەرز دەکاتەوە

زۆربەی بازرگانانی سەرکەوتوو لە هەر بوارێکدا دەزانن چۆن هێزی موگناتیسی بەکاربهێنن خۆکۆنتڕۆڵکردن کاریگەری موگناتیسی دەبەخشێت، هەروەها خاوەندارێتی عەقڵێکی هاوسەنگ کە کاریگەری هەست و پاڵنەرەکان نەبێت، پاڵنەرە سۆزدارییەکان دەبێت بگۆڕدرێن بۆ هێز- بۆ چالاکییە دەروونییەکان- و حیکمەت دەبێت هەستەکان بەڕێوەببات بۆ ئەوەی ئەم هێزە موگناتیسییە دەربکەوێت

زیرەکی تێکەڵ بە سۆز موگناتیسی دروست دەکات کەسێکی خاوەن موگناتیسی بە متمانەوە قسە دەکات ئەوان بە عەقڵانی قسە دەکەن، بەڵام قسەکانیان بە هەست دەچێنن پێویستە ڕاستگۆ بین لە هەموو شتێک کە دەیڵێین و دەیکەین، بەڵام ڕاستگۆیی بە مانای ناڕەحەتکردن یان شەرمەزارکردنی کەسانی دیکە نییە

سەوزە و میوە خاوەنی تایبەتمەندی موگناتیسین، بەتایبەت میوەکان، کە ڕێگری ناکەن یان ڕێگری لە هەرسکردن ناکەن بە پێچەوانەوە، زیادەڕۆیی لە خواردنی پرۆتین و نیشاستە بەشدارە لە کۆبوونەوەی ژەهر لە جەستەدا هەر ئەندامێکی نەخۆش دەبێتە هۆی دروستبوونی ناهاوسەنگی لە جەستەدا گەدە، بە تایبەتی، دەبێت بە تەندروست ڕابگیرێت و بە باشی کاربکات؛ بۆ نموونە غازی ناو گەدە دەبێتە هۆی ناڕەحەتی و بەم شێوەیە کاریگەری نەرێنی لەسەر تایبەتمەندییە موگناتیسیەکانی دەبێت

خواردنی بڕێکی زۆر خۆراک دەرئەنجامی نەخوازراوی هەیە، لەکاتێکدا بەڕۆژووبوون دەتوانێت کاریزمای مرۆڤ بەرز بکاتەوە، هەروەک چۆن ناوبەناو وازهێنان لە ژەمەکان لەگەڵ ئەوەشدا ئەمە بە مانای برسیکردنی مرۆڤ نییە تا ئەو ڕادەیەی زیان بە تەندروستی مرۆڤ بگەیەنێت ئەوانەی ڕۆژانە سێ جار گۆشت دەخۆن بینایی چاویان لاوازە و کاریزمایان کەم دەبێتەوە سەرەڕای ئەوەش، خۆراکی دروست بە تەنیا بەس نییە؛

بیرکردنەوەی دروست و ڕەفتاری بەرز و ڕەفتاری ڕاست لە ژیاندا هەروەها شتێکی بنەڕەتین
بە هیوای ئەوەی لە داهاتوودا قسەتان لەگەڵ بکەم دەربارەی کاریگەری موگناتیسی لەسەر کەسانی تر و دەربارەی زیاتر لە نهێنییەکانی
وە دەتبینم لە باخچەی خۆشەویستیمدا گوڵ دەکەیت
لە قووڵایی بیرکردنەوەکانمدا هەستت پێدەکەم
لە قووڵترین هەستەکانمدا هەست بە بوونی تۆ دەکەم
وە دەتبینم لە باخچەی خۆشەویستیمدا گوڵ دەکەیت
پڕم بکە لە بۆنی بوونی خۆت
هیوادارم لە بۆنە پیرۆزەکەتدا شاد بم
لە ئەودیوی ئاسمان و ئەستێرەکانەوە وەرە لام
وە بیرکردنەوە و هەستەکان
پیرۆزترین ڕووخساری خۆتم پیشان بدە
با درک بە بوونی تۆ بکەم لە ڕۆحمدا
وە ئەوانەی لە دەوروبەرمن
لە هەموو شوێنێک
بە درێژایی سەردەم و سەردەمەکان بە دوای تۆدا گەڕام
لەسەر ڕێگاکانی ئارەزوو و تەماحەکان
ئێستاش تێدەگەم کە تۆ لەناومدا نیشتەجێیت
وە ئیلهام بەخشە بۆ پیرۆزترین هەستەکانم
ئیتر لێم مەشارەوە
لە پشت گوڵی هەست و سۆزەوە
بیرکردنەوە و پەپولەی ڕۆح
ڕۆحم بە گەوهەرەکانی حیکمەتت بپرازێنەرەوە
وە هەوای بەختەوەری خۆتم پێ ببەخشە
ئەو تاریکییە لێم لاببە کە پەردەی لەسەر داویت
سەبارەت بە بینین و تێڕوانینم
ئەی تۆی ئەودیوی ئەستێرەکان و ئاسمانی شین
وە لەودیو چینەکانی بەرگەهەوا و هەموو بوونەوەر و بوونەوەرەکان
چرپەی خۆشەویستیم قبوڵ بکە
بوونم نوقم بکە لە خۆشەویستی خۆت و ڕووناکی خۆت و ئارامیت
ئەو ڕووناکی و گەنجینەکانی ئەبەدی
ڕۆژێک دێت کەماڵئاوایی لەم دونیایە دەکەم، بەڵام تا ئەو کاتەی
لەسەر ئەم زەوییە بمێنمەوە، گەورەترین خۆشیم لە قسەکردنە لەسەر
سەرسوڕهێنەرەکانی خودا بۆ ئەوانەی متمانەیان پێم هەیە، ئارەزووی منیش

لە چەند هێندەکردنی حەسرەتەکانیاندایە بۆ ئەو ڕووناکی ئیلاهییە کە ئاسوودەیی و ئازادی و ئاسایشی وەسفنەکراوی پێبەخشیووم

مێژووی گەردوون، بە هەموو وردەکارییە وردەکانییەوە، لە خەزنەکانی ئەبەدیەتدا پارێزراوە ئەوە ڕەهەندێکی دیکەیە لێرەدا لەم جیهانە سنووردارەدا، درێژیی و پانی و ئەستووری و بەرزی هەست پێدەکەین، بەڵام ئاستێکی دیکە هەیە کە ئەم ڕەهەندانە تێیدا بوونیان نییە هەموو شتێک شەفافە لەو تەختە ئەسمانییەدا- هەموو شتێک هۆشیاری و هۆشیارییە هەستکردن بە تام هەستکردنە، هەروەک چۆن هەست لە بۆن هەست و بیرکردنەوە و جەستەمان هەموویان هۆشیارین و هەروەک چۆن دەتوانین لە خەونەکاندا ببینین، ببیستن، بۆن بکەین، تام بکەین و دەست لێبدەین، بە هەمان شێوە دەتوانین هەموو ئەم هەستانە بە هۆشیارییەکی پاک و شەفاف یان هەستکردن لە کایە باڵاکاندا ئەزموون بکەین ئەمە ڕێک ئەوەیە کە من لە ئێستادا دەیبینم کاتێک لەم ساتەدا قسە دەکەم من لەم جەستەیەدا نیم؛ بەڵکو من بەشێکم لە هەموو ئەو شتانەی کە هەن و ئەو شتانەی کە دەیانبینم بۆ من هێندەی تۆ بۆ من ڕاستەقینە و ڕاستەقینەن

مرۆڤ دەبێت لە خەو هەڵسێت بۆ بینینی خودا لە هەموو شوێنێک و بۆ ئەوەی جیاوازی نێوان خەون و واقیع بزانێت زۆرجار بێکۆتایی لەو شوێنە دەبینم کە لێی دەبم، ئەو شوێنەش لە بێکۆتاییدا دەبینم هەموو شتێک لەو سەرچاوە ئەبەدییە ژیان قەرز دەکات

لە منداڵیدا شەو و ڕۆژ دانیشتووم و نوێژم دەکرد، بەڵام هیچ وەڵامێک نەبوو لە لایەک مرۆڤایەتیم دەبینی و لە لایەکی دیکەشەوە ئەبەدیەتم دەبینی، کە قسەی لەگەڵ نەدەکردم هەرچەندە پێم وابوو تەنیام و هەمووان وازی لێهێناوم، بەڵام خودا وازی لێ نەهێنابووم، چونکە هەمیشە بە نهێنی لەگەڵمدا ئامادەبوو- لە پشت بیرکردنەوە و هەستەکانمەوە و کاتێک دەستم کرد بە بینینی ڕووناکی ناو خۆم، ڕۆحم بە شێوەیەکی ترسناک پڕ بوو لە بەختەوەرەکان بۆنی ئیلاهی

دەمتوانی ڕەگی دارەکان و شلەمەنیەکان ببینم کە بەناویاندا دەڕژا و هەستم بە نزیکیی خودا دەکرد، کە دڵنەوایی دەدام و دڵم سووک دەکردەوە، شەو و ڕۆژ چەندین جار دوعام دەکرد و بانگم دەکرد و کاتێک شتەکان بریقە و مانایان بۆ من لەدەستدا، دەستبەرداری جیهان و هەموو ئەو شتانە بووم کە لەخۆی دەگرێت، بە خۆشییشەوە، لە ترسی ئەوەی کە ڕەنگە تەنها ماددی بێت پاشان خودام دۆزیەوە، کە ئێستا لەگەڵمدایە، هەمیشە

ڕەنگە جیهان وازم لێ بێنێ، بەڵام خودا هەرگیز بۆ یەک سات وازم لێناهێنێت خودا هەموو شتێکە ئەم هۆڵە و گەردوونی دەوروبەری وەک وێنەی جووڵاو لەسەر شاشەی هۆشیاریم هەڵدەفڕێت سەیر دەکەم و هیچی تر

نابینم جگە لە ڕۆحی پاک و ڕووناکی شەفاف و هۆشیاری نەرم وێنەی جەستەم، وێنەی جەستەکانتان و هەموو شتەکانی دونیا دەرکەوتوون لەو یەک ڕووناکی ئیلاهییە و کاتێک ئەو ڕووناکییە دەبینم، هیچی تر نابینم

کاتێک سەیری شاشەکە دەکەیت، وێنەی جوڵاو دەبینیت، بەڵام کاتێک ئاوڕێک لە دواوە دەدەیتەوە (لە سینەمایەکی تەقلیدیدا)، تەنها تیشکێکی ڕووناکی دەبینیت کە لەسەر شاشەکە دەدرەوشێتەوە دەنگێکی باوەڕپێنەکراوی هەیە، بەڵام ڕاستە

جاران لەسەر ئەم شتانە قسەم دەکرد، بەڵام ئێستا قسە لەگەڵ ئەو کەسانە ناکەم کە بێباکانە یان بێخەمن بەڵام خودا ڕێگەی پێدام ئەمجارە قسەتان لەگەڵ بکەم بۆ ئەوەی بزانن هیچ شتێک نییە شایەنی ژیان بۆی نەبێت جگە لە خودا

هەموو شتێک زوو تێپەڕ دەبێت دوعای بۆ بکە کە دەمێنێتەوە و تێناپەڕێت

لێرەدا دەستە گوڵێک لە گوڵی خۆشەویستی
خۆشەویستیمان بۆ ئەوانی تر دەتوانرێت بەدەست بهێنرێت
سوپاس بۆ دەستی بەخشندەت
لەسەر بەهێزی هەستی خۆشەویستی
کەواتە ئیلهامبەخش بن بۆ ئەوەی پێشکەشتان بکەین
خۆشەویستی سەرسەخت و حەسرەتی سووتێنەرمان!
تۆ باوک و دایکت پێداوین
خوشک و برایان
ئامۆزاکانی
هاوبەش
منداڵ و هاوڕێیان
ڕەنگە فێربین چۆن خۆشمان بوێیت
بە دەربڕینی جیاواز و جیاوازی سروشتی ورد
بۆ هەموو جۆرە پەیوەندییەکی مرۆڤایەتی
ئەی خۆشەویستێکی هەمیشەیی،
ئەی دراوسێی بەرزترین!
فێرم بکە چۆن دەستە گوڵێک بلۆک بکەم
لە هەموو گوڵەکانی خۆشەویستی مرۆڤەوە
وە وەک قوربانییەک لە پەرستگای پیرۆزەکەتدا دایدەنێم
بەڵام ئەگەر من نەتوانم
لە پێشکەشکردنی تەواوی پاکێجەکە بۆ ئێوە
بەهۆی فرەیی و سەریەککەوتنی دڵسۆزیەکان

یەک گوڵ هەڵدەگرم
یەکێک لە جوانترین و تازەترین گوڵەکان
وە لە بەربەستە پیرۆزەکەتدا دایدەنێم
هیوادارم لێم قبوڵ بکەن!
چەقۆی ژیان و لێدانی لەناکاو
ئەی پەروەردگاری یاسای گەردوونی
یارمەتیم بدەن تا بەرگەی برین و شوێنەوارەکانم بگرم
لە بەڵا و ناخۆشی لەدایک بووە
دیکۆرات و مەدالیای دیسیپلین
بە دەستی دادپەروەری ئیلاهی خۆت پێم بەخشرا
ئەو کەسەی کە لایەنگری نەزانێت
با خەباتی ڕۆژانەم وەک دژە ژەهرێک بۆ وەهم و فریودان کار بکات
وە بۆ ئەوەی لە هیوای درۆ ڕزگارم بێت بۆ بەختەوەرییەکی دنیای ساختە
ئەگەر تەنها ئەو فرمێسکانەی کە بەهۆی بێئەدەبی کەسانی ترەوە ڕژام
پەڵە و پەڵە شاراوەکان لە مێشکمدا بشۆ
وە با هەر لێدانێکی تیژی چەقۆی تێکدان بکرێتەوە
قووڵایی نوێی حیکمەت و تێگەیشتن لەناومدا
خۆزگە تاریکی ئەم بوونە ماددییە چڕ و پڕە بترسێنم
بۆ ئەوەی پەلە بکەم لە گەڕان بەدوای ئاسۆکانی پاکی تۆ و ڕووناکی چاککەرەوەتدا
چەقۆی ژیان و لێدانی لەناکاو ناچارم دەکات
بۆ ئەوەی هاوار بکەم و داوای یارمەتیتان لێ بکەم
وە بۆ ئاشکراکردنی ئەو بارودۆخە ئازاربەخشانەی کە لە خاکی ژیانمدا چەسپاون
دەربارەی کانییە هەمیشە ڕژاو و زۆرەکانی دڵنەوایییەکەت
ئەگەر ناشیرینی زبری لە کەسانی تردا بووایە
ناچارم دەکات بە نەرمی و میهرەبانی خۆم بپارێزمەوە
وە با قسەی ئازاربەخشی هاوەڵەکانم بیرم بخاتەوە کە تەنها وشەی شیرین بەکاربهێنم
تەنانەت ئەگەر عەقڵە خراپەکان بەردم بۆ فڕێ بدەن
بۆیە با بە مووشەکی دۆستانە بە نیازپاکی وەڵام بدەمەوە
وەک دار یاسمینێک کە گوڵە بۆنخۆشەکانی بڵاو بکاتەوە
لەسەر ئەو دەستەی کە تەقەمەنی لەسەر چەقۆکەی دەهێنێتە خوارەوە
بەم شێوەیە با گەڵای گوڵی لێبوردەیی بڵاو بکەمەوە

بۆ هەموو ئەوانەی بە ساردی و دوژمنایەتی مامەڵەم لەگەڵ دەکەن
چۆن لە دونیادا بە ئارامی و ئارامی بژین

ئەم ژیانە دونیایە بەو شێوەیە نییە کە پێدەچێت متمانەی پێ مەکە، چونکە چەقەڵ و فریودەر و پڕە لە نائومێدی و هیوای لەت و شکاو لێرەدا کامڵبوون نادۆزرێتەوە من ئاواتەخوازم وێنەیەکی ناواقیعی ژیانتان پێ بدەم ئەم جیهانە بەهەشت نییە تاقیگەیەکی ئیلاهییە کە خودا ڕۆحەکان تاقیدەکاتەوە بۆ ئەوەی بزانێت ئایا بە چاکە بەسەر ئارەزووە خراپەکاندا زاڵ دەبن و دەیکەن- واتە، بیکەن خودا- گەورەترین ئارەزووی ئەوان، بۆ ئەوەی بگەڕێنەوە بۆ شانشینی ئەو

ژیان پڕە لە هەموو جۆرە کارەسات و کۆمیدی و بەڵا و مەسخەرە تەماشایەکی بەرفراوان و هەمیشە گۆڕاو و فرەلایەنە لە فۆرمی بێشومار هیچ دوو شت بە تەواوی لەیەک ناچن ژیانی هەر مرۆڤێک ناوازەیە هەر یەکێکیان تایبەتمەندی جیاواز و بیرکردنەوەی جیاواز و ئارەزووی جیاوازی هەیە

ئەگەر هەموو ڕۆژێک ڕووبەڕووی هەمان تاقیکردنەوە ببووینەوە، بێزار و بێزار دەبووین لە ژیان تەنانەت بەهەشت، ئەگەر هەمیشە وەک خۆی بوایە، ئارەزووی ئەوەمان نەدەکرد ئێمە هەمەجۆریی و فرەچەشنیمان خۆشدەوێت ئەگەر بەهەشت یەکدەنگ بووایە، پیرۆزەکانی خودا و پیاوە پیرۆزەکان دوعایان دەکرد بۆ ئەوەی بگەڕێنەوە سەر زەوی بۆ ئەوەی خۆیان سەرقاڵ بکەن! بەهەشت بەردەوام بە دڵخۆشکەرترین شێوە نوێ دەبێتەوە، لە کاتێکدا زەوی زۆرجار بەردەوام نوێ دەبێتەوە، بەڵام بە شێوەیەکی ماندووکردن و ناخۆش

بەڵام سەرەڕای ئەوەی ژیان ماندووکردن و سەختە، زۆربەی مرۆڤەکان لەگەڵیدا ڕادێن، پێیان وایە هیچ ڕێگەیەکی تر نییە بۆ ژیان ناتوانن ئەم ژیانە بە ژیانی ڕۆحی بەراورد بکەن، شکست دەهێنن لە درککردن بە ڕادەی ئەو ئازار و ماندووبوونەی کە لەناو چەمانەوەی ئەم جیهانەدا شاراوەتەوە

لە واقیعدا ژیان ڕاستەقینە نییە هەروەک چۆن فیلمە کۆنەکان دووبارە و سێبارە بڵاو دەکرێنەوە، هەمان ڕووداوە کۆنەکانیش بە شێوەی جیاواز خۆیان دووبارە دەبنەوە

سەرەڕای بەردەوامبوونی ژیان بۆ ماوەیەکی نادیار، هەمان ئەو بابەتانەی لە فیلمەکانی ڕابردوودا خراوەتەڕوو، یەک لە دوای یەک سەردانی دەکرێنەوە بەڕاستی مێژوو خۆی دووبارە دەبێتەوە و مرۆڤەکان تەنها شوێنەوارن لە مۆزەخانەکانی کاتدا

مرۆڤ بۆ ئەوەی بەتەواوی لە باوەشی سەرسوڕهێنەرەکانی ژیان، بە شێوەیەکی بابەتیانە و بێلایەنانە قبوڵیان بکات، پێویستە هاوسەنگی لە خۆشی و ناخۆشی، دەستکەوت و زەرەر، سەرکەوتن و شکستدا بپارێزێت بۆ ئەوەی بە بوێری و متمانە بەخۆیەوە ڕووبەڕووی تەحەددیاتی ژیان ببێتەوە

پاراستنی ئارامی ناوەوە سەرەڕای هەموو ڕووداوەکان باشترین ڕێگایە بۆ زاڵبوون بەسەر ئارەزووە فریودەرەکان ئەمەیە کە لە کەسایەتییە گەورەکان فێربووم کە تا کۆتایی بێ کاریگەریی گۆڕانکارییەکانی سەردەم، چەقبەستوو و نەگۆڕ مانەوە تەنانەت پێغەمبەرەکانیش، کاتێک گۆشەگیرییان لەسەر کرا، هۆشی پیرۆزی خۆیان لەدەست نەدا، نە ڕێگەیان بە کەس نەدا خۆشەویستی خودایان لێ بدزێت

خۆشی ڕۆحی خۆی پاراستنێکی بەرەکەتدارە و گەورەترین قەڵای هەمووانە لەناو تاقیکردنەوە و تەنگانەدا، ئەو نیعمەتانە لەبیر بکە کە خودا پێی بەخشیویت

ڕۆحت پەرستگایەکی پیرۆزی خودایە نابێت ڕێگە بدرێت تاریکی نەفامی ئەو شوێنە پاکە پیس بکات چەندە نایاب و سەرنجڕاکێشە لە هۆشی ڕۆحدا بیت، شەرەفمەند و کەرامەت و سەلامەت و ئارامی! لە هیچ مەترسە و ڕقت لە کەس نەبێت

خۆشەویستی خۆت بدە بە هەمووان هەست بە خۆشەویستی خودا بکە و بوونی ئەو لە هەموو مرۆڤەکاندا ببینە، و با بەهێزترین ئارەزووی تۆ ئامادەبوونی بەردەوامی ئەو بێت لە دڵتدا ئەمە ڕێگای ژیانە بە ئارامی و ئارامییەوە لەم جیهانەدا بەڵام سەختە تامی ئەم ڕازیبوونە ناوەکییە بکەیت تا ئەو کاتەی کە بای توندی ئارەزوو لە وەحشەتەکەی دڵدا تووڕە دەبێت و بە توندوتیژی دارەکانی دەهەژێنێت

ئارەزووەکان لە لایەن ژینگەی مرۆڤەوە لە قاڵب دەدرێن لە تێگەیشتنە هەستیارەکانمانەوە لەدایک دەبن و سنووردار دەبن بەهۆی سنوورداربوونی ئەو تێگەیشتنانە بەشداریکردن لە پێشانگای گوندنشین ئارەزووی هەندێک وروژاندن بەدی دێنێت، بەڵام دوای سەردانیکردنی پێشانگایەکی ئاست جیهانی و بینینی هەموو نمایشە جیاوازەکان، پێشانگای بچووک سۆز و سەرنجڕاکێشی خۆی لەدەست دەدات بەم شێوەیە، دەبێت سەرەتا ئەزموونی خۆشی هاوبەشیکردن لەگەڵ خودا بکەین بۆ ئەوەی بتوانین ئەو خۆشییە بەراورد بکەین بە چێژە زەمینییە کەمترەکان ئەوا، ئارەزووەکان سروشتێکی بەرزتریان دەبێت ئارەزووی بێکۆتایە؛ هەر زوو یەکێکیان بەدیهات، یەکێکی تر جێگەی دەگرێتەوە بەڵام کاتێک خودا دەدۆزیتەوە، هەموو ئارەزووەکانت بەدی دێت کەواتە بۆچی سەرەتا بەدوای بەدیهێنانی ئەو

گەورەترین ئارەزووەدا نەگەڕێیت و باشترین و بەردەوامترین پاداشت لە دەستی بەخشندەی خودا وەرنەگریت؟
کاتێک خودا وەڵامی دوعای گەڕانی دایەوە بۆ ناسینی، هەموو ئارەزووەکانی تری یەکسەر و بۆ هەمیشە بەدی دێت
زێڕی حیکمەت و پۆڵای هێز
ئەم دونیایە دوورە لە تەواوەتی قوتابخانەی تاقیکردنەوە و تەنگانە و لە ڕێگەی ئەم تاقیکردنەوە وانەی ژیان فێر دەبین مەبەست لە تاقیکردنەوەکان لەتکردنمان نییە، بەڵکو پەرەپێدانی خاڵە بەهێزەکانمانە ئەوان دەرئەنجامی یاسای سروشتیی پەرەسەندن و پێشکەوتنن؛ بۆ ئێمە زۆر گرنگە پێشبکەوین و لە نزمترین ئاستەوە بۆ بەرزترین ئاست بەرز ببینەوە
خودا بە هەموو شێوەیەک تاقیمان دەکاتەوە بۆ بەهێزکردنیی ئیرادەمان، نەک بشکێنین نەزانین لەناومان دەبات ئەگەر هەموو متمانەمان بە گۆشت دابنێین ئەوانەی خۆڕاگرن لە گەڕان بەدوای حەقیقەتدا ژیانی هەتاهەتایی دەدۆزنەوە
مەبەست لە ئازار چییە؟ بۆ ئەوەی جارێکی تر ئازار نەچێژین ئەم دونیایە کورەیەکی گڕدارە کە تێیدا ڕۆحمان دەتوێتەوە تا زێڕی حیکمەت و پۆڵای هێز و خۆڕاگری دەردەکەون
زۆرجار ژیان وەک یارییەکی زبر دەردەکەوێت و تاکە پاساو بۆ ئەوە ئەوەیە کە تەنها خەونێکی گەردوونییە و هیچ هەمیشەیییەکی نییە
هەر لەبەر ئەمەشە جیهان پڕە لە نایەکسانی و نایەکسانی هەندێک کەس هەژارن و هەندێکیان دەوڵەمەندن
هەندێکیان تەندروستن، هەندێکیان نەخۆشن و هتد
مرۆڤ لە ڕابردوودا زۆر ئەزموونی کردووە و لە داهاتووشدا زۆر زیاتر ئەزموون دەکات، بەڵام ئەم ڕاستییە نابێت بیترسێنێت
ژیان شانۆگەرییەکی گەردوونییە، خوداش ڕۆڵی بۆ دیاری کردووە کە دەبێت بە باشی ئەنجامی بدەین، دڵنیای لەوەی کە تا بە ڕازیبوونەوە مامەڵە بکەین و بە ڕوونی بیر بکەینەوە، لەگەڵ دروستکەرەکەمان هاوئاهەنگین و هیچ شتێکمان نییە لێی بترسین ئەمە ئەو ئاسوودەییە گەورەیە کە حیکمەت پێشکەشمان دەکات
هەندێک جار ئاسانە بڵێین ئەم گەردوونە خەونە، بەڵام کاتێک ڕووبەڕووی واقیعە سەختەکان دەبینەوە، زەحمەت دەبێت بیر لەوە بکەینەوە کە ئەم ژیانە خەونە جەوهەرییە هێزیی بیرکردنەوەمان بچێنین بۆ ئەوەی بزانین کە ئەم گەردوونە لە عەقڵ و ئیرادەی خوداوە سەرچاوەی گرتووە
پەیوەندی نێوان عەقڵ و ماددە بە قووڵی شەفافە و بۆ ئەوەی سەرکەوتووانە لە تاقیکردنەوەکانی ژیاندا بپروانین، دەبێت خۆمان گەنج

بکەینەوە هەم لە ڕووی جەستەیی و هەم لە ڕووی فیکرییەوە دەبێت خۆڕاگری دەروونی بچێنین و توانای قبوڵکردنمان فراوانتر بکەین ئەوانەی ناتوانن بەرگەی تەحەددیاتی ژیان بگرن، کاتێک زریانەکانی ناخۆشی و زریانەکانی بەڵاکان تووڕە دەبن، بێدەسەڵات دەبن

کلیلی بەختەوەری و هێز و تەندروستی لەناو ئێمەدایە بەڵام ئەوەی زۆرجار ڕوودەدات ئەمەیە: کەسێک کە ساڵانێکی زۆرە چێژی لە تەندروستییەکی باش وەرگرتبێت و دواتر بۆ ماوەی شەش مانگ نەخۆش بکەوێت لەوانەیە باوەڕی بەوە هەبێت کە هەرگیز چاک نابێتەوە جەستە نابێت بتوانێت عەقڵ قەناعەت پێبکات بەم شتە دەبێت عەقڵ قەناعەت بە جەستە بکات دەبێت عەقڵ بە بارودۆخی جەستە ڕازی بکات، وە دەبێت لەوە تێبگەین کە جەستە شوێنی نیشتەجێبوونی ڕۆحە، و... نابێت ڕۆح کاریگەری لەسەر بێت

خودا هێزی پێبەخشیوین کە کۆنترۆڵی بیرکردنەوە و جەستەمان بکەین و دوور بین لە ئازار و خەم عەقڵ سەرچاوەی هەموو کێشەکان و کانیاوی بەختەوەرییە لە ڕاستیدا مرۆڤایەتی لە هەموو ئەزموونەکانی بەهێزترە و تەنانەت ئەگەر ئێستاش درکی پێ نەکەین، دواتر دەیکەین

هەرگیز مەڵێ "تەواو بووم و تەواو بووم لەگەڵیدا"، چونکە ئەمە بیرکردنەوەیەکی نەرێنییە کە دەروون ژەهراوی دەکات هەندێک کەس وا بیردەکەنەوە کە ئەگەر کەمێک بەپێ بڕۆن ماندوو دەبن، یان ئەگەر نەتوانن هەندێک خواردن بخۆن ئازاریان دەبێت و هتد

نابێت ڕێگە بدەین مێشکمان لەسەر نەخۆشی یان سنوورداربوون جێگیر بێت، دواتر بۆمان دەردەکەوێت کە جەستەمان بەرەو باشتر دەگۆڕێت لەبیرمان بێت کە عەقڵ هێزی بزوێنەری پشت جەستەیە ئەگەر عەقڵ لاواز بوو، جەستە لاواز دەبێت نابێت بێهیوا بین یان خەمبار بین بۆ ئەوەی دونیا باشە، و خودا هەمیشە لەگەڵمانە

چیرۆکەکەم لەگەڵ شیرینی و مومارەسەی ئیرادە

باسی ئەزموونێکتان بۆ دەکەم کە هێشتا منداڵێکی بچووک بووم بەسەرمدا هات

بۆ دەستپێکردن، ئیرادەی منداڵ پێی دەوترێت فیزیۆلۆژی، یان فیزیکی؛ کاتێک منداڵێک دەگری، ئەوە نیشانەیە بۆ ئەوەی شتێکی دەوێت ئەوان بەهۆی بارودۆخێکی جەستەییەوە دەگرین، بۆیە یەکەم فۆڕمی ئیرادە جەستەییە

پاشان کاتێک منداڵ گەورە دەبێت و ملکەچی ئیرادەی دایکی دەبێت، دەوترێت منداڵەکە "ئیرادەی ئۆتۆماتیکی" هەیە، چونکە ئیرادەی منداڵ لەم قۆناغەدا بە ئیرادەی دایک ڕێنمایی دەکرێت

لەبیرمە کاتێک لە قۆناغی ئیرادەی ئۆتۆماتیکیدا بووم، هەموو شتێکم دەکرد کە دایکم داوای لێکردم، نازناویشم لەو کاتەدا "فریشتە" بوو، بەڵام ڕۆژێک دایکوباوکەکەم بە گالیسکەکەوە بردمی بۆ دوکانەکە، و لەوێ پارچە شیرینی ڕەنگی پرتەقاڵیم بینی، و سەرنجیان ڕاکێشا و بە شێوەیەکی سەیر سەرنجی ڕاکێشام

داوام لە دایکوباوکەکەم کرد هەندێکم بۆ بکڕێت، بەڵام ئەو ڕەتیکردەوە، بۆیە یەک وشەم نەگوت و گەڕاینەوە ماڵەوە

ژەمی ئێوارەم خوارد، پاشان دیسان بیرم لە شیرینی کردەوە، بۆیە بە دایکمم وت کە من چەند شیرینییەکی ڕەنگی پرتەقاڵیم دەوێت، ئەویش وتی: "نا بڕۆ بۆ سەر جێگاکەت".

دوای ماوەیەک داواکەم دووبارە کردەوە و گوتم "دایکە من پارچە شیرینی پرتەقاڵم دەوێت" دایکم بە تۆنێکی پتەو و یەکلاکەرەوە وەڵامی دایەوە "تۆ هەتبێت، و دەبێت بخەویت".

پاشان بە لوتکەی دەنگمەوە هاوارم کرد و وتی: شیرینی پرتەقاڵیم دەوێت! و منیش لەسەر داواکارییەکەم بەردەوام بووم و پێداگری بووم تا دایکم چوو و دوکاندارەکەی لە خەو هەڵسان تا پارچە شیرینیەکانم بۆ بهێنێت

وە هەستم بە دڵخۆشییەکی نابلوەر کرد بۆچی؟ چونکە من ئیرادەی خۆم بەکارهێنا و سەرکەوتوو بووم! بەڵێ هەستم بە سەرسوڕهێنەر دەکرد چونکە بۆ یەکەمجار ئیرادەی خۆمم بەکارهێنا بەڵام ڕۆژی دواتر، نازناوەکەم لە "فریشتە"ەوە گۆڕا بۆ "فێڵباز" چونکە ئازادیی خۆمم بەکارهێنا و بۆ جارێکیش ڕێگای خۆمم هەڵبژارد

هەرکاتێک شتێکی بێ زیانم دەویست، خێزانەکەم پابەند دەبوون، بەڵام هەمیشە گوێم لە عەقڵ دەگرت و کاتێک هەڵەم دەکرد، هەمیشە ئامادە بووم خۆم ڕاست بکەمەوە بەڵام کاتێک ڕاستم دەکرد، نەدەجووڵام، تەنانەت ئەگەر باقی خێزانەکەش ڕازی نەبوون

پێویستە دایکان توانای ئیرادەی منداڵەکانیان ڕابهێنن و بە ئینکاری ئارەزووەکانیان لەت نەکەن تەنها لەبەر ئەوەی منداڵن ئەگەر منداڵان بیانەوێت هێزی ئیرادەی خۆیان بە شێوەیەکی تەندروست و گونجاو مومارەسە بکەن، نابێت بە ناشرین ناوی ببرێت ئازادیەکەیان نابێت سنووردار بکرێت، هەروەها پێویستە پێشنیاری خۆشەویستی و تێگەیشتن لە دایک و باوکیان وەربگرن سەبارەت بە ئارەزووە بچووکەکانیان ئەگەر دایک و باوک پێیان وایە دەتوانن کات پاشەکەوت بکەن بە لێدانی منداڵەکانیان، ئەوا... تەنها کات بەفیڕۆ دەدەن پێویستە لەگەڵ منداڵەکەدا باس لە بابەتەکان بکەن و دواتر هیچی زیاتر نەکەن منداڵان پێویستە چەند شەقێکی بچووک و پتەو ئەزموون بکەن؛ ئەمەش یارمەتیان دەدات خێراتر فێربن

زۆرجار دایک و باوک ئیرادەی خۆیان بەسەر منداڵەکانیاندا دەسەپێنن پێویستە ئیرادەی منداڵ پەروەردە بکرێت، و بە خۆشەویستی و تێگەیشتن و سەبرەوە مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت

بەدوای ئیرادەی ئۆتۆماتیکی منداڵدا "ئیرادەی کوێر"ی گەنجی دێت ئەم ئیرادەیە وەک دەمانچەیەک وایە فیشەک بە هەوادا تەقێنێت، جگە لە پۆپی بێزارکەر هیچی تر بەرهەم ناهێنێت گەنجان دایناميتی ئیرادەیان بەفیڕۆ دەدەن بێ سوود

پاشان "ئیرادەی تەقینەوە" دێت، وەک چۆن کاتێک منداڵ دەگاتە تەمەنی هەرزەکاری، لە ڕێگەی ئارەزووی ئیمپاڵسیف و ڕەفتاری بێباکانە ئیرادەی خۆی ئازاد دەکات زۆرجار تەنها دوای ئەوەی هەندێک شۆک و لێدانی ئازاربەخش وانەکەیان فێر دەبێت

دەوترێت هەنگ ئەوەندە عاشقی بۆنی نیلوفەرە کە بۆ ماوەیەکی زۆر لە دڵی گوڵەکەدا دەمێنێتەوە و ڕەگی دەمژێت لەکاتی ئەنجامدانی ئەم کارەدا گەڵای نیلوفەر لەسەری دادەخرێت و لەناو نیلوفەردا لەگەڵ مردنەکەیدا بەرەوڕوو دەبێتەوە

پاشان ئاسکی ناوچەکانی باکور هەیە، بە ئاوازەکانی فلوت سەرخۆش بووە کاتێک ڕاوچی فلوت دەژەنێت، ئاسکەکە دێتە لای و چارەنووسی کوشندەی خۆی بەرەوڕوو دەبێتەوە

هەروەها هەندێک فیل بەخێوکراو (فیلەکانی مێینە) هەن کە بۆ ڕاکێشان و ڕاوکردنی فیلەکانی تر بەکاردەهێنرێن

لەم چوارچێوەیەدا فەیلەسوفێکی گەورە شتێکی بە کاریگەریی ئەوەی گوت:

هەنگەکە سەرسام دەبێت بە بۆنەکە
وە ئاسکەکە دەنگی فیشەکە دەدات
فیل لە دیلدا دەکەوێتە خوارەوە
بەهۆی دەست لێدانی وروژێنەرەوە

بەڵام ئەی ئەو مرۆڤەی کە خاوەنی ئەو هەموو هەستانەیە؟ ئامۆژگاری فەیلەسوف بۆی ئەوەیە:

"مەبە کۆیلەی هەستەکانت، وە مەهێڵە هیچ شتێک و کەس کۆنتڕۆڵت بکات"

سەبارەت بە منیش دەڵێم:

لەبیرت بێت هەموو هەستەکانت لە خزمەتتدا دانراون و دەبێت گوێ لە فەرمانەکانت بگرن و پابەندبن بە ئیرادەی هۆشیارتەوە

توڕەیی و یادەوەری فیل

ئەوانەی بەدوای ئارامی ناوەوەدا دەگەڕێن دەبێت لەوە تێبگەن کە چۆن تووڕەیی دروست دەبێت و چۆن زۆرجار لێکەوتەی ترسناک بەدوای خۆیدا دەهێنێت بەهۆی ئەو ناهاوسەنگییە ناوەکییەی کە بەهۆی تووڕەییەوە دروست دەبێت، زۆر کەس بە پێچەوانەی ویستی خۆیانەوە گۆڕدراون بۆ تاوانبار و بکوژ

ڕێگریکردن لە ئارەزووەکان عەقڵ کوێر دەکات کاتێک تەمی ئارەزووەکان دەستی بەسەر مێشکی مرۆڤدا دەگرێت، هەستەکانی لەدەست دەدات و بە شێوەیەک ڕەفتار دەکات کە ناشایستە بۆ مرۆڤێکی بەڕێز

لەدەستدانی عەقڵ ئەو تێگەیشتنە زگماکییە سەرلێشێواو دەکات کە هێزی بزوێنەری هەموو کردارێکی دروست و نیازپاکییە

کاتێک سوکانەکەی ئۆتۆمبێلی دەروونی ژیانی مرۆڤ دەشکێت، بە ناچاری تووشی ڕووداوێک دەبێت و ڕەنگە خۆی لە خەندەقێکی ئازار و نەهامەتیدا ببینێتەوە

بۆ نموونە: مێردەکە بە خۆشحاڵییەوە ئۆتۆمبێل لێدەخوڕێت، لە ڕێگای پارکدا، ژنەکەی داوای لێدەکات ئاراستەی بگۆڕێت بۆ ئەوەی بچێتە ماڵی دایک و باوکی لەبری پارک، لێرەش دڵخۆشیەکەی دەگۆڕێت بۆ تووڕەیی

من ئەم نموونەیەم هەڵبژارد چونکە ڕووداوێکی باو و ئاساییە لە حاڵەتە ئاساییەکاندا، ئەنجامەکەی یان ڕەتکردنەوەی داوای ژنەکەیە یان ڕازیبوون بە ناڕەزایی و ناڕەزایی و ئەمەیە کە بە گشتی ڕوودەدات لە هەردوو حاڵەتەکەدا تووڕەیی دەست بەسەردا دەگرێت، کەشوهەوا گرژ دەبێت، و ئارامی تێکدەچێت

لە هەندێک حاڵەتدا تووڕەیی دەتوانێت ببێتە کارەسات بۆ ئەوانەی تووڕەیی توندوتیژیان هەیە تووڕەیی کاریگەری لەسەر بیرەوەری هەبێت، یان شۆفێرەکە لەبیری بکات کە بە وریاییەوە و بە وردی لێبخوڕێت، یان ڕەنگە کەمتەرخەم بێت لە چاودێریکردنی سیگناڵەکانی هاتوچۆ، لە ئەنجامدا پێکدادان یان خوا نەخواستە مردن

لە کۆتاییدا، تووڕەیی سوکانەکەی ئیرادە لە گالیسکی ژیاندا قفڵ دەکات و ڕێگری دەکات لە گەیشتن بە ئامانجە ماددی و ڕۆحییەکانی

یادەوەری فیل

ئەو فاکەڵتیەی کە پێی دەوترێت "بیرەوەری" دیاری خودایە بۆ مرۆڤایەتی و چ نیعمەتێکی گەورەیە! هەروەها یادەوەری بە ئاژەڵەکان دەدرێت؛ بەبێ ئەو، ناتوانن بەچکەکانیان بناسنەوە هەندێک لە ئاژەڵەکان خاوەنی یادەوەرییەکی نایابن، وەک ئەم چیرۆکەی خوارەوە سەبارەت بە فیلێک دەیسەلمێنێت

لە کاتێکدا فیلێکی زەبەلاح خەریکی گواستنەوەی دار بوو، وەک زۆرێک لە فیلەکانی ڕاهێنراو لە ڕۆژهەڵات دەیکەن، کوڕێک لێی نزیک بووەوە و بە دەرزییەک لە چەقۆکەیدا چەقۆی لێدا و ڕایکرد

ساڵێک بەسەر ئەو ڕووداوەدا تێپەڕی و هەمان فیل ڕووبەڕووی هەمان کوڕ بووەوە ئەمەش ساتێکی تاڕادەیەک دەرفەتی پێشکەش بە فیلەکە کرد بۆ ئەوەی تۆڵەی خۆی بکاتەوە بە سادەیی چەقۆکەی بە دەوری کوڕەکەدا پێچایەوە و بە توندوتیژی فڕێیدا بۆ ئەودیوی ڕێگاکە بۆیە، ئاژەڵەکان یادەوەرییان هەیە

* * *

خەونی زۆرم بینیوە، ئێستاش بەئاگام لەسەر قوربانگای ڕۆحم، ئاگری یادی بەردەوامم بۆ تۆ، خوداکەم هەڵدەگرم بەو چاوانەی کە خەوی خەویان جێهێشتووە، سەیری ڕووخساری جوانت دەکەم و دڵخۆشم بە بینینی ڕووناکی پیرۆزەکەی

وە بە نیعمەتی تۆ گەیشتوومەتە ئەوەی کە تەندروستی و نەخۆشی و ژیان و مردن هەموو جۆرە خەونێکن

ڕۆمانی خەونەکانم تەواو کردووە کە بە ڕەنگی زیندوو لەسەر پەردەی درەوشاوەی وەهمەکان نەخشێنراون

وە ئێستا تۆ وەک تاکە ڕاستی لە بووندا دەبینم

خودا لەو بینینەدا نیشانی دام

هەموو سروشت ناڕاستەقینە ئەوەی لە دەرەوەی سروشتدایە جەوهەری ڕاستەقینە

ڕۆژێک لەسەر گۆڕەپانی حەرەمەکە دەڕۆیشتم و سەیری تیشکی خۆرم دەکرد لە کاتی دابەزینم لە پلیکانەکانی بەرەو کەنار دەریاکە، وەستام و سەیری ڕووناکی کارەبایی پلیکانەکانم کرد، کە هێشتا ڕووناک بوون، بەڵام نەمتوانی جیایان بکەمەوە چونکە ڕووناکی خودا هاتە لام و زاڵ بووم بەجۆرێک کە نەتوانم جیاوازی بکەم لە نێوان ئەو و ڕووناکییە کەمتر ڕووناکەکانی تردا

{خوای گەورە ڕووناکی ئاسمانەکان و زەوییە}

{وە ڕووناکی لە تاریکیدا دەدرەوشێتەوە و تاریکی لێی تێنەگەیشتووە}

هەرگیز نەمتوانی خۆر ببینم و دواتر زانیم کە تیشکی خۆر و گڵۆپی کارەبایی بە هیچ شێوەیەک ڕاستەقینە نین، لەکاتێکدا ڕووناکی ڕاستەقینە ڕووناکی خودایە

لەو بینینە گەورەیەدا، خودا جیهانەکانی لەسەر جیهانەکانی پیشاندام- دەرکەوتنی بێکۆتایی ڕووناکی ئیلاهی خۆی- و تێگەیشتم کە ئەو شتانەی کە دەمبینی تەنها دەربڕینی هۆشیاری گەردوونی ئەون ئەگەر خۆمان لەگەڵیدا

ڕێکبخەین، لە هەر شوێنێک بچین لە ڕووناکی ئەودا دەڕۆین و هەست بە بوونی ئەو دەکەین لە هەر شوێنێک ڕووبکەین

کاتێک ڕۆحی گەردوونی دەناسین و درک بەوە دەکەین کە ئێمە لە جەوهەردا ڕۆحین، ئەوا زەوی و خۆڵ و شاخ و دەریا و ئاسمان دەتوێتەوە جگە لە خودا هیچی تر نامێنێتەوە

وە تۆ شاخەکان دەبینیت، وا بیر دەکەیتەوە کە بێ جووڵەن، لە کاتێکدا وەک تێپەڕبوونی هەورەکان بەلایدا تێدەپەڕن

تێکەڵبوونی هەموو شتێک لە خودی ئیلاهییدا حاڵەتێکە کە ناتوانرێت بە وشە دەربڕدرێت بەختەوەرییەکی گەورە کە بە تێربوونی تەواوەتی خۆشەویستی و شادی و زانست (خۆشی باوەڕدار لە دیداری پەروەردگارەکەی) تامی دەکرێت

ئەم جۆرە ئیکستازی ڕۆحییە دەتوانرێت بە دروستکردنی هاوسەنگییەکی دروست لە نێوان ژیانی پراکتیکی و تێڕامان لە خودادا بەدەست بهێنرێت

پاککردنەوەی کۆگای دەروونی

خۆشیکاریکردن لە ڕێگادا زۆر گرنگە مرۆڤ ڕەنگە ڕق و کینە بێت، توڕە بێت، یان خێرا توڕە بێت ئەگەر وایە، ئەم سیفەتانەی لە هۆشیاریدا هەڵگیراون لە ئەنجامی کردارەکانی ڕابردوون

بۆ پاککردنەوەی کۆگای دەروونی ئەو مۆبیلیاتە شلۆق و کۆنە، دەبێت بە کرداره ئەرێنی و بنیاتنەرەکان دەست پێ بکەین و هەستێکی سۆزداری بەرامبەر بەوانی تر چاندین تا زیاتر مرۆڤەکانمان خۆش بوێت، ئەوان زیاتر خۆشمان دەوێن، و هەست بە خۆشەویستی ئەوان دەکەین بەڵام ئەگەر ڕەخنەیان لێ بگرین، تەنانەت بۆ خۆمان، ئەوان هەست بەو ڕەخنەیە دەکەن و بە گەورەتر دەیگەڕێننەوە بۆمان!

گریمان دوژمنێکی کۆنی تۆ مردووە، لەگەڵ ئەوەشدا تۆ هێشتا ناڕەزایی و ڕق و کینەت بەرامبەری هەڵدەگریت لە ئەنجامی ئەم تاڵییەدا ئازار دەچێژیت، و کاریگەرییە زیانبەخشەکانی لە جەستە و دەروونتدا دەردەکەون باشترە لە پێناو خودا لێی خۆش بیت، چونکە بەم کارە خۆت لە ئارەزووە خراپەکانی تۆڵەکردنەوە ڕزگار دەکەیت کە ئارامی دەروونیت لەناو دەبات و ئارامییەکەت دەشکێنیت کەڵەکەکردنی ڕق لەسەر ڕق، یان وەڵامدانەوەی دوژمنایەتی بە ڕق، نەک هەر دوژمنایەتی دوژمنەکەت بەرامبەرت توندتر دەکات بەڵکو لە ئەنجامدا جەستە و هەستەکانی خۆت ژەهراوی دەکات [کەواتە بە لێبوردنێکی جوان ببورە].

(کاتێک لێم خۆش بوو و هیچ کینەیەکم لە کەس نەبوو

لە خەمی دوژمنایەتی خۆم ڕزگارم کرد

جار جار مرۆڤ دەبێت هەموو شتێک بەجێبهێڵێت بۆ ئەوەی تەنیا لەگەڵ خۆیدا بێت، بۆ ئەوەی بیر لە ئامانجی ژیان بکاتەوە زۆربەی مرۆڤەکان لەناو ڕەوتی نەریت و مۆدەکاندا دەسوڕێنەوە لە واقیعدا هەرگیز بەڕاستی ژیانی خۆیان نەژیاوە، بەڵکو ژیانی جیهانە چییان بەدەستهێناوە، و لە کوێ کۆتاییان هاتووە؟

بۆیە ژیرانەیە مرۆڤ ناوبەناو خۆی لە سەرقاڵی و "ئەرکەکانی" ڕۆژانە دوور بخاتەوە بۆ ئەوەی گێژاوی مێشکی هێور بکاتەوە و هەوڵی تێگەیشتن لە جەوهەرەکەی بدات و ئەو ئامانجە دیاری بکات کە دەیەوێت بەدەستی بهێنێت

لەبیرت بێت کە گەورەترین شایەتحاڵی کە دەتوانیت وەریبگریت هی ویژدانتە: دەنگی بێ هەڵە و بێ هەڵەی ڕۆحت ئەوەی ویژدانت پێت دەڵێت ئەوەیە کە تۆ بەڕاستی کێیت، بەبێ ڕازاندنەوە و پۆشینی جلوبەرگ

بیر لە هێزی عیسا مەسیح بکەرەوە کە وتی: باوکە، لێیان خۆشبە، چونکە نازانن ئەوەی نازانن چۆن بیکەن"

گوێگرتن لە دەنگی ویژدانی ڕۆشنگەرەکەت، ڕووناکی بۆ ڕێگاکەت دەهێنێت و نیعمەت بۆ ژیانت کاتێک هەست بە پاڵنەرێکی بەهێز دەکەیت لە دڵتدا بۆ بەدیهێنانی ئارەزوێک، تێگەیشتنەکەت بەکاربهێنە و لە خۆت بپرسە: "ئایا خواستێکی باشە یان خراپە کە من بەدوای بەدیهێنانیدا دەگەڕێم؟"

زۆر هۆکار سووتەمەنی ئارەزووەکانی مرۆڤ دەدەن کاتێک کەسێک ئۆتۆمبێلێکی مۆدێلی نوێ دەبینێت، دەیەوێت ببێتە خاوەنی ئۆتۆمبێلێکی وەک ئەو کاتێک خانوویەکی ستایلی نوێ دەبینێت، دەیەوێت ببێتە خاوەنی خانوویەکی هاوشێوەی ئەو ڕەوتێکی نوێی مۆدە بەناوبانگ دەبێت، و خەڵک تامەزرۆی کڕین و لەبەرکردنی ئەو ستایلەن!

ئارەزوەکان لە کوێوە سەرچاوە دەگرن؟ چەندین کاتژمێرم بەسەر برد لە بیرکردنەوە لەم بابەتە دەتوانیت هەموو ئارەزووەکانت پۆلێن بکەیت؟ توانیم هەموو ئارەزووەکانم ڕیز بکەم و تەنها باشەکانم هێشتەوە و کاتێک گەیشتمە یەکێتی ئیلاهی، بۆم دەرکەوت کە هەموو ئارەزووە باشەکانم بە یەکجار بەدی هات ئەمڕۆ مرۆڤ ئارەزووی شتێک دەکات، سبەی ڕۆحی تامەزرۆی شتێکی ترە

ئەو عەقڵەی کە لە خودای مەزنەوە سەرچاوەی گرتووە، ناتوانرێت بە کاڵای دونیا تێر بکرێت خودا ئازیزترین و بەنرخترین گەنجینەی ڕۆحە، و تەنها ئەو تواناى تێرکردنی حەسرەتی دڵ و بەدیهێنانی ئارەزووەکانی ڕۆحی هەیە

دەستڕاگەیشتن بە کۆگای گەردوونی کە پڕ بووە لە چاکە

خودا سەرچاوە و کانیاوی هەموو توانایەکی هزرییە، دروستکەری ئاشتییە و کۆگای هەموو خۆشگوزەرانی و زۆرییە بۆ ئەوەی هاوئاهەنگی لەگەڵ ئەو بەخشندە ئیلاهییەدا بگونجێت کە بەردەوام بە چاکە دەڕژێتە سەر،

پێویستە لە ڕۆحمان، یەکجارەکی و بۆ هەمیشە، بیری کەمیی و پێویستی بنبڕ بکەین

عەقڵی گەردوونی تەواو و تەواو، هیچی تێدا نییە بۆ دەستگەیشتن بەم کۆگا گەردوونییە کە پڕ بووە لە نیعمەت و نیعمەت بە هەموو جۆرەکانیەوە، مرۆڤ دەبێت لە ناو خۆیدا هۆشیارییەکی زۆریی چاندبێت و هەمیشە گەشبین بێت، تەنانەت ئەگەر مرۆڤ سەرچاوەی لیرە، پاوەند، دینار، یان دۆلاری داهاتووش نەزانێت!

بیر لە بەخشندەیی خودایی بکەرەوە وەک بارانێکی تازەگەری و زۆر، کە دەتوانیت لە هەر دەفرێکدا کە لە دەستتدایە وەریبگریت! ئەگەر جامێک بگرێت، پڕی دەکەیتەوە؛ ئەگەر قاپەکە گەورەتر بێت، ئەوا ئەویش پڕ دەکەیتەوە چ جۆرە دەفرێک بەکاردەهێنیت بۆ وەرگرتنی ئەم بەخششە ئاسمانییە؟ ڕەنگە دەفرەکەت کەموکوڕی هەبێت- ڕەنگە پڕ بێت لە کونە دەروونی و فیکرییەکان لەو حاڵەتەدا، دەبێت چاکی بکەیتەوە بە ڕزگاربوون لە ترس و ڕق و گومان و ئیرەیی و بە شۆردن و پاککردنەوەی بە ئاوی ئاشتی و ئارامی و دڵسۆزی و خۆشەویستی پاک، وەک ئامادەکارییەک بۆ وەرگرتنی نیعمەتە زۆرەکە لە بەخشندە

زۆری ئیلاهی بەپێی یاساکانی خزمەت و بەخشین کاردەکات سەرەتا ببەخشە، پاشان وەربگرە باشترینی خۆت بدە بە خەڵک، لە بەرامبەردا باشترینت وەردەگریت چاوەڕێی سەرکەوتن مەکە لە هەموو هەوڵێکی یەکەمدا ڕەنگە هەندێک هەوڵ شکست بهێنێت، بەڵام هەندێکیش سەرکەوتوو دەبن

سەرکەوتن و شکست تێکەڵاون یەکێکیان بەبێ ئەوی دیکە بوونی نییە و زەختترین کێشە یان ئەرکەکان دەبێت ڕووبەڕووی چالاکیی تەرکیزکراو ببنەوە و هەموو هەوڵێک بۆ گەیشتن بەو شتە بدرێت کە پێویستە بەدەستبهێنرێت

بە هێز و جۆش و خرۆشەوە خۆت ڕابکێشە تا دەگەیتە کۆتا کشانی پێویست پێویست بە لەرزین و پاشەکشە ناکات

ئەگەر نەتوانی ڕێگاکە بدۆزیتەوە ئەوە مانای ئەوە نییە کە پێویستە واز لە هەوڵدان بهێنیت ئەگەر ئامانجەکەت لەدەستدا، پرسیار بکە چۆن بگەیتە ئەویٚ، بەڵام لە هەوڵدان مەکە زۆر کەس هەر کە تووشی سەختی بوون دان بە شکستدا دەنێن ئەوانەی شکست دەهێنن پێویستە ڕاوێژ لەگەڵ کەسانی سەرکەوتوو بکەن نەک لەگەڵ کەسانی دیکە کە وەک خۆیان شکستیان هێناوە با بڕیارمان هەبێت بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن و با ئەم بنەمایە فەلسەفەی ژیانمان بێت

سروودیٚ شادی

کاتێک کاتی من هات
مردن گوێم کەڕ دەکات
گوێ لە دەنگی خۆشەویستە ئیلاهییەکانم دەگرم
وە کاتێک دوا پەیوەندیکەر هەناسەم دەبڕێت
من هەناسە بە بۆنی ئامادەیی ئیلاهی ئەو دەدەم
وە کاتێک مردن زمانم بێدەنگ دەکات
تامی ڕەگی خۆشەویستی ئەو دەکەم
وە کاتێک مردن بینینم کوێر دەکات
من ڕووناکی هەموو بوونی ئەو دەبینم
لە هەموو شوێنێک تاجی لەسەر دانراوە
وە کاتێک مردن خوێن و دەست لێدانی منی بەست
لە سنگی خۆشەویستە گەردوونییەکەمدا بەدوای گەرمیدا دەگەڕێم
وە کاتێک چاوەکانم واز لە بینینی قاتەکان دێنن
تیشکی بینینم دەچێتە ناوەوە
هەموو شتێک پێچەوانە دەکاتەوە و نهێنییە شاراوەکانی ئاشکرا دەکات
وە کاتێک گوێم توانای بیستنی نەماوە
گوێ لە چرپەی هەموو شتەکانی ڕابردوو و ئێستا دەگرم
وە ئەوانەی کە لە ڕۆژانی داهاتوودا ڕوودەدەن
وە کاتێک لووتم ناتوانێت چێژ لە بۆنی زەوی وەربگرێت
بە هەموو ئاراستەیەکدا شوێنپێی نهێنییەکانی ڕۆح دەگرم
کاتێک زمان توانای تامکردنی نەبێت
هەموو ئەو شتە باش و بەختەوەرانەی کە تامم کردوون لەبیرم دەمێنێتەوە
وە کاتێک هەستی من بۆ ئەم جەستەیە کاڵ دەبێتەوە
جەستەی گەردوونیم هەست دەکات
دەست لێدانی نهێنی و ئەفسوناوی بۆ هەموو شتێک لێرە و لەوێ
هەست دەکەم شەپۆلەکان لەسەر ڕووی دەریاکە سەما دەکەن
وە لەگەڵ بڵقی گەردوونی کە پەلە دەکەن بۆ بۆشایی بێ سنوور
خانەکانی لەش لەناو دەچن
سنووردارکردنە کاتیەکانی چارەسەر دەکرێن
بەڵام لە بڵێسەی ئەبەدیەتدا بە زیندووی زیندوو دەبێتەوە
خۆشی دەبینیت و گوێت لە خۆشی دەبێت
تامی شادی دەکەیت و هەناسە بە بۆنی بەختەوەری دەدەیت
وە هەست بە خۆشییەکی بەردەوام و نوێبووەوە دەکەیت
وە بە ئاوازەکانی بەختەوەری ئیلاهی سەما دەکات

با هەستەکان بۆ ئازار و مردن واز لە سەمای جنۆکەکان بهێنن
وە بۆ ئەوەی بگۆڕێت بۆ هەستی ئیکستازی ئەبەدی
لە شانشینی ڕووناکی و خۆشی و شادیدا
ڕێگای ژیان بەم شێوەیەیە:

بەربەستەکانی بەردەم گەشەی دەروونی بریتین لە خود خۆشەویستی و لووتبەرزی و تەماح و توڕەیی و ڕق و کینە و ئیرەیی و سیفەتە تاریکەکانی تر کە مرۆڤ بەرەو حاڵەتێکی قووڵتری نەزانی دەبات یان پاڵدەنێت ئەوەی بەپەلە پێویستە پەیڕەوی لەو ڕێگایە بکات کە بەرەو ئازادی دەبات، چونکە ئارەزووەکانی مرۆڤ بە خوویەک بەڕێوە دەچێت کە بەردەوام نوێ دەبنەوە و وا دیارە بێکۆتایە ئەم خووانە ڕۆح زیندانی دەکەن و بە دیل دەیگرن، وا دەکات خاوەنەکەی نەتوانێت بە ڕێگای ڕزگاری و ڕزگارییدا بڕوات

ڕێگای ژیان بەم شێوەیەیە: لە لایەک دۆڵی تاریکی نەفامی کەوتووە، لە لایەکی تریشەوە ڕووناکی گەشاوەی حیکمەت کاتێک بە پێی حیکمەت مامەڵە دەکەین، بە سەلامەتی هەنگاو دەنێین لەسەر ڕێگای ڕزگاری و ئەوەی پێویستمانە بەدەستی دەهێنین

هەموو گەردوون دروستکردنی ئیرادەی ئیلاهییە و کاتێک خۆمان لەگەڵ ئەو ئیرادە پیرۆزەدا ڕێکدەخەین، ئەوەی پێویستمانە بەبێ ماندووبوون دێتە لای ئێمە

چیتر ئاواتم بۆ هیچ شتێک بۆ خۆم نییە چونکە دەزانم ئەوەی بیری لێدەکەمەوە بە دڵنیاییەوە دێتە دی

خاوەندارێتی حیکمەتی ئیلاهی و خۆشەویستی ئیلاهی هەموو ئارەزووەکانی دڵ بەدی دێنێت و چ حاڵەتێکی سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەرە کە وشەکان ناتوانن وەسفی بکەن کاتێک درک بەوە دەکەیت کە تۆ وەستای خۆت و چارەنووست پاشای ئارامی و ئاراميیت، لە هیچ شتێک ناترسیت بەڵکو هەموو جیهان کاردەکات بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی تۆ دەتەوێت بە ئیرادە و یارمەتی خودا

بەو پێیەی خودا مرۆڤایەتی بە وێنەی خۆی دروست کردووە، ئەوانەی دەیدۆزنەوە بۆیان دەردەکەوێت کە هەموو داواکارییەکیان پێدەبەخشێت و ئەوەی ئارەزووی دەکەن پێیان دەبەخشێت بەڵام تا مرۆڤایەتی تەنانەت بچووکترین ئارەزووی زاڵبوون بەسەر ئەوانی دیکەدا یان نمایشکردنی دەسەڵاتەکەی خۆی لەخۆبگرێت، ئازادی لە خودادا نادۆزێتەوە

ناسینی خودا لە خۆبەزلزانین و خۆشەویستی و خۆشی ڕۆحییەوە دەست پێدەکات هێزی ڕاستەقینە لەگەڵ ناسینی خودادا دێت

ئەگەر شەپۆلە بچووکەکە زانیبایە کە زەریای بەرفراوان لە پشتیەوە پاڵپشتی دەکات، دەیتوانی بڵێت "من یەکم لەگەڵ زەریا" دەبێت بە دڵنیاییەوە

درک بەوە بکەین کە زەریای خودا لە دەرەوەی هۆشیاری ئێمەدایە و لە ئێمەوە نزیکە، بۆیە پێویست بە ترس و دڵەڕاوکێ ناکات

سروشتی ئیلاهی بریتییە لە ئارامی و خۆبەزلزانین و خۆشەویستی و فراوانبوونی هۆشیاری و زانستی گشتگیر هەرکەسێک هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ خودا پێویستی بە سەلماندنی ئەو هێزانە نابێت بۆ خۆی یان بۆ کەسانی تر کە خاوەنییەتی، چونکە ڕۆحی دەزانێت کە هەموو هێزەکان بەردەوامی دەدەن و خودا چاودێری دەکات و دەیپارێزێت لە هەر شوێنێک و هەرکاتێک بێت

ئەوانەی خودا دەناسن لە سروشتی ڕۆحی خۆیاندا بەئاگان و لە سروشتی ماددی خۆیاندا خەوتوون دەزانن کە دەتوانن هەر شتێک لە نیعمەتەکەی بەدەستبهێنن

بەم شێوەیە دەبێت ڕاستگۆ بین لەگەڵ خۆمان و هەوڵبدەین بۆ ئەو خۆسەروەرییە، هەوڵبدەین لە تەڵەی دونیا و وەسوەسە فریودەرەکانی ڕزگارمان بێت و کاتەکانمان وەبەربهێنین لە بیرکردنەوەی ئەرێنی و بەسوود و چاندنی تۆوی چاکە لە خاکی ئەم جیهانەدا، بۆ ئەوەی باشتر لەوەی کە دۆزیمانەوە بەجێی بهێڵین

دەرگاکانمان بۆ دەکرێتەوە و ڕێگاکان لەبەردەمماندا قیرتاو دەکرێن

ژیان دەبێ لە دەوری خزمەتکردنی خۆبەخشانە بسووڕێتەوە، چونکە بەبێ ئەم ئایدیاڵە، ئەو هۆشیارییەی کە خودا بە مرۆڤایەتی بەخشیوە، ناگاتە توانای تەواوی خۆی کاتێک خزمەت بە کەسانی دیکە دەکەین و ئیگۆی خۆمان لەبیر دەکەین، ئەزموونی خودی گەورەتر دەکەین- ڕۆحی ئیلاهی

کار جەوهەرییە و پاڵنەرێکی بەهێزە بۆ داهێنەریی و داهێنەری مرۆڤ بەڵام ئەگەر تاکە ئامانجی کار کۆکردنەوەی سامان بێت، ئەوا بەهای خۆی لەدەست دەدات و بێمانا دەبێت

کار خزمەتگوزارییە، بەرهەمێک کە شایەنی فرۆشتنە دەبێت کوالیتی و بەڕاستی سوودی هەبێت بۆ کەسانی تر کاتێک خزمەت بە کەسانی تر دەکەین، بە هەمان ڕادە یارمەتی خۆمان دەدەین، چونکە ئەوان درێژکراوەی ئێمەن هەروەک چۆن ئێمە درێژکراوەی ئەوانین

مرۆڤی پێگەیشتوو بەبێ ڕەچاوکردنی ورد مامەڵە ناکات کاتێک خزمەتگوزارییەک دەدەین، خزمەتگوزارییەکیش وەردەگرین، تەنانەت ئەگەر بە شێوەیەکی نامادديش بێت

بۆیە خزمەتکردنی کەسانی تر بە پێدانی هاوکاری دارایی، دەروونی، یان ئەخلاقی، واتە بەدەستهێنانی ڕەزامەندی دەروونی لە بەرامبەردا

هەر خزمەتێک کە پێشکەشی هاومرۆڤەکانمان دەکەین هەنگاوێک لە هۆشیاریی گەردوونی نزیکمان دەکاتەوە کاتێک مرۆڤ خەمخۆری ڕاستەقینە بۆ ئەوانی تر نیشان دەدات، هۆشیارییەکەی لەگەڵ هۆشی خۆی تێکەڵ

دەبێت، لە کاتێکدا خۆشەویستی بێ مەرج سنووری هۆشیاری بەرەو بەربەستی هۆشیاری گەردوونی فراوانتر دەکات

ئەگەر بیر لە خۆشبەختی براکانمان بکەینەوە، بەشی خۆشیمان زۆر دەبێت، وە ئەگەر خۆشەویستی خۆمان بدەین بە کەسانی تر، هەست بە هێزەکەی دەکەن و بەرەو باشتر دەگۆڕدرێن

وابەستەی کوێرانە و ڕقێکی ناعەقڵانی هەردووکیان بەربەستی زیانبەخشن بۆ گەیشتن بە قۆناغە پێشکەوتووەکانی هۆشیاری دەبێت فێربین هەموو کەسێکمان خۆش بوێت چونکە هەمووومان منداڵی خوداین

هەموو کارێک کە دەیکەین پێویستە بە ئارەزووی خۆی ئەنجام بدرێت، وە پێویستە لە هەوڵەکانماندا خۆپەرست بین کاتێک مرۆڤ خاوەنی ئارەزووی دڵسۆزانە و ڕۆحێکی بەرزە بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکان بە خۆشەویستی و ڕەزامەندییەوە، بەبێ ماندووبوون و بێزاری، وزەی گەردوونی بە بەردەوامی دەڕژێتە ناو جەستە و دەروون و ئیرادەی خۆیەوە

ئەو کەسەی ڕێگە نادات بیرۆکەی لاوازی و ماندوێتی بچێتە ناو هۆشیارییەوە، شوێن بۆ بارگەی وزەی نەرم و ڕەوتی چالاکییە ژیانییەکان دەکاتەوە بۆ بارگاویکردنەوەی دەمارەکانی و تازەکردنەوەی خانە و شانەکانی جەستەی

کاتێک مرۆڤ ئارەزووی ئەنجامدانی کارێکی کەمی دەبێت، هەر لە سەرەتاوە هەست بە ماندوێتی دەکات، بەڵام کاتێک ئارەزووی هەبوو، بوونەکەی پڕ دەبێت لە وزە و زیندوویی ئەوانەی کە ئەرکەکانیان بە جۆش و خرۆش و ڕازیبوونەوە ئەنجام دەدەن، بۆیان دەردەکەوێت کە هێزی ئیلاهی نەبڕاوە بەردەوام و پاڵپشتییان دەکات

هەندێک کەس ئەوەندە سەرقاڵی کارن کە کاتیان نییە بۆ خۆڕاگری یان چێژوەرگرتن لە ژیان کاتێک کار دەکەین و لە هەمان کاتدا مێشکمان سەرقاڵی شتە ئەرێنییەکان دەهێڵینەوە، هەست بە هێزێکی شاراوە دەکەین کە پشتگیریمان دەکات و وزەی زیاترمان پێدەدات

ئەگەر دڵ دڵسۆز و ڕاستگۆ بێت لە ڕاپەڕاندنی ئەرکەکاندا دەرگاکانمان بۆ دەکرێتەوە و ڕێگاکان لەبەردەمماندا خۆش دەکرێن

داواکارین لە خودای گەورە بەرەکەتمان بخاتە سەر تا لە کارگەی ژیاندا بە خۆشی و ڕازییەوە کارەکانمان بە ئەنجام بگەیەنین

وە حیکمەتەکەی ئیلهامبەخش بێت بۆ بیرکردنەوەمان

وە شەپۆلەکانی دەسەڵاتی ئەو لەسەر ڕووبارەکانی چالاکییەکانی ڕۆژانەمان سەما دەکەن

ناتوانێت وەک کەروێشکێکی سەربڕراو بە ڕوونی ببینێت!

بۆ ئەوەی بزانین چۆن لە هەر بارودۆخێک یان بارودۆخێکدا هەڵبژاردەیەکی دروست بکەین، پێویستە بە هێزی تێگەیشتن ڕێنمایی حوکمدانمان بکەین

ئێمە هەمووومان بەم هەستە شەشەمەوە بەخشراوین، بەڵام زۆربەی خەڵک بەکاری ناهێنن لەبری ئەوە پشت بە ڕاپۆرتەکانی پێنج هەستی خوارەوە و کەمتر متمانەپێکراو دەبەستن، چونکە ئەو پێنج هەستە هەمیشە زانیاری یەکلاکەرەوەمان پێنادەن کە بتوانین پشتی پێ ببەستین بۆ بڕیاردانی دروست

جگە لە مەودا و دەسەڵاتی سنووردار، هەستەکان - و لەگەڵ ئەوانیشدا، عەقڵی ئیگۆ بەستراو - شتەکان بەپێی ئەوەی حەزی لێیە و حەزی لێی نییە، شتەکان لێکدەدەنەوە، نەک بەپێی ئەوەی کە ڕاستە و لە کۆتاییدا خزمەت بە بەرژەوەندییەکانی مرۆڤ دەکات

لەبەر ئەوەی مرۆڤ بڕیارەکانی لەسەر بنەمای ئەو ڕاپۆرتانەی کە هەستەکانی پێشکەشی دەکات و لەسەر ئەو ئەنجامانەی کە مێشکی پێی دەڵێن، کە پەیوەستن بە هەستەکانەوە، زۆرجار خۆی دەبینێتەوە کە تێوەگلاوە لە دۆخێکی ئیرەیی پێنەچوودا

هیوادارم ڕۆژێک بێت کە هەموو جیهان درک بە گرنگی ڕووکردنە ناوەوە بکات بۆ ماوەیەک ڕۆژانە، بەدوای ڕێنماییدا بگەڕێت و داوای یارمەتی لە خودا بکات کاتێک مرۆڤ ئەم کارە دەکات، هاوسەنگتر و ئارامتر و تێگەیشتووتر دەبێت، لەگەڵ کرانەوەی تێڕوانینەکەی، ڕێگەی پێدەدات شتەکان بە ڕوونی ببینێت و بڕیاری دروست بدات هەروەها ڕزگاری دەبێت لە خووی سنووردارکەر، ئارەزووی بێ ئیدارە، هەستی ئازاربەخش، و وابەستەیی کەسی کە پاڵیان پێدەنێت بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی ئیمپاسیف و بەبێ بیرکردنەوە مامەڵە بکەن

تێگەیشتن، وەک تێگەیشتن، سیفەتێکی ڕۆحە کە یارمەتی مرۆڤ دەدات بزانێت چی بکات لە کاتی پێویستدا دەتوانرێت ئەم جۆرە سیفەتە ڕۆحیانە لە ڕێگەی ئیستدلالێکی دروست و تێڕامان لە خوداوە بچێنرێت

کاتێک ئارەزوو و هەستەکان حوکمدانی مرۆڤ هەور دەکەن، تێڕوانین کوێر دەبێت، چ لە ڕووی دەروونی و چ لە ڕووی ڕۆحییەوە کاتێک هەستەکان زاڵ دەبن بەسەر مرۆڤەکاندا، تووشی سەرلێشێواوی و سەرلێشێواوی دەبن، دەلەرزن و بێ توانا دەبن لە بینینی ڕوون، وەک کەروێشکێکی سەربڕدراو!

هەست و سۆز مرۆڤ لە بۆچوون و تێڕوانینی بۆ ئەوانی تردا لایەنگری دەکات، توانای بیرکردنەوەی ڕوون و ژیرانە و عەقڵانی مامەڵەکردن لەگەڵ دۆخەکەدا ئیفلیج دەکات

کاتێک فێر دەبین ڕاستییەکان لە بۆچوونە کەسییەکانمان جیا بکەینەوە، ئیتر حوکمدانمان ئەوەندە بە قورسی کاریگەری ئارەزووە سوبژێکتیڤەکانمان نابێتەوە ئەگەر هەمووان فێری ئەوە ببن، دونیا شوێنێکی تێگەیشتن و ئارامتر لە ئێستا دەبوو

بەزۆری تێگەیشتن لە دڵەوە سەرچاوە دەگرێت کاتێک دڵ هەست بە نائارامی دەکات، ئەوە وادەکات مرۆڤ بیر لەوە بکاتەوە کە شتێک هەڵەیە و وریا بێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ هەندێک کەس و بارودۆخدا ئەگەر هەستت بە نیگەرانی کرد لە شتێک، یان دەتەوێت بزانیت کام ڕێگا بگرێتەبەر، ئەوا سەرنجت لەسەر دڵت بێت

هەرکات نیگەرانییەکان زاڵیان کرد و کێشەکان دەوریان دات، بیرکردنەوەکانت لەسەر دڵت چڕبکەنەوە و هەوڵبدە ئاگاداری ئەو هەستانە بیت کە لێیەوە دەڕژێن ئارام بمێنەرەوە، لەناکاو هەستێکی قووڵ بەسەرتدا دەشۆرێت، خوداش نیشانت دەدات، لەڕێگەی بینینی ناوەوەتەوە، هەنگاوی داهاتوو کە پێویستە لەو ساتەدا بیگریتەبەر

گۆڕینی سروشتی نائاسایی خانەکانی مێشک

چارەسەرکەرانی ڕۆحی ئاسایی یان قەشە هیچ هێزێکیان نییە بۆ لێخۆشبوون لە گوناهەکان یان گوناهباران ئازاد بکەن کە بەدوای ئامۆژگاریدا دێنە لایان، وەک ئەوەی تەنها شتێک کە دەتوانن بیکەن ئەوەیە کە ڕەچەتەی ڕۆحییان پێبدەن، هیچی زیاتر نییە بەڵام ئەوانەی خودا دەناسن گەیشتوونەتە قۆناغە ڕۆحییە زۆر پێشکەوتووەکان، بەجۆرێک کە تەنها بە پێدانی ئامۆژگاری ڕۆحی بە گوناهباران ڕازی نین، بەڵام دەتوانن - بە نیعمەت و یارمەتی خودا - پڕیان بکەنەوە بەو هێزە ڕۆحییەی کە لە ڕزگاریان دەکات دەرئەنجامەکانی کردەوە گوناهبارەکانیان

هەموو کردەوە چاک و خراپەکان لە خانەکانی مێشکدا شاراوەن و وەک خوو یان مەیلێکی باش یان خراپ لە بیرکردنەوەدا دەردەکەون

کەسێک کە بەدەست خووی ناتەندروستەوە دەناڵێنێت بەهۆی بارگاوی بوونی خانەکانی مێشکی بە هێزی ئەو خووانە، دەتوانێت لە ڕێگەی ئیرادە و مێدیتەیشن و نوێژی دڵسۆزانە و دووپاتکردنەوەی ئەرێنی بەردەوامەوە خۆی ئازاد بکات تا هەموو خوو نەخوازراوەکانی دەگۆڕدرێن بۆ خوویەکی باشی ئارامی و ئارامی

ئەمەش کاتێک ڕوودەدات کە هێزی ژیان کە بە شێوەیەکی دروست ئاراستەکراو کاردەکات بۆ گۆڕینی سروشتی نائاسایی خانەکانی مێشک بۆ ئەوەی ئەو خانانە پڕ بن لە هەموو شتێک کە باش و ڕاست و جوانن

ئەمەش بەو مانایەیە کە خانەکانی مێشک کە پڕن لە بیرۆکەی درۆینە بەهۆی چالاکییە ژیانیەکانەوە دەسوتێن کاتێک بە توندی لە مێشکدا کۆدەکرێنەوە و بۆ مەبەستی بەرز و سوودبەخش بەکاردەهێنرێن

کەسێک کە بە توندی وابەستەی جەستەی جەستەیی خۆی بێت، چالاکییە ژیانییەکانی خۆی بە ماسولکە و هەستەکانیەوە سەرقاڵ دەکات، لە کاتێکدا کەسێک کە مەیلی تێڕامان و ڕۆحی هەیە، ماسولکەکان و جەستەی لە حاڵەتی ئیسراحەتێکی چالاکدا دەهێڵێتەوە، و مێشکی لە هەستەکان دابپڕێت، بە جۆرێک هێزی ژیان لە کۆئەندامی دەماردا واز لە نیشتەجێبوون دەهێنێت و لە مێشکدا چڕ دەبێتەوە هەر لەبەر ئەم هۆکارە، مێدیتەیشن کاریگەرترین ئامرازە لە ڕۆحانیکردنی خانەکانی مێشک و بنپڕکردنی ڕەگ و ڕیشەی هەر خوویەکی نەخوازراو لە دەروون

خوو دەسەڵاتە و مرۆڤەکان ئەو دەسەڵاتە خراپ بەکاردەهێنن بە ئەنجامدانی کارە خراپەکان لەبری ئەوەی لە کارە چاکەکاندا بەکاریبهێنن

نەزانی و نەبوونی بیرکردنەوە و هەڵنەبژاردنی هاوڕێی باش و پشتگوێخستنی کارە باشەکان زۆرجار مرۆڤ دەباتە ناو داڵ و تەڵەکانی خووی خراپەوە، کە وەک خۆڵێکی زیندوو وایە کە ئەو کەسە قووت دەدات کە بە پێچەوانەی ویستی خۆیەوە بەسەریدا دەڕوات

کاریگەری هاوڕێیەتی بەهێزترە لە ئیرادە و حوکمدانی دروست:

[هاوڕێیەتی کەسێکی خراپ مەکە، چونکە کەسێکی خراپەکاری ڕەنگە سیفەتی مرۆڤ تێکبدات].

مرۆڤە ژیرەکان بەبێ هەوڵدان بە شەریفانە مامەڵە دەکەن، لە کاتێکدا ئەوانەی کە زیانیان خۆشدەوێت، پێدەچێت بە هێزی خوو کە ناچاریان دەکات گوناه و خراپەکاری بکەن، ناچاربن کردەوەی زیانبەخش و ڕقاوی ئەنجام بدەن

داواکارین لە خودای گەورە ئیلهاممان بدات بە بیری باش

بۆ ئەوەی چاکە و جوانی ببینین

ئێمە جیاوازی دەکەین لە نێوان ئەوەی کە سوودی هەیە و ئەوەی زیانبەخشە

وە بۆ ئەوەی ڕوو لە ئەو بکەین

وە هیوادارین پێی

سەرچاوەی هەموو چاکەیەک

وە سەرچاوەی هەموو چاکەیەک

"ئەی شاخ هیچ بایەک ناتوانێت بتلەرزێنێت"

مرۆڤی هاوسەنگ لە کاتی جێبەجێکردنی ئەرکەکانیدا، بێ گوێدانە ئەوەی کە سەرکەوتن بەدەست دەهێنێت یان شکست سەرکەوتن و شکست

بە ناچاری لە کاتە جیاوازەکاندا ڕوودەدات، بە پێی دووانەیی سروشتیی جەستە و دەروون و دونیا کەسێک کە بەردەوام سروشتی خۆی بیردەخاتەوە، کەمتر ئامادەیە بۆ دژایەتییەکان و کەمتر کاریگەری وەهمەکانی دونیای لەسەرە

ئەوانەی دەیانەوێت هاوسەنگی ناوەوە بەدەست بهێنن، نابێت ڕێگە بدەن خۆیان بە هۆشیاری دووانەیی کە لە جەستەدا هەیە، پەڵەیان پێبکرێت ناخۆشی

ئەوانەی لە ژێر ڕەحمەتی هەلومەرجەکاندا دەژین، بە خۆشی و خۆشییەکان شاد دەبن و بە ئازار و ناخۆشییەکان خەم دەخۆن بەڵام ئەوانەی تێگەیشتنیان گەشە دەکات، بە ئارامی و ئاسوودە دەمێننەوە، بەهۆی ئەو پشێوی و گێژاوەی کە هەر قوماشی ژیانی ئاسایین [وەک شاخێک کە با نەجوڵێت].

مرۆڤی هاوسەنگ، تەنانەت لە کاتی خەم و ئازاریشدا، لە ژێر بارودۆخی باش و خراپدا ئارامی ناوەوەی دەپارێزێت جگە لەوەش خاوەنی توانای هاوسۆزی لەگەڵ کەسانی دیکە و تێگەیشتن لە هەستەکانیان و یارمەتیدانیان بەبێ ئەوەی بە نیگەرانییەکانی خۆیان زاڵبن بەم شێوەیە، لە ڕێگەی هێزیی ناوەوەی خۆیانەوە، دەتوانن دڵنەوایی کەسانی دیکە بکەن و خەمەکانیان کەم بکەنەوە و لە ڕێگەی ئارامیی و هاوسەنگییانەوە، وانەیەکی بەنرخ فێری کەسانی دیکە دەکەن لە نەبوونی خۆبەدەستەوەدان بە تەقینەوەی سۆزداریی وێرانکەر

مرۆڤی دانا ڕۆحی ئیلاهی لە هەموو کەسێکدا دەبینێت و لەگەڵ ڕزگاربوونی لە ئارەزووی خۆپەرستانە، بە قەناعەت و ڕەزامەندییەوە هەموو ئەو شتانە قبوڵ دەکات کە لە خوداوە بۆی دێت بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی جەستە و دەروون و ڕۆح لە کۆت و بەندەکانی ئیگۆ ڕزگاری دەبێت و هەست بە دوژمنایەتی ناکات بەرامبەر بە کەسانی دیکە، هەروەها بارگرانی نیگا و قسەکانی بە لەرزینێکی زیانبەخش کە مرۆڤەکان تێکدەدات ئارامی و ئارامی، چونکە ئەو ڕۆحە ئیلاهییە دەبینێت کە بەدوایدا دەگەڕێت لە هەموو کەسێکدا شاراوەتەوە

کاتێک دەگاتە ئامانجی کۆتایی، سەرکەوتن و شکست لای ئەو وەک یەک دەبن، بەو پێیەی هەستی دووانەیی کاڵ دەبێتەوە لەگەڵ دۆزینەوەی جەوهەری یەکێتی گەردوونی

لە کاتێکدا لە خۆشەویستی بۆ خودا و لە خزمەتی مرۆڤایەتیدا کارەکانی ئەنجام دەدات، بۆ هەمیشە بێ وابەستە دەمێنێتەوە

بۆ گەیشتن بە بەختەوەری

مرۆڤ بۆ گەیشتن بە بەختەوەری، پێویستە ژیانێک بژی کە بە خۆدیسیپلین بەڕێوەدەچێت ئەوانەی بڕیار دەدەن بە پێی یاسا باڵاکانی ژیان بارودۆخەکانیان کۆنترۆڵ بکەن، بۆیان دەردەکەوێت کە بارودۆخەکانیان بە پێی یاسا خۆکارانە خۆیان دەگونجێنن ئەو سەختییانەی لەم ژیانەدا ڕووبەڕوومان دەبێتەوە خزمەت بە ئیلهامبەخشین و پاڵنەرمان دەکەن بۆ ئەوەی هەوڵی زیاتر بدەین تا بتوانین بگەینە ئاستێکی بەرزتر

ئەگەر ئەوە بێت کە تۆ بەدوایدا دەگەڕێیت، ئەوا ئەو ڕێگایانە بکەوە کە بەرەو ئەو ڕێگایە دەڕۆیت، کەس ناتوانێت لێی ڕابگرێت و لێی بێبەشت بکات

خودا عەقڵی پێبەخشیوین، و دەبێت لەناو ئەودا ڕووناکی ئیمان و گەشبینی و خۆشی داگیرسێنین و تا دەتوانین لە هەموو تاقیکردنەوە ناڕەحەتکەرەکان ڕزگاری بکەین دەبێت هێزی ئیرادەش بچێنین بۆ ئەوەی لەبری ئەوەی لەلایەن ئەوانەوە کۆنتڕۆڵی بارودۆخەکانمان بکەین

زۆر گرنگە پلانی لۆژیکی و دروست بۆ ژیانمان دابڕێژین بۆ ئەوەی بتوانین هەموو ئەو کارە باشانە بە ئەنجام بگەیەنین کە دەمانەوێت بەدەستی بهێنین و بزانین دەبێت بیکەین لەگەڵ پلان و هەوڵدان و کارکردندا، با لەبیرمان بێت کە ئەوە خودای بەخشندەیە کە هاوکاریمان بۆ دابین دەکات و ڕێنماییمان دەکات بۆ ئەوەی کە ڕاستە لەم کارەدا خاوەنی ئیرادە و سەبر و خۆڕاگری و ڕوونی دیدگا دەبین

هیوای سەرکەوتن و بەختەوەریتان بۆ دەخوازین لە هەر کوێیەک بن لە زەوییە بەرفراوانەکەی خودا

هەموویان جنۆکە و وێنەی یەک لە دوای یەکن
باخچەی گوڵ
دۆڵی فرمێسکەکان
وە دڵۆپە شەبنەمییەکان کە بە گوڵەبەڕۆژە ناسکەکانەوە دەلکێن
وە خۆشیەکانی منداڵی
و خولیای بێ سنوور
وە خۆشییە سەرسەختەکان لە دابەزین و لێشاوی خۆیاندا
وە خەمی قورس لەسەر دڵەکان
وە مۆمەکانی ئاسمان دەچرپێن و نامێنن
وە سەرابەکەی سۆز و خۆشەویستی ئێمە ڕادەکێشێت
لە وەهمەوە بۆ وەهم
وە ئارەزووەکان بە سۆزەوە
وە گرتنی سەرسەختی هاوشێوەی ئەکتۆپوس
وە هاواری تازە لەدایک بوو

زەقبوونەوەی مردن
وە خۆشی تەندروستی بڵقاوی
وە ساتەکانی زوو تێپەڕ
هەموویان سپێکتر و وێنەی یەک لە دوای یەکن
لەسەر شاشەی هۆشیاری
پەروەردگار یارمەتیم بدە
بۆ ئەوەی سیفەت و فەزیلەتی بەرز لەناو خۆمدا بچێنم
وە بۆ ئەوەی سەربازانی ئارامی و خۆبەدەستەوەدان لەناو خۆمدا ڕابهێنم
سەرکردەی ڕێنماییکراوی خودایی بە
لە شەڕی چارەنووسسازدا
دژی نەفامی و ئینکاری
وە بۆ بەرزکردنەوەی ئاڵای پڕ بەرەکەت و بابەتەکانت
ئاڵای حەقیقەت و بنەماکانی ڕاستودروستی و چاکەکاری
لە سەرووی شوێنەوارەکانی ڕۆحمەوە دەفڕم
وە ناوچەکانی ژیانم
* * *

پێویستە وریایی بەسەر ترسدا زاڵ بێت پێویستە ڕێوشوێنی خۆپارێزی بگیرێتەبەر، هەروەها پێویستە هەموو هەوڵێک بدرێت بۆ نەهێشتنی هۆکارەکانی نەخۆشی و ڕزگاربوون لە ترس میکرۆبەکان لە هەموو شوێنێکدا ئەوەندە زۆرن کە ئەگەر مرۆڤەکان لێیان بترسێن، ئەوا ناتوانن چێژ لە ژیان وەربگرن تەنانەت بە هەموو ڕێوشوێنە تەندروستییە پێویستەکانەوە، ئەگەر کەسێک بتوانێت لە ژێر مایکرۆسکۆپدا پشکنینی ماڵەکەی بکات، ئەوا ئارەزووی خواردن و ئارەزووی خواردنی نامێنێت

هەرچییەک دەترسیت، بیرکردنەوەکانت لێی دوور بخەرەوە وازی لێ بێنە بۆ خودا و متمانەت پێی بەهێز بکە ئازاری زۆر بەزۆری بەهۆی دڵەڕاوکێیەوە دروست دەبێت بۆچی ئازار دەچێژیت لە کاتێکدا هێشتا نەخۆشی تەنانەت نەیتوانیوە؟ بەو پێیەی زۆربەی نەخۆشیەکانی خەڵک لە ترسەوە سەرچاوە دەگرێت، وازهێنان لە ترس لە یەک کاتدا ئازادیان دەکات، چاکبوونەوەش دەستبەجێ دەبێت هەموو شەوێک، پێش ئەوەی بخەویت، بۆ خۆت دووپات بکەرەوە: "خودا لەگەڵمدایە، هەرکەسێک خودای لەگەڵدایە هیچی لێ نییە بترسێت" لە ڕووی دەروونییەوە خۆت بە ڕۆحی خودا و وزە گەردوونیەکانی دەورە بدە، باوەڕت بەوە هەبێت کە هەر میکرۆبێک هێرش بکاتە سەرت لێی دەدرێت پەشیمانکردنەوە "ئەی خودای گەورە" یان "ئەی پەروەردگار، یارمەتیدەر" بە متمانەیەکی تەواوەوە دەتپارێزێت و بەهێزت

دەکات و هەست بە ئاسوودەیی و تەندروستت دەکات کاتێک لەگەڵ خودا هاوئاهەنگ دەبیت، ڕاستییەکەی دەڕژێتە ناوتەوە، و دەزانیت کە لە ناوەڕۆکەکەتدا، تۆ ڕۆحێکیت کە سەختی دەستی لێنەداوە و لەناو نەچوویت

هەرکاتێک هەستت بە ترس کرد، کفنەکەت بخەرە سەر دڵت، لە چەپەوە بۆ ڕاست بیشۆ لە هەمان کاتدا دەڵێیت: "ئەی پەروەردگار ئەم ترسە لێم لاببە و دەروون و بیرکردنەوەکانم لە هەر سەرقاڵکردنێک ئازاد بکە" هەروەک چۆن ڕێگا هەیە بۆ ڕزگاربوون لە دەستوەردانی ڕادیۆ، بە هەمان شێوە ئەگەر بەردەوام دڵت لە چەپەوە بۆ ڕاست بشۆیت، وە ئەگەر بەردەوام سەرنجت لەسەر بیرۆکەی دەرکردنی ترس لە دڵت بێت، ئەوا ترسەکە نامێنێت بە یارمەتی خودا، و هەست بە خۆشی ئیلاهی دەکەیت کە هەموو بوونەکەت پڕ دەکات

ترس هەمیشە لەگەڵ مرۆڤدایە، ڕزگاربوون لێی بە بیرکردنەوە لە خودا و هەستکردن بە بوونی ئەو دەکرێت

متمانە بە خودا بکە و لە هەموو کارێکدا ڕەسەن بە تەقلیدکەر زۆرن؛ ناوی خۆت زیاد مەکە بۆ لیستە درێژەکەیان شارەزابە لەوەی کە دەیکەیت و بە شێوەیەکی ناوازە بیکە کە پێشتر کەس نەیکردووە مەیدانەکە کراوەیە بۆ داهێنان بە مەرجێک ئارەزووی دڵسۆزی بێت و ئیرادە لەوێ بێت هەموو سروشت وەڵامت دەداتەوە کاتێک لەگەڵ خودا هاوئاهەنگ بیت

زۆرجار مرۆڤەکان خۆیان لە پێش هەموو شتێکەوە دادەنێن، بەڵام پێویستە ئێمە بە باشترین شێوە بیر لە کەسانی دیکە بکەینەوە و هاوکاریان بکەین، هیوای باشیان بۆ بخوازین وەک چۆن ئاواتەخوازین بۆ خۆمان کاتێک ئەم کارە بە ئامادەیی و بە هەموو دڵەوە ئەنجام دەدەین، هەست دەکەین بازنەی هاوسۆزیمان فراوانتر دەبێت و پەیوەندی سۆزداری نێوان ئێمە و ئەوانی دیکە قووڵتر دەبێتەوە و بەهێزتر دەبێت

لە ژینگەیەکدا کە ژمارەی دانیشتووانی هەزار کەسی تێدابوو، ئەگەر هەموو کەسێک بە شێوەیەکی دۆستانە ڕەفتار بکردایە، هەر کەسێک ٩٩٩ هاوڕێی دەبوو بەڵام ئەگەر هەموو کەسێک لەو ژینگەیەدا وەک دوژمنێک بۆ ئەوانی دیکە ڕەفتار بکردایە، هەر کەسێک ٩٩٩ دوژمنی دەبوو

تیشکی مانگ و خاکە دوورە دڵخۆشەکان

کاتێک ئێوارە کەوت، بیرکردنەوەکانت لەگەڵ تیشکی مانگ تێکەڵ بکە خەمەکانت بە تیشکەکانی بشۆ

هەست دەکەم ئەو ڕووناکی سەرسوڕهێنەرە بە نەرمی بەسەر جەستەتدا بڵاودەبێتەوە

وە لە سەرووی دار و ناوچە دوورەکانەوە

لەناو ئەو فراوانییە فراوانەدا بوەستە و بە چاوێکی ئارامەوە سەیر بکە

بۆ تیشکی مانگ و ئەو دیمەنە ناوازانەی کە ئاشکرای دەکات
سەیری لێوارە پەردەپۆشەکانی ئاسۆی درەوشاوە بکە
با بیرکردنەوە تێڕامانەکانت سنووری دیدگا تێپەڕێنن
بۆ خاکی خەونە زێڕینەکان
فۆکەسەکەت لە شێوەکان بگۆڕە کە تیشکی مانگ نیشان دەدات
بۆ ئەستێرە دوورەکان و ئاسمانی دوور
بێدەنگی هەمیشەیی لە دەرەوەی ئیتەری زیندوو
کە هەموو شتێک بە خۆشەویستی و ژیانەوە لێی دەدات
سەیری تیشکی مانگ بکەن کە درێژ دەبێتەوە
نەک تەنها لەسەر زەوی
بەڵکو لە هەموو گۆشەیەکی کایە بێکۆتاکانی عەقڵی بەرزتدا
بە قووڵی بیربکەرەوە تا بگەیتە خاکە دوور و بەختەوەرەکان
ڕەهەندەکانی هۆشیاری قووڵی ڕۆحی
وە گەردوون وەک ڕووناکییەکی زیوین سەیر دەکرێت
هیچ سنوورێکی نییە و هیچ کۆتاییەکی نییە
* * *

مرۆڤەکان بە خووی ناتەندروستەوە بەستراوەتەوە و ئەم خووانە بەردەوام پەروەردە دەکرێن لە کاتێکدا خوو و عادەتە باشەکان دەمرن و لەناو دەچن

میوانە نەخوازراوەکان پلەی یەکەمیان لە ژیانی مرۆڤدا گرتووە، لە کاتێکدا سەردانکەرانی ڕێزلێگیراو جگە لە پشتگوێخستن و بێبایەخکردن هیچی تریان لێ وەرناگرن و بە زەلیل و دڵشکاوی ڕوو لە دەرگاکەی دەکەن

خووی باش پێویستە بە کردەوەی چاک پەروەردە بکرێت و ئەمەش بە کۆمپانیایەکی باش و نووسینی ئیلهامبەخش مسۆگەر دەکرێت، چونکە کاریگەری ژینگە بەهێزترە لە ئیرادە

مرۆڤ بە ماتریالیزمەوە دەجوڵێن و ڕووناکی عەقڵیش بەردەوام بەرەو دەرەوە ئاراستە دەکرێت نەک ناوەوە مرۆڤەکان لێرە و لەوێ ڕادەکەن، بەڵام هیچ شوێنێک لە جیهاندا نییە کە بتوانێت لە خۆیان و ویژدانیان بیانپارێزێت؛ ساتێک لە خۆڕاگری زۆر پێویستە

ئەگەر کەسێک دوعا بۆ سەرکەوتن بکات لە کاتێکدا بیرکردنەوەکانی لە یەک کاتدا پڕن لە بیری شکست و ئاژاوە و بێباکی، ئەوا وەک کەسێک وایە کەسێک دەنێرێت بۆ ئەرکێک تەنها بۆ ئەوەی لە ڕێگادا لەلایەن دزەکانەوە هێرش بکرێتە سەری ئەو دزانەی سەرکەوتنی کەسێک دەدزن خووی خراپی خۆیانن کەسێک بەبێ پاراستن دوعاکانی بۆ خودا دەنێرێت، وە دزەکانی دڵەڕاوکێ و نیگەرانی هێرشیان دەکەنە سەر پێش ئەوەی بگەنە خودا

بێگومان. خودا گوێ لە نوێژەکان دەگرێت چونکە لە هەموو شوێنێکە و هەموو شتێک دەزانێت، بەڵام لە هەندێک بارودۆخدا دوعاکان وەڵام نادرێنەوە بۆچی هەندێک جار وەڵام نادرێنەوە؟ وەڵامەکە لە تۆو نەرێنییەکاندایە کە لە خاکی عەقڵی نائاگاییدا خەریکی خۆدزینەوەن ئەو خووە خراپانە، کە لە ڕابردووی دوور و نزیکدا دروست بوون، وەک بەربەستێک لە نێوان مرۆڤ و خودادا وەستاون، بیرکردنەوە ئەرێنییەکان دەبێت لە خاکی ڕۆحدا بچێنرێن بۆ ئەوەی لە ژێر بارودۆخێکی گونجاودا هەڵبکەن و گەشە بکەن و بەرهەم بهێنن مرۆڤ ناتوانێت تەنها پشت بە تەندروستی و خۆشگوزەرانی و بارودۆخی لەبار ببەستێت، وەک ئەمانە زوو تێپەڕ و کاتی ژیرانەیە وەبەرهێنان لە کایەی ڕۆحدا بکەیت

هێزی وێرانکەر هەیە بە بەردەوامی لەناو ژیان و ڕۆحی مرۆڤدا کاردەکات، کە لە هەڵەکانی ڕابردووەوە سەرچاوەی گرتووە بۆیە دەبێت مرۆڤ لە ڕووبەڕووبوونەوە و مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو هێزە بەهێزانەدا بە وریا و ورياييەوە بمێنێتەوە

هەرکەسێک دوعا بۆ سەرکەوتن بکات و لە هەمان کاتدا بیر لە خۆی بکاتەوە "پێموانییە سەرکەوتوو بم"، سەرکەوتوو نابێت نوێژ دەبێت بە ئیمانێکی گەرم و دڵێکی زەلیلەوە پێشکەش بکرێت بۆ ئەوەی ڕووناکی ئیلاهی بدرەوشێتەوە و نیعمەتە ئاسمانییەکان دابەزن

هەروەک چۆن مەحاڵە لە ڕێگەی مۆبایلێکی شکاوەوە قسە بکەیت، بە هەمان شێوەش مەحاڵە بە شێوەیەکی کاریگەر نوێژەکان لە ڕێگەی دەروونێکەوە پەخش بکرێت کە بارگرانی بووە بە نیگەرانی و دڵەڕاوکێ و ناڕازیبوون و وابەستەبوون بە شتە زوو تێپەڕەکان لە ڕێگەی ئارامییەکی قووڵ و هاوئاهەنگییەکی ئارام لەگەڵ لەرزینە پاڵاوت و بنیاتنەرەکان، دەتوانرێت دەروون چاک بکرێتەوە و قەبارەبکرێت، وەرگرتنی ڕۆحییەکەی گەورەتر بکرێت، ڕێگەدان بە گواستنەوەی کارا و کاریگەرانەی پەیامە دڵسۆزەکان بۆ خودا و وەرگرتنی وەڵامی پیرۆزی ئەو

ئەی پەروەردگار، دەستەکانم بە سنگمەوە گرتووە، هەموو بوونم پێشکەشت دەکەم و دوعاکانم بە خۆشەویستییەکی قووڵ دەڕژێنم خۆشەویستی بێتاوانی منداڵان بۆ تۆم پێ ببەخشە، و یارمەتیم بدە هەست بە نزیکیی تۆ بکەم لە پشت قسەکانی دوعاکانمەوە با هەست بە بوونی تۆ بکەم لە هەموو هەستەکانمدا، و با بزانم کە حیکمەتی تۆ تێگەیشتنم دەپارێزێت و ژیانم پریشکێکی ڕووناکی تۆیە و دەرکەوتنی گەردوونیی تۆیە ژیان

بەزۆری ئەوان دڵخۆشترین کەسن

بەختەوەری ڕاستەقینەی مرۆڤ لە ئامادەیی بەردەوامی مرۆڤدایە بۆ فێربوون و مامەڵەکردن بە شێوەیەکی دروست و ڕێزدار تا مرۆڤ زیاتر خۆی

باشتر بکات، زیاتر بەشداری دەکات لە پێشکەوتن و بەختەوەری کەسانی دەوروبەری

هۆکاری سەرەکی ئازار

پەیوەستبوونی خودی ڕۆحی بە جەستە و دەروونەوە، وە بەدیهێنانی لە ڕێگەی ئەوانەوە، ڕەگی هەموو ئازار و سنوورداربوون و سنووردارکردن و کەموکوڕی و کەموکوڕییەکانمانە بەهۆی ئەم پەیوەندییەوە، بە ئەندازەی ئازار و چێژ، وروژاندن ئەزموون دەکەین، بە ڕادەیەک کە توانای ئەزموونکردنی بەختەوەری ئیلاهی یان هۆشیاریمان نییە

ئایین، لە جەوهەرەکەیدا، دوورکەوتنەوەیەکی هەمیشەیی لە ئازار و گەیشتن بە بەختەوەرییەکی پاک، یان خودا دەگرێتەوە

وەک چۆن وێنەی ڕاستەقینەی خۆر لەسەر ڕووی ئاوی گێژاو بە ڕوونی نابینرێت، بە هەمان شێوەش سروشتی ڕاستەقینە و بەختەوەری ڕۆحی ڕۆحی (ڕەنگدانەوەی هەموو ڕۆح) ناتوانرێت تێبگات و جەوهەرەکەی بە شەپۆلەکانی گێژاو و دڵەڕاوکێ کە لە ناسینەوەی ڕۆحەوە سەرچاوە دەگرن لەگەڵ بارودۆخە هەڵاوسان و گۆڕانەکانی جەستە و دەروون، تێبگات

هەروەک چۆن ئاوی چرچ و لۆچ وێنەی ڕاستەقینەی خۆر دەشێوێنێت، بە هەمان شێوە عەقڵی پڕ لە کێشە سروشتی ناوەوەی هەمیشە خۆشی ڕۆح لە ڕێگەی ئەو ناسینەوە یان پەیوەندییەوە دەشێوێنێت

لە کتێبەکانی حیکمەتی ڕۆژهەڵاتیدا هاتووە:

"ئەگەر بتوانی لە سەرووی جەستە هەڵبستیت و بزانیت کە تۆ ڕۆحیت، ئەوا خاوەنی بەختەوەری ئەبەدی دەبوویت و لە هەموو ئازارێک ڕزگارت دەبوو" {وە بڵێیت "پەروەردگارم لە زانستدا زیادم بکە"}

{وە ڕاستی دەزانن، ڕاستیش ئازادتان دەکات}

ئازادی لە خۆبەڕێوەبردنەوە دێت خوویەکی باش گەورەترین هاوڕێیە

کاریگەرترین وشەکانی مامۆستاکەم، سری یوکتوارجی، سێ وشە بوون کە هەمیشە بۆی دووبارە دەکردەوە: “ فێربە ڕەفتار بکەیت ” بەڕاستی ناتوانم سوپاسگوزاری خۆم بۆی دەرببڕم بۆ ئەوە، دەزانم کە هەمیشە ئاسان نەبووە بە باشی ڕەفتار بکەم

کاتێک دەبێت بەسەر شتێکدا زاڵ بیت، دەبێت لەوە تێبگەیت کە بۆچی دەبێت بەسەریدا زاڵ بیت نابێت تەنها وازی لێبهێنیت و خۆت لێی دووربخەیتەوە، بەڵکو دەبێت بیرکردنەوە لەسەری نەهێڵیت و لە بیرکردنەوەکانت دووربخەیتەوە بیرکردنەوەی نەرێنی دوژمنێکی ترسناکە کە دەبێت داگیر بکرێت

ئەگەر سەرنجت لە هۆشیاری هەستەوە بگۆڕیت بۆ هۆشیاری ڕۆحی، ئەوا سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت و بەختەوەری بۆ خۆت دەهێنیت

دەستکەوتەکان لە دەرووندایە مرۆڤ دەبێت لە خۆی بپرسێت: "ئایا من کۆیلەی هەستەکانم یان ئاغاکەیان؟ ئایا من دەوڵەمەندم بە ئارامی یان لە ڕووی ڕۆحییەوە هەژارم؟"

مرۆڤ نابێت ببێتە قوربانی زیادەڕەوی چێژ لە شتەکان وەربگرە، بەڵام ڕێگە مەدە بە کۆیلەت بکات ئازاد بە میهرەبان بە، دۆست و دڵخۆش و دڵخۆش بە، و لە هەموو بارودۆخێکدا ئاغای خۆت بە مرۆڤ نابێت بە تەنیا کۆیلەی هەستەکان بێت، بەڵکو پێویستە بەپێی قەناعەتە دروستەکان مامەڵە بکات هەرکەسێک ئارەزووی تێپەڕاندنی دووانەیی و گەیشتن بە هۆشی گەردوونی دەکات، دەبێت خاوەنی خۆبەدەستەوەدان بێت و خۆی ڕابهێنێت بۆ بەرگەگرتن لە هەموو شتێک و هەموو بارودۆخێک بەبێ ناڕەحەتی دەروونی و نائارامی

ئەنجامدانی هەر شتێک کە مرۆڤ پێی خۆش بێت ئازادی نییە، بەڵکو خراپ بەکارهێنانی ئازادییە ئازادی لە پەیڕەوکردنی یاسای خۆبەدەستەوەدانەوە سەرچاوە دەگرێت، واتە خۆدیسیپلین ئازادی ڕاستەقینە واتە ئەنجامدانی هەموو کارێک بە ڕێنمایی حیکمەت ئازادی کەم و قووڵە بەبێ ئەوەی لەگەڵ خودا و یاساکانیدا بگونجێت

ژیانی زۆربەی مرۆڤەکان بە ئارەزوو و خولیا و میزاج و خوو و کاریگەرییە ژینگەیی و کۆمەڵایەتییەکان بەڕێوەدەچێت

کاتێک خووەکانی جەستە دەست دەکەن بە کۆنترۆڵکردنی دەروون، قورس دەبێت بۆ جەستە گوێڕایەڵی فەرمانەکانی ئیرادە بێت ئەمەش هۆکارێکە بۆ ئەوەی کەسانی قەڵەو کێشەیان هەیە بۆ دابەزاندنی کێش، تەنانەت لەکاتی پەیڕەوکردنی ڕێجیمێکدا خانە هۆشیارەکان خووی خۆیان دروستکردووە و بەخێرایی وەڵامی فەرمانەکانی دەروون نادەنەوە بەڵام ئەگەر بە شێوەیەکی دروست ڕاهێنانیان پێبکرێت، ئەوا بە ئامادەییەوە پابەند دەبن بە ڕێنماییەکانی دەروون بەبێ کەمترین دژایەتی هێزە دەروونییە باڵاکان- هێزگەلێک کە توانای کۆنترۆڵکردنی جەستەیان هەیە ئەگەر بە باشی ڕابهێنرێن و وەرزشیان بۆ بکرێت

خوویەکی باش گەورەترین دۆستی تۆیە، لە کاتێکدا خوویەکی خراپ دوژمنە لە پۆشاکدا بۆیە پێویستە مرۆڤ ئاگاداری دووبارەکردنەوەی خوو یان کردارێک بێت، چونکە دووبارەکردنەوە کردارێک دەگۆڕێت بۆ خوو پێش ئەوەی مرۆڤ تەنانەت درکی پێبکات، و خووەکەش دەبێتە سروشتی دووەم لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانرێت لە ڕێگەی کردەوەی باشی بەردەوام و بیرکردنەوەی ئەرێنی و داهێنەرانە بگۆڕدرێت

نیشانەکانی ڕێکخستن و یەکدەنگی لە هەموو شوێنێک

بیرمەندانی سەرەتایی لە تێڕوانینەکەیانەوە ئیستدلالیان دەکرد کە هەموو مرۆڤێک تێکەڵەیەک لە مادده و عەقڵە و لە ئەنجامی ئەم تێڕوانینە باوەڕیان بە بوونی دوو هێزی سەربەخۆ هەبووە کە بریتین لە سروشت و عەقڵ

پاشان دەستیان کرد بە پرسیارکردن: "بۆچی هەموو شتێک لە سروشتدا بە شێوەیەکی دیاریکراو ڕێکخراوە؟ بۆچی یەکێک لە قۆڵەکانی مرۆڤ لە قۆڵەکەی تر درێژتر نییە؟ وە بۆ ئەستێرە و هەسارەکان لە بۆشایی ئاسماندا بەریەک ناکەون؟ لە هەر شوێنێک سەیر بکەین نیشانەکانی ڕێکخستن و یەکگرتوویی لە گەردووندا دەبینین".

لەم پێشمەرجەیەوە گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە عەقڵ و مادده ناتوانن جیا بن و لە هەمان کاتدا سەروەری ڕەهایان بەسەر هەریەکەیاندا هەبێت، بەو پێیەی دەبێت یەک عەقڵ هەبێت کە هەموو شتێک کۆنتڕۆڵ بکات

ئەم دەرەنجامە بە شێوەیەکی سروشتی دەبێتە هۆی بیرۆکەی یەک خودا کە هۆکار و سەرچاوەی هەردوو مادە و عەقڵە، لە ڕێگەی ئەوانەوە و لە دەرەوەی ئەوانیش بوونی هەیە ئەو کەسەی بە حیکمەتی ڕەها دەگات، تێدەگات کە هەموو شتێک، لە جەوهەرەکەیدا، ڕۆحە، هەرچەندە ئەو ڕۆحە لە ڕواڵەتدا پەردەپۆش کراوە و لە چاو شاراوەتەوە

ئەوانەی خاوەنی زانستی ڕۆحین، ڕووناکی خودا دەبینن کە لە هەموو شوێنێکدا دەردەکەوێت

پرسیارەکە ئەوەیە: چۆن توێژەران توانیان لە پلەی یەکەمدا بیدۆزنەوە؟

وەک هەنگاوی یەکەم چاویان داخست بۆ نەهێشتنی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ جیهان و ماددەدا، بۆ ئەوەی بتوانن سەرنجیان بە تەواوی لەسەر ناسینی ئەو عەقڵە گەردوونییە چڕبکەنەوە کە هەم لە پشتەوەیە هەم جیهان و هەم مادده

ئەوان بە شێوەیەکی ئینتێستیڤ تێگەیشتن کە ناتوانن لە ڕێگەی تێگەیشتنە ئاساییەکانی پێنج هەستەکەوە هەست بە بوونی خودایی لە سروشتدا بکەن بەم شێوەیە، بەدوای ڕێگەیەکدا دەگەڕان بۆ هەستکردن بە بوونی ئەو لەناو خۆیاندا بە گرنگیدان بە قووڵی و ورد لەسەری

لە کۆتاییدا توانیان هەموو دەرگا و ڕێگاکانی پێنج هەستەکە دابخەن و دابخەن، بۆ ماوەیەکی کاتی بەتەواوی سەربەخۆ بوون لە هۆشیاری ماددی پاشان جیهانی ناوەوەی ڕۆح دەستی کرد بە ئاشکراکردنی خۆی بۆیان و کرانەوەی لەبەردەمیاندا بۆ ئەو تاکە گەورانەی کە ماندوونەناسانە بەدوای لێکۆڵینەوە ڕازییەکانیاندا دەگەڕان، دواجار خودا خۆی ئاشکرا کرد

هێزی خودا بخەرە پشت هەوڵەکانت

هێزی ناوەوەت بۆ مەبەستی بنیاتنەر و سوودبەخش ئازاد بکە، و زیاتر بەدەست دەهێنیت بەردەوام بە بە ئیرادەیەکی بێوچان، بەکارهێنانی هەموو توخمێکی سەرکەوتن خۆت لەگەڵ هێزی ڕۆحی داهێنەرانەتدا ڕێکبخە، و پەیوەندیت لەگەڵ ئەو عەقڵە بێکۆتایەدا دەبێت کە توانای ئیلهامبەخشین بۆ تۆ و چارەسەرکردنی هەموو کێشەکانت هەیە هێز بە بەردەوامی لە سەرچاوەی بەهێزی بوونە ڕۆحیەکەتەوە بۆت دەڕژێت، توانات پێدەدات بۆ بەدەستهێنانی شتێکی سەرنجڕاکێش دەستکەوت و داهێنانەکان لە هەموو بوارەکانی ژیاندا

پێش ئەوەی هەر بڕیارێکی گرنگ بدەیت، بە هێمنی دابنیشە و داوای یارمەتی و نیعمەتی خودا بکە ئەو کاتە تێدەگەیت کە لە پشت هێزتەوە هێزی خودا هەیە، لە پشتی عەقڵتەوە عەقڵی خودایە، و لە پشت ئیرادەی تۆوە ئیرادەی خودا هەیە تا ئەو کاتەی خودا کار لەگەڵت دەکات، هەوڵەکانت بێهودە نابێت و شکست ناهێنیت؛ بەڵکو هێزت چەند هێندە دەبێت و تواناکانت زیاد دەبن و کاتێک ئەرکەکانت لە خزمەتکردنی خودادا بە ئەنجام دەگەیەنیت، نیعمەتەکانی ئەو وەردەگریت

ئەگەر کارەکەت لە ژیاندا خۆبەزلزانە، داوای لێبوردنی لەسەر مەکە شانازی بەو ئەرکانە دەکەیت کە خودا پێی سپێردراوە ئەو دەیەوێت تۆ بە باشترین شێوە ڕۆڵی خۆت بگێڕیت هەموو کەسێک ناتوانێت هەمان ئەو ڕۆڵە ئەنجام بدات کە تۆ دەیکەیت تا ئەو کاتەی کار بۆ ڕازیکردنی خودا دەکەیت، هەموو هێزەکانی گەردوون بە هاوئاهەنگی کاردەکەن بۆ خۆشبەختی و خۆشگوزەرانیت

کاتێک بۆ خودا دووپات دەکەیتەوە کە لە سەرووی هەموو شتێکەوە ئارەزووی دەکەیت، خۆت لەگەڵ ویستی ئەودا ڕێکدەخەیت و کاتێک بێ وەستان بەدوایدا دەگەڕێیت، بەبێ گوێدانە ئەو بەربەستانەی کە لە ڕێگاکەتدا وەستاون، تۆ باشترین سوود لە ئیرادەی مرۆڤایەتی خۆت وەردەگریت، هەروەها یاسای سەرکەوتن بەکاردەهێنیت کە بۆ حەکیمانە کۆنەکان و هەموو ئەوانەی سەرکەوتنی ڕاستەقینەیان بەدەستهێناوە

هێزی گەردوونی پیرۆز لە خزمەتتدایە تا ئەو کاتەی هەوڵێکی ڕاستەقینە بدەیت بۆ بەکارهێنانی ئەو هێزە پیرۆزە بۆ بەدەستهێنانی تەندروستی و بەختەوەری و ئارامی بە گەیشتن بەم ئامانجە بەرزانە، ڕێگای خۆناسین بەرەو ماڵە ڕاستەقینەکەت لە خودادا دەڕۆیت

بەختەوەری پێوانەی سەرکەوتنە

سەرەتا دەبێت دڵنیا بیت لەوەی ئەو ئامانجەی کە ئارەزووی بەدەستهێنانی دەکەیت شایەنی هەوڵدانە و گەیشتن بەو ئامانجە شایەنی ئەوەیە کە بە سەرکەوتنێکی ڕاستەقینە هەژمار بکرێت

سەرکەوتن چییە؟ ئەگەر خاوەنی تەندروستی و سەروەت و سامان بیت بەڵام لەگەڵ هەموو کەسێک (و لەگەڵ خۆتدا) کێشەت هەبێت، ژیانت سەرکەوتوو نییە دونیا تاریک دەبێت و ژیان بێ ئەنجام دەبێت ئەگەر بەختەوەری نەدۆزیتەوە کاتێک پارە لەدەست دەدەیت، شتێکی بچووک لەدەست دەدەیت کاتێک تەندروستی لەدەست دەدەیت، شتێکی گرنگتر لەدەست دەدەیت بەڵام کاتێک ئارامی و ئارامی لەدەست دەدەیت، بەنرخترین گەنجینەکانی ژیان لەدەست دەدەیت

بۆیە پێویستە سەرکەوتن بە پێوەرەکەی بەختەوەری بپێورێت، بە توانای هاوتەریبکردن و هاوئاهەنگی لەگەڵ یاسا گەردوونییەکان سەرکەوتن بە پێوەرەکانی دونیای وەک تەندروستی و پێگە و دەسەڵات ناپێورێت ئەم شتانە خۆیان لە خۆیاندا بەختەوەری ناهێنن مەگەر بە شێوەیەکی دروست بەکارنەهێنرێن بۆ ئەوەی ئەمە ڕووبدات، مرۆڤ دەبێت خاوەنی حیکمەت و خۆشەویستی بێت بۆ خودا و مرۆڤایەتی

خودا دەسەڵاتی پێداویت کە پاداشت بدەیتەوە یان سزای خۆت بدەیت بە بەکارهێنان یان خراپ بەکارهێنانی عەقڵ و ئیرادەت ئەگەر یاساکانی تەندروستی و خۆشگوزەرانی و حیکمەت سەرپێچی بکەیت، بە ناچاری تووشی نەخۆشی و هەژاری و نەزانی دەبیت بۆیە دەبێت مێشکت بەهێز بکەیت و ڕەتی بکەیتەوە لە هەڵگرتنی بارگرانییە کەڵەکەبووەکانی دەروونی و ئەخلاقیی ساڵانی ڕابردوو ئەو کەڵەکە کۆنە لە ئاگری... بڕیارە پڕ بەختەوەرەکانی ئێستات و چالاکییە بنیاتنەرەکانت، و دەگەیتە ئاسۆکانی ئازادی

بەختەوەری پەیوەستە - تا ڕادەیەک - بە هەلومەرجی دەرەکییەوە، بەڵام بە پلەی یەکەم پەیوەستە بە دۆخی دەروونی مرۆڤەوە بۆ ئەوەی مرۆڤ بەختەوەر بێت، دەبێت خاوەنی تەندروستییەکی باش، دەروونێکی هاوسەنگ، ژیانێکی خۆشگوزەران، کارێکی گونجاو، دڵێکی سوپاسگوزار و لە سەرووی هەمووشیانەوە حیکمەت و زانینی خودا بێت

ئیرادەیەکی بەهێز بۆ دڵخۆشبوون یارمەتیدەرێکی بێئەندازەت دەبێت چاوەڕێی گۆڕانی بارودۆخەکانت مەکە، بە هەڵە باوەڕت بەوە هەبێت کە کێشەکانت لە شوێنێکی تردایە مەهێڵە ناخۆشی ببێتە خوویەکی قووڵ چەسپاو کە ئەستەمە بیشکێنیت، ئازاری دەروونی بۆ خۆت و دەوروبەرت دروست بکات

یەکێک لە گەورەترین نیعمەتەکان بۆ خۆت و ئەوانی تر ئەوەیە کە دڵخۆش و گەشبین بیت ئەگەر خاوەنی بەختەوەری بیت، ئەوا هەموو شتێکت بەدەستهێناوە بەختەوەری واتە هاوئاهەنگ بوون لەگەڵ خودا، و مێدیتەیشن توانای بەدەستهێنانی بەختەوەری دەبەخشێت

خووی دەروون: خێراکردن یان دواخستنی سەرکەوتن
خووەکانی مرۆڤ هێزی ئەوەیان هەیە سەرکەوتنەکانی خێراتر بکەن یان دوابخەن ئەوە ئیلهامبەخشی زوو تێپەڕ یان بیرۆکەی درەوشاوە نییە، بەڵکو خووەکانی دەروونی ڕۆژانەی مرۆڤە کە ڕەوتی ژیانی دیاری دەکات
خووی دەرونی وەک موگناتیسی دەرونی وایە، ڕاکێشانی هەندێک شت و کەس و هەلومەرج خووی دەروونی باش وادەکات هەلی لەبار و سودبەخش ڕابکێشێت، لەکاتێکدا خووی دەروونی خراپ نزیکت دەکاتەوە لەو کەسانەی کە مەیلی دونیایان هەیە و بارودۆخی نەخوازراویان هەیە
دەتوانیت خووی خراپ بێلایەن بکەیت و هێزیان لاواز بکەیت بە دوورکەوتنەوە لە هەر شتێک کە ڕەنگە ببێتە هۆی یان زیندووکردنەوەیان، بەبێ ئەوەی بەردەوام سەرنجت لەسەریان بێت پاشان، بیرکردنەوەکانت ئاراستەی خوویەکی باش بکە و کار لەسەر پەرەپێدانی بەردەوامی بکە تاوەکو دەبێتە بەشێکی دانەبڕاو لە ژیانت کە دەتوانیت متمانەت پێی هەبێت و پشتی پێ ببەستیت
لەناو ئێمەدا دوو هێزی دژبەیەک لە ململانێیەکی بەردەوامدان: یەکێکیان پاڵمان پێدەنێت بۆ ئەوەی ئەو کارە بکەین کە نابێت بیکەین، یەکێکی دیکەشیان ئیلهامبەخشە بۆ ئەوەی پێویستە بیکەین، تەنانەت ئەگەر قورستریش دەرکەوێت دەنگی یەکەم دەنگی خراپەیە، دووەمیان دەنگی چاکەیە، یان خودا
لە ڕێگەی وانە سەختەکانی ڕۆژانەوە بە ڕوونی بۆت دەردەکەوێت کە خووی خراپ خۆراک دەدات بە درەختی ئارەزووە ماددییە بێکۆتاکان، لە کاتێکدا خووی باش خۆراک دەدات بە درەختی هیوا و ئاواتە ڕۆحییە بەرزەکان
پێویستە زیاتر و زیاتر هەوڵەکانت لەسەر گەشەپێدانی دروستی درەختە ڕۆحییە پیرۆزەکە چڕ بکەیتەوە بۆ ئەوەی ڕۆژێک بتوانیت بەرهەمی بە تام و پێگەیشتوو و بەتام و بەتام و پێگەیشتووی خۆناسین بچنیتەوە
ئەگەر بتوانی خۆت لە هەموو جۆرە خوویەکی خراپ ڕزگار بکەیت، وە ئەگەر لە خۆشەویستی بۆ ئاغایەتی و میهرەبانییەوە بتوانی هەموو کارێکی باش و شەریف ئەنجام بدەیت و نەک لەبەر ئەوەی خراپە دڵتەنگی و پەشیمانی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت، ئەوا لە ڕۆحدا گەشە دەکەیت و لەسەر ڕێگاکە پێشدەکەویت
ئازاد دەبیت کاتێک بە ئیرادە و بە ئەنقەست واز لە خووە خراپەکانت بهێنیت تەنها کاتێک ئازاد دەبیت کە ببیتە ئاغا، توانای فەرمانکردنت بە هەست و بیرکردنەوە و ئیرادەت هەبێت بۆ ئەوەی ئەو کارە بکەیت کە دەبێت بکرێت، تەنانەت ئەگەر پێچەوانەی ئارەزووەکانیشت بێت لەو هێزەی خۆبەدەستەوەدان و خۆبەڕێوەبردنەدا تۆوی ئازادیی هەتاهەتایی کەوتووە

تا ئێستا چەند تایبەتمەندییەکی گرنگی سەرکەوتنم باس کردووە: بیرکردنەوەی ئەرێنی، هێزی ئیرادە، شیکاری دەروونی، دەستپێشخەری، و خۆدیسیپلین زۆرێک لە کتێبەکان جەخت لەسەر یەکێک یان زیاتر لەو تایبەتمەندیانە دەکەنەوە بەڵام شکست دەهێنن لە دانانان بەو هێزە ئیلاهییەی کە بنچینەی ئەم هۆکارانە هاوتەریببوون لەگەڵ ئیرادەی ئیلاهیدا چارەنووسسازترین توخمە بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن

ئیرادەی ئیلاهی ئەو هێزەیە کە زەوی و هەموو شتەکانی سەری و گەردوون و هەموو شتەکانی ناوی دەجوڵێنێت ئەوە ویستی خودایە کە ئەستێرەکان لە بۆشایی ئاسماندا دەجووڵێنێت و ئەوە ویستی خۆیەتی کە هەسارەکان لە خولگەی خۆیاندا دەهێڵێتەوە و سووڕەکانی لەدایکبوون و گەشەکردن و خراپبوونی هەموو جۆرەکانی ژیان ڕێکدەخات

گڵۆپی حەسرەت
ئای پەروەردگار
گڵۆپی حەسرەتەکەم بۆ هەتا هەتایە لە ئامادەبوونی بەرەکەتدا بسوتێت
خودای خۆشەویستم، نیلوفەری خۆشەویستیم لە قوڕگی
لەبیرچونەوەی زەمینی هەڵبکێشە و سنگی یادەوەری هەمیشە وریات پێی بڕازێنە

لە پیرۆزگای ئاسمانەکان سوجدە دەبەم لەبەردەمت خودای من
لە بۆنی گوڵەبەڕۆژەدا گوێم لە دەنگی تۆ بوو
وە هەستم بە ناسکی تۆ کرد لە ناسکی سوسنەکاندا
وە لە چرپەی حەسرەتەکانمدا خۆشەویستی تۆ وەڵام بوو
دەزانم خودا لە ڕێگەی تێڕامان و تێگەیشتنێکی دیاریکراوەوە بناسرێت، بەڵام لە ڕێگەی عەقڵێکی سەرلێشێواو و پڕ لە کێشەوە نا

چاوەکانم بەڕووی بەختەوەریی تێڕاماندا دەکەمەوە و دەبینم هەموو تاریکییەک لەناوچووە خۆم نوقم دەکەم لە حەوزی ئاشتی ئیلاهی کە لە پشت دیوارەکانی مێدیتەیشنەوە شاراوەتەوە، و لە ڕێگەی تێڕامانەوە بوونە ناوەکییەکەم پاک دەکەمەوە تا بە کاریگەرییە دەرەکییە دژبەیەکەکان نەشێوێت و هەموو ڕۆژێک بە تێڕامان لە خودای گەورە سڵاو دەکەم

لە پیرۆزگای بێدەنگیدا، قوربانگای ئارامی تۆ دەدۆزمەوە
وە لەسەر قوربانگای ئاشتی خۆشی هەمیشە نوێبووەوەت دەبینمەوە
با گوێم لە دەنگی تۆ بێت پەروەردگار لە ئەشکەوتی مێدیتەیشندا، دواتر خۆشییەکی ئاسمانی هەمیشەیی لەناو خۆمدا دەدۆزمەوە ئاشتی دڵم پڕ دەکات و بوونم دەگرێتەوە، جا چ لە بێدەنگیدا بێت یان لە کاتی کارکردندا

هەر ئەستێرەیەکی درەوشاوە و چرپێنەر لە قوبە ئاسماندا و هەموو بیرکردنەوەیەکی پاک و پاک و خاوێنی،

هەموو کارێکی بەرز و کارەساتێکی جوان دەبێتە پەنجەرەیەک کە لە ڕێگەیەوە چاوم لێت بێت خودای خۆشەویستم

بە تەرکیزێکی تەواو دەروونی و حەسرەتێکی بێکۆتاییەوە، هۆشی خۆم لە ڕێگەی چاوی ڕۆحییەوە (لە نێوان برۆکان) دەنێرم بۆ شانشینی ئەبەدی

ڕۆحم لە دیلێتی جەستە ڕزگار دەکەم و لەگەڵ دەریای گەورەتری ڕۆحدا تێکەڵی دەکەم

پێویستی شیکاری دەروونی

نهێنیەکی دیکەی سەرکەوتن شیکاری دەروونییە خۆڕاگری ئاوێنەیە کە تێیدا دەتوانیت قووڵاییە شاراوەکانی مێشکت ببینیت کە ئەگەرنا لێت شاراوەیی دەمێنێتەوە

خاڵە شکستخواردووەکانت دەستنیشان بکە و مەیل و مەیلی باش و خراپت ڕیز بکە

خۆ شیکردنەوە بەکاربهێنە بۆ ئەوەی تێبگەیت کە ئێستا لە کوێیت و دەتەوێت چی بەدەستبهێنیت و چ ئاستەنگێک لە ڕێگاکەتدا وەستاون پێناسەی کارە ڕاستەقینەکانت بکە و لە ئامانجەکەت لە ژیان تێبگە

هەوڵبدە بۆ چاندنی هەموو سیفەتەکانی کارەکتەری ڕاستەقینە و بەرز، بێ بارگرانی و ئیحراج و ئارەزووەکان بە هێشتنەوەی مێشکت بە ڕێکوپێکی و هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا، بە خێرایی و بە سەلامەتی و متمانە بەخۆبوون پێشدەکەویت لەسەر ڕێگاکە بەرەو ئامانجە دڵخوازەکەت ئامانجی کۆتاییت دۆزینەوەی ڕێگاکەتە بۆ لای خودا بەڵام ئەرک و بەرپرسیارێتیش هەیە کە لەم جیهانەدا بەجێی بهێنیت

لەسەر ئەم زەویە وەک نامۆ دەردەکەوین و تەنها کاتێک خودامان خۆش بوێت دەبینە خوشک و برا

هێزی ئیرادە لەگەڵ دەستپێشخەری یارمەتیت دەدات بۆ پێناسەکردنی پابەندبوونەکانت و بە تەواوی جێبەجێکردنیان دەستپێشخەری چییە؟ توانایەکی داهێنەرانەیە لەناو خۆتدا: پریشکێکە لە دروستکەری بێکۆتاییەوە کە دەتوانێت هێزت پێبدات شتێک دروست بکەیت کە کەسی تر پێشتر دروستی نەکردووە پاڵنەرێکە بۆ ئەنجامدانی کارەکان بە شێوازی نوێ و داهێنەرانە دەستکەوتەکانی کەسێکی دەستپێشخەری بیر دەتوانێت وەک ئەستێرەیەکی تەقەکردن سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەر بێت بە دروستکردنی شتێک کە بەڕواڵەت لە هیچەوە نییە، ئەوان نیشان دەدەن کە ئەوەی بە مەحاڵ دەردەکەوێت بەڕاستی مومکینە کاتێک مرۆڤایەتی هێزی ڕۆحی داهێنەری باڵا بەکاردەهێنێت دەستپێشخەری و داهێنان ڕێگەت پێدەدات لەسەر دوو پێی خۆت بوەستیت، ئازاد و سەربەخۆ، و لە تایبەتمەندییەکانی سەرکەوتندان

بیرۆکەی سەرکەوتن ئاگادارکردنەوە

گریمان تا ئێستا شکستت هێناوە، گەمژانەیە کە واز لە شەڕ بێنن و شکست بە چارەنووس بزانن

باشترە لە شەڕدا بمرێت نەک واز لە هەوڵدان بهێنێت تا مرۆڤ دەتوانێت زیاتر بە ئەنجام بگەیەنێت، چونکە هەوڵەکانی بەردەوام دەبێت بۆ ژیانێکی نوێ تەنانەت دوای مردنیش

سەرکەوتن و شکست دەرئەنجامی دادپەروەرانەی ئەو کارانەیە کە لە ڕابردوودا کردووتە، هەروەها ئەوەی ئێستا ئەنجامی دەدەیت بۆیە دەبێت بیرکردنەوەکانی سەرکەوتن لە ئەزموونەکانی ڕابردوو پەروەردە بکەیت و وزەیان پێ بدەیت بۆ ئەوەی بتوانیت بیرکردنەوەکانی شکست لە ژیانی ئێستاتدا کۆنتڕۆڵ بکەیت

لەوانەیە ئەو سەختی و ناڕەحەتیانەی کە کەسێکی سەرکەوتوو ڕووبەڕووی دەبێتەوە گەورەتر بێت لەوانەی کە کەسێکی سەرکەوتوو نەبووە ڕووبەڕووی دەبێتەوە بەڵام یەکەمیان خۆیان ڕاهێنا بۆ ئەوەی بیرۆکەی شکست بە تەواوی و بەردەوام ڕەت بکەنەوە

دەبێت مێشکت لە بێزاری و نائومێدیەوە بگۆڕیت بۆ سەرکەوتن و سەرکەوتن؛ لە نیگەرانییەوە بۆ ئارامی؛ لە سەرلێشێواوی و دڵەڕاوکێی فیکرییەوە بۆ فۆکەسی دەروونی؛ لە ئاژاوە و گێژاوییەوە بۆ ئاشتی؛ و لە ئاشتییەوە بۆ بەختەوەری ڕۆحی پیرۆز کاتێک خاوەنی ئەم خۆناسینە دەبیت، ئامانجی ژیانت تاجی سەرکەوتنی لەسەر دانراوە و بە شکۆمەندی بەدەست هاتووە، بە یارمەتی خودا

هێزی بیرکردنەوە

تۆ بەپێی کوالیتی و سروشتی بیرکردنەوەی ئاسایی خۆت سەرکەوتن یان شکست نیشان دەدەیت

کامیان بەهێزترە لە ژیانتدا: بیری سەرکەوتن یان بیرکردنەوەی شکست؟

ئەگەر بیرکردنەوەت زۆرتر نەرێنی بێت، ناوبەناو بیرکردنەوە ئەرێنییەکان بەس نابن بۆ ڕاکێشانی سەرکەوتن بەڵام ئەگەر ڕاستگۆیانە بیربکەیتەوە، ئەو شتە دەدۆزیتەوە کە بەدوایدا دەگەڕێیت و دەگەیتە ئامانجەکەت، تەنانەت ئەگەر هەست بکەیت بە تاریکی دەورە دراویت

بەتەنها تۆ بەرپرسیاریت لەخۆت کەسی تر وەڵامت ناداتەوە یان حسابت بۆ یەکلایی ناکاتەوە لە ڕۆژی قیامەت کارەکەت لە دونیادا، کە کردارەکانت لێی داناوە (ئەنجامی کردەوەکانی ڕابردووت)، تەنها لەلایەن یەک کەسەوە دەکرێت: تۆ و کارەکەت تەنها کاتێک بە سەرکەوتوو دادەنرێت کە خزمەت بە هاومرۆڤەکەت بکات بە جۆرێک لە جۆرەکان

لەسەر هیچ کێشەیەک مەخەرە یان بەردەوام بیرکردنەوە لێی با شتەکان بۆ ماوەیەک پشوو بدەن، و لەوانەیە خۆیان چارەسەر بکەن بەڵام مەهێڵە ئەوەندە پشوو بدەن کە توانای تێگەیشتنت لەدەست بدەیت لەبری ئەوە ئەم ماوەی پشووادانانە بەکاربهێنە بۆ قووڵکردنەوەی ڕەنگدانەوەی خۆت و گەیشتن بە ئاسۆی ئارام لەناو خۆتدا کاتێک لەگەڵ خۆتدا هاوئاهەنگ دەبیت، دەتوانیت بە ڕوونی بیر لە هەموو شتێک بکەیتەوە کە ئەنجامی دەدەیت تەنانەت ئەگەر بیرکردنەوەکانت سەرگەردان بن، ئەوا دەبیت توانای کۆکردنەوەیان و ڕێکخستنەوەیان ئەم توانایە بەختەوەرە بۆ هاوئاهەنگی دەتوانرێت لە ڕێگەی هەوڵ و پراکتیکەوە بەدەستبهێنرێت

دایک، بە وتەی مامۆستا پارامهانسا

وتارێک کە لە ڕۆژی دایکدا پێشکەشی کرد

با ئەم ڕۆژە وەک بیرکردنەوەیەکی باش بۆ هەموو ئەو دایکە باشانە هەڵبگرین کە بە میهرەبانی و سۆزەوە منداڵەکانیان پەروەردە کردووە

خۆشەویستی دایکێک نەدرا بە ئێمە بۆ ئەوەی بە نەرمی و بێباکی تێکمان بدات، بەڵکو بۆ ئیلهام بەخشی ناسکی لە دڵماندا بۆ ئەوەی دڵی ئەوانی تر بە میهرەبانی نەرم بکەینەوە و ڕۆحی ماندوو ئازاد بکەین لە خەم و کۆت و بەندەکانی دونیا ئەوانەی لە کارەسات و خەمدا نوقم دەبن، بەدەست نەهامەتی و سەختی بێشومارەوە دەناڵێنن، پێویستیان بە تێگەیشتنی نەرم و نیان و... هاوسۆزی بەزەییدار

ڕۆشنگەری ڕۆحیم لە ڕێگەی خۆشەویستی گەورەی خۆمەوە بۆ دایکم وەرگرت؛ خۆشەویستی دڵسۆزم بۆ دایکم هۆکاری سەرەکی بوو بۆ گەشەسەندنی خۆشەویستیم بۆ خودا، چونکە ئەو خۆشەویستییە پاڵنەر بوو بۆ گەڕان بەدوای سەرچاوە پاکەکەیدا، و لە خودادا دۆزیمەتەوە کە سەرچاوەی هەموو چاکە و فەزیلەتێکە

دایک لە باوک ناسکتر و لێخۆشترە دایک پاکترین نموونەی خۆشەویستی بێ مەرجی خودایە خودا دایکانی دروست کردووە بۆ دەربڕینی خۆشەویستی خۆی بۆ ئێمە، بە هۆکار یان بەبێ هۆکار

من ژن بە دەرکەوتنی مرۆیی دایکایەتی گەردوونی دەزانم و ئەوەی زۆر سەرسامم پێیدا خۆشەویستی ڕاستەقینەی دایکییەتی ئەوانەی کە جوانی ڕۆحی و مانا بەرزەکان لە ژندا هەست پێدەکەن، هەستە بەرزەکان بەئاگا دەبنەوە و خۆیان بەڕووی کایەی بەرفراوانی ئیلهامدا کراوە دەبیننەوە خۆشەویستی گشتگیر لە دڵی هەر کەسێکدا دەڕوات کە بە پێزانین و ڕێزەوە سەیری ژن بکات و بە میهرەبانی و شەرەفەوە مامەڵەی لەگەڵدا بکات

ئەگەر خودا خۆشەویستی خۆی لە دڵی دایکاندا نەچاندبا، نەیاندەتوانی منداڵەکانیان خۆشبوێت لەگەڵ ئەوەشدا، کریدت دەگەڕێتەوە بۆ ئەو

ئامرازانەی کە ئەو خۆشەویستییە بەهۆیانەوە دەڕژێت هەموو مرۆڤە گەورەکان خۆشەویستییەکی گەورەیان بە دایکی خۆیان نیشانداوە
ماڵ پڕە لە ڕووناکی و شادی و نیعمەت بەهۆی بوونی دایکەوە با هەمیشە بڵێسەی خۆشەویستی دایکێک بە گەشاوەیی لە دڵماندا بسوتێنین
وە سڵاو لە هەموو دایکە فەزیلەتەکانی جیهان
وە بۆ هەموو ئەوانەی بە میهرەبانی مامەڵەیان لەگەڵ دەکەن
وەک ڕێزلێنانێک بۆیان و وەک داننان بە شایستەیی ئەوان

چرپەی قووڵاییەکان

مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

وەرگێڕان: مەحمود مەسعود

من زۆر لە جێگەی دروستکراوی تۆ، ڕابردوو، ئێستا و داهاتوودا ماومەتەوە و من- منداڵی ئەبەدیەت- هەستم بە دڵەڕاوکێ و تێکچوون دەکرد جار و بار خەباتم کرد، بەڵام بێهودە، تا دواجار سەرکەوتوو بووم لە بازدان لە جێگاکە کە بە بەربەستەکانی ڕێژەیی فریودەرەوە دەورە دراوم تۆ منت گرتە دەست و بە ئاوازەکانی ئاشتی ئەبەدی کە من منداڵیم، شانەم کرد ئەبەدیەت- ئەبەدیەت- ئەبەدیەت- و سەرم لەسەر سنگی بوونە گشتگیرەکەت دادەنێم

خەمت نەبێت کوڕم

لە ساتێکی سەختدا گوێم لە دەنگی تۆ بوو کە دەیگوت: "خۆری پاراستنم بە یەکسانی لە گەشاوەترین و تاریکترین کاتژمێرەکانتدا دەدرەوشێتەوە".

خەمت نەبێت کوڕەکەم، بەڵکو ئیمان و زەردەخەنەت هەبێت! چونکە دڵتەنگی نادادپەروەرییە بەرامبەر بە سروشتی بەختەوەری ڕۆح با ڕووناکی چاککەرەوەم لە زەردەخەنە درەوشاوەکانتەوە بدرەوشێتەوە خۆشی تۆ کوڕم خۆشی و ڕازیبوونم بۆ دەهێنێت

لەگەڵتان کاتێکی خۆش بەسەر بەرە

لە تەمەنی بێشوماردا، من یاریم لەگەڵ تۆ کردووە و مێلۆدی بێشومارم وتووە هێشتا باوەشی گەرمی تۆم لەبیرە هەرکاتێک گەڕامەوە ماڵەوە- بۆ تۆ- دوای چەندین سەدە لە نەبوونی، لەرزێکی جیابوونەوە بەسەرمدا دەشۆرد و

لێرەم دیسانەوە، لە ئامادەبوونی هەمیشەیی تۆدا، لەگەڵ تۆدا دەژەنم و پێدەکەنم، گۆرانییەکانی خۆشەویستی هەمیشەییم بۆت دەڵێم

نەک بە پێچەوانەی ویستی منەوە ئەی مەرگ

من بەپێچەوانەی ویستی خۆمەوە بە زۆر لە زەویەوە ڕاناکێشم وەک منداڵێکی هەڵهاتوو لە هاوتەمەنەکانی ڕابکێشرێت من خودام خۆشدەوێت، ئەویش منی خۆشدەوێت؛ و کاتێک بۆ دواجار دەڕۆم، ئەم ڕۆڵەم لەسەر شانۆی زەمان تەواو کردووە- ئەم کردەیەی کە خودا مەبەستی بووە بیگێڕم وەک درێژەپێدەری دراما گەردوونییەکەی لە ئەنجامدانی ڕۆڵی خۆم لە درامای ژیاندا، زەردەخەنە دەکەم و دەگریم: دڵخۆش بە بەدیهێنانی ئاواتەکان و ئازار بە لەتاندنی هیواکان بەڵام لەگەڵ تەواوکردنی ڕۆڵەکەم، هەرچەندە سەخت و ماندووکردن بێت، جێی دەهێڵم قۆناغی زەمینی بە دڵێکی زەردەخەنەکارەوە بۆ ماوەیەک لە باوەشی دایکی گەردوونیدا پشوو دەدەم، لە خۆشبەختییەکانیدا خۆم دەسوڕمەوە و دواتر دەگەڕێمەوە سەر زەوی، چیتر بەهۆی ئەو ئارەزووە کۆنانەی کە بە بێباکی لە باخچەی فێڵدا چێنراون، نەکێشراوم، بەڵکو لە وەڵامی داواکارییە نەرم و میهرەبانەکەیدا

خۆشەویستی نیلوفەر

هەنگی مێشکم لە نیلوفەری دڵی خۆشەویستتدا نوقم بووە ئەی پەروەردگار، کە لێیەوە ڕەگی خۆشەویستی ناسکی تۆ دەخۆمەوە ئەم هەنگە ڕۆحییەی من تەنها ئەو گوڵانە کۆدەکاتەوە کە بۆنی شیرینی تۆ دەردەچن خۆمم لە هەنگوینی چێژە هەستیارەکان بێبەش کرد و زۆر لە سەرووی باخچە بێ بەرهەمەکانی خەیاڵەوە فڕیم تا دواجار نیلوفەری ڕووناکی پیرۆزەکەتم دۆزیەوە کە تۆ بووم تێیدا سەرگەردان بووم کێڵگە جەستەییەکان، کە بۆنی گوڵەکان بۆ ئەزموونە بێشومارەکان ڕاکێشراون بەڵام ئێستا سەرگەردانیم وەستاندووە، چونکە بۆنی پیرۆزت تینوێتی ڕۆحمی کوژاندەوە و حەسرەتی سووتێنەری منی بۆ هەر بۆنێک یان بۆنێکی شیرین تێر کردووە

کێوی فریودان ئاگری تێبەربووە

لە کێوی وەهم و فێڵدا هەستم بە تەنیایی و خەمۆکی دەکرد، بۆیە کۆپلەی خۆدیسیپلینم داگیرساند، بەڵام ئاگرەکە بە هێواشی و بێ بڵێسەی لە قووڵایی دڵمەوە دوعام دەکرد، و تۆ هاتیتە لام ئەی پەروەردگار و هەندێک لە لاوازییەکانم هەڵگیرساند و بڵێسەی ئاگرەکان بە خێرایی لە ڕێگەی فڵچەی وشک و دارستانی هەڵەوە بڵاوبوونەوە پاشان گەیشتنە ئەو... دار دڕکاوی

ئارەزووەکان و دەستی لە دارە بەرزەکانی لووتبەرزی و لووتبەرزی زمانەکانی ڕووناکی تۆ جەنگەڵە فراوانەکانی نەفامی منیان خوارد و لە خۆڵەمێشدا کورتیان کردەوە سوپاست دەکەم ئەی سووتێنەری ئیلاهی! وە بەندەکانت لە دوعا و دوعادا ڕوو لە تۆ بکەن بۆ یارمەتی خێرا و چاکبوونەوەی خێرا

گۆرانی ڕەسەنی ئێوە

بۆ گوێگرتن لە تۆ، فریشتەی پارێزەر، ڕادیۆی بینینی ناوەوەمم بە دەست لێدانە نەرمەکانی خۆشەویستی کۆکردۆتەوە زۆرجار لە مێدیتەیشندا، گوێم لە شیرینترین ئاوازەکانی پیرۆزەکانت گرتووە کە لە تۆوە نزیکن: بۆ سەمفۆنیای ڕۆحی بەرز، بۆ ئاوازەکانی لەدایکبووی دڵم، و بۆ گۆرانییە ئاوازدارەکەی حەسرەتی دێرینم بۆ تۆ بە سەبر و ئاواز، ئامێری خۆمم کۆکردۆتەوە قووڵترین هەستەکان، و کاتێک خەواڵوویی قورسایی پێڵوی چاوەکانم کرد و خەریک بوو خۆم بەدەست بخەمەوە، گۆرانییە ڕەسەنەکەت بەناومدا دەڕژا و ئێستا دەنگدانەوەی ئیکستاتیکیی مێلۆدییە خۆشەکانت پەخش دەکەم و دەنگم زیاد دەکەم بۆ کۆڕی پەرستراوەکانت، تا سروودەکان زیاتر گەرم و گوڕتر بن و حەسرەت و تامەزرۆیی چڕتر بن

لە دەریای ڕۆحەکاندا مەلە دەکەم

لە یەکگرتوویی لەگەڵ تۆ، ڕۆحی سەرتاسەری، دەبمە خودی پەپولەی ژیانی گەردوونی لە دەریای ڕۆحەکاندا هەڵدەفڕم لەسەر شەپۆلەکانی هەستی پیرۆزی مرۆڤایەتی سەما دەکەم و هەموویان بە خۆشییەکی پیرۆزەوە دەباشم لە هیمالایای ئاسمانییەوە، لافاوێکی گشتگیر لە ئاواتە بەرزەکان ئازاد دەکەم من دەبم بە هەر فرمێسکێک کە لە بەزەیی بۆ ئەوانی تر دەڕژێت لە زێڕدا ئامادە دەبم بێدەنگی پیرۆزەکان و هیوای گوڵاوی عەقڵی گوڵاوی ئەی بەدیهێنەری دڵسۆزی ئاواتەکان!

کاتێک پریشکە ئەبەدیەکەم لەگەڵ ڕووناکی بێکۆتایی تۆدا تێکەڵ دەبێت، لە هەموو چاوێکدا دەچڕێم

سڵاوی خواتان لێ بێت

چرپە و تێگەیشتنە نوێیەکان

لە ڕۆژانی هاوینی ژیاندا

ڕەگی سۆز کۆدەکەمەوە

لە گوڵی فەزیلەتە شیرینەکانەوە
گەشەکردن لە باخچەی ڕۆحی باشدا
وە جەوهەری تەقێنراوم لە دڵمدا هەڵگرت
لە گوڵە بەرزەکانی لێبوردەیی
وە گوڵەبەڕۆژەی خۆبەزلزانین بە بۆنە نەرمەکەیانەوە
وە گوڵە دەگمەنەکانی بیرۆکەی نیلوفەری ناسک
وە کاتێک بەفری ئەزموونە ساردەکانی زستان لە دەوروبەرمدا دەکەون
وە داپڕانی زەمینی بە ئازار
بەدوای گەرمی و دڵنەواییدا دەگەڕێم
لەناو ئەو ڕەشەی کە لە خانەی دڵمدا هەڵگیراوە
لەو خانە پڕ بەختەوەرەدا، لە ئامادەبوونی تۆدا
زۆرجار هەنگی ئیلاهی دەدۆزمەوە
شیرینی حەسرەتە پیرەکانم بخۆرەوە
هەست بە دڵنیایی و خۆشی و دڵنەوایی دەکەم
من دەبمە شلەمەنی بەختەوەری
خۆشی من لە لێشاوێکی بەردەوامدا دەنگ دەداتەوە
لەو شوێنەی کە لافاوێکی بەهێز دەڕوات
بارگرانی قورسی خەم و نیگەرانی ئەوانی تر
بە خێراییەکی باوەڕپێنەکراو پەلە دەکەم
بەسەر فەزای بێکۆتادا
لە ڕۆحە ئازارچێشتووەکانەوە
بۆ ئەوەی ترسەکانی بڕەوێنێتەوە
وە من کێشەکانی لەناو دەبەم
من دەبم بە چرپەی ڕەشەبا
لە تاریکترین شەودا
بۆ ئەوەی زۆر جوان دەرکەویت
جوانیت، لە کۆنەوە شاراوەتەوە
لە پشت تاریکی چاوی نەبینراوەوە
من دەبمە تیشکی مانگی درەوشاوە
دەرکردنی تاریکی لە ڕووی زەوی
من دەبمە تیشکی ڕووناکی
ڕەواندنەوەی تاریکی شاراوە
لە گۆشەکانی بیری مرۆڤدا
بە نیعمەتی تۆ ئەی پەروەردگار
سیلاشی، درەوشاوەیی لەناکاوی حیکمەت

هەڵەکان بە تێپەڕبوونی تەمەن و سەردەمەکان کەڵەکە بوون
ئەو ڕەزامەندییەی کە خۆشەویستی لە ڕۆحدا دروستی دەکات، لە خودی هەستەکەدا نییە
بەڵام بەڵکو لەو خۆشییەی کە ئەو هەستە دەیهێنێت
چونکە خۆشەویستی شادی دەهێنێت
ئێمە خۆشەویستیمان خۆشدەوێت چونکە خۆشییەکی بێئەندازەمان پێدەبەخشێت
خۆشەویستی ئامانج نییە؛ بەختەوەری ئامانجە
خودا بەختەوەرییەکی ئەبەدی و هەمیشە نوێبووەوەیە
و سروشتی ڕۆحیش هەروایە، هەر لەبەر ئەم هۆکارە عیرفانەکان گۆرانییان دەوت
ئەوانەی ئەم حەقیقەتەیان ئەزموون کردووە و تامی ئەو خۆشییە ڕۆحییەیان کردووە:
"لە خۆشیەوە هاتووین، لە خۆشیدا دەژین و بوونمان دەسوڕێتەوە"
وە بۆ خۆشی گەردوونی دەگەڕێینەوە، بۆ ئەوەی ڕۆژێک لەو بەختەوەرییەدا بتوینەوە"
هەموو هەستە بەرزەکانی وەک خۆشەویستی و بەزەیی
ئازایەتی و قوربانیدان و خۆنەویستی بێ شادی بێ مانایە
شادی بە واتای خۆشحاڵییە و دەرکەوتنی بەختەوەری باڵایە
یان گەورەترین ڕەزامەندی
{بەدڵنیاییەوە پەروەردگارت پێت دەبەخشێت، وە تێر دەبیت} {دڵخۆشبە و شادبە}
هەرچەندە ڕەنگە لە ئەنجامی هەندێک بارودۆخی دەرەکیدا خۆشی سەرهەڵبدات
بەڵام لە جەوهەرە پاکەکەیدا بە مەرجەکانەوە پابەند نییە
زۆرجار بەبێ مەرجی ماددی دەردەکەوێت
هەندێک جار لەوانەیە بەیانیان لە خەو هەڵبستیت
هەست دەکەیت خەریکە لە خۆشیدا بفڕیت
وە کاتێک لە ئارامیی مێدیتەیشندا دادەنیشیت، خۆشی لەناوتدا لێدەدات
بەبێ ئەوەی هیچ زەنگێکی دەرەکی لە خەو هەڵسێت
شادییەکی ڕۆحە کە بێهاوتایە
بەڵام کاتێک خۆشی بەستراوەتەوە بە هەندێک بارودۆخەوە
لە هەمان ئەو بارودۆخانەوە سەرهەڵنادات
لە ڕاستیدا ئەو بارودۆخانە وەک ئامرازێک بۆ ئەزموونکردنی خۆشی کاری دەکرد

ئەوەی لە بنەڕەتدا لە ڕۆحدا شاراوە بوو، وەک چەقۆیەک لە خاکی ڕۆحدا هەڵکەندم
وە کانیاوێکی خۆشی لە خەزنەی بەختەوەری کە لەناو مرۆڤدا شاراوە بوو ئازاد بوو
بۆیە لە ئەزموونی مرۆڤدا بەزۆری پێویستییەکە سەرهەڵدەدات
بۆ هەندێک ڕووداو بۆ ئەوەی ئەو خۆشییە شاراوەیە لە قووڵایی ناوەوە دەربهێنن
خۆشەویستی لە سروشتی ڕۆحیشدایە، بەڵام وابەستەی شادییە
خۆشەویستی بەبێ شادی نییە
مرۆڤ دەتوانێت بیر لە خۆشەویستی بکاتەوە بەبێ شادی؟ بە دڵنیاییەوە نا
کاتێک باسی ئەو ئازارە دەکەین کە خۆشەویستی بێ بەرامبەر دەیهێنێت
ئێمە باسی حەسرەتێک دەکەین کە بەدی نەهاتووە
بەڵام ئەزموونی ڕاستەقینەی خۆشەویستی هەمیشە شادی لەگەڵدایە
مێشکم هەنگێکە، دەفڕێت
بۆ باخچەی داپڕاوی دڵم
ئەو کەسەی کە بە هەوای خۆشەویستی منەوە دەلەرزێت
ڕازاوە بە مرواری شەبنەم، شیرینی تۆ
من سوسنی نایابم بۆ تۆ چاندووە
لە جیاکاری ڕۆحییەوە
و نێرگزی زەرد
بۆ ئەوەی فرمێسکەکانی تەوبەم هەڵبمژم
وە ڤایۆلێتەکانی ناسک، خەون بە خۆبەزلزانینەوە
وە دڵم بە فراوانی کراوەیە بۆ تێگەیشتنەکانی ڕۆح
دارەکانی بیرکردنەوەکانم پێشکەش بە ئێوە دەکەم
میوەی بەتامی دوعای بۆنخۆش
بە دەستە زەلیلەکانەوە کە لە لقە ناسک و شەبنەمییەکان دروستکراون
وە لە باخچەی دڵمدا
بیرکردنەوەکانم وەک هەنگێک وایە لە دەوروبەرمدا دەسوڕێتەوە
سەرخۆش لە نێوان پێشکەشکردنی ڕەگی پاک بۆ تۆ
هەموو جیهان مانای ڕاستەقینەی وشەی "خۆشەویستی"ی لەبیر کردووە.
خۆشەویستی بە خراپ بەکار هێنراوە و دڵی لە لایەن زۆر کەسەوە دڕاوە کە ئیتر تەنها مشتێک کەس مانای خۆشەویستی دەزانن

وەک چۆن ڕۆن لە هەموو بەشێکی زەیتوندا هەیە، خۆشەویستی هەموو گۆشەیەکی دروستکراو دەگرێتەوە بەڵام خۆشەویستی پێناسەکردنی زۆر قورسە، بە هەمان هۆکار کە وشەکان ناتوانن تامی پرتەقاڵێک وەسف بکەن؛ مرۆڤ دەبێت تامی میوەکە بکات تا تامەکەی بزانێت هەمان شت بۆ خۆشەویستیش دەگونجێت

هەمووتان بە جۆرێک لە جۆرەکان لە دڵتاندا خۆشەویستیتان ئەزموون کردووە، هەر بۆیە بیرۆکەیەکتان هەیە لەسەر سروشتی خۆی بەڵام مرۆڤەکان بە گشتی نازانن چۆن خۆشەویستی چاندن و پاککردنەوە و فراوانکردنی خۆشەویستی بۆ گەیشتن بە خۆشەویستی ئیلاهی

پریشکی خۆشەویستی خودایی لە زۆربەی دڵەکاندا لە سەرەتای ژیاندا ئامادەیە، بەڵام بەزۆری لەدەست دەچێت، چونکە مرۆڤ نازانێت چۆن پەروەردەی بکات

زۆربەی خەڵک پێیان وایە پێویست بە شیکردنەوەی سروشتی خۆشەویستی ناکات خۆشەویستی وەک هەستێک دەناسن کە بەرامبەر بە کەسوکار و هاوڕێ و کەسانی تر کە بە توندی سەرنجیان ڕادەکێشن ئەزموونی دەکەن بەڵام خۆشەویستی زۆر لەوە زیاترە

تاکە ڕێگەیەک کە دەتوانم وەسفی خۆشەویستی ڕاستەقینە بکەم، وەسفکردنی کاریگەرییەکەیەتی ئەگەر مرۆڤێک تەنانەت بتوانێت هەست بە تەنانەت خاڵێکی خۆشەویستی خودایی بکات

لافاوێکی خۆشی زەق بووەوە کە توانای کۆنتڕۆڵکردنی تێپەڕاند

دەبێت بەهێز بین لە چاکەکردن و هەوڵدان بۆ یارمەتیدانی کەسانی تر کەسێک کە تەنها گرنگی بە خۆی و خێزانەکەی بدات، خۆشبەختییەکی ئەوتۆی دەست ناکەوێت، وە ئەگەر بیر لە کەسێکی تر نەکاتەوە کە ڕەنگە ئازار بچێژێت، ئەوا خۆی لەو خۆشییە بێبەش دەکات کە لە ڕۆحدا دروست دەبێت بە درێژکردنەوەی دەستی یارمەتی بۆ ئەوانەی پێویستیانە لە ئەنجامدا دەفرە بەختەوەرییەکەی بچووک دەمێنێتەوە و ناوەڕۆکەکەی ناتەواو دەبێت

پارە، بۆ من، مانای یەک شتە: بەکارهێنانی بۆ چاکەکردن و یارمەتیدانی ئەوانی تر

ئەوانەی دڵسۆز و ڕاستگۆ و ئامادەن هاوڕێیەتیت بکەن لەبەر ڕێزگرتن بۆ تۆ و نەک بۆ هیچ مەبەستێکی تر، کەمن لەم دونیایەدا

ئەم دۆستە دڵسۆزانە شادی دونیان، هاوڕێیەتی ڕاستەقینەش لە هەموو سەروەت و سامانێکی دونیا گەورەترە

ئەو کەسەی کە دڵسۆز بێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ مرۆڤەکاندا خودا دەدۆزێتەوە و ئەو کەسەی کە خاوەنی خۆشەویستییە لە دڵیدا بەڕاستی ئەوانی تر دەناسێت، هەروەک چۆن مرۆڤ لە شووشەیەکی ڕوون دەبینێت و

هەست بەو شتانە دەكات كە لە ناوەوەیە ئەم جۆرە زانینەی ئەوانی تر لە خۆشویستنی خودا و خۆشویستنی ئەوانی ترەوە دێت بە هەمان ئەو خۆشەویستییە

ملیۆنان مرۆڤ دیل دەبن بە سەرسوڕهێنەرەكانی عەقڵی نائاگایی كە لە كاتی خەوتندا دەكرێتەوە بەڵام لە حاڵەتێكی باڵاتردا دەتوانیت ببینیت یان بزانیت ئەوەی ئارەزووی دەكەیت نەك لە ڕێگەی خەیاڵەوە، بەڵكو لە ڕێگەی واقیعەوە

دەتوانم لەسەر ئەم كورسییە دابنیشم و مێشكم بگەڕێنمەوە بۆ هەر شوێنێك و بە تەواوی بزانم لەو شوێنەدا چی ڕوودەدات

هەندێك جار شاگردەكان لە نائاگاییدا دەژین، هەندێكجاریش بەرەو هۆشیاری باڵا بەرز دەبنەوە و چەند كەسێكی هەڵبژێردراو هەن كە توانای تێپەڕاندنی هۆشیاری باڵایان هەیە و گەیشتن بە هۆشیاری گەردوونی: كایەی ڕۆحی خودایی، كە هیچ سەرچاوە و هۆكارێكی نییە

لە حاڵەتی هۆشیاری ڕۆحی پاكدا، گەران پێویست ناكات شتەكان پێشوەختە خەیاڵ بكات بۆ ئەوەی ئەزموونیان بكات كاتێك لەگەڵ ئاگایی گەردوونی یەكدەگرن، هۆشیارییان فراوان دەبێت و لەگەڵ هەر ئەتۆمێكی بووندا تێكەڵ دەبێت، و بە هۆشیارییەوە ئاگاداری تەواوی گەردوون و هەموو بوونەوەرەكان دەبن ئەم ئەزموونە درێژكراوەی هۆشیارییە بێ كۆتایی

هەركەسێك ئەو هۆشیارییە ئەزموون بكات هەست دەكات كە لە ڕیشاڵی چیمەن و لەسەر لوتكەی شاخەكان بوونی هەیە و هەست بە هەموو خانەیەكی جەستەی خۆی و هەر ئەتۆمێكی بۆشایی دەكات

پێت وایە جەستەیەكی بچووكی، لە كاتێكدا لەناو خۆتدا جیهانی گەورەتر لەخۆدەگرێت؟!

بەڵام هۆشیاری گەردوونی لەوە زیاتریشدایە كاتێك گەڕانكار دەتوانێت هەست بە بوونی خۆیان بكات لە هەموو بووندا، ئەوا بەختەوەرییەكی بێكۆتایی و گەورەترین خۆشەویستی خودایی ئەزموون دەكەن

{وە بە خۆشەویستی تۆ هەستەكانم سەرقاڵن، وەك چۆن بە جوانی تۆ هەموو بوونەكانم پڕ دەبن}

لەگەڵ بوونی ئاگایی خودایی لە هەموو شوێنێكدا یەكدەگرێتەوە

كەواتە چاوەڕوانییەكی باشت لە خودا هەبێت و ئومێد بە نیعمەتی ئەو بخوازە بێهیوا مەبە لە گەیشتن بە ئامانجەكەت!

مرۆڤ ناتوانێت تەنها بە بیركردنەوە لەوەی كە ڕۆشنگەری ڕۆحی بەدەستهێناوە لەگەڵ خودادا بێت

خۆ باشتركردن و پاڵاوتنی ئەخلاقی مەرجی سەرەكین بۆ گەیشتن بە دەوڵەتە باڵاكان

لە ڕێگەی خۆبەزلزانین و حیکمەت و دڵسۆزی و کارەکتەری فەزیلەت و حەسرەتی دڵەوە دەتوانرێت بناسیت

مرۆڤی خۆبەزلزان ئەو کەسەیە کە خودا دەناسێتەوە و لەلایەن خوداوە دەناسرێتەوە

ئەوانەی بە قووڵی لە هۆشیاری گەردوونیدا قووڵ دەبنەوە، بە شێوەیەکی سروشتی توانای ڕۆحی نائاسایی و کۆنترۆڵکردنی هێزە سروشتییەکان پەرەپێدەدەن لەگەڵ ئەوەشدا، هیچ کەسێک کە بە ئاگایی ئیلاهی ڕاستەقینە بگات، هێزەکانی خۆی بۆ شانازیکردن و خۆنمایشکردن بەکارناهێنێت، بەبێ حیکمەت و وریایی

مرۆڤە ژیرەکان درک بەوە دەکەن کە خودا تاکە بریکاری بوونە و بە خۆبەزلزانین ئەو بەخششانە نائاساییانە دەگەڕێننەوە بۆی کە ئەو پێی بەخشیوە

ئایا هەموو شتێک لە بووندا موعجیزە نییە؟ وە ئایا مرۆڤ، تەنها بەهۆی بوونی خۆیەوە، هەروەها موعجیزە نییە؟

ئەگەر مرۆڤ بەو هەموو سەرسوڕهێنەرە ڕازی نەبێت کە خودا دروستی کردووە، بۆچی پیرۆزەکان موعجیزە زیاتر بکەن؟

پیرۆزە ڕاستودروستەکانی خودا هیچ شتێک ناکەن مەگەر خودا داوای لێبکات، هەندێکجاریش بە هۆکاری ناڕوون و زەحمەتە تێگەیشتن

من بە نموونەیەک ئەوە دەخەمەڕوو کە چۆن هۆشیاری باڵا جیاوازە لە هۆشیاری نائاگایی

هۆشیاری باڵا ئەو حاڵەتەیە کە تێیدا دەتوانیت - لە کاتێکدا کە بەئاگا و خەوتووی و بە تەواوی هۆشیار بیت - هەر هەستێک لە جەستەدا بە ئیرادە و بەبێ هیچ هاندەرێکی دەرەکی هان بدەیت

لە کایەی خەیاڵی نائاگادا (لە جیهانی خەونەکاندا)، دەتوانیت کوپێک شیری گەرم بخۆیتەوە

بەڵام ئەم تاقیکردنەوە بەسەرتدا دەسەپێنرێت لە هۆشیاری باڵادا، بەڵام دەتوانیت هەمان شت یان هەر شتێکی تر بە ئاگاداری و بە ئەنقەست ئەزموون بکەیت

ڕەنگە ڕێگاکە درێژ دەرکەوێت، بەڵام گەشتێکی هەزار میل بە یەک هەنگاو دەست پێدەکات و تا مرۆڤ گەشبین بمێنێتەوە، هیچ بەربەستێک ناتوانێت ڕێگری بکات لە گەیشتن بە ئامانجە خوازراوەکە

ئێستاش ژیانی ڕابردووم لەبیرە
ئەوە بوو کە من لێت گەڕام
وە ئەو شەو زۆرەم لەبیرە
بە ئەستێرەی چرچ و لۆچ ڕازاوەتەوە

وە دیمەنەکانی بەیانی
ئەو کەسەی کە بێتاوانی شەبنەماویی هەیە
وە کاتژمێرە هاوسەنگەکانی خەواڵوویی
بە ڕیتمی زەنگی مەڕەکان
وە ئەو ساڵە زۆرە گەوهەردارانە
لەگەڵ گوڵ و گوڵەبەڕۆژەی بەهار
هەوای هاوینە
پاڵتۆی باراناوی شەفاف
کۆی سەهۆڵی ئەڵماس
لە زستاندا
ئاە، چەند جار چاوەڕێی هاتنی تۆ بووم
بە دڵێک کە لە خۆشیدا سەما دەکات
خەریکە ڕۆحم بە حەسرەت بۆ تۆ بفڕێت!
هەموو شەوێک لە کاتی خەوی ئارام و ئارامماندا چێژ لە تامکردنی ئارامی و شادی وەردەگرین

کاتێک دەکەوینە خەوێکی قووڵەوە، خودا وامان لێدەکات لە هۆشیارییەکی بەرز و ئارامدا بژین، کە تێیدا هەموو ترس و نیگەرانییەکانی ئەم بوونە لەبیر دەکەین

لە مێدیتەیشندا دەتوانین ئەو حاڵەتە دەروونییە بەختەوەرە تەنانەت لە کاتی بەئاگابووندا ئەزموون بکەین، و تامی ئارامی لە ئاستەکانی ترەوە بکەین

کاتێک شادیی ئیلاهی دادەبەزێت، هەناسەدانم ئارام دەبێتەوە، ڕۆحم بەرز دەبێتەوە، بەختەوەری هەزار خەوتن بە یەکجار ئەزموون دەکەم، لەگەڵ ئەوەشدا هەستە ئاساییەکانم لەدەست نادەم ئەم ئەزموونە گەردوونییە تایبەتە بەو کەسانەی کە بە قووڵی قووڵ دەبنەوە بۆ گەیشتن بە بەرزترین حاڵەتی هۆشیاری

کاتێک مرۆڤ پڕ دەبێت لە ئیکستازی سەرسەختی خودا، جەستە بە تەواوی هێمن دەبێتەوە، هەناسە ڕژان دەوەستێت، بیرکردنەوەکان ئارام دەبنەوە و تەنانەت وردە وردە کاڵ دەبنەوە مێدیتەیتەر هەست بە واقیعی ڕۆحی خۆی و نزیکیی خۆی لە دروستکەر دەکات، بۆیە لە بەختەوەری ئیلاهی دەخواتەوە و تامی ئەو ئیکستازی خۆشییە دەکات کە هەزار دۆزی شەراب ناتوانێت دابینی بکات

مرۆڤی ئاسایی هەست بە خەواڵوویی دەکات لە سنووری نێوان بەئاگابوون و خەوتن، هەستێکی کورتی باشی هەست دەکات، بەڵام ئەم هەستە بە خێرایی کاڵ دەبێتەوە کاتێک دەچنە ناو خەوێکی قووڵەوە خەوتن

لەدەستدانی هۆشیارییەکی تەواو نییە چونکە، لەکاتی بەئاگابووندا، دەزانیت خەوتنەکەت پشوودرێژ بووە یان نا

زۆر حاڵەتی خەو هەیە- هەندێکیان ڕووناکی، هەندێکیان قووڵ بەڵام ئەو ئەزموونە ڕۆحیانەی مرۆڤ لەگەڵ خودادا هەیەتی لە حاڵەتێکی هۆشیاردا، زیاتر وروژێنەر و تازەگەریترن لە گەورەترین بەختەوەری خەو یان خەو (ئەو خەواڵووییە یان خەوەی کە پێش خەوتن دێت)

(تەنانەت ئەگەر بە ئەندازەی بیستن و بینینم لای من نەبیت)

چاوەکانم هیچیان نەدەبینی و گوێچکەکانم هیچیان نەدەبیست

چونکە تۆ بۆ پێڵوی چاوەکانم شیرینتریت لە خەو

وە شیرینترە بۆ دڵم لە ئاسایش

لە دەرەوەی نهێنی و نهێنییەکانی خەو ئەم خۆشییە پیرۆزانە هەن

ناتوانین دڵی هەمووان خۆش بکەین چونکە ئەوە مەحاڵە هەوڵ دەدەم کەس دڵتەنگ نەکەم هەموو هەوڵێک دەدەم

ئەوە تەنها شتێکە کە دەتوانم بیکەم

دەبێت سەرەتا بەدوای ڕەزامەندی خودادا بگەڕێین تاکە ئامانجی من ڕازیکردنی خودایە دەستەکانم بەکاردەهێنم بۆ ئەوەی بە خۆبەزلزانینەوە لەبەردەمیدا نوێژ بکەم، پێیەکانم بۆ گەڕان بەدوایدا لە هەموو شوێنێک، و مێشکم بۆ بیرکردنەوە لێی و بیرکردنەوە لە سەرسوڕهێنەرەکانی

دەبێت خودا پلەی یەکەم لە دڵماندا داگیر بکات بۆ ئەوەی بتوانین وەک ئارامی و خۆشەویستی و تێگەیشتن و میهرەبانی و بەزەیی و حیکمەت هەستی پێبکەین

ئەمە، و هیچی تر، ئەوەیە کە من هاتووم بۆ ئەوەی شایەتحاڵی بم و باسی بکەم جگە لە بیرکردنەوە، مرۆڤ پێویستە کۆمپانیایەکی باش بپارێزێت

نابێت بە دوای مرۆڤەکاندا ڕابکەین، بەڵکو بە دوای خودادا ڕابکەین

ئەگەر ئەم بیرۆکانەت بە سوود زانی، بە نیعمەتێکی خودا بزانە، چونکە هەموو شانازییەک بۆ ئەو دەچێت

باسی بکە بۆ کەسانی تر؛ ڕەنگە ئەوەی تۆ دەیدۆزیتەوە تێیدا بدۆزنەوە نابێت لەبیرمان بچێت هەموو ڕۆژێک یارمەتی پێشکەش بەو کەسانە بکەین کە پێویستیان پێیەتی، بە باشترین شێوە تا ئەو کاتەی پارەم لە گیرفانی خۆمدا هەبێت، واز لە بەخشین ناهێنم، چونکە سەرچاوەی نەبڕاوە و بێ شکستم خودایە

دەبێت خودا بناسین وەک گەورەکان ئەمە لە ڕێگەی تێڕامان و هەوڵی کەسییەوە دەکرێت

جارێک لە دەرەوەی دەروێشخانەکە دەڕۆیشتم و بیرم لە مامۆستا گەورەکەم دەکردەوە، سری یوکتیسوار، کە چەند ساڵێک پێشتر کۆچی دوایی کردبوو

هەستم بە حەسرەتێکی سەرسەخت کرد بۆی و دڵتەنگ بووم کە لەگەڵم نەبوو بۆ ئەوەی چێژ لە جوانی و کەشوهەوای دەروێشەکە وەربگرم و لەناکاو لە ئاسمانەوە بۆم دەرکەوت و وتی:

"پێت وایە تەنها تۆ چێژ لەم شوێنە جوانە وەردەگریت؟ منیش وەک تۆ چێژم لێ وەردەگرم!"

ئەو گەڕانەی کە ئارەزووی یەکگرتن لەگەڵ خودا دەکات، دەبێت لە ڕێگەی پراکتیزەکردنی ڕۆژانەی مێدیتەیشن و خۆشەویستییەوە بۆی هەوڵبدات

وە بەو خۆشەویستییە هەموو کەسێک خۆش بوێت

ئەمە تاکە ڕێگایە بۆ دوورکەوتنەوە لە شەڕەکان هاوکاری ڕۆحی زۆر پێویستە، چونکە بەبێ ڕۆحانییەتی ڕاستەقینە بەختەوەری تاکەکەسی و گشتگیر نییە هاوئاهەنگی پیرۆز تاکە چارەسەرە بۆ هەموو کێشە جەستەییەکان، داراییەکان، هاوسەرگیرییەکان، ئەخلاقییەکان و ڕۆحییەکان

خۆشبەختی لە هەستکردن بە نزیکبوونەوە لە خوداوە دێت مرۆڤایەتی خۆی لە پشت مێزی نەفامیەوە زیندانی کردووە، وە کاتی ئەوە هاتووە لەم زیندانە زەلیلکەرە ڕزگاری بێت عەقڵ هەمیشە دەبێت ئاراستەی خودا بێت، هەر بارودۆخێک بێت

پاشان هەست بە ئارامی و خۆشییەکی گەورە دەکەیت

ئەوانەی تامەزرۆی خودان و بوونیان بۆ ئەو تەرخان دەکەن و هاندەری یەکتر و ڕۆشنگەری یەکترن و بەردەوام یادی خودا دەکەن، دڵخۆشەکانن لە دونیا و براوەی بەختەوەریی قیامەتن

هەموو شتێک کە لە بووندایە، لەرزینێکی شەپۆلانەیە کە لەلایەن عەقڵی خوداوە ئاراستە دەکرێت ئەم لەرزینە زیرەکە ڕۆحی پیرۆزە، یان ڕۆحی دڵسۆز، کە مرۆڤ دەتوانێت لە ڕێگەی نوێژ و مێدیتەیشنەوە پەیوەندی لەگەڵیدا بکات

لە بێدەنگی ڕۆحت و لە دارستانی فۆکۆسی دەروونیتدا، چیرۆکی خۆشەویستی لەگەڵ ڕەهای بێکۆتاییدا کۆتایی نییە

بەڵام بەدەستهێنانی خودا ئەستەمە ئەگەر سەرەتا بەدوای پارەدا بگەڕێین

دەبێت خودا بکەینە بەشێکی دانەبڕاو لە ژیانمان، ئەو کاتە هەموو شتێکمان دەبێت کە پێویستمانە لەم ژیانەدا

هەرکەسێک لە دڵیدا جێگای هەمیشەیی بۆ خودا بکات، خودا بەشی خۆی لە شتە باشەکانی زەوی و ئاسمانەکان زۆر دەکات و ئاسۆی فراوان لەبەردەمیدا دەکاتەوە کە خۆری حیکمەت تێیدا دەدرەوشێتەوە، ڕێگاکانی ڕووناک دەکاتەوە و تاریکییەکانی دەوروبەری دەڕەوێنێتەوە

خودا خۆشەویستی ئەبەدییە، هیچ خۆشییەک بۆ مرۆڤ نییە تەنها کاتێک نەبێت کە خودای خۆش بوێت وەک خۆی خۆشی دەوێت - لانیکەم - ئازیزترین مرۆڤەکانی، چونکە بەبێ خودا نە سروشتی خۆشەویستیمان دەزانی و نە تامی تامەکەیمان دەکرد

دەبێت فێرببین ئیرادەی خۆمان بەکاربهێنین و مێشکمان چڕ بکەینەوە بۆ ئەوەی بە هەموو دڵەوە بەدوای خودادا بگەڕێین

کردەوەکانی مرۆڤ بەهۆی ئارەزووەکانەوە دیکتە دەکرێن و ئەو خووانە هەمیشە ناچاری دەکەن ئەو کارە بکات کە نایەوێت بیکات

بەڕاستی مرۆڤ خراپترین دوژمنی خۆیەتی، هەرچەندە درکی پێناکات نازانێت چۆن هێمن دابنیشێت یان کات بۆ خودا تەرخان بکات، لەگەڵ ئەوەشدا چاوەڕێی بەدەستهێنانی بەختەوەری و گەرەنتی چوونە ژوورەوەی دەستبەجێی بۆ بەهەشت دەکات!

ئەزموونی پیرۆز تەنها بە خوێندنەوەی کتێب یان گوێگرتن لە وتارەکان بەدەست ناهێنرێت

یان تەنها ئەنجامدانی کارە چاکەکان ئەمانە هەمووی یارمەتیدەرن، بێ گومان، بەڵام بەس نین پەیوەندیکردن لەگەڵ خودا پێویستی بە تەرکیزێکی ورد و بیرکردنەوەیەکی قووڵ هەیە

ژیان خەونێکی گەورەیە

بیرکردنەوە! دەیان ساڵ لەمەودوا بوونی ئێمە دەبێتە خەون و هەرچی ئێستا دەیکەین بەشێک دەبێت لەو خەونە

تەنانەت گەورەترین کەسایەتییەکانی مرۆڤایەتیش بوونەتە تەنها چەقۆی هۆشی مرۆڤایەتی بەڵام ئەو کەسایەتییە گەورانە گەیشتنە ئامانجی کۆتایی خۆیان، چونکە گەیشتوونەتە بەرزترین ئاست و لە ڕۆحدا بە زیندووی دەمێننەوە، بە هۆشیارییەکی زیندوو و هۆشیارانە بۆ هەموو ئەو شتانەی کە ڕوودەدەن، چونکە لە هۆشیاری ئیلاهیدا یەکگرتوون

هەرکەسێک هەوڵ بدات لە ڕێگەی بیرۆکە و فێرکارییەکانیانەوە لەگەڵیان هاوئاهەنگ بێت، بە ناچاری هەست بە بوونی ئەوان دەکات و نیعمەتەکانیان ڕادەکێشێت و لە قووڵایی دڵیدا دەزانێت کە لە بەرکەوتنی ڕاستەقینەدایە لەگەڵیان

ژیان خەونێکی گەورەیە بەڵام کاتێک مرۆڤ سەیری جەستەی خۆی دەکات و دەبینێت لەگەڵ ژیاندا زیندووە، قەناعەتێکی پتەوی لە واقیعی ئەم

خەونەدا پەرەپێدەدات ئەوان پێیان وایە دەبێت ئەم شتە یان ئەو شتە بەدەستبهێنێت بۆ ئەوەی دڵخۆش بێت

بەڵام هەرچەندە ئارەزووەکان بەدی بهێنێت، لە ڕێگەیانەوە بەختەوەری نادۆزێتەوە تا مرۆڤ زیاتر بەدەست بهێنێت، زیاتر ئارەزووی دەکات ئارەزووەکان دەبێت پاڵاوتە بکرێن، و ژیان سادەتر بکرێتەوە ئەگەر مرۆڤ بیەوێت لە ئاسوودەیی و ئارامی و ڕازیبوونی ناوەوەدا بژی

کتێبە پیرۆزەکان دەڵێن ئەو کەسەی کە هەمیشە ئارەزووەکانی بەرەو ناوەوە (بەرەو ڕۆحی خۆیان) دەڕژێن، کەسێکی ئارامی ناوەوەی بەرزە لەمدا، وەک دەریا وان، کە هەرگیز ناگۆڕێت یان کەم نابێتەوە، بەڵکو پڕ لە ئاو دەمێنێتەوە کە بێ وەستان دەڕژێتە ناوی بەڵام ئەو کەسەی کونەکانی ئارەزووی لە خەزنەی ئارامی خۆیاندا دروست دەکات و ڕێگە دەدات ئاوە ژیانییەکان دزە بکەن و بەفیڕۆ بدرێن، هیچ لە ئاشتی ڕۆحی نازانێت و بەختەوەری ناوەوە

پێویستمان بە ڕێنمایی ئەو کەسانە هەیە کە خودا دەناسن، کە توانای پەیوەندیکردنیان لەگەڵیدا هەیە و بە ئاگادارییەوە هەست بە ئامادەبوونی دەکەن

پێغەمبەران داوایان لێکردووین بە ئارامی ناوەوە بەدوای خودادا بگەڕێین

لە تەنیایی ڕۆحدا، کە ڕۆحی دڵسۆز و خۆشی ڕۆحی باڵا تێیدا نیشتەجێیە

ڕۆشنبیرانیش پشتگیری لەم بیرۆکانە دەکەن

جەخت لەسەر گرنگی تێڕامانێکی قووڵ دەکەنەوە

بۆ بەدیهێنانی خودی باڵا لە قووڵایی ڕۆحدا

نامەوێت خەڵک وا بیر بکەنەوە کە دەتوانن زانیاری بەدەست بهێنن تەنها بە گوێگرتن لە کەسانی تر یان خوێندنەوەی کتێب دەبێت ئەوەی دەیخوێننەوە و دەیبیستن جێبەجێی بکەن

چوون بۆ شوێنەکانی پەرستن باشترە لەوەی خەریکی قسەی بێمانا بیت

بەڵام تەنانەت لە شوێنەکانی پەرستشیشدا مرۆڤ دەبێت دەست لە ئامادەبوونی خودا لە دڵی خۆیدا دەست بخات و هەستی پێبکات

تەقینەوەی سۆزداری و شیکارییە عەقڵانیەکان ناتوانن ئەو زانستە ئیلاهییەمان پێببەخشن کە ڕۆحمان تامەزرۆی بەدەستهێنانین

کاتێک خۆمان ڕادەستی خودا دەکەین و ماڵئاوایی لە ئارەزووە خۆپەرستەکان دەکەین و کاتێک دڵنیا دەبین کە خودا هەمیشە لەگەڵمانە

لە ڕۆحماندا نیشتەجێیە و بە بیرکردنەوە و هەستی باش و بەرزەوە ئیلهاممان پێدەدات ئێمە خاوەنی خۆشی و ئازادی دەبین، شاهیدی خۆرهەڵاتنی حیکمەتیش دەبین لە ئاسۆی ڕۆحدا

ئەو مشکەی کە بوو بە پڵنگ

وەک لەلایەن حەکیم پارامهانسا یۆگاناندا گێڕاوەتەوە

زۆر لەمەوبەر لە قووڵایی دارستانێکدا دەروێشێک دەژیا کە پیاوێکی پیرۆز تێیدا نیشتەجێ بوو کە خودای دەناسی ئەم پیاوە پیرۆزە خاوەنی حیکمەتێکی گەورە و هێزێ سەروو سروشتی بوو و کەس لە نزیکییەوە نەدەژیا جگە لە مشکێکی بچووک و ڕامکراو

زۆرێک لە شاگردەکان و کەسانی دیکە کە ئارەزووی بینینی پیرۆزەکەیان دەکرد، بوێری ئەوەیان هەبوو سەردانی بکەن، سەرەڕای بوونی پڵنگی دڕندە و دڕندە کێوییەکانی دیکە، بەهۆی خۆشەویستیەکەیانەوە بۆی ڕاکێشرابوون گوڵ و میوەیان دەهێنا وەک پێشکەشکردن هەموو ئەوانەی سەردانی پیرۆزەکەیان دەکرد سەرسام بوون بەو پەیوەندییە نزیکەی نێوان ئەو و مشکەکە، و هەندێک وردە وردە فڕێدەدان بۆ مشکی ڕامکراوی پیرۆزەکە

ڕۆژێک لە کاتێکدا کۆمەڵێک شاگرد لە پاشەکشەی داپڕاوەکەیدا سەردانی مامۆستاکەیان دەکرد، پشیلەیەک ڕاوەدووی مشکێکی کەوت کە بە هاوارەوە هاتە سەر پێی پیاوە ژیرەکە، بەدوای پاراستنیدا دەگەڕا لەو ساتەدا، لەبەردەم چاوی سەرسوڕهێنەری شاگردەکاندا، پیرۆزەکە مشکە ترساوەکەی گۆڕی بۆ پشیلەیەکی گەورە و توند! بە هەندێک موعجیزە، مشکەکە ئێستا بە ئازادی لە نێو پشیلەکاندا دەسوڕایەوە و دەسوڕایەوە، بێ زیان ئەو بەم گۆڕانکارییە دڵخۆش بوو و تاکە شتێک کە ئارامییەکەی تێکدا چرپەی شاگردەکان بوو، کە چاویان لێکرد و ئاماژەیان پێدەکرد، پێیان دەگوت پشیلەیەک کە لە مشکێکەوە هاتووەتە خوارەوە

دوای ماوەیەک، هەمان شاگردەکان جارێکی تر چوونە سەردانی مامۆستاکەیان و کۆمەڵێک گورگ بەدوای مشکی پشیلەدا دەگەڕان، کە بە دەنگی بەرز میویان دەکرد و لە پێی پیرۆزەکەدا سواڵی پاراستنیان دەکرد پیرۆزەکە پێی گوت: "ببە بە گورگ" یەکسەر، شاگردە سەرسوڕهێنەرەکان بینییان کە مشکی پشیلە لەبەردەم چاوەکانیاندا گۆڕدرا بۆ گورگ گورگەکانیش بەم چرکەساتە سەرسام بوون گۆڕینی نێچیرەکانیان، بەڵام بێ هیوا بوون و بە برسی گەڕانەوە دواجار مشکی گورگ بە ئازادی لەگەڵ گورگەکانی تردا دەسوڕایەوە و لەگەڵیان دەخوارد و بە چاوی سووک سەیری ئاژەڵە بچووکەکان دەکرد

لە بۆنەیەکی تردا، هەمان ئەو خوێندکارانەی کە شاهیدی دوو موعجیزەی پێشوو بوون لەگەڵ مامۆستاکەیان دەخوێنن لە ناوەڕاستی وانەکەدا، تووشی سەرسوڕمان بوون کاتێک پڵنگێکی زەبەلاحی بەنگالی بینی کە بەدوای مشکی گورگدا دەڕۆیشت، کە وەک هەمیشە بە خێرایی تەواوەوە بەرەو پێی مامۆستاکە ڕادەکرد و بەدوای پارێزگاریدا دەگەڕا مامۆستاکە، جارێکی دیکە بە بەکارهێنانی هێزە موعجیزەییەکانی خۆی، پڵنگەکەی لە ڕێڕەوی خۆیدا ڕاگرت و قسەی لەگەڵ گورگە ڕامکراوەکەی کرد، وتی، "مشکی ئازیزم، گەمژەیی منە کە بەردەوام بم لە پاراستنی تۆ لە دوژمنەکانت لەم ساتەوەختەوە دەمەوێت تۆ ببیتە پڵنگ" هەر کە خوێندکارەکان ئارام بوون، دەستیان کرد بە پێکەنین و بە یەکتری گوت: "بەهەشتەکانتان باش! سەیری پڵنگە توندەکەی پیرۆزەکە بکەن! ئەوە تەنها مشکێکە کە پیرۆزەکە گۆڕاوە بۆ پڵنگ!"

لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا سەردانکەرانی دەروێشەکان بۆیان دەرکەوت کە ئەو پڵنگە ترسناکە کە پاسەوانی شوێنەکەی دەکرد لە ڕاستیدا تەنها مشکێکی بچووکە کە مامۆستاکە بەرزی کردبووەوە بۆ پلەی پڵنگ خوێندکارە گەورەکان دڵنیایان دەکردەوە بۆ تازەهاتووان بۆ دەروێشخانەکە، پێیان دەگوت: "لە پڵنگەکە مەترسن، لە ڕاستیدا پڵنگ نییە، بەڵکو مشکێکە کە مامۆستا وێنەی پڵنگێکی پێدابێت".

ئەم مشکە چەقۆکێشە دواجار بێزار بوو لە زەلیلکردنی گشتی و لە دڵی خۆیدا بیری کردەوە: "ئاە، ئەگەر بتوانم خۆی پیرۆزەکە بکوژم، ئەو کاتە لە هۆکاری نەهامەتییەکانم ڕزگارم دەبوو".

هەر کە ئەو بیرۆکەیە هاتە مێشکیدا، هێرشی کردە سەر پیاوە داناکە، بە نیازی کوشتنی بەڵام پیاوە ژیرەکە لە چاوەڕوانیدا بوو، وەک چۆن بەدوای پرۆسەی بیرکردنەوەکانیدا بوو و مەبەستەکانی دەزانی، بۆیە یەکسەر زانی چی بە مێشکی پڵنگە نافەرەزەکەیدا تێدەپەڕێت، و ئەویش هاوارێکی لێکرد و وتی: "وەک چۆن بوویت بگەڕێوە".

وە هەر ئەوەش بوو، وەک چۆن لە چاوتروکانێکدا پڵنگی خۆبەزلزانەکە جارێکی تر گۆڕا بۆ مشکێکی ترساو!

هەموو کەسێک پارەی زیاتری دەوێت لە بەرامبەرەکەی وە کاتێک بەدەستی دەهێنێت ناڕازی دەمێنێتەوە چونکە بۆی دەردەکەوێت کەسێکی تر لەوان دەوڵەمەندترە

مرۆڤەکان لە خولگەیەکی نەهامەتییدا دەژین کە خۆیان دروستیان کردووە و خولقاندنی ئارەزووەکانی خۆیان

پێویستە بەو شتەی کە هەمانە ڕازی بین چونکە شتە مادییەکان دڵخۆشی ناهێنن، بەڵکو زۆرجار نیگەرانییەکانی مرۆڤ چەند هێندە زیاد دەکەن و دڵەڕاوکێ و ترسی زیاتر دەکەن

ڕێگای خودا سادەترین و ئاسانترین ڕێگایە، لەگەڵ ئەوەشدا کەم کەس هەیە سەرباری ڕێوڕەسم و فۆرماڵیتە ئایینییە زۆرەکانی

باشترە دڵمان بۆ خودا بگێڕین و داوای لێبکەین کە باشترین و بەردەوامترینە بۆ ئێمە

لە ڕاستیدا خودا چاوەڕێمان دەکات چونکە دەیەوێت لە خراپە و مەترسی دوورمان بخاتەوە ئەو دەیەوێت لەگەڵ خۆی لە دڵ و مێشکماندا بێت چونکە کاڵا هەرزانەکانی دونیا ناتوانێت حەسرەتی مرۆڤ تێر بکات یان بۆشایی ڕۆحی پڕ بکاتەوە

ئەوەی لە قووڵایی دڵیدا هەستی پێدەکات

خودا بەردەوام قسەمان لەگەڵ دەکات، بەڵام کەم کەس گوێیان لە دەنگی دەبێت

ئەو دەنگە بێدەنگە زۆرجار بەهۆی جەنجاڵی بیرکردنەوە ژاوەژاو و ئارەزووە ئاشکراکانەوە دەخنکێت

بەڵام کاتێک بیرکردنەوەکان کەم دەبنەوە و ئارەزووەکان هێور دەبنەوە، بە ڕوونی دەنگی خودا دەبیستین، هەرچەندە بێدەنگ و بێهێزە

بەڕاستی خودا هەموو شتێک دەکات بۆ یارمەتیدانی مرۆڤایەتی؛ دەرگایان بۆ دەکاتەوە و ڕێگاکانیان ڕووناک دەکاتەوە

بۆئەوەی شوێنی هەنگاوەکانی ببینێت، بۆ ئەوەی نەکەوێ و نە پێی بخلیسکێت، بەڵام زۆربەی خەڵک درک بەو ڕاستییە ناکەن

جیهان بە گشتی بەهۆی ئارەزووی خۆپەرست و تەماحکارەوە کە شەڕ دروست دەکات هیچی تر شەڕ دروست ناکات، لە سەرلێشێواوی و ئاژاوەدا نوقم بووە

گەورەترین پاڵەوان لە شەڕی ژیاندا ئەو کەسەیە کە خۆی داگیر دەکات و بەسەر خولیاکانیدا زاڵ دەبێت

پارە و ناوبانگ و ئارەزوو و هەموو شتێک کە دژایەتی ئەم پرەنسیپە دەکات، زیان بە ئارامی و بەختەوەریمان دەگەیەنێت

ئەگەر مرۆڤەکان فێر ببن هەمیشە بیر لە بەها ڕاستەقینەکانی ژیان بکەنەوە، ئەوا ئەو بەختەوەرییەی کە بەدوایدا دەگەڕێن دەدۆزنەوە

بەڵام لە مەبەستی خۆیان لادەدەن و ڕەوتی ئارەزووە زەمینییەکان دەیانبات

بۆم دەرکەوتووە کە هیچ وەسوەسەیەک ناتوانێت دوورم بخاتەوە لەو ڕێگایەی کە هەڵمبژاردووە و ئەو ڕێگایەی کە بۆ خۆم وەرمگرتووە

من دەتوانم هەزاران کەس بەو هێزەی کە خودا پێی بەخشیووم، سەرسام بکەم، بەڵام ئەو ڕێبازە زیانی بۆ من دەبێت
لە هەر حاڵەتێکدا ئاواتەخوازم هەزاران کەس سەرسام بکەم و مێشکیان دیل بکەم
تەنها حەزم لێیە شاگردی دڵسۆز ببینم کە ڕەگ و ڕیشەی پتەویان لە خودادا هەیە
ئەوانەی خودایان خۆشدەوێت تامی ئەم بیرکردنەوانە دەکەن و ئەوانەی حەماسەتیان بەرگە دەگرێت هەست بە نیعمەتەکانی خودا دەکەن
بوونی ئەو لە ڕێگەی ئەم فێرکردنانەوە دیارە
مەحاڵە مرۆڤ خودا فریو بدات چونکە ڕاستەوخۆ لە پشت بیرکردنەوەکانیەوەیە و دەزانێت چی لە مێشکیدا دەگوزەرێت و ئارەزووی چی دەکات
کاتێک دەستبەرداری جیهان دەبێت و ئارەزووی هاوسەنگی ڕۆحی دەکات، خودا دێتە لای
کاتێک ئەو ئارەزووە ڕەگ و ڕیشەی لە دڵی ئەو کەسەدا داکوتێت کە ئارەزووی دەکات، خودا دێتە ئەو دڵە و پڕی دەکات لە چاکە و نیعمەت
شتە مادییەکان تەنها هەستێکی درۆینەی ئارامی و ڕەزامەندییەکی تێپەڕ پێشکەش دەکەن تاکە مەبەستی ڕاستەقینە بۆ ژیانی مرۆڤ ئەوەیە کە هاوئاهەنگی بێت لەگەڵ دروستکەرەکەی و بەدەستهێنانی ڕەزامەندی ئەو
ئەو ڕێککەوتنە دەبێت پەیمانێکی ئەبەدی و پەیمانێکی نەشکاو بێت
ئەی پەروەردگار بە پاکی شەفافم بکە تا ڕووناکی شیفای تۆ لەناو خۆمدا ڕەنگ بدەمەوە
ئاوێنەی مێشکم ئارام بکەرەوە کە لە دڵەڕاوکێدا دەلەرزێت، تا ڕەنگدانەوەی ڕووخساری بێکۆتایی تۆ بێت
پەنجەرەی ئیمان لە ڕۆحمدا بکەرەوە تا بۆنی ئارامی تۆ هەناسە بدەم
من گەیشتوومەتە ئەو ڕاستییەی کە تاکە ئامانجی ژیان ناسینی خودایە
کەسانێک هەن لەوانەیە قەناعەتیان بەوە نەبێت کە ناسینی خودا ئامانجی کۆتایی ژیانە بەڵام کەس ناتوانێت نکۆڵی لەوە بکات کە ئامانجی ژیان دۆزینەوەی بەختەوەرییە و من بە متمانە و دڵنیایی تەواوەوە دەڵێم کە خودا دوا بەختەوەرییە
گەورەترین بەختەوەرییە
خۆشەویستی گشتگیری ڕەهایە ئەوە ئەو خۆشییە هەمیشەییەیە کە هەرگیز لە ڕۆحی ئەو کەسانە بەجێناهێڵێت کە هاوئاهەنگن لەگەڵیدا کەواتە بۆچی هەوڵی گەیشتن بەو بەختەوەرییە کۆتاییە نادەین؟

کەسی تر ناتوانێت پێمان بدات پێویستە بەردەوام لەناو خۆماندا پەروەردەی بکەین و بیچێنین

دونیا بەردەوام هەوڵ دەدات چێژەکانی خۆی پێشکەش بە خەڵک بکات، بەڵام ئەم جۆرە چێژە زوو تێپەڕێنە لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی پەشیمانی و تاڵیی و پەشیمانی تەنانەت بەختەوەرترین ئەوانەی کە وا دیارە خاوەنی هەموو شتێکن، ڕەنگە هێشتا بەڕاستی دڵخۆش نەبن و بۆ ماوەیەکی زۆر بە شتە زەمینییەکان ڕازی نەبن، چونکە نە تینوێتی ڕاستەقینەی خۆیان دەکوژێننەوە و نە برسێتی ڕۆحی خۆیان تێر دەکەن

تا زیاتر سەرنجمان لەسەر شتە دەرەکییەکان بێت، کەمتر هەست بە شکۆمەندی ناوەوە بکەین

کە دەتوانین بە تامکردنی بەختەوەری هەمیشەیی ڕۆحی ئیلاهی ئەزموونی بکەین

تا زیاتر ڕوو لە ناوەوە بکەین، کەمتر ڕووبەڕووی سەختی دەرەکی دەبینەوە هاوکێشەیەکی بەردەوامە، بەڵام زۆربەی خەڵک درک بەم ڕاستییە ناکەن بەهۆی کاریگەری هاوڕێیەتی دونیا و ئەو کۆمەڵگایەی تێیدا دەژین و خووی ناتەندروست

کۆمەڵگا مرۆڤ بە نوقم و سەرقاڵ دەکات بە بابەتە ڕووکەشەکانەوە بەبێ ئەوەی ڕێگەی پێبدات بیر لە ڕاستییە قووڵەکان بکاتەوە

تەنانەت شوێنە ڕۆحییەکانیش لەلایەن هەندێکەوە سەردانی دەکرێن بەبێ ئەوەی ئارەزووی ڕاستەقینەیان هەبێت بۆ سوودوەرگرتن لە کەشوهەوای بەرەکەتداریان

بە کردەوە هیچ لەو سەردانانە بەدەست ناهێنن

ئەوانەی ئارەزووی بینینی خودا دەکەن لە هەموو شوێنێکدا دەیدۆزنەوە خووەکانی مرۆڤ وێرانکەر و زیانبەخشن

نێچیرێکی دڕندە کە لەناو دەبات و زیانیان پێدەگەیەنێت و دەسڕێتەوە و لەناو دەبات

کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤەکان فێربن چۆن دڵخۆش بن و ڕازی بن بەو شتانەی کە هەیانە

نابێت ئارەزووی هیچ شتێکمان هەبێت زیاتر لەوەی کە دێتە ڕێگامان خودا بەخشندەیە؛ ئەو دەزانێت چیمان پێویستە و لە کاتی خۆیدا دابینی دەکات ئەمە بەو مانایە نییە کە پشت بە خودا ببەستین بەبێ ئەوەی هیچ هەوڵێک بدەین- بە هیچ شێوەیەک بەو مانایە نییە کە بە باشترین شێوە بەشی خۆمان بکەین و ئەوەی دیکەش بۆ خودا جێبهێڵین، کە هەرگیز بێبەشمان ناکات لەوەی کە پێویستمانە و شایەنیمانە

باشترین ڕێگا بۆ بەختەوەری هەمیشەیی هەستکردنە بە بوونی خودا
بەرزترین ئارەزووی ئێمە دەبێت ناسینی خودا بێت و بڕیار بدەین لەگەڵیدا بین

پێویستە خودا لە بیرکردنەوە و هەستەکانماندا پلەی یەکەم و بەرزترینی هەبێت و بە بەهێزترین و پتەوترین پایەی ژیانماندا بزانین

خودا، لە ڕەحمەتی ڕەهای خۆیدا
خۆشی و ئیلهاممان پێدەبەخشێت
وە ژیانی ڕاستەقینەمان پێدەبەخشێت
حیکمەتی ڕاستەقینە
وە بەختەوەری ڕاستەقینە
تێگەیشتنی ڕاستەقینە لە ڕێگەی
هەموو ئەزموونە هەمەچەشنەکانی ژیانمان
بەڵام شکۆمەندی خودا دەرناکەوێت
جگە لەو ئارامییە ڕۆحییەی کە ڕۆح هەستی پێدەکات
وە لە هەوڵێکی جددیدا بۆ هاوئاهەنگی لەگەڵیدا
لەوێ ڕووبەڕووی ڕاستییەکان وەستاوین
لە دەرەوەی وڵات وەهمەکان لە ڕادەبەدەر بەهێزن
زۆر کەم کەس توانای ڕزگاربوونیان هەیە
کاریگەری ژینگەی دەرەکی
جیهان بە ئاڵۆزییە بێکۆتاکانییەوە بەردەوامە
وە ئەزموونە بێشومارەکانی
دەنگی خودا لە پشت ڕواڵەتەکانی ژیانەوەیە
هەمیشە بانگمان دەکات و قسەمان لەگەڵ دەکات
لە ڕێگەی گوڵ و کتێبی پیرۆزەوە
لە ویژدانمانەوە
وە لە ڕێگەی هەموو شتە جوانەکانەوە
کە ژیان دەکاتە شایەنی ژیان
نایتنگەیلی ئاسمان

من شەوانە تۆم، بەرەو ئاسمانەکانی بوونی گەردوونیت بەرز دەبمەوە، لە گەڕانی بەردەوامدا بەدوای دڵۆپە بارانەکانی حەقیقەتەکەتدا

بە متمانەیەکی قووڵەوە دوعام لێکردوویت کە لە هەوری سەختی بێدەنگییەوە بارانێکی ڕەحمەتی خۆت بنێری

وە بەهۆی ئەوەی لەڕادەبەدەر تینوو بووم، بە تامەزرۆییەوە هەموو خاڵێکی پیرۆزی ئاگاداریم لە تۆ وەرگرت

ئای چەند تامەزرۆ بووم هەست بە بوونی تۆ بکەم لەناو خۆم و دەوروبەرم!
تینوێتی درێژخایەنم تەنیا کاتێک کوژایەوە کە دەست لێدانی تۆ ڕۆحی سووتاوم و ئاگری منی بە حەسرەت و تامەزرۆییەوە سارد کردەوە وەرزی نائومێدی و بێهیوایی تێپەڕی و وشکی ناخۆشییەکانم لەگەڵ بارانبارینی ئارامی تۆدا نەما
ئێستاش بە هێمنی دەسوڕێمەوە و بەرز دەبمەوە، گۆرانی ڕازیبوون و ڕەزامەندی دەڵێمەوە
من شەوانەی تۆم کە تەنیا ئاوی دڵنەوایی تۆ دەخۆمەوە کە بێ وەستان لە بەرزاییەکانی بوونتەوە دەڕژێت
خۆپەرستی تاکەکەسی و پیشەسازی و سیاسی، هەستە هەڵئاوساوەکان کە بە وەهمەکانی باڵادەستی ڕەگەزێک بەسەر ڕەگەزێکی دیکەدا سووتەمەنییان پێدەدرێت و بازرگانیکردن بە بیروباوەڕ و عەقیدەکانەوە، هەموویان دابەشبوون و دوورکەوتنەوەیان لە نێوان گەلان و ڕەگەزەکاندا دروستکردووە و زەوییان لەیەکتر جیاکردووەتەوە بە شەڕەکان لە ئەنجامدا وێرانکاری ئابووری و نەزانی ڕۆحی و نەهامەتی بەکۆمەڵ ڕوودەدات
پەرەپێدانی تێکەڵەیەک لە سیفەتە ڕۆحییەکان و کارامەیی ماددی و سیفەتە بەرزەکانی مرۆڤ- ئەو جۆرەی کە دەیبینین لە ژیانی مرۆڤە سەرکەوتووەکاندا دەردەکەوێت- جەوهەری ژیانێکی بەختەوەرە و جوانترین مرۆڤ بەرهەم دەهێنێت
لە هەر کاتێکدا، لە هەر شوێنێک
پێویستە ئایدیاڵەکانی بیرکردنەوەی دروست و ڕەفتاری باش و هاوسۆزی سۆزداری ڕاستەقینە بۆ ئەوانی تر وەربگرین
بەڕاستی مرۆڤایەتی لە ڕێگەی دادپەروەری و بەزەیی و گەشەسەندنی یەکسان و هاوسەنگی لایەنە مادییەکان بەرز دەبێتەوە
لایەنە فیکری و ڕۆحی و ئەخلاقییەکانی کەسایەتییەکەی
ئامانجی کۆتایی هەموو مرۆڤایەتی گەیشتن بە ئاشتی و ڕازیبوون و ئاسایش و زانین و نەمرییە
وە لەم حەسرەتدا بۆ ئەو کامڵییەی کە لەناوماندا شاراوەتەوە وێنەی خودا دایە
ئەم وێنە پیرۆزە هەوڵدەدات لە ڕێگەی مرۆڤەکانەوە خۆی ئاشکرا بکات کە هاوئاهەنگن لەگەڵ سروشتی باڵایان
فرەیی یاسای سروشت و یەکگرتوویی بەرەو ڕەها دەبات
بە داپڕان و دابەشبوون، دونیا دەبێتە مەنجەڵێک کە لە سەر ئاگری شەڕ و مەرگ بە ئازار و ناخۆشی دەکوڵێت و بڵق دەکات

ئەو ژیانە ئایدیاڵەی کە دڵەکان یەکدەخات و ڕۆحەکان لەیەکتر نزیک دەکاتەوە و لەگەڵ حەقیقەتدا کۆیان دەکاتەوە

ڕێگای بەختەوەری و ئارامی و ئەبەدییە

هیچ شتێک ناتوانێت ڕازیبوونمان پێ ببەخشێت و فرمێسکی نەهامەتی لە چاوەکانمان بسڕێتەوە تەنها خودا نەبێت

ڕۆحی مرۆڤ بەشێکی جیایە لە کۆ و دەبێت بگەڕێتەوە بۆ کۆی گشتی بۆ ئەوەی ببێتە کۆی گەڕان بەدوای بەختەوەریدا پێویستە بمانباتە لای خودا، سەرچاوەی هەموو شادییەک

تینوێتی زانینمان دەبێت لە کانیاوی حیکمەتی ئیلاهی بکوژێتەوە ئاشتیمان تەنها کاتێک تەواو دەبێت کە لەگەڵ ئاشتی وەسفنەکراوی خودادا یەکگرتوو بێت

بوونی ئێمە پێویستی بە بوونی خودایە بۆ ئەوەی ببێتە ئەبەدی، و هۆشیاریمان هەمیشە فراوانتر و فراوانتر دەبێت کاتێک دەست لێدەدات و لەگەڵ ئاگایی گەردوونیدا یەکدەگرێت خۆشیمان بێکۆتایی دەبێت و ملیۆنان جار زیاد دەکات کاتێک لەگەڵ خۆشی ئیلاهیدا تێکەڵ دەبێت

ئەو گەدەی کە بە تەماح کوژرا

جارێکیان پیاوێکی دانا لەگەڵ کەسێکی خۆخۆر نان خوارد، پیاوە داناکە وتی: "من ئەم خواردنە خۆشەم خۆشدەوێت".

بەڵام زۆری نەخوارد سەبارەت بە پیاوە خۆخۆرەکە، لە ژیانیدا تامی ژەمێکی ئاوا بە تامی نەکردبوو

بەردەوام بوو لە خواردن تا پڕ بوو و بەهۆی زۆر خواردنەوە مرد تەمەنتان درێژ بێت

مرۆڤی ژیر و بە ئیرادە چێژی لە خواردنەکە دەبینی، بەڵام بەبێ ئەو وابەستەییە هەستیارەی کە خواردنخۆرەکەی لەناو دەبرد مرۆڤی ژیر هاوئاهەنگ بوو لەگەڵ وزە ڕۆحییە شەفافەکان کە خۆراکیان بە ڕۆحی دەدا و خانەکانی جەستەی بەهێز دەکرد و کاتێک نان دەخوارد، بە مامناوەندی ئەو کارەی دەکرد بۆ ئەوەی ڕێگری نەکات یان ڕێگری لە ڕۆیشتنی وزەی گەردوونی نەکات کە بە ئاگادارییەوە ئاگاداری بوو کە دەگاتە دەستی

مەرج نییە بۆ ئەوەی ژیانێکی ڕۆحی بژیت، واز لە هەموو شتێک بهێنین و ژیانێکی سەخت بژین، بەڵکو پێویستە ئەوەمان لەبیربێت کە مرۆڤ تەنها بە نان ناژی

بەهەشتی خۆشەویستی و بەهەشتی خۆشی

لە درەوشانەوەی ڕووناکی پیرۆزتدا، دوعای ڕۆحم پێشکەش دەکەم

وە داواتان لێدەکەم پێشکەشکردنی زەلیلانەی دڵم قبوڵ بکەن

جنۆکەی تاریکی لە من دوور بخەرەوە

لە چاوی بەهەشتەوە تەماشام بکە
لە دەرچەی دڵ و هەستەکانمەوە
لە پەرستگادا خۆشەویستیم بۆ تۆ پیشان بدە
بەرەکەتم پێ ببەخشە تا چاکە ببینم
بیر لە شتی باش دەکەمەوە
وە هاوڕێیەتی کەسانی باش و فەزیلەتدار بکە
وە بۆ ئەوەی بیرت لێ بکەمەوە
ئەی تۆ کە سەرچاوەی هەموو چاکە و چاکەکاریت
بە نیعمەتی تۆ لە پیرۆزگای ڕۆحم فڕێ دەدرێمە دەرەوە
هەموو بیرۆکە جیاوازەکان
وە دەنگ دەداتەوە لەگەڵ بوونی پڕ لە خۆشی تۆ لەناومدا
لە بەهەشتی بەختەوەریدا بژیم
بیرکردنەوە بەرز و بەرزەکان دێنە سەرم
بۆنی بەختەوەری خۆتم بپرژێنە
خۆشەویستی پیرۆزت هەمیشە بمگرێتەوە
بەرەکەتم پێ ببەخشە تا لە بەهەشتی خۆشەویستیدا بژیم
چێژ وەرگرتن لە ئامادەبوونی ئیلاهیی خۆت
وە ئارامی ئاسمانیتان
وە بۆ ئەوەی بزانم کە من ڕۆحێکی نەمرم
وە من بە ڕووناکی تۆ دەژیم
وە من بە نیعمەتی تۆ دەژیم
خودای خۆشەویستم
لە باخچەی بەیانیەوە
گوڵی ڕووناکیتان بۆ هەڵدەگرم
بۆ ئەوەی وەک پێشکەشکردنێکی زەلیل پێشکەشی بکەین
لەسەر پێیەکانتان
با ئەستێرەی کونکەری خۆشەویستیم بۆ تۆ
بە زیادبوونی هێزەوە بەرەو پێشەوە دەڕوات
لە ڕێگەی کەشێکی سەرسوڕمانەوە
وە لەبیرکردنی من لە تۆ
وە تاریکییەکەی دەڕەوێنێتەوە
من لەبیر مەکە
تەنانەت ئەگەر تۆش لەبیرم بچێت
منت لەبیرە
تەنانەت ئەگەر باسی تۆش نەکەم

خودا بەنرخترین شتە لە ژیانمدا
ئەو لە ویژدانمدا باڵادەستە
وە قسەی حیکمەت ئیلهامم دەدات
ڕێنماییم دەکات بۆ ڕێگای ڕاست
کە پێویستە وەریبگرم
ژیانێکی هاوسەنگ
کە هەموو یاسا ئیلاهیی و سروشتیەکان لەبەرچاو دەگرێت
چالاکیی و ئارامی تێکەڵ دەکات
خۆشبەختی دەهێنێت و چارەنووسی مرۆڤ بەدی دێنێت
ماڵێکی پڕ لە گەوهەر لە تاریکیدا نابینرێت
بەم شێوەیە هەست بە ئامادەبوونی ئیلاهی ناکرێ
تا شەوی نەفامی بەردەوام بێت لە زاڵبوون
ئەگەر تێگەیشتنمان لە خودا ڕاستەقینە نەبێت
بۆ ئەوەی نەتوانین بەبێ ئەو ئەرکە ڕۆژانەکانمان بە ئەنجام بگەیەنین
بەڕوونی هەستمان بە هیچ پەیوەندییەک لە نێوان خودا و ژیاندا نەدەکرد
کاتێک ئێمە تەماحمان هەیە و تاجی سەری بە بیرۆکەی خزمەتکردنی ئەوانی تر دادەنێین
ئێمە بە یارمەتیدانی کەسانی تر یارمەتی خۆمان دەدەین
ئای پەروەردگار
لەگەڵ بڵاوبوونەوەی تیشکی خۆری ژیانی
تیشکی ئومێد لە دڵی هەژار و ئاوارەدا بڵاو دەکەمەوە
چرای ئیرادە و متمانە بەخۆبوون داگیرسێنە
لە دڵی ئەو کەسانەی کە پێیان وایە شکستخواردوو
کاتێک تێدەگەین کە ژیان قوتابخانەیە بۆ فێربوون و جێبەجێکردنی ئەرکەکان
لە هەمان کاتدا خەونێکی زوو تێپەڕ دەبێت
ئەو کاتە دەزانین کە خودا لەگەڵمانە
ژیان لەسەر بنەمای خزمەت بێت
بەبێ ئەو ئامانجە بەرزە
ئەو عەقڵەی خودا بە مرۆڤی بەخشیوە بەدەستی ناهێنێت
ئەو مەبەستەی کە بۆی دروست بووە
ملکەچبوون بۆ خودا مرۆڤ دەتوانێت هەموو ئەرکەکانی بە ئەنجام بگەیەنێت
لەگەڵ هەستکردن بە خۆشی و سوپاسگوزاریی بۆ خودا
تەنها لە ڕێگەی تەسلیمبوونەوە دەتوانین ئارامی بدۆزینەوە

هەموو لاوازییە فیکری و ئەخلاقییەکان دەسوتێنم
لە ئاگری دیزایندا
چونکە مەگەر لەو خاڵە لاوازانە ڕزگارم بێت
من ناتوانم بڵێسەی ئیلاهی ببینم
ئای پەروەردگار
ئەمڕۆ بڕیار دەدەم شتە تایبەتەکان بە ئەنجام بگەیەنم
پاشان ئەوەی پلانم بۆ دانابوو ئەنجامی دەدەم
سەرەتا دڵنیا دەبمەوە کە مەبەستم ڕاستە
وە دواتر هەست بە هێزی تۆ دەکەم
وە بە یارمەتی و نیعمەتی ئێوە ئەوەی بەنیازم بیکەم بە ئەنجام دەگەیەنم

چرپە و هەوای گەرم

مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

وەرگێڕان: مەحمود عەباس مەسعود

ڕەنگە ئیگۆ بچووکەکە بە پەلە بڕوات و بە شانازی و خۆبەزلزانینەوە بڵێت: من تۆم!

بەڵام هەوڵ دەدەم خودی ڕاستەقینەی خۆم بناسم، کە بۆنخۆشە بە هەموو جۆرە گوڵێکی میهرەبانی و خۆنەویستییەوە

خودایە ناسنامەی ڕاستەقینەی من بۆم ئاشکرا بکە، با گوێم لە چرپەی تۆ بێت لە قووڵاییەکانمدا، دەڵێیت: من نموونەی تۆم و تۆ وێنەی منیت!

لە باخچەی خەونی شەوانەدا

لە باخچەی خەونە شەوانەکانمدا، چەندین گوڵ دەگوڵن:

گوڵە دەگمەنەکانی خەیاڵم لەوێ، کە تیشکی گەرمی هەسارەیی دەدرەوشێتەوە، گوڵەبەڕۆژەی هیوا زەمینییەکان هەڵدەقوڵن، گەڵای گەشاوەی بەدیهێنان و ڕازیبوون بڵاودەکەنەوە

لە درەوشانەوەی ئەو خەونانەدا، وردە وردە جنۆکەی دەموچاوە خۆشەویستە لەبیرکراوەکان دەبینم، و نمفەکانی هەست و سۆزە بەنرخەکان کە لە مێژە لە خاکی نائاگادا نێژراون- هەموویان بە جل و بەرگی درەوشاوە هەڵدەستن و لە وەڵامی بانگەوازی فریشتەکانی خەونەکاندا، شاهیدی زیندووبوونەوەی هەموو تاقیکردنەوەکانی ڕابردووم

پەروەردگارـ تۆ ئازادیت پێداوین کە ناخۆشی ڕۆژانەمان
لەبیر بکەین بە سەردانەکانی شەوانە بۆ خاکی خەونەکان
یارمەتیمان بدە بۆ ئەوەی لە تۆ بەئاگا بین و بۆ هەمیشە لە
خەمەکانی مرۆڤ ڕزگارمان بێت
چاوەڕێی گەڕانەوەی منیت
ئەی پەناگەی ئیلاهی! من لە دەریای ژیاندا دەسوڕێمەوە،
لەلایەن زریانی زریاناوی ناخۆشییەکانەوە دەسوڕێمەوە جا
بەسەر شەپۆلەکانی چێژدا دەسوڕێمەوە یان ناوبەناو لە
قووڵایی خەمەکاندا نوقم بم، تامەزرۆی ئەوەم لەم دووانەیە
ڕزگارم بێت بە گەیشتن بە کەناراوەکانی زاڵ و ئەسمانی تۆ
لەگەڵ هەر ئاهێکی پاڕانەوەمدا، زیاتر لە تۆ نزیک دەبمەوە،
تاکە پەناگەم
من واز لە هەوڵدان ناهێنم چونکە دەزانم ئێوە تامەزرۆی
هاتنی منن و تامەزرۆی گەڕانەوەمن!
باڵندەی بەهەشت
من باڵندەی بەهەشتم: باڵندەیەکی بەهەشت کە بە
دەستی پیرۆزت دروست کراوە
بە نیعمەت و ڕەنگی نایاب منی ڕازاندەوە: بە دابەزینی
ناسکی و پەڕە زێڕینەکانی گوڵکردنی ڕۆحی
لە کەشوهەوای تاریک و ڕوخساری ژیاندا بەرز بوومەوە
و بەدوای بەهەشتێکی بەختەوەریدا دەگەڕام و پەڕە
گەشاوەکانم بە پەڵەی تاریکی نائومێدی پەڵە پەڵە بوون
وەرە خوایە گیان، باڵندەی بەهەشتەکەت بە تیشکی
حیکمەت و ئاوی پاک و شیرینی ئارامی بشۆ
پەیکەرتاشی ئیلاهی
با هەر لێدانێکی دڵم وشەیەکی نوێ بێت لە شیعری
خۆشەویستی ئەبەدیم بۆ تۆ
هەر دەنگێک کە لێوەکانم دەیڵێن، لەرزینە پیرۆزەکان لە
دەنگی پیرۆزتەوە بگەیەنێت
هەموو بیرکردنەوەیەکم پڕ بێت لە خۆشی ئامادەبوونت
ئیرادەی من بارگاوی بێت بە زیندوویی ئیلاهی تۆ
هەموو بیرکردنەوە و دەربڕین و ئاواتەکانم بە نیعمەتی
خۆت بڕازێنەرەوە

ئەی پەیکەرتاشی ئیلاهی پیرۆزترین، بەپێی دیزاینە ناوازەکەت، ژیانم بەو شێوەیەی کە بە گونجاو دەزانیت لە قاڵب بدە

تۆ پارێزەری منیت

پەروەردگار یارمەتیم بدە کە دڕندەی توڕەیی و سۆز لە ڕۆحی نەپاڵاوتەدا بەئاگا نەهێنمەوە بەڵام ئەگەر هێرش بکەنە سەرم، پەنا دەبەم بۆ ئەشکەوتە بەردینەکەی پاراستنی تۆ لەناو ڕۆحمدا

ئەی پارێزەری ئیلاهی! بەبێ تۆ، هیچ سەلامەتی و ئاسایشێک نادۆزمەوە، تەنانەت لە قەڵا مرۆییە داگیرنەکراوەکانیشدا، بەرگی پارێزەر و قەڵغانی چەسپاوم بە لە بەرامبەر تەقینەوە تەقینەوەکانی ناخۆشیدا و بەرەکەتم پێ ببەخشە، تا چاک بمەوە - لە ڕێگەی نەشتەرگەری پیرۆزەوە - هەموو ئەوانەی بەدەست برین و چەقۆی ژیانەوە دەناڵێنن

ئیکستازی پیرۆز

کاتێک شوێنکەوتووەکانت لە نوێژدان، تیشکی ئیکستازی پیرۆز لە چاوەکانیان کۆدەکەمەوە و لەگەڵ گەرمی ڕۆحی خۆم تێکەڵیان دەکەم تا وەک خواردنەوەیەکی تازەگەری پێشکەش بە بیرکردنەوە تینووەکانم بکەم؛ بەجۆرێک تا دەکوژێنەوە دەخۆنەوە و ئازار و ترسەکانیان نامێنن

وە بۆ ئەوانەی بەدوای دڵنەوایی و ئاسوودەییدا دەگەڕێن، ئەم خواردنەوە ئەفسوناوییە لە کوپێکی شەفافی دڵسۆزی دڵسۆزانە و نیازپاکیدا پێشکەش دەکەم

هەرکەسێک ئەم ئەکسیرە بەختەوەرە دەخواتەوە، ئیکستازییەکی بەردەوام ئەزموون بکات، کێشەکانی لەبیر بکات و ئازارەکانی لەناو ببات!

لە کورەی بەڵادا پاکم بکەرەوە

کانزای خاوی ژیانم لە کورەی بەڵا و تاقیکردنەوەدا دەتوێتەوە و هەموو درۆیەک لە ئاگری ئەزموون و تەماحە پیرۆزەکاندا پاڵاوتە

دروستکەری ئیلاهی، لە لاوازی مرۆڤ ڕزگارم بکە و ئیرادەیەکی وەک ئاسن پتەو و ئیرادەیەکی ڕۆحی وەک پۆڵا ڕەقکراوم پێ ببەخشە یارمەتیم بدە بۆ ئەوەی جەوهەری پاڵاوتەم دووبارە دابڕێژمەوە بۆ ئامرازێکی کاریگەر بۆ خۆدیسیپلین و ئیرادەی ڕاستەقینە

وە بە شمشێری هاوسەنگی دەروونی، دوژمنانی ناوەوەم
– خووە توندەکانم – کە لە چاوەڕوانیمدان و هەوڵدەدەن ڕێگریم لێبکەن کە بەردەوام بیر لە تۆ بە تەنیا بکەمەوە
خۆر و مانگم بە
ئەی پەروەردگار، تیشکی حیکمەتت بنێرە بۆ ئەوەی ڕێنماییم بکات لە ڕۆژانی خۆشی دەستکەوتەکانمدا، و ڕووناکی مانگی میهرەبانت بۆ ڕۆشنکردنەوەی ڕێگاکانم لە شەو تاریکەکانی خەممدا
وەرە بۆ لای من
ئایا بەرەبەیانی ئەو ڕۆژە دەشکێت، کاتێک وتنی ناوی پیرۆزت لافاوێک لە فرمێسکەکان دێتە دەرەوە کە کەناری نەفامیم دەبڕێت و دڵم تەڕ دەکات؟
پاشان لە دەریاچەی فرمێسکی کۆکراوەمدا، سوسنەکانی حیکمەتی پیرۆز هەڵدەقوڵێن و ڕووناکییان تاریکی من بۆ هەتا هەتایە دەڕەوێنێتەوە
ئەی دایکی گەردوونی کە هەموو بوونێک دەگرێتەوە، وەرە لام، چونکە هیچ شتێک ناتوانێت خەمم بسڕێتەوە و تاریکیم بڕەوێنێتەوە جگە لە ڕووخساری ڕەحمەتی گشتگیر و بەزەیی بێکۆتایی تۆ
پەیوەندییە نەشکاوەکان
فێرم بکە پەروەردگار، لە ئارامی ناوەوە و لە ژاوەژاوی جیهاندا یەکیەتیم لەگەڵ تۆدا بدۆزمەوە گرنگ نییە بە بێدەنگی دەورە دراوم یان ژاوەژاو، تا ئەو کاتەی بتوانم هەست بە بوونی هەموو شتێک لەخۆبگرم لە هەموو شوێنێک و لە هەموو کاتێکدا
بۆیە با بە دڵخۆشیەوە کارەکانم ئەنجام بدەم
تۆ ماندوو نەناسانە کار دەکەیت و زەردەخەنە بۆ ملیۆنان دڵی دڵخۆش دەهێنیت بەرەکەتم پێ ببەخشە تا منیش – وەک تۆ – زەردەخەنەیەکی کاڵ نەبووم هەبێت لەکاتێکدا لە کارگەی ژیاندا کاردەکەم
شەپۆلەکانی هێزت هەمیشە لەسەر ڕووباری چالاکییەکانی ڕۆژانەم سەما بکەن
دایکی ئیلاهی، هەروەک چۆن چێژ لە دیزاینکردنی ئەتۆم و گوڵ و گەردوون وەردەگریت، نهێنی کارکردن و دروستکردنم فێر بکە بە عەقڵێکی هاوسەنگ و ڕۆحێکی ڕازی

چاکبوونەوەی دەروونی و دەروونی و جەستەیی

یارمەتیمان بدە ئەی ڕۆحی گەردوونی، بۆ ئەوەی جەستە چاک بکەینەوە بە بارگاویکردنەوەی بە وزەی گەردوونی خۆت، بۆ چاککردنەوەی دەروون بە دڵخۆشی و تەرکیزی دەروونی، و بۆ چاککردنەوەی ڕۆح لە ڕەگی هەموو هۆکارەکان – نەزانی – بە بەکارهێنانی کاریگەرترین دەرمان: مێدیتەیشنی پیرۆزی ڕۆژانە لەسەر خودا

دووپاتکردنەوەی چاکبوونەوە

ئەی ڕۆحی ئیلاهی، تۆ جەستەی منت دروست کردووە، هەر بۆیەش تەندروست و تەندروستە چونکە تۆ لەناویدا ئامادەیت تۆ خودی کامڵیت، و منیش بە وێنەی تۆ دروست بووم؛ بۆیە، من باشم و لە باشترین بارودۆخدام!

دووپاتکردنەوە بۆ چاکبوونەوەی ئەوانی تر

تۆ وێنەی خودایت و زیندوویی هەمیشەیی ئەو هەموو خانە و شانەکانی جەستەت دەگرێتەوە هەموو بوونەکەت بە ئامادەبوونی ئیلاهی ئەوەوە دەلەرزێت؛ تۆ بە نیعمەتی ئەو تەندروستیت

کاپتنی کەشتیەکەم بە

ئەی پەروەردگار، کاپتنی کەشتیی چالاکییەکانی ڕۆژانەم بە، و ڕێنمایی بکە بۆ کەناری پیرۆزت کە پەناگە و پشوودانی ئارامە بۆ ماندووەکان

ئاگرەکانی گەمژەیی چەواشەکارانە

لە شەوی هەڵەکاندا، بەدوای سەراب و بەختەوەری هەستیاری چەواشەکارانەدا دەگەڕاین؛ و لەگەڵ لادانمان لە ڕێگای پێشکەوتنی ڕۆحی، کەوتینە ناو تاڵاوەکانی نائومێدی و لەدەستدان

ئەی پەروەردگار، تۆ کە هەمیشە وریا و سەرنجڕاکێشیت، ڕێگە مەدە بڵێسەی گەمژەیی کە لە سەرووی ئاوە قووڵەکانی سۆز و وەهمەکانەوە هەڵدەفڕێت، ئێمە ڕابکێشێتە ناو تاڵ و تەڵەکانی چێژە بنەڕەتییەکان

ئێمە منداڵەکانتانین، تامەزرۆی گەیشتن بە ماڵە ئاسمانیەکەمان بەرەکەتمان پێ ببەخشن تا بە شوێنکەوتنی ڕووناکی ناوەوەی تێڕوانینی ڕۆح کە چرای پیرۆزی تۆیە، ڕێنماییکردن و بانگهێشتکردنمان بۆ بەلەم بەرەو کەناری پیرۆزەکەت بگەینە ئامانجەکەمان!

گوێم لە دەنگی تۆ بوو
لە زۆر ژیاندا گوێم لە چرپەی نەرم و نیان تۆ بووە کە دەڵێت: وەرە ماڵەوە!
بەڵام لە نێو ژاوەژاوی ئارەزووە بێ بەرەکەتەکاندا کاڵ بووەوە و نەما
وازم لە ڕیزی قەرەباڵغی ئارەزووەکان هێناوە و بانگهێشتتان دەکەم بۆ پاشەکشەی کچێنی دڵم
کاتێک دادەنیشێم بۆ ئەوەی بیرت لێبکەمەوە، ئایا ئەو وەسوەسە زەمینیانە بپەوێنیتەوە کە هێشتا لە گۆشەکانی یادەوەریمدا خەریکی خۆدزینەوەن؟
لە بێدەنگی ڕۆحمدا، بە هەموو دڵم تامەزرۆی گوێگرتن لە دەنگی پڕ لە بەرەکەتی تۆم
مۆمی یادەوەری
ڕەنگە ڕێگام لەدەست بدەم و لە ڕێگا تاریک و لابیرینتە تاریکەکاندا سەرگەردان بم، بەڵام ئەی دایکە گەردوونییەکان، مۆمی تەنک و زیکرەکەت بۆ بپارێزە تا بای گومان و نادڵنیایی نەیکوژێنێتەوە
من داوای هەموو شتە زەمینییەکانم کردووە تەنها بۆ ئەوەی لە کۆتاییدا بزانم کە تامەزرۆی تۆم بە تەنیا دایە! وەرە هەرگیز جێم مەهێڵە!
تاریکی لەبەردەم ڕووناکی تۆدا کاڵ دەبێتەوە
ئەی مامۆستای ئیلاهی با بزانم ئەگەر تاریکی نەزانیم بەقەد خودی کات کۆن بێت، لەگەڵ بەرەبەیانی ڕووناکی تۆ تاریکی وەک ئەوەی هەرگیز بوونی نەبووبێت، لەناو دەچێت!
فلوتی ژیانم لێبدە
ئەی پەروەردگاری خۆشەویست، بە باوەشم یارمەتی منداڵەکانت بدە
بە دەنگم قسە بکە، و مێشکم بەکاربهێنە بۆ ئیلهامبەخشین بەوانی تر
بە هەناسەی من هەناسە بدە، چونکە تۆ تاکە کەسیت کە توانای لێدانی مێلۆدییە ئەبەدیەکانت لەسەر فلوتەکەی ژیانم هەیە
من پریشکێکم لە ئاگری گەردوونی تۆ
لە سەرەتای دروستکردندا، کاتێک پریشکی دروستکردن لە سنگی ئاگرینەکەتەوە دەفڕی، لەگەڵ کۆڕی چرای هەسارەیی

کە مژدەی سەرهەڵدانی جیهانەکانتیان ڕاگەیاندبوو، گۆرانیم دەگوت

من پریشکێکی ئەبەدیم لە ئاگری هەسارەی تۆوە

ئەی دڵی ئیلاهی خۆشەویست و سەبر! یارمەتیم بدە بۆ نوێکردنەوە- لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە- پەیمانی سۆز و هاوبەشی نێوانمان با بزانم کە لە گەشتە بەختەوەرەکەمدا بەرەو فراوانبوونی پیرۆز- ژیان لە دوای ژیان- تۆ و ڕێبەری ڕۆحیم هاوڕێی هەمیشەیی و هەمیشەیی من بوون و هەمیشەش دەبن

هۆشیاری لە بەختەوەری

بێگومان کاتێک دەڵێم خودا بەختەوەرییە، مەبەستم ئەوەشە کە ئەو بۆ هەمیشە ئامادەیە و بە ئاگادارییەوە ئاگاداری بوونی بەختەوەری خۆیەتی و کاتێک تامەزرۆی ئەزموونکردنی بەختەوەری ئەبەدی یان بوونی ئیلاهیین، بە دڵنیاییەوە ئارەزووی بوونێکی ئەبەدی و نەگۆڕ و ئاگاداری یان هەستکردنێکی بەردەوام بەو بەختەوەرییە دەکەین

ئێمە لە وتارەکانی پێشوودا، لە ڕێگەی ئارگومێنتی عەقڵانییەوە، نیشانمان داوە کە هەمووومان – لە بەرزترینەوە بۆ نزمترین – بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێین و ئەم بابەتە لە کاتی ڕەچاوکردنی کردار و پاڵنەرەکانی خەڵکدا بووەتە ڕاستییەکی قبوڵکراو

با کەمێک ئەم ئارگیومێنتە دووبارە دەستەواژە بکەینەوە: گریمان بوونەوەرێکی باڵاتر بێتە لای ئێمە و بە هەموو گەلانی زەوی بڵێت "ئەی مرۆڤەکان، بە بوونێکی ئەبەدییەوە خەم و ئازاری ئەبەدی و ئازاری بێکۆتاییتان پێ دەبەخشم ئایا قبوڵیان دەکەن؟" بێگومان کەس ئۆفەرێکی لەو شێوەیە قبوڵ ناکات، چونکە هەموو کەسێک ئارەزووی بەختەوەری هەمیشەیی دەکات لەگەڵ بوونێکی ئەبەدیدا سەیرکردنی پاڵنەرەکانی مرۆڤ ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە هەموو مرۆڤێک ئارەزووی خاوەندارێتی بەختەوەری دەکات

بە هەمان شێوە کەس ئارەزووی لەناوچوون یان خۆ لەناوبردن ناکات، وەک چۆن تەنانەت تەنها پێشنیارکردنیان تیرۆر و ترس و دڵەڕاوکێ ورووژێنێت هەموو کەسێک ئارەزووی

هەمیشەیی دەکات، بەڵام ئەگەر بوونێکی ئەبەدی بەبێ هۆشیاری یان هۆشیاری لەو بوونە پێشکەش بکرێت، ئەوا ڕەتی دەکەینەوە کەس ئارەزووی بوونێکی نائاگایی ناکات هەموومان ئارەزووی بوونێکی هۆشیارانە بێ کۆتاییمان هەیە

ئێستا، خودا چییە؟ ئەگەر خودا شتێکی تر بووایە جگە لە بەختەوەری یان شادییەکی باڵا، ئەگەر هاوبەشیکردن لەگەڵیدا خۆشیمان بۆ نەهێنابێت، یان ئەگەر ئازارەکانمان کەم نەکردبایە، ئارەزووی ئەومان نەدەکرد، نە ڕوومان بۆ ئەو دەکرد ئەگەر خودا شتێکی بێ کەڵک بووایە بۆ ئێمە، گرنگیمان پێ نەدەدا لێی نزیک ببینەوە چ سوودێکە بیرۆکەی پەروەردگارێک کە بۆ ئێمە نەناسراو دەمێنێتەوە، کە ناتوانین هەست بە ئامادەبوونی بکەین لەناو خۆماندا یان لە هەندێک لایەنی خۆماندا دەژیت؟

چەمکی دەروونی ئێمە بۆ خودا هەرچییەک بێت، وەک: (ئەو باڵادەستە یان لەناو ئێمە و دەوروبەرماندا بوونی هەیە)، ئەو چەمکە بە دەورە دراو و پۆشراویی لە ناڕوونی و نهێنیدا دەمێنێتەوە، مەگەر هەست بە بوونی ئەویش بکەین

بەهۆی ئەم سەرلێشێواوی و ناڕوونییە لە تێگەیشتنمان لە خودا و ئەزموونمان بۆی، خۆمان دەبینینەوە کە ناتوانین لە گرنگی ئەو بۆ ئێمە و بەهای پراکتیکی ئەو بۆ ئایین تێبگەین ئەم دیدگایە ناڕوونە شکست دەهێنێت لە دروستکردنی قەناعەتێکی تەواو لەناو ئێمەدا، هەر بۆیە نە ژیانمان دەگۆڕێت و نە کاریگەری بەرجەستەیی لەسەر ڕەفتارەکانمان دەبێت، هەروەها پاڵنەرێکە بۆ ئەوەی هەوڵی پێویست بۆ ناسینی خودا بدەین

وە ئایینی جیهانی چی دەڵێت دەربارەی خودا؟ دەڵێت بەڵگەی بوونی خودا لەناو خۆماندایە ئەوە ئەزموونێکی ناوەکییە دەبێت لانیکەم ساتێک لە ژیانتدا لەبیرت بێت، لە نوێژ یان پاڕانەوەدا، ئەو کاتە هەستت دەکرد کە سنووردارکردن و ئاستەنگە جەستەییەکان لەناوچوون یان نزیکە لەوە، و خۆشەویستی و ڕق و کینە بچووکەکان، چێژ و ئازارەکان هەموویان لە مێشکتدا کەمبوونەوە و خۆشی و ئارامییەکی پاک لە دڵتەوە دەڕژا، و چێژت لە ئارامییەک وەرگرت بەبێ هیچ شتێک خۆشی و ڕازیبوون تێک نەچێت

لە کاتێکدا ئەزموونێکی وەها بەرز بە گشتی بە هەموو کەسێک نادرێت، بەڵام گومانی تێدا نییە کە هەریەکێک لە ئێمە لە هەندێک کاتدا، چ لە نوێژدا بێت، چ لە پەرستشدا بێت، یان لە

مێدیتەیشندا، چەند ساتێکی ئیکستازی ڕۆحی و ئاشتییەکی پاکمان ئەزموون کردووە ئایا ئەمە بەڵگە نییە لەسەر بوونی خودا؟ چ بەڵگەیەکی ڕاستەوخۆی تر دەتوانین لەسەر بوون و سروشتی خودا پێشکەش بکەین جگە لەو خۆشییە پاکەی کە لەناو خۆماندا هەستی پێدەکەین لە کاتی نوێژی دڵسۆزانە یان پەرستنی دڵسۆزانە؟

سەرەڕای بوونی بەڵگەی گەردوونی بۆ بوونی خودا- لە کاریگەرییەوە بۆ هۆکار، لە جیهانەوە بۆ دروستکەری جیهان- هەروەها ئارگیومێنتی تێلۆلۆژی (پەیوەندی بە گەڕان بەدوای ئامانجی سروشت)دا هەیە، لە پلانە گەردوونییەکان و گونجاندن لەگەڵ ئەو پلانانە تا دەگاتە عەقڵی گەردوونی، دروستکەری هەموو پلان و گونجاندنەکان هەروەها ئارگیومێنتی ئەخلاقی هەیە: لە ویژدان و هەستی کامڵییەوە بۆ ئەو بوونە بێ هەڵەیەی لەبەردەمی کێدا وەستان، لێپرسینەوە لە ئەرک و بەرپرسیارێتیەکانمان بەڵام دەبێت دان بەوەدا بنرێت کە ئەم ئارگیومێنتانە بەرهەمی ئیستدلالکردنی فیکرین، لە پلەی خۆیاندا جیاوازن، چونکە ناتوانین لە ڕێگەی هێزە سنووردارەکانی عەقڵەوە خاوەنی زانینی تەواو یان ڕاستەوخۆ بین لە خودا فاکەڵتی بیرکردنەوە، یان عەقڵ، ڕوانگەیەکی پارچەپارچە و ناڕاستەوخۆ بۆ شتەکان دابین دەکات هەستکردن بە شتێک لە ڕووی فیکرییەوە واتە نەبینینی لە کاتێکدا کە لەگەڵیدا یەکگرتووە، بەڵکو بینینی لە کاتێکدا کە جیا بێتەوە لێی بەڵام ئینتێزیۆن ئامرازی ڕاستەوخۆی هەستکردنە بە ڕاستی لە ڕێگەی ئەم ئینتێزیەوە مرۆڤ دەتوانێت بە ئاگایی بەختەوەر یان هۆشیاری خودایی بگات

هیچ ناکۆکییەک لەبارەی بوونی ڕەهای ئاگایی بەختەوەر و ئاگایی خودا نییە، چونکە کاتێک خاوەنی ئاگایی بەختەوەر دەبین، هەست دەکەین کە تاکایەتیمان یان کەسایەتی سنووردارمان گۆڕاو و گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە، هەروەها دووانەی خۆشەویستی و ڕق و کینە، چێژ و ئازارمان تێپەڕاندووە، گەیشتوینەتە ئاستێک کە حاڵەتە سنووردارەکانی هۆشیاری ئاسایی بە ڕوونی دیار دەبێت ئێمە هەروەها ئەزموونی فراوانبوونی ناوەوە و هاوسۆزییەکی هەمەلایەنە بۆ هەموو شتەکان لەم حاڵەتەدا، ژاوەژاوی جیهان کاڵ دەبێتەوە، وروژاندن نامێنێت و لەناو ئێمەدا هەستکردن بە یەکێتی بوون و بینینێکی

ڕوونی ڕووناکی گەردوونی سەرهەڵدەدات هەموو پیسی و لادانەکان دەتوێنەوە بۆ هیچ، و هەست دەکەین وەک ئەوەی چووینە کایەیەکی دیکە: بۆ سەرچاوەی بەختەوەری هەمیشەیی و بەختەوەری بێکۆتایی ئەبەدییە کەواتە نەک هۆشیاری بەختەوەر هۆشیاری خودا کە لە ڕێگەیەوە هەموو حاڵەتەکانی پێشووی زانین دەردەکەون؟

کەواتە ڕوونە کە خودا تەنیا کاتێک دەتوانرێت وەک بەختەوەری بیری لێبکرێتەوە کە بیهێنینە ناو کایەی ئەزموونی ئاشتیخوازانە و خۆشی مرۆڤەوە ئەوا خودا چیتر گریمانەیەکی سادە نابێت کە ملکەچی تیۆرییە فیکرییەکان بێت ئایا ئەم بیرۆکەیەی خودا لە هەموو ئەوانی دیکە تێناپەڕێت؟ لە دڵماندا خۆی ئاشکرا دەکات وەک بەختەوەری تێڕامان، لە دوعای قووڵ و پەرستنی دڵسۆزدا پیرۆزە ئەو کەسەی خاوەن ڕۆحێکی ئارامە!

ئەگەر بەم شێوەیە لە خودا تێبگەین- واتە وەک بەرجەستەکردنی بەختەوەری- ئەوا دەتوانین ئایین بکەینە پێویستییەکی گەردوونی، چونکە کەس نکۆڵی لەوە ناکات کە ئارەزووی بەدەستهێنانی بەختەوەری دەکات و ئەگەر کەسێک ئارەزووی بەدەستهێنانی بەختەوەری بکات، ئەوا بە ئاینی دادەنرێت بەهۆی نزیکیی لە خوداوە و ئاگادارییەکەی لێی، وەک چۆن خودامان بە نزیکیی لە دڵەوە وەسف کردووە لە بەرجەستەکردنی خۆشی

ئەم هەستەی بەختەوەری، یان هۆشیاری ئیلاهی، دەتوانێت هەموو کردار و کارەکتەرەکانمان بگرێتەوە ئەگەر ڕێگەی پێبدەین و ئەگەر توانیمان بیهێڵینەوە، دەتوانین حوکم لەسەر بەهای ئایینی ڕێژەیی کردەوە و پاڵنەرەکانی هەموو مرۆڤێک لەسەر ئەم زەوییە بدەین

ئەگەر تەنها یەکجاریش درک بەوە بکەین کە گەیشتن بە هۆشیاری بەختەوەر ئایین و ئامانج و ئامانجی کۆتاییمانە، ئەوا هەموو گومانەکان سەبارەت بە مانای فێرکاری و ڕاسپاردە و قەدەغەکردنی جۆراوجۆری ئایینە جۆراوجۆرەکانی جیهان لەناو دەچن هەموو شتێک لە ژێر ڕۆشنایی ئەو قۆناغەی گەشەکردندا لێکدەدرێتەوە کە ئەو فێرکاریانە بۆی دیاریکراون و بڕیاری لەسەر دراوە ڕووناکی ڕاستی دەدرەوشێتەوە، ئەو... نهێنییەکانی بوون ئاشکرا دەبوون، و وردەکارییەکانی ژیانمان، بە کردار و پاڵنەرە هەمەچەشنەکانیانەوە، ڕووناک دەبوونەوە

ئێمە دەمانتوانی جیاوازی بکەین لە نێوان واقیع و وەهم، بەئاگابوون و خەونەکان هەروەها بێهودەیی ئەو داب و نەریتەمان دەبینی کە زۆرجار مرۆڤایەتییان بەلاڕێدا بردووە و بەربەستیان لە نێوان مرۆڤەکاندا داناوە جگە لەوەش، ئەگەر ئایین بەم شێوەیە تێبگەین، کەس لەمەدا نەبووایە جیهان- گەنج یان پیر- ناتوانێت پراکتیزەی بکات، جا خوێندکار، کرێکار، پارێزەر، پزیشک، ئەندازیار، دارتاش، مامۆستا، کرێکار، خێرخوازی، یان هەر پێگەیەکیان لە ژیاندا هەبێت

ئەگەر ئایین بریتیە لە ڕزگاربوون لە هەستی پێویستی و گەیشتن بە بەختەوەری، ئەوا کێ نایەوێت ببێتە دیندار، یان کێ هەوڵی ئەوە نادات تا ڕادەیەکی زیاتر وا بێت ئەگەر ئاشنا بێت بە شێواز و ڕێگا دروستەکان؟

هەروەها نابێت لێرەدا تیشک بخرێتە سەر فرەیی ئایینەکان هەرکەسێک لە دونیادا دەتوانێت بە شێوازی خۆی ئایینی بێت، و بە بەکارهێنانی ئامرازی کاریگەرتر دەتوانێت ئەوە بکات لێرەدا هیچ جیاکارییەک نییە لەسەر بنەمای چین یان بیروباوەڕ، مەزهەب یان ئایین، جل و بەرگ یان کەشوهەوا، تەمەن یان ڕەگەز، پیشە یان پێگە، چونکە ئەمە ئاینێکی گشتگیرە هەروەک چۆن خودا پایەی بنەڕەتی هەموو ئایینەکان و بیروباوەڕەکانە، دانپێدانان ئەو بە شادییەوە تارێکی هاوبەشە لە هۆشیاری پێغەمبەرانی هەموو ئایینەکاندا نابێت وا دابنرێت کە ئەم بیرۆکەیەی خودا ئەبستراکت بێت یان پەیوەندی بە هیوا و خواستە ڕۆحییەکانمانەوە نییە

خودا بوونەوەرێکی وەک ئێمە نییە، بە ئاسۆی سنووردارـ و دیدگای ئینسانی سنووردارەوە بوون و هۆشیاری و هەست و توانا داهێنەرەکانمان تەنیا سێبەری هۆشیاری و بەختەوەری خۆیەتی ئەو ئامادەبوونێکی ڕەها و زاڵە، لە کاتێکدا بوون و هۆشیاری و هەستەکانمان سنووردار و ئاسایین ئەم شتانە لە بوونی خودادا بێ سنوورن؛ بەڕاستی ئەوان زاڵ و بێکۆتایین

ئێمە لە ئاشتییەکی تەواودا هەست بە خودا دەکەین، و لە ڕێگەی هۆشیارییەکی بەختەوەرانەوە دەیناسین چ بەڵگەیەکی دیکە هەیە لەسەر بوونی؟ لەم حاڵەتەی بەختەوەریدا، هیوا و ئاواتە ڕۆحییەکانمان لە خودادا بەدیهێنان و وەدیهاتن دەدۆزنەوە، هەروەک چۆن حەسرەتەکانمان ئۆبژێک یان ئۆبژەیەکی پەرستراو دەدۆزنەوە

لە ئاگایی بەختەوەریدا لە سەرووی خۆشی و ناخۆشیەکانی دونیا هەڵدەستین، بەڵام لە پێویستی بەجێگەیاندنی ئەرک و ئەرکەکانمان تێناپەڕێنین

ئەو کەسەی خاوەنی خۆناسینە بە دڵنیاییەوە دەزانێت کە خودا تاکە بریکارە لە بووندا، چونکە هەموو هێزێکی دەستکەوت لەلای ئێمەوە دێت لەگەڵ چاندنی داپڕان، ئیگۆی بچووک کاڵ دەبێتەوە و کەم دەبێتەوە، و هەست دەکەین کە ئێمە ڕۆڵی دیاریکراومان لەسەر شانۆی جیهان ئەنجام دەدەین بەبێ ئەوەی لە ڕووی دەروونییەوە کاریگەری بارودۆخی ئەرێنی یان نەرێنیمان لەسەر بێت، بەهۆی خۆشەویستی یان ڕق و کینە پەیوەست بەم ڕۆڵانە ئەم شانۆگەرییە لە ژیان نە سەرەتای هەیە و نە کۆتایی هەریەکێکمان دەبێت ئەو بەشەی کە لەلایەن بەڕێوەبەری گەورەی شانۆوە بۆمان دیاری کراوە بەبێ گلەیی و ناڕەزایی، لە خۆشەویستی بۆ شانۆنامەکە و ڕێزگرتن لە دەرهێنەر بگێڕین ئەوانەی بە هۆشی بەختەوەری دەگەن هەست دەکەن کە جیهان قۆناغێکە و ڕۆڵی خۆیان بە باشترین شێوەی توانا و لێهاتوویی هونەری خۆیان ئەنجام دەدەن، هەمیشە لەبیریان بێت کە لە ژێر ڕێنمایی و ڕێنوێنی دەرهێنەری گەورەی شانۆدا کار دەکەن قۆناغ: خودای گەورە، سەرچاوەی هەموو چاکە و شادییەک لە بووندا

سڵاوی خواتان لێ بێت

وردەکارییەکانی هۆشیاری گەردوونی

مرۆڤ وەک کەسێکی نامۆ دەردەکەوێت کە بە تەنیا لەم دونیادا سەفەر دەکات

ئەو کەسانەی کە پێی وایە هی ئەون لە ڕاستیدا نین

چارەنووسەکانمان ڕێبازە تاکەکەسییەکانی هەریەکێکمان دیاری دەکەن و کەس ناتوانێت کۆنتڕۆڵی مرۆڤێکی دیکە بکات یان ببێتە خاوەنی

سەرەڕای ئەوەش ئێمە لەم جیهانەدا تەنیا نین، بەو پێیەی هەندێک پەیوەندی نزیک هەیە کە ڕەگ و ڕیشەی قووڵ و بەردەوامیان هەیە، کە پشتگیری و خۆشی لێ وەردەگرین

ئەم کەسانەی نزیکمانن کێن؟

ئەوان هەمیشە ئەندامی خێزانەکەمان نین، بەڵکو ئەوانەن کە هەست بە پەیوەندییەکی بەهێزی هاوڕێیەتی لەگەڵیان دەکەین

بۆ نموونە کەسانێک هەن کە ئەو بنەمایانەی کە باوەڕم پێیان هەیە پەروەردە کراون و گەشەیان کردووە ئەوان قەدرم دەزانن، منیش سۆز و ڕێزیان بەرامبەر دەدەمەوە و هەست دەکەم کە پەیوەندییە بەختەوەرەکان لە چاکە و خۆشەویستی و ئاشتیدا یەکمان دەگرن

ژن و پیاوێک کە ژیانی خۆیان یەکدەخەن بۆ یارمەتیدان و ئیلهامبەخشین بە یەکتر بە بەها و ئایدیالی بەرز، ژیانی هاوسەری خۆیان لەسەر بناغەکانی خۆشەویستی بێ مەرج بنیات دەنێن

چاندنی خۆشەویستی پاک و بێ مەرج لە نێوان ژن و مێرد، دایک و باوک و منداڵ، هاوڕێ و هاوڕێ، خود و هەموو کەسێکی تر وانەیەکە کە هاتووینەتە ئەم جیهانە بۆ فێربوون

هاوسەرگیری ڕاستەقینە تاقیگەیەکە کە ژەهرەکانی خۆپەرستی و توڕەیی خراپ و ڕەفتاری خراپ دەڕژێنە ناو بۆری تاقیکردنەوەی سەبرەوە بۆ بێلایەنکردن و گۆڕینی ئەو ناخۆشیانە بە هێزی پاڵنەری خۆشەویستی و هەوڵی جێگیر بۆ مامەڵەکردن بە ئاغایەتی و کەرامەتەوە

ئەگەر سیفەتێکی تایبەت لە هاوبەشی (ئە)دا هەبێت کە سیفەتێکی نەخوازراو لە هاوبەشی (ب)دا وروژێنێت، ئەوا هاوبەشی (ب) پێویستە درک بەوە بکات کە هۆکارێک بۆ ئەمە هەیە، ئەویش ئاشکراکردنی ژەهرە شاراوەکانی ناو خۆیەتی بۆ ئەوەی بیانناسێتەوە و لێیان ڕزگاری بێت، و بەم شێوەیە سیفەت و سروشتی خۆی پاک بکاتەوە

گەورەترین شت کە ژن و مێرد دەتوانن ئاواتی بۆ یەکتر بخوازن، کراوەیی ڕۆحییە، کە سیفەتە باشەکانی تێگەیشتن و سەبر و خەمخۆری و خۆشەویستی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت

بەڵام دەبێت ئەوە لەبەرچاو بگرن کە گەشەی ڕۆحی ناتوانرێت بە زۆر بەسەر کەسێکی تردا بسەپێندرێت

کاتێک مرۆڤ لەناو خۆیدا خۆشەویستی ئەزموون دەکات و وەریبگێڕێتە سەر زمانی کردارەکانی، ئازیزانی هەست بە کاریگەرییە باشەکەی دەکەن و بە خۆشەویستی و ڕێزگرتن لە جۆرەکان بەرامبەریان دەبێتەوە

تا ئەو کاتەی هاوسەرە هاوسەرییەکان لە ئامانجی باڵای هاوسەرگیری تێنەگەن، لەوانەیە چێژ لە ژیانێکی ژیانی هاوسەرگیری بەختەوەر نەگرن

زیادەڕەوی لە سێکسییەت، زیادەڕۆیی لە ئاشنابوون، زبری ئازاربەخش، گومانی خراپ، سووکایەتیکردن بە قسە و کردار، شەڕکردن لەبەردەم منداڵەکاندا، دەرهێنانی توڕەیی، و لۆمەکردنی کێشەکان لەسەر هاوبەشەکەی دیکە ئەمانە شتگەلێکن کە نابێت ڕێگەیان پێبدرێت بناغەکانی هاوسەرگیری تێکبدەن

پێویستە ژن و مێرد دڵسۆز بن بۆ یەکتر و هەریەکەیان هەموو هەوڵێک بدەن بۆ ئەوەی بە هەموو شێوەیەک دڵخۆشی ئەویتر بکەن

هاوبەشەکانی ژیان نابێت واز لە یەکتر بهێنن چونکە هاوبەشێک مەیلی ڕۆحی نییە، بەڵکو پێویستە هەریەکەیان کاریگەری ئەرێنی لەسەر ئەوی دیکەیان هەبێت تا ئەو کاتەی کە دەکرێت

هاوسەرگیری تاقیگەیەکی گەورەیە بۆ پەرەپێدانی هەستی ناسک و ڕێزگرتنی یەکتر

هەروەها قوتابخانەیەکە بۆ پەرەپێدانی ئیرادەی باش و پاککردنەوەی خۆشەویستی لە پیسیەکان و قوربانیدانی ڕەچاوکردنی خۆپەرستانە بۆ ئەوەی خزمەتکردن و دڵخۆشکردنی ئەوانی تر

لە ژیانی هاوسەرگیریدا گرنگە ڕێز لە ڕوانگەی بەرامبەر بگیرێت و دوور بکەوێتەوە لە شەڕ و ململانێ لەسەر بابەتی بێ بایەخ ڕێزگرتن لە یەکتر دڵخۆشی دروست دەکات، لە کاتێکدا کەمکردنەوەی بۆچوونی بەرامبەرەکە دەبێتە هۆی گرژی سۆزداری و ناڕەزایی و ژەهراویکردنی کەشوهەوا

هاوسەرگیری سەرکەوتوو لەسەر بنەمای سیفەتە بەرزەکانی ڕۆحی و دەروونی وەک خۆشەویستی دڕەوشاوە، میهرەبانی، لێبوردەیی، هاوسۆزی، تێگەیشتنی دۆستانە، بیری کراوە و هەستی ناسک دامەزراوە

ژن و مێرد دەبێ هەست بە خۆشەویستی بکەن بۆ یەکتر و ئەو هەستە لە هەندێک ساتدا سنووردار نەکەن، ئەگینا خۆیان دەبیننەوە کە بەرەو لێوارەکانی بێزاری، ناڕەزایی، یان تەنانەت ڕق و کینە لە یەکتر دەڕۆن و ڕەنگە جیابوونەوەش بە هەمان شێوە

خۆشەویستی بەهێزترە لە لاوازی جەستەیی یان دەرونی، هەربۆیە نابێت بە مەرجەکانەوە پابەند بێت

خۆشەویستی بە زەبری هێز لە کەسێکی تر وەرناگیرێت، بەڵکو تەنها وەک دیارییەکی خۆبەخۆ لە دڵەوە بۆ دڵ وەربگیرێت

خۆشەویستی لە ژینگەیەکی لێبوردەیی و متمانەدا گەشە دەکات و گەشە دەکات، لە کەشێکی ئیرەیی و ئیرەییدا دەمرێت

خۆشەویستی لە نزیکایەتیدا دەژی - دووری و لە ئاشنابوونێکی چەواشەکارانەدا دەمرێت

وە لە نیشانەکانیدا ئەوەیە کە لە خۆتان هاوسەری بۆ دروست کردووە تا ئارامییان تێدا بدۆزنەوە؛ و سۆز و ڕەحمەتی لە نێوانتان دانا بەڕاستی لەوەدا نیشانە بۆ گەلێک هەیە کە بیرکردنەوە دەدات

{و ئەو دووانە دەبنە یەک گۆشت}

یەکەم و گرنگترین مەرج بۆ ژیانی هاوسەرگیری بەختەوەر، یەکێتی ڕۆحە – لێکچوون لە مەیلی ڕۆحی و ئامانجەکان، و خواستی ڕاستەقینە بۆ گەیشتن بەو ئامانجانە لە ڕێگەی خوێندن و هەوڵدان و خۆدیسیپلین

ئەو هاوسەرانەی کە یەکگرتوویی ڕۆحیان هاوبەشە، دەتوانن هاوسەرگیرییەکەیان سەرکەوتوو بکەن تەنانەت ئەگەر هۆکاری دیکەش لەبەردەستدا نەبێت

مەرجی دووەم بۆ ژیانی هاوسەرگیری سەرکەوتوو، لێکچوونی بەرژەوەندییە فیکری و کۆمەڵایەتی و ژینگەیی و بەرژەوەندییەکانی دیکەیە

مەرجی سێیەم و کەمترین گرنگ، هەرچەندە بەزۆری لەناو کەسانی ڕۆشنبیردا پێشینەی هەیە، بەڵام ڕاکێشانی جەستەییە

ڕاکێشانی جەستەیی بە خێرایی سەرنجڕاکێشی و هێزی خۆی لەدەست دەدات ئەگەر مەرجی یەکەم یان دووەم جێبەجێ نەکرێت

* * *

پێویستە لەم دونیایەدا چالاک بین، و کاری بەسوود و بنیاتنەر بکەین

بەڵام کاتێک ئەرکەکانمان تەواو کرد، پێویستە خۆمان پشوو بدەین و بەدوای ئارامی لە ناو خۆماندا بگەڕێین

هەروەها دەبێت ئەوەمان لەبیربێت کە دەمارەکانمان پێویستیان بە پشوودان و ئارامی هەیە بۆ گەڕاندنەوەی زیندوویی و نوێکردنەوەی وزە

ئەگەر خاوەنی سیستەمی دەماری ئارام بین، لە هەموو کارێکدا سەرکەوتوو دەبین و لەوەش زیاتر لەگەڵ خۆمان هاوئاهەنگ دەبین و لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگ دەبین

* * *

بە کۆمەڵێک شوێنکەوتووی وتی:

جامی ژیانت ڕژاوە و تێر بووە لە ئامادەبوونی ئیلاهی، بەڵام بەهۆی بێباکیتەوە هەست بەو ئامادەییە پڕ بەختەوەرە ناکەیت

کاتێک لەگەڵ پەخشێکی ڕادیۆیی هاوئاهەنگ دەبیت، ئەوا هەست دەکەیت کە لە پەیوەندییەکی نزیکدایت لەگەڵ خودا

ئەگەر بوتڵێک پڕ کرد لە ئاوی دەریا، بە کورک بە توندی مۆر بکە، پاشان فڕێی بدە ناو دەریا، ئاوی ناو شووشەکە و ئاوی دەریاکە تێکەڵ نابن بەڵام ئەگەر کورکەکە دەربهێنیت، یەکسەر تێکەڵ دەبن

بەم شێوەیە دەبێت پڵاگەکەی بێباکی و بێباکی لە شووشەی هۆشیاریمان لاببەین پێش ئەوەی دەست لە ئامادەبوونی ئیلاهی بدەین

کلیلی بەهەشت و بەختەوەری

خۆشبەختانە دەتوانین لە هەر کاتێکدا و لە هەر شوێنێک دەست پێ بکەین بە گرنگیدان بە پەرەپێدانی ئەو سیفەتە ئەرێنییانەی کە کەممانن

ئەگەر ئیرادەمان کەم بوو با سەرنجمان لەسەر چارەسەرکردنی ئەو لایەنە بێت و لە ڕێگەی هەوڵی هۆشیارانەشەوە بە یارمەتی خودا دەتوانین ئیرادەمان بەهێز بکەین

ئەگەر بمانەوێت خۆمان لە ترس ڕزگار بکەین، دەبێت بیر لە بوێری بکەینەوە، ئەو کاتەش دێت کە لە چنگی ترس ڕزگارمان دەبێت

بە سادەیی، تەنها پێویستە بیکەین ئەوەیە کە ئەو بیرکردنەوە کێشەدارانەی کە دەمانەوێت لەناویان ببەین بە بیرکردنەوە ئەرێنی و بنیاتنەرەکان بگۆڕین ئەمە کلیلی بەهەشتێکی بەختەوەری و سەرکەوتنە، و بۆ هەر کەسێک کە بیەوێت بەکاریبهێنێت بەردەستە

* * *

ڕەنگە هەندێک پێیان وایە مەحاڵە هەوڵی زاڵبوون بەسەر ڕق و ئیلهامبەخشین بە مرۆڤایەتی بەو خۆشەویستییە ئیلاهییەی کە داناکان ئەزموونیان کردووە و ڕایانگەیاندووە، بەڵام پێویستییەکی زۆر هەیە بۆ گۆڕینی ڕێڕەو و گۆڕینی ڕق بە خۆشەویستی

ئایدۆلۆژیا بێدینەکان دژی یاسا ئاسمانییەکان دەجەنگن و هەوڵ دەدەن چەمکە ڕۆحییەکان لە ڕۆحی مرۆڤەکان دەربکەن و جیهان بە شێوەیەکی کێوی و خێرا بەرەو شوێنێکی نادیار پەلە دەکات

لە هەوڵدان بۆ وەستاندنی ئەو زریانە تووڕەیە، ڕەنگە هەندێکجار لە مێرووله بچووکە بچووکەکان دەرکەوین کە لە زەریادا مەلە دەکەن، بەڵام نابێت ئەو هێزانەی چاکە کە خودا لە مرۆڤدا داناوە بە کەم سەیر بکەین، هەروەها نابێت ئەو کارە بچووک بکەینەوە کە دەتوانین بیکەین

تاکە شتێک کە ئازارەکانی جیهان لەناو دەبات - زیاتر لە پارە یان هەر ئامرازێکی ماددی تر - مێدیتەیشن و ناردنی شەپۆلی هۆشیاری ڕۆحییە کە مێدیتەیشنەکان هەستیان پێدەکات

پێویستە پەیامی نیازپاکی و نیازپاکی بۆ جیهان بڵاوبکەینەوە، هەوڵبدەین لە پلانی خودا بۆ مرۆڤایەتی تێبگەین و بە هاوئاهەنگی لەگەڵ ویستی ژیرانە گەردوونییەکەی کاربکەین

پێم گوت: "هەستە".

ئەگەر بە زەردەخەنە و متمانە بە خودا بە هەموو ئەزموونەکانتدا تێپەڕیت، بەبێ ئەوەی گومانەکان بخزێنە ناو مێشکتەوە، دەبینیت یاسای ئیلاهی چۆن کاردەکات

[لە ساڵانی بیستەکانی سەدەی ڕابردوودا]، کاتێک پلانم دانابوو بۆ گەشتێکی وانەوتنەوە لە سانفرانسیسکۆ، تەنها ٢٠٠ دۆلارم لە بانکدا هەبوو، کە تەنانەت بەشی دەستپێکردنی گەشتەکەش نەبوو، وە پارەی زۆریش هەبوو بۆ ئەوەی بیدەم، بۆیە وتم:

"خودا لەگەڵمدایە ئەم ئەرکەی پێ سپاردووم و یارمەتیم دەدات بۆ بەجێگەیاندنی، چونکە ئەو کارەی دەیکەم لە پێناو ئەودایە و بە دڵنیاییەوە یارمەتیم دەدات و کارەکانم بۆ ئاسان دەکات".

تەنانەت ئەگەر هەموو جیهان وازت لێبهێنێت، و بە دڵنیاییەوە بزانیت کە خودا لەگەڵتە، یاساکانی سەرسوڕهێنەرت بۆ دەکەن

کاتێک سکرتێرەکەم هاتە لام و منیش باسی ئەو بڕە پارەیەی لە بانکەکەدا هەبووم بۆ کرد، تووشی شۆک بوو و لە ڕاستیدا کەوتە سەر زەوی پێم گوت: "هەستە".

بە لەرزەوە وەڵامی دایەوە: دەچینە زیندان، چونکە ناتوانین ئەو حەسابانە بدەین کە قەرزارین!

گوتم: "ناچینە زیندان حەوت ڕۆژی تر هەموو ئەو پارەیەمان دەبێت کە پێویستمانە بۆ ئەم گەشتە وانەبێژە"

گومانەکان لەناو ئەودا دەسووڕانەوە، لە کاتێکدا ئیمانم بە چەقبەستوویی مابووەوە

پێویستم بە پارە نەبوو بۆ هیچ قازانج و مەبەستێکی شەخسی، بەڵکو بۆ بڵاوکردنەوەی پەیامێکی ئیلاهی بووم ترس سەرەڕای سەختییە زۆرەکانم نەهاتە ناو دڵمەوە و دەتوانم بڵێم ترس لە من دەترسێت

لە چی دەترسی؟ نابێت هیچ شتێک بتترسێنێت بە باوەڕێکی بێوچان بە خودا ڕووبەڕووی هەموو کێشەکان ببەوە، سەرکەوتنیش هی تۆ دەبێت

کاتێک دڵ لە خودادا هەڵدەمژێت، مرۆڤ دەتوانێت بە یارمەتی و نیعمەتەکانی خودا هەموو ئاستەنگ و بەربەستەکان تێپەڕێنێت

لە ماوەی ئەو هەفتەیەدا، کاتێک لەبەردەم هۆتێل پاڵاسدا دەڕۆیشتم، ژنێکی بەساڵاچوو لێم نزیک بووەوە و وتی: دەتوانم قسەت لەگەڵ بکەم؟

چەند وشەیەکمان ئاڵوگۆڕ کرد و بەبێ پێشەکی وتی "پارەیەکی زۆرم هەیە، دەتوانم یارمەتیت بدەم؟"

لە وەڵامدا گوتم: من پێویستم بە پارەکەت نییە و بۆچی پارەم پێشکەش دەکەیت لە کاتێکدا تەنانەت منیش ناناسیت؟

لە وەڵامدا وتی "بەڵام تۆ دەناسم، زۆرم لەبارەی تۆوە بیستووە".

یەکسەر چێکێکم نووسی بە بڕی ٢٧ هەزار دۆلار (کە لەو ڕۆژانەدا بڕە پارەیەکی زۆر بوو)، دەستی خودام بینی لە پشتیەوە

* * *

تا مرۆڤ پەرە بە ئینتێزیۆم یان توانای ئینتێزیۆم نەدات، بڕیاری هەڵە دەدات و هاوبەشی بازرگانی نەگونجاو هەڵدەبژێرێت و پەیوەندی کەسی هەڵە دەکات

بەو پێیەی حوکمدان لەسەر تێگەیشتنی هەستیاری بە پلەی یەکەم لەسەر ئەو زانیاریانە دامەزراوە کە عەقڵ لە ڕێگەی هەستەکانەوە وەریدەگرێت، ئەگەر هەستەکان بە ڕواڵەتەکان فریو بدرێن، ڕەنگە مرۆڤ باوەڕی بەوە هەبێت کە کەسێک مرۆڤێکی نایاب و سەرسوڕهێنەرە بەبێ ئەوەی بزانێت چی لە ناوەوەیدا هەیە

یان لەوانەیە وا بیر بکاتەوە کە هاوبەشی ژیانی - یان هاوبەشی ژیانی - دۆزیوەتەوە و بچێتە ناو پەیوەندییەکی هاوسەرگیرییەوە کە ڕەنگە ببێتە هۆی ژیانێکی ناخۆش یان بە جیابوونەوە کۆتایی پێبێت

بەڵام ئینتێزی هەرگیز هەڵەی لەو جۆرە ناکات؛ سەیری هێزی موگناتیسی چاوەکان و ڕووخساری سەرنجڕاکێشی کەسێک ناکات، بەڵکو بە وردی هەست دەکات و لە قووڵایی دڵدا سروشتی ڕاستەقینەی ئەو کەسە هەست پێدەکات

ڕۆحانیکردنی تەماح

هەرگیز ئەو قسانەی لەبیر ناکەم کە کارمەندێکی فرۆشتن لە فرۆشگایەکی گەورەدا بۆی کردبووم کە چوومە پاڵتۆیەک بۆ خۆم بکڕم

وتی کاکە نامەوێت هیچت پێ بفرۆشم تەنها هەوڵ دەدەم بە تەواوی بزانم چیت پێویستە".

ئەو پیاوە میهرەبانە هەوڵی نەدا گرانترین پاڵتۆکەی بۆم بفرۆشێت، بەڵکو پاڵتۆیەکی کەمتر گرانبەهای پیشاندام کە لە هەموو ڕوویەکەوە لەگەڵمدا دەگونجێت

ئارام بوومەوە کە ئەوەی پێویستم بوو بە نرخێکی گونجاو بەدەستم هێنا

بەم کارەش منی وەک کڕیارێکی ئاسایی بۆ کۆمپانیاکەیان مسۆگەر کرد

مرۆڤەکان پێویستە توخمێکی ڕۆحی بخەنە ناو تەماحە پراکتیکیەکانیانەوە و بیر لە پێشکەشکردنی خزمەتێکی گونجاو بۆ پێداویستییەکانی هاومرۆڤەکانیان بکەنەوە

بەس نییە مرۆڤ بە پێشکەشکردنی خزمەتگوزاریی و وەرگرتنی پارە لە بەرامبەردا پارە پەیدا بکات، بەڵکو کار بۆ پەیداکردنی پارە بکات و بەکاری بهێنێت بۆ دامەزراندنی ئاسانکاری و دامەزراوەیەک کە خزمەت بە پێداویستییە گشتییەکان بکات

کاتێک کەسێک بڕە پارەیەکی زۆر پەیدا دەکات و لە هەمان کاتدا یارمەتی هاوبەش و کارمەندەکانی دەدات، سامان و خۆشگوزەرانییەکەی زیاد دەکات و بەم شێوەیەش سامانەکەی بەکاردەهێنێت بۆ یارمەتیدانی کەسانی تر بۆ ئەوەی بتوانن یارمەتی خۆیان بدەن ئەمەش ئەوەیە کە من پێی دەڵێم "ڕۆحانیکردنی تەماح".

ئەو دایک و باوکە دەوڵەمەندانەی کە بڕە پارەیەکی زۆر بۆ منداڵەکانیان بەجێدەهێڵن، گەشەی گەشەکردنیان لەسەر بنەمای سەرکەوتنی خۆیان دروستکراو دەخنکێنن و لە پشتبەستن بەخۆبوون و خۆشی دەستکەوت بێبەشیان دەکەن

* * *

خودا حەقیقەتی خۆی لە دەربڕینی جۆراوجۆردا لەناو شارستانیەت و نەتەوە و عەقڵیەتی تاکەکەسی سەربەخۆدا ئاشکرا کردووە

خودا لە ڕێگەی ئەم فرەچەشنییە گەورەیەوە وێنەیەکی گۆڕاو و هەمەچەشنی پۆتانسێلی شاراوەی مرۆڤی لەبەردەممان داناوە و ئەرکی مرۆڤە لەم جۆرە فرەچەشنانە بەرزترین و باشترین سیفەتەکان دەربهێنێت و لە خۆیدا و لە نیشتمانەکەیدا و لە جیهانەکەیدا بیانچێنێت

ئەوەش ئەوەیە کە مرۆڤە ڕۆشنبیرەکان لە هەموو کات و شوێنێکدا دەیکەن

ئەوان سەدان ساڵ لە پێش سەردەمی خۆیانەوەن و لە ڕێگەی بیرۆکەی کراوە و گەشەسەندنی هۆشیارییەکانیانەوە، بناغە گشتگیرەکانی حەقیقەت پیشان دەدەن، کە ئەبەدی و بێ کاتن

ئەم بنەمایانە جەوهەری هونەری ڕاستەقینەی ژیانێکی بەختەوەرن بنەمایەکی ژیانی و کارپێکراو و پێویستن بۆ سەرکەوتن و بەختەوەری هەموو مرۆڤێک

نابێ جیاوازی نێوان گەلان و نەتەوەکان و نەتەوەکان و دوکتورینە جیاوازەکان دووبەرەکی لە نێوان مرۆڤەکاندا درێژە پێبدات، بەڵکو وەک مۆدێلێکی بنەڕەتی بۆ بەراوردکردن و هەڵبژاردنی باشترین تایبەتمەندی و میتۆدەکان کە بەشدارن لە گەشەسەندنی مرۆڤی ئایدیاڵ و کۆمەڵگادا

هونەری متمانە بەخۆبوون

کەم کەسن کە بتوانن بەبێ خاوەندارێتی، یان لانیکەم بەبێ پارە و تەندروستی پێویست دڵخۆش بن

زۆربەی مرۆڤەکان پێویستیان بە هەندێک شت هەیە بۆ ئەوەی هەست بە دڵخۆشی بکەن، دڵخۆشییان بەندە بە بارودۆخی دەرەکییەوە چونکە دەروون ڕاهێنراو نەبووە بۆ چێژوەرگرتن لە بەختەوەری بێ مەرجی ناوەوە

ڕەنگە کەسێک پێی وابێت کە دڵخۆش دەبێت- خودا بەرەکەتت پێ ببەخشێت- ئەگەر هەموو ئەو شتانە بەدەست بهێنێت کە پێی وایە پێویستیانە بەڵام ئارەزووی ئارەزووی پەروەردە دەکات، هەرکەسێک بەردەوام بێت لە زۆرکردنی ئارەزووەکانی، ڕازیبوون بەدەست دەهێنێت بەقەد ئەوەی کە پلیادەکان لە زەوی دوورن لێی

پێش ئەوەی شتێک بکڕیت، هەست دەکەیت کە ناتوانیت بەبێ ئەو بژیت و بە ڕەهایی دەبێت هەتبێت، گرنگ نییە نرخەکەی بەڵام کاتێک هەتبوو، ئارەزووی خۆت بۆی وردە وردە کەم دەبێتەوە، و دەست دەکەیت بە بیرکردنەوە لە شتێکی باشتر و هتد

سەرکەوتن هونەری خۆڕازیبوونە: ئەوەی بەڕاستی پێویستتە بەدەستی بهێنە و دواتر بەو شتەی کە هەتە ڕازی بە

زۆرێک لە کرێکاران و فەرمانبەران پارەکانیان لە شتی ناپێویست خەرج دەکەن و لە ئەنجامدا خەریکە لە قەرزدا دەخنکێن

پیاوێک و ژنەکەیم دەناسی کە لە ماڵێکی جوانی شارێکدا دەژیا هەرکاتێک شتێکیان بینی کە ئارەزوویان دەکرد، یەکسەر دەیانکڕی ، تەنانەت بە قیستیش بەڵام دواجار، خانووە جوانەکەیان بوو بە مایەی ترس و دڵەڕاوکێ بۆیان

ئەوان نەیانتوانی قیستی ئەو شتانە بدەن کە لە ماڵەکەیاندا کەڵەکە بوون، بۆیە جارێک پێم گوتن: "ئەم شتانە هی ئێوە نین و ئێوە خاوەنی نین، ئێوە بە قیست قەرزتان کردوون کەواتە بۆچی ژیانتان سادە ناکەن بەبێ ئەم نیگەرانییە بەردەوامانەی کە هەموو ئارامی و چێژێکتان هەیە لەناو دەبەن؟"

بەهۆی ئەو قەرزانەی کە کەوتبوونە سەریان، لە کۆتاییدا هەموو شتێکیان لەدەستدا، ناچاریان کرد بگەڕێنەوە بۆ ژیانێکی سادەتر و سەرلەنوێ دەستپێبکەنەوە

ئارەزووی تەندروست و ئارەزووی بێ بەرهەم هەیە ئارەزووی تەندروست و بەنرخ وەک ئەسپێکی خوێن پاک وایە کە لەبری ئەوەی بەرەو دۆڵی تاریکی بتبات بەرەو ئاسۆی گەشاوەی بەختەوەری و ڕازیبوون دەتبات ئەرکی مرۆڤە کە ئارەزووەکان شی بکاتەوە بۆ ئەوەی بزانێت ئایا بەشدار دەبن لە بەختەوەری یان مرۆڤ لێی دوور بخەنەوە

هەر شتێک لە ماتریالیزم ڕزگارت بکات و لە بەختەوەری ڕاستەقینە نزیکت بکاتەوە ئارەزووی تەندروستە بزانە سەرکەوتنی ڕاستەقینە پەیوەستە بە هەبوونی ئارەزووی تەندروستەوە نەک بەدەستهێنانی شتەکان لەسەر حیسابی کەسانی تر

ڕەنگە ئەو سامانەی کە بە ڕێگای سەرزەنشتکراو بەدەست هێنراوە لە ڕووکەشدا سەرکەوتوو دەرکەوێت، بەڵام ئەو جۆرە سەروەت و سامانە زیادەڕۆییە ڕۆح ئازار دەدات و ئارامی لێ بێبەش دەکات ویژدانێکی پڕ لە کێشە - بیانوو بە دەربڕینەکە - وەک پێڵاوێکی تەسک وایە کە ڕەنگە جوان دەربکەوێت بەڵام لەگەڵ هەر هەنگاوێکدا پێی دەچەمێنێتەوە

مرۆڤی خاوەن ویژدانێکی ڕوون، لەگەڵ خۆی و لەگەڵ ئەوانی تر و لەگەڵ خودا ئارامە ئەگەر ویژدانت ڕوون بێت، دەتوانیت بە تەنیا لە بەرامبەر

ڕای گشتی جیهانیدا بوەستیت و تاریکییەکانی دەوروبەرت چەندە چڕ بن، بە یارمەتی خودا، دەتوانیت بە ڕووناکی ویژدانی ڕۆشنگەرەکەت تاریکی کون بکەیت

* * *

ئێمە پێویستمان بە شکۆمەندی و ستایشی مرۆڤ نییە، چونکە سروشتیی مرۆڤ چەقەڵە و یادەوەری مرۆڤ کورتخایەنە

قەدرزانیی و ڕەزامەندی خودا ئەوەیە کە پێویستە هەوڵی بۆ بدەین و بە پەرۆشەوە بەدوایدا بگەڕێین، چونکە بەهای مرۆڤ پەیوەستە بەو قبوڵکردنەی کە لە پشکنەری دڵەکان و زانای نهێنییەکان وەریدەگرێت

ئەگەر ئێمە لە چاوی خودادا پاک و خواپەرست بین، ئەوا ئەوە زۆر گرنگە

کاتێک کارە چاکەکان دەکەین، دەبێت هەندێک جار ئازار بچێژین، بەڵام ماندوێتی و ناڕەحەتی و خۆدیسیپلین و ڕاهێنانی دەروونی هیچ نین بە بەراورد بەو بەختەوەرییە ڕۆحییەی کە هیچ شکۆمەندییەکی زەمینی ناتوانێت هاوتای بکات

خۆشی ئەوانەی دەگەن گەورە و نوێ دەبێتەوە و ئامانجی ژیان گەیشتن بەو بەختەوەرییە ئەبەدییە و هەر بیرۆکەیەکی بەرز هەنگاوێک لە ئامانجی کۆتاییمان نزیکمان دەکاتەوە

ئەم جۆرە بیرکردنەوانە وەک ڕووبارێک وایە کە بەرەو زەریای ڕۆح دەڕوات، کە ئارامی و ڕازیبوون و بەختەوەری ناوەوەی تێدایە

پێشکەوتن
من کێوی چڕ و پڕی نەزانیم شکاندووە
وە ڕێگایەکی ڕووناکیم لەناودا هەڵکەند
سەرەتا تیشکم خستە سەر هەندێک لاوازی و لاوازیی
بە دڕکاوی سوتەمەنی ئارەزووی دڕکاوی بەدوایدا ڕۆیشتم
ئاگرەکە هێندەی تر توندتر بوو
بڵێسەی ئاگر بەرز بووەوە
وە درێژ بووەوە بۆ خواردنی غروری خۆبەزلزان
وە نەزانی ئاشکرا
وە دڕندە هاری و دڕندەکانی شەهوەت سووتێنران
لە کاتێکدا ڕێگاکەم دەگرمە بەر
لەناو خۆڵەمێشی هەڵە بەسەرچووەکانی مرۆڤدا
ڕێگا خۆش دەکەم بۆ هەموو ئەوانەی ئارەزووی پەڕینەوە لە کێوی نەفامی دەکەن

* * *

لە پەیوەندییەکانمان لەگەڵ ئەوانی تردا زۆر گرنگە سەرنج بدەین و قەدریان بزانین ئەو سیفەتە ناوەکیانەی کە لە ژیانیانەوە دروستیان کردووە

ئەگەر بە عەقڵێکی کراوە لە کەسانی تر بخوێنیتەوە، ئەوا دەتوانیت لێیان تێبگەیت و باشتر لەگەڵیاندا ڕێکبکەویت، هەروەها دەتوانیت بزانیت ئەو کەسە کێیە کە مامەڵەی لەگەڵ دەکەیت و چۆن مامەڵەی لەگەڵ دەکەیت

لەگەڵ فەیلەسوفێک باسی پێشبڕکێی ئەسپ مەکە، نە لەگەڵ زانایەک باسیماڵەوە

پێویستە بزانین بۆ کەسی بەرامبەر چی گرنگە و لەسەر ئەوە قسەی لەگەڵ بکەین نەک مەرج نییە دەربارەی خۆمان

کێبڕکێی نێوان ژن و پیاو

پێدەچێت کێبڕکێ لە نێوان ژن و پیاودا هەمیشە هەبووبێت، بەڵام لە جەوهەردا یەکسانن و هیچ کامیان لە ئەویتریان باڵاتر نین

مرۆڤ دەبێ شانازی بە بەهای ناوەکی خۆی و ئەو خاڵە بەهێزە ئەخلاقیی و سیفەتە جەوهەرییانە بکات کە خودا لەناو خۆیدا داناوە

پیاوەکە دەڵێت ژنان سۆزداری و ئیمپاڵسیڤن و ناتوانن بە عەقڵ و حیکمەت مامەڵە لەگەڵ شتەکاندا بکەن

ژنەکە گلەیی ئەوە دەکات کە پیاوەکە ناتوانێت لێی تێبگات و قەدری هەستەکانی بزانێت

بەڵام ژنان توانای بیرکردنەوەی لۆژیکی دروستیان هەیە، هەرچەندە هەست بەهێزترین هێزە لە سروشتی خۆیاندا

وە پیاو توانای هەستکردنی هەیە هەرچەندە عەقڵ لە ژیانیدا زاڵە

ئامانج لێی دروستکردنی هاوسەنگییە لە نێوان عەقڵ و سۆزدا بۆ ئەوەی نە بەسەر ئەویتردا زاڵ بێت و نە ڕۆڵەکەی نکۆڵی لێبکات

ئەم هاوسەنگییە دەتوانرێت لە ڕێگەی هاوڕێیەتی و لێکتێگەیشتنەوە هەردوو ڕەگەز لە یەکتر فێربن

لە ڕۆشنبیرەکاندا، تێکەڵەیەکی نایابی سیفەتی پیاوانە و مێینە دەبینینەوە و کاتێک دەگەینە حاڵەتێکی هاوسەنگی تەواو لە نێوان عەقڵ و هەستدا، ئەو وانە گەورانەمان فێربووە کە بۆیان هاتووین بۆ ئەم زەوییە

* * *

پەپولەی ڕۆحی

من پریشکێکی ڕووناکی گەردوونیم
خودی جەوهەری من خوێن و ئێسک نییە
بەڵکو تیشکێکە لە خۆری ئیلاهی
توانای تەرکیزکردنی دەروون پەرە پێدەدەم
کتێب و کەرەستەی باش دەخوێنمەوە

وە قووڵتر لە بیرکردنەوەدا قووڵ دەبمەوە
وە لەسەرووی هەموو شتێکەوە
لە دەریای ڕۆحمدا نوقم دەبم
وە بیر لەو نهێنییانە دەکەمەوە کە خودا لەناویدا داناوە
داوای لێدەکەم ئەی پەروەردگار
بۆ ئەوەی ڕەنگدانەوەی لە چالاکییەکەمدا بدۆزمەوە
وە چالاکیەک لە تێڕامانمدا
بۆ ئەوەی هەموو ژیانم
دیاری خۆشەویستی و دڵسۆزی بۆ ئێوە
دەتوانم بتدۆزمەوە؟
مەگەر لە پیرۆزگای دڵم؟
گوڵی خۆشەویستی برایانە دەچێنم
لە خاکی دۆستایەتی و دڵسۆزیدا
ئەی پەروەردگار لە خەوی درێژخایەنمان بەئاگامان بکەرەوە
با بوونی تۆ بناسین کە لە ژێر ڕۆشنایی عەقڵدا دەرکەوتووە
و لە مەشخەڵەکانی حیکمەتدا دەدرەوشێتەوە
لە حەوزی خۆشەویستی ئیلاهیدا سارد دەبمەوە
لە پشت دیوارەکانی تێڕامانەوە شاراوەتەوە
ئەم ژیانە چییە کە لە دەمارەکانمدا دەڕژێت؟
ئایا دروستە سەرچاوەی ئیلاهی نەبێت؟
چەمکی دەردانی گازی ژەهراوی
بیرکردنەوە هیچ سنوور و کۆتاییەکی نییە!
هەموو وشەیەکی میهرەبان نوێنەرایەتی چەمکێکی سروشتێکی گشتگیر دەکات، چونکە وشەی میهرەبان و بیری پاک سەرچاوەیەکی ئیلاهییان هەیە
چەندین شەپۆلی بیرۆکەی گەورە لەسەر سنگی دەریای حەقیقەت سەما دەکەن
دەربڕینە فیکرییەکانمان بۆ کۆدەنگی، شەپۆلن لە زەریای تێگەیشتن و مەعریفەدا
مانای دەرچوون چییە؟
نوێبوونەوەی ژیان و بەرزبوونەوەیە بۆ ئاستە بەرزەکان
چی بەرزە و چۆن بەرز دەکرێتەوە؟
پێویستە لە مانای نوێبوونەوەی ژیان تێبگەین هەموو شتێک لە بووندا بە پرۆسەی گۆڕانکاری و گۆڕانکاریدا تێدەپەڕێت
ئەم گۆڕانکاریانە یان زیانبەخشن یان سوودبەخشن بۆ ئەو شتەی کە دەگۆڕدرێت

بۆ نموونە ئەگەر پەرداخێکی پیس وەربگرم و بە توندی لێی بدەم لەسەر زەوی، دەگۆڕێت، نەخێر؟

بەڵام گۆڕانکارییەکی لەو شێوەیە سوودی نییە؛ بەڵکو زیانگەیاندن بەو شتە دەگرێتەوە کە لەناوچووە

بەڵام ئەگەر شووشەکە بشۆیت و ڕوون و بریقەدار بکەیت، ئەوا گۆڕانکارییەکە سوودی دەبێت

بۆیە دەرچوون واتە هەر گۆڕانکارییەکی سوودبەخش، جا بۆ شتە فیزیکییەکان بێت یان بۆ مرۆڤ

چالاکیی داهێنەرانە

سێ پۆلی ئەو کەسانە هەن کە خاوەنی ڕۆحی داهێنەرانەن:

پۆلی ناوازە - نائاسایی

چینی ناوەڕاست

و پۆلی ئاسایی

زۆرن ئەوانەی ناچنە هیچ کام لەم پۆلانەوە

مرۆڤ حەز دەکات لە خۆی بپرسێت:

"ئایا هەوڵم داوە شتێکی نوێ و ناوازە دروست بکەم، شتێک کە سوودی بۆ خۆم و کەسانی دیکە هەبێت؟"

ئەوە خاڵی دەستپێکی بەشداریکردنە لە چالاکیی داهێنەرانەدا

ئەگەر بیری لەوە نەکردبێتەوە، ئەوا یەکێکە لەوانەی کە پێیان وایە توانای داهێنەربوونیان نییە هەرچەندە خاوەنی پێکهاتەکانین، بەڵام ئەو پێشنیارانەی لە نائاگایی خۆیانەوە ڕژاونەتە ناویانەوە، قەناعەتیان پێکردووە کە مەودای بەرفراوان لە نێوان ئەوان و داهێناندا هەیە

ئەو کەسەی وەک خەوتووێک بە ژیاندا تێدەپەڕێت، دەبێت خۆی بەئاگا بهێنێتەوە، بۆ خۆی دووپات بکاتەوە:

"من خاوەنی گەورەترین دیاری مرۆڤم، ڕۆحی داهێنان"

هەموو مرۆڤێک خاوەنی پریشکێکی توانا و دەستپێشخەرییە، وای لێدەکات شتێکی ناوازە دروست بکات بەڵام کاریگەری ژینگە وەک هیپنۆس وایە، و هۆشیاری سنووردارکراوی مرۆڤ بە ئاسانی دەتوانرێت فریو بخرێت ئەگەر مرۆڤ وریا نەبێت و خۆڕاگر نەبێت بەرامبەر بە کاریگەرییە نەرێنییەکانی ژینگە

هەرکەسێک لە دڵی خۆیدا بڵێت "هەموو ڕێگاکان بە باشی ڕۆیشتوون و قەرەباڵغن، کەواتە هەوڵدان سوودی چییە؟" ڕێگە بەخۆی دەدات بکەوێتە ژێر کاریگەریی هیپنۆتیکی هۆشیارییەکی دونیای کە ڕێگری لە ئیرادەکردن دەکات و ئەمەش ئەوەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە کە بۆچی زۆر کەس لە هەموو لایەنەکانی ژیاندا سەرکەوتوو نابن چونکە ڕۆحی داهێنانیان نییە

مرۆڤ دەبێت خۆی بگونجێنێت لەگەڵ ئەزموونەکانی ژیان بەپێی ئەوەی ویژدانی دیکتاتۆری دەکات و ئەوەی دڵی پێشنیاری بۆ دەکات، و بەبێ ڕەچاوکردنی ورد مامەڵە نەکات
هەرکەسێک لە قووڵایی خۆیدا خاوەنی ئیمانێکی بەهێز بێت، خودا ئیمان و هێز و ئیرادەی زیاد دەکات بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی کە لە ژیاندا ئاواتەخوازە
متمانەیەکی پتەوم بە خودا هەیە و باوەڕێکی پتەوم بە یارمەتییەکەی هەیە، بۆیە ئەو بە هێزێکی ڕۆحی بەرەکەتدار ئیرادەیەکی نەپراوەی بەرەکەتدار کردووە کە هەمیشە دەرفەتی بۆ دروست کردووە، دەرگای بۆ کردوومەتەوە، ڕێگای بێشوماری لەبەردەممدا خۆش کردووە، بە فەزڵی خۆی
بەختەوەری ڕاستەقینە و بەردەوام تەنها لە خودادایە
زانستی ئیلاهی گەنجینەیە؛ هەرکەسێک بیدۆزێتەوە ئارەزووی هیچی تر ناکات
لە خودادا، و لە هیچ کەسێکی تردا، ئایا ئاسایش نییە ئەو تاکە پەناگە و دەربازبوونە لە هەموو ترس و نیگەرانییەک
ئەگینا سەلامەتی ڕاستەقینە لەم دونیایەدا نییە
بۆیە دەبێت هەموو هەوڵێک بدرێت بۆ ناسینی و پەیوەندی لەگەڵیدا بەیانیان و شەو و لە هەموو ئەو کارانەی ئەنجامی دەدەین و ئەو ئەرکانەی کە بە ئەنجام دەگەیەنین
خودا لە هەر شوێنێک بێت ترس و خەم و پەژارە نییە
ئەوانەی دەیناسن نە بە ڕووداوە دونیاییەکان دەلەرزێن و نە بە بەڵای جۆراوجۆر دەلەرزن، چونکە سەلامەت و دڵنیاین بەهۆی بوونی خودا لەگەڵیان و پاراستنیان
پاڕانەوە
ئای پەروەردگار
هەرچەندە ڕووناکی خۆشەویستیت هەندێک جار بەهۆی خراپەکانی دونیا کاڵ دەبێتەوە
بەڵام ئێمە زۆر کار دەکەین بۆ ئەوەی ڕووناکیتان پیشان بدەین
درەوشاوەیی ڕووناکی پیرۆزت بەردەوام بێت لە ڕژان
لەناو تاریکیدا دەدرەوشێتەوە و بە تەواوی دەیڕوخێنێت
هەست دەکەم هێزی شکۆمەندی تۆ پەرەی بە بوونمدا گرتووە
بە هاوکاری و نیعمەتەکانی ئێوە، ئەوانەی چاکەیان خۆشدەوێت دەتوانن...
زاڵبوون بەسەر خراپەکانی جیهان

وە خۆشەویستیت وەک گەورەترین هێز دەمێنێتەوە
کە دەبێت لە مێشک و دڵدا بچێنرێت
بۆ نەهێشتنی شەڕەکان
پشێوی و نائارامی
هەست بە ئازاری مرۆڤایەتی دەکەم
من دەمەوێت هەموو هەوڵێک بدەم بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکانی مرۆڤ
ئەی پەروەردگار بەرەکەتمان پێ ببەخشە تا مەشخەڵی خۆشەویستیت و ڕووناکی تۆ بەرز بکەینەوە
ڕوو لە هەر کوێیەک بکەین و بۆ هەر کوێیەک بچین
دەمەوێت لەگەڵ ئەو کەسانە بم کە تۆیان خۆشدەوێت
وە دەمەوێت چێژ لە بیستنی پیرۆزترین ناوی تۆ وەربگرم
تۆ یەکەم و کۆتا خۆشەویستی لە دڵمدا
بەرەکەت بخەرە سەر هەموو لایەک تا هەست بە خۆشەویستی و شکۆمەندی تۆ بکەن
با واز لە تەماحە بێهودە و خەونە خەیاڵییەکان بهێنین
ئێمە پڕین لە خۆشەویستییە سەرسوڕهێنەرەکەت
دەمەوێت باسی خۆشەویستیت و سەرسوڕهێنەرەکانت بۆ کەسانی تر بکەم
هۆشیاری بەردەوامی خۆشەویستیت لە ئێمەدا بچێنە
وە ئارەزووی بەپەلە بۆ دەست لێدان لە ئامادەبوونی ئیلاهی خۆت
با واز لە هەموو ئەو شتانە بهێنین کە دوورمان دەخاتەوە و لە ئێوە دوورمان دەخاتەوە
تەنها تۆ ڕاستی ئەبەدی و هەمیشەیی و ڕەهایت
ژیان بەبێ تۆ نییە
هەمووان ئازاد بکەن هەروەک چۆن تۆ منت ئازاد کرد
وە لە قووڵایی ڕۆحمەوە سوپاست دەکەم
بۆ ئەوەی ئەم خۆشییە پڕ بەرەکەتەم پێ ببەخشێت
کە شەو و ڕۆژ یاوەری منە
چالاکیەکی بێدەنگ و بێدەنگی چالاک
مرۆڤ نابێت کاتەکانی تەنها بۆ بەدەستهێنانی پارە بەسەر ببات، بەڵکو دەبێت کاتەکانی بۆ وەرزشکردن و خوێندنەوە و مێدیتەیشن و خۆشەویستی خودا و ڕەفتارکردن بە شێوەیەکی ئارام و بێ تێکدان بەسەر ببات
دەبێت فێربین چۆن بە هێمنی چالاک بین و بە هێمنی چالاک بین، و چالاکییەکانی ڕۆژانەمان بەو ئارامییە بارگاوی بکەین کە لە بیرکردنەوە لە خودا و خۆڕاگرییەوە بەدەستمان هێناوە

دەبێت لە خۆشەویستی بۆ ئەرکەوە کارەکانمان بە ئەنجام بگەیەنین، و ئەنجامەکانی بە هاوسەنگی دەروونی قبوڵ بکەین، بەبێ ئەوەی وامان لێبکرێت سەرکەوتن بچووک بکەینەوە یان لە شکست بێزار بین

داوات لێدەکەین پەروەردگار، یارمەتیمان بدەیت بە ئارامی بژین لە جیهانێکدا کە حەقیقەتەکەت ڕێبەر و سەرکردە و ڕاهێنەرمان بێت، بۆ ئەوەی بە خۆشەویستی برایانە بژین و جەستە و دەروون و ڕۆحمان بە شێوەیەکی هاوسەنگ پەرە پێبدەین، بۆ ئەوەی ئارامی ئاسمانی تۆ لە ڕێگەی ژیان و چالاکییەکانی ڕۆژانەمانەوە دەربکەوێت

بەختەوەر بە تەندروستی و لێهاتوویی و کارایی و حیکمەت، ئیلهام بەخش بین بۆ هاومرۆڤەکانمان بۆ دەرخستنی سروشتی پاڵاوتە و سیفەتە بەرزەکانیان

ڕووناکی خۆشەویستیت لەسەر قوربانگای حەسرەتی ئێمە بۆ تۆ بدرەوشێتەوە

وە با توانای ئەوەمان هەبێت خۆشەویستی تۆ لە هەموو دڵێکدا بەئاگا بهێنینەوە

* * *

یەکێک لە شاگردەکان پرسیاری لە باشترین ڕێگا بۆ بەدەستهێنانی ئارامی ناوەوە کرد، مامۆستاکە وتی:

کار لەسەر هێورکردنەوەی ئەو بیرکردنەوە دڵەڕاوکێیانە بکە کە بەپەلە بەرەو دەرەوە دەڕۆن و بیرکردنەوەکە ئاراستەی ناوەوە دەکەن

کار لەسەر هاوئاهەنگکردنی بیرکردنەوە و ئارەزووەکانت لەگەڵ ئەو ڕاستییە بەس و تەواوانەی کە پێشتر لەناو تۆدا هەن

پاشان هەست بە هاوئاهەنگییەکی شیرین دەکەیت کە بوونەکەت دەگرێتەوە و ژیانت و هەموو سروشتەکەی دەگرێتەوە

ئەگەر هیوا و چاوەڕوانییەکانت لەگەڵ ئەم هاوئاهەنگییە زگماکییەدا هاوتەریب بن، ئەوا بە ئاسانی و بە ئاسانی بە ڕێگاکانی ژیاندا دەڕۆیت و لەسەر باڵەکانی ئاشتی هەڵدەفڕیت

وە لەمەدا قووڵایی و جوانی ژیانی ڕۆح هەڵکەوتووە

* * *

هەندێک جار بیرۆکەکان کاریگەرترن لە وشەکان

عەقڵی مرۆڤ بەهێزترین گواستەرەوە و وەرگر لە هەموویان

ئەگەر بەردەوام بیرکردنەوە ئەرێنییەکان پەخش بکەیت و وزەی خۆشەویستی بارگاوییان بکەیتەوە، ئەوا ئەو بیرکردنەوانە کاریگەرییەکی باش لەسەر کەسانی دیکە بەجێدەهێڵن

به هەمان شێوە ئەگەر بیرکردنەوەکان ئازاد بکەیت کە بارگاوی بوون بە ئیرەیی یان ڕق، ئەوانی تر ئەو بیرکردنەوانە وەردەگرن و بە بیرکردنەوەی هاوشێوە وەڵامیان دەدەنەوە
لە خوای گەورە داواکارم بە هێز و نیعمەتەکانی پاڵپشتی هەوڵەکانتان بکات
بۆ نمونە، ئەگەر مێرد لە ڕێگای ڕاست لادەدا، پێویستە ژن داوای لە خودای گەورە بکات یارمەتی مێردەکەی بدات و هەستی حەسودی و ناڕەزایی لە دڵی خۆیدا لاببات، هەروەها وا لە مێردەکەی بکات درک بە هەڵەکەی بکات و بگەڕێتەوە سەر ڕێگای ڕاست
ئەگەر نوێژەکە دڵسۆزانە بێت و نیەتەکان پاک بن، گۆڕانی خوازراو بە یارمەتی خودا ڕوودەدات
* * *
زۆرجار هێزی ئیرادەم بەکارهێناوە بۆ زاڵبوون بەسەر خوویەکدا کە هەوڵی دەدا دەستی بەسەرمدا بگرێت
کاتێک هەندێک جۆری خۆراکم دەخوارد و خۆمم بینی کە ئارەزووی ئەو جۆرانە سنووردار بووم، خۆم لەو خواردنانە بەدوور گرت تا ئارەزووی ئەوان کاڵ بووەوە
کاتێک چوومە سەنگافورە میوەیەکی بەتامم لەوێ دۆزیەوە، بەڵام چاودێری خۆمم دەکرد تا ئارەزووی بۆ دروست نەکەم، چونکە تێگەیشتم تا گرنگی نەدەم و خۆپارێزی نەکەم، بەیانیان و نیوەڕۆ و شەو خۆم دەبینمەوە کە حەزم لێیە و بەم شێوەیە خۆمان سنووردار دەکەین
هەرچەندە ئەو ڕۆژە بە تەواوی چێژم لە میوەکە وەرگرت، بەڵام بیرم نەکرد و ڕۆژی دواتر لە نەبوونی پەشیمان نەبوومەوە
ئەگەر سەرنجمان لەسەر ئەو شتانە بێت کە چێژمان لێ وەردەگرین، هیچ شتێکمان نییە لێی بترسین دەبێت ئازادی خۆمان لە سەرووی هەموو شتێکەوە بهێڵینەوە
ئەگەر بڵێم شتێک ناکەم، بڕیارەکە کۆتاییە و هەڵنەگەڕاوە ئایا ئەوە ئازادی نییە؟
چەندە نایاب و سەرنجڕاکێشە نەک لەبەر خوو یان لە وەڵامی ئەوانی تردا کە هەوڵی بەدەستهێنانی ئێمە دەدەن، بەڵکو لەبەر ئەوەی حیکمەت دیکتە دەکات!
کاتێک حیکمەت قەناعەتمان پێدەکات بۆ ئەنجامدانی کارێک، نابێت هیچ شتێک ڕێگریمان لێبکات لە ئەنجامدانی، بەمەرجێک بە حیکمەت ڕێنماییمان بکات

خوویەکی سوودبەخش دەتوانرێت لە ڕێگەی ئیرادە و حیکمەتەوە دامەزرێت توانای ئەوەم هەیە هەرچی حیکمەت پێشنیاری بکات، لایەنگری بکەم

نەخشە ڕەسەنەکان یان ئارکیتایپی زۆربەی مرۆڤەکان ئەوەندە جێگیر بوون کە ناتوانن بیگۆڕن، بەڵام ئەوانەی بیرۆکەکانیان لە ڕێگەی ئەدەب و خۆبەدەستەوەدان بە نەرم و نیان دەهێڵنەوە، دەتوانن بە ئاسانی بگۆڕدرێن بۆ باشتر

عەقڵ دەبێت وەک چۆن گڵ شل و شلۆق بێت حیکمەت ئەو نەرمییە دەبەخشێت و ئەوەش ئەو ئازادییە کە من دەمەوێت ئەوانی دیکە چێژیان لێ وەربگرن

کاتێک مرۆڤ لە کۆیلایەتی خوو ڕزگاری دەبێت، بۆی دەردەکەوێت کە هیچ خۆشییەکی گەورەتر لەوە نییە کە لە ژێر ڕۆشنایی هەڵبژاردنی ئازاد و قەناعەت بەخۆبووندا مامەڵە بکات

مرۆڤ نابێت ڕێگە بدات بارودۆخەکان چەقۆ و چەقۆی لێ بدەن و شکستی پێبهێنن، بەڵکو پێویستە هەموو هەوڵێک بدات بۆ تێپەڕاندنی بارودۆخەکە

هەرکەسێک خاوەنی ئیرادەیەکی بەهێز بێت، بە یارمەتی خودا بەسەر هەموو سەختییەکاندا زاڵ دەبێت

* * *

هەموو کردارێکی جەستەیی هاوتایەکی دەروونی هەیە

ئێمە هێزی جەستەیی خۆمان بۆ ئەنجامدانی هەندێک کردار بەکاردەهێنین، بەڵام کردارەکە سەرچاوەی لە بیرکردنەوەدا هەیە، و لەلایەن ڕێبەرێکی دەروونییەوە ئاراستە دەکرێت

دزی خراپە؛ بەڵام گەورەترین خراپە کردەوەی دەروونی دزییە، کە ڕێگا بۆ دزی جەستەیی خۆش دەکات، چونکە عەقڵ داڕێژەری ڕاستەقینەیە

هەر کارێکی هەڵە کە مرۆڤ بیەوێت لێی دوور بکەوێتەوە، سەرەتا دەبێت لە مێشکی دەربکرێت

ئەگەر تەنها سەرنجت لەسەر کردەی جەستەیی بێت، زۆر ئەستەمە کۆنترۆڵی بکەیت

پێویستە تەرکیز لەسەر عەقڵ و ڕاستکردنەوەی تێڕوانینە هەڵەکان بێت، دواتر بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی و بە شێوەیەکی ڕێک و پێک و سەرکەوتووانە مامەڵە لەگەڵ کردارەکەدا دەکرێت

* * *

کاتێک هەست بە ئارامی دەکەیت

لە هەموو بزووتنەوەیەکدا

لە جوڵەکانی جەستەتەوە
وە هەست بە ئارامی دەکەیت لە بیرکردنەوەکانتدا
وە لە وەسیەتنامەکەتدا
وە لە خۆشەویستی خۆتدا
وە هەست بە ئارامی دەکات
وە لە ئامادەبوونی ئیلاهیدا
لە تەماحەکانتدا
لەبیرت بێت کە تۆ...
ژیانت گەیشتە لای خودا
ستایش و ڕەخنە و چەپڵە لێدان

ڕەنگە قسەخۆشی باش بێت کاتێک هانی کەسێک دەدات بۆ چاکەکردن، بەڵام خراپەکارییە کاتێک بۆ شاردنەوەی برینە ڕۆحییەکان بەکاردەهێنرێت، دەبێتە هۆی ئەوەی برینەکانیان چەقۆکێش بن و بەم شێوەیە ڕۆح بە نەخۆشی نەزانی ژەهراوی دەکات

زۆربەی خەڵک زۆر حەزیان لە قسەی خۆشە، هەروەک چۆن زۆرێک چێژ لە خواردنی هەنگوین وەردەگرن بەبێ ئەوەی بزانن کە ڕەنگە بەشێکی ژەهراوی بێت

جگە لە قسەی چەپڵە لێدانی ئەوانی تر، زۆرجار بیرکردنەوەکانی خۆمان پاساو بۆ کەموکورییە زیانبەخشەکانمان دەهێننەوە و چەورییە دەروونییە گەورەکان دەشارنەوە کە ڕەنگە بتەقنەوە و هەموو ژیانی ڕۆحی مرۆڤ ژەهراوی بکەن

بەم شێوەیە چەپڵە لێدانی ئەوانی تر بەرامبەر بە ئێمە و چرپەی بیری ئاسوودەمان دڵخۆشکەرە بۆ هەستی بیستن و حیکمەتی ئێمەش بە دیل دەکەوێت لە دەستی قسەی ژەهراوی چەپڵە لێدان

زۆرن ئەوانەی بە ئامادەیی و بە ئەنقەست پارە و کات و تەندروستی و تەنانەت ئەخلاقیش بەفیڕۆ دەدەن بەهۆی قسەی فریودەرانەی هاوڕێ ساختەکان

زۆرێک لە ڕۆحەکان وێران بوون، چونکە گوێیان لە ئامۆژگاری ژیرانە نەبووە و بەهۆی ئەوەی ملکەچی وەسوەسەی قسەی شیرین بوون کە فێڵبازی و خراپەکاری لەخۆگرتبوو

ژیان لە دۆزەخدا لەگەڵ یەک کەسی ڕاستگۆ و ڕاستگۆ باشترە لەوەی لە بەهەشتدا بژیت لەگەڵ دە کەسی نەرم و نیان و نیازی خراپ، چەپڵە لێدەرەکان بەهەشت دەکەنە دۆزەخ، لە کاتێکدا هاوڕێ باش و دڵسۆزەکان دۆزەخ دەگۆڕن بۆ بەهەشت

پێویستە هەمیشە ڕاستییەکان بڵێین، لە هەمان کاتدا دەبێت خۆمان بەدوور بگرین لە ئازاردانی کەسانی دیکە بەو وشانەی کە ڕەنگە ڕاست بن بەڵام توند و تیژ بن و دەرئەنجامێکی ئەرێنییان لێنەکەوێتەوە

بۆ نموونە ئەگەر بە وتنی "ئەی نابینا" موخاتەبەی نابینایەک بکەیت، لەوانەیە ئەوەی دەیڵێیت ڕاست بێت، بەڵام ئەم جۆرە قسەکردنە نەخوازراوە و دەبێتە هۆی هەستکردن بە ئازار، هەر بۆیە پێویستە لە شێوازێکی ئازاربەخشی لەو شێوەیە دوور بکەویتەوە

ئامۆژگاری نییە ڕەخنە لە کەسێک بگریت کە نایەوێت ڕەخنەی لێ بگیرێت، بەڵام یارمەتیدەرە بۆ گوێگرتن لە ڕەخنەی میهرەبان، وە زۆر نایاب و سەرنجڕاکێشە کە ڕەخنەی توند بەڵام ڕاست بە زەردەخەنە و پێزانینێکی دۆستانە قبوڵ بکەیت

پیاوێکی ژیر هاوڕێیەکی هەبوو زۆر ڕەخنەی لێدەگرت، شوێنکەوتوانی ژیرەکەش بەم ڕەخنەیە بێزار بوون ڕۆژێک یەکێک لە شاگردەکان بە خۆشحاڵییەوە هاتە لای مامۆستاکەی و پێی گوت: "دڵخۆشبە مامۆستا، چونکە دوژمنەکەت کە عەیبفرۆشەکە مردووە".

پیاوە ژیرەکە بە فرمێسکەوە تەقیەوە و وتی: "ئەی چ خەسارێکی گەورەیە! باشترین ڕەخنەگری ڕۆحیم مردووە، و هەست دەکەم دڵم شکاوەتەوە".

زۆربەی مرۆڤەکان حەزیان لە ڕەخنەی بنیاتنەر و تێڕامان نییە و لەبری ئەوە پێیان باشە هەموو شتێک بکەنە قوربانی بۆ چەپڵە لێدان و دوورکەوتنەوە لە قسەی ڕاشکاوانەی کەسانی ژیر و دووربینی وردیان

مرۆڤ پێویستە ناوبەناو لەخۆی بپرسێت:

"ئایا من بە قسەی شیرین فریودراوم و ڕێگەم داوە دەستی چەپڵە لێدانی خۆپەرستانە حیکمەتم سنووردار بکات و تێڕوانینم کوێر بکات؟!"

چیرۆکی پیرۆز و جنۆکەی کۆکە

لە کاتێکدا یەکێک لە پیرۆزە ڕاستگۆکانی خودا درەنگانی شەو خەریکی مێدیتەیشن بوو، جنۆکە ترسناکەکەی کۆکە بۆی دەرکەوت کە دەچێتە ناو ئەو گوندەی کە تێیدا دەژیا، بۆیە هاوار دەکاتە سەری:

"لە کوێی خۆت بمێنەرەوە جنۆک، و بگەڕێوە بۆ ئەو شوێنەی لێیەوە هاتوویت نابێت زیان بە دانیشتوانی ئەو شارۆچکەیە بگەیەنیت کە من خودای لێ دەپەرستم"

جنۆکە لە وەڵامدا وتی: "تەنها سێ کەس دەبەم، زیاتر نا، بەپێی یاسای کارما و بەجێگەیاندنی ئەرکی گەردوونیم".

سەرپەرشتیارەکە بە دوودڵیەوە ڕوونکردنەوەکەی قبوڵ کرد

ڕۆژی دواتر سێ کەس بەهۆی کۆکە گیانیان لەدەستدا و لە ڕۆژی سێیەمیشدا چەند کەسێکی دیکە گیانیان لەدەستدا و هەموو ڕۆژێک دوای ئەوە هەندێک خەڵکی گوندەکە کەوتنە نێچیری ئەو نەخۆشییە ترسناکە

پیرۆزەکە بەو باوەڕەی کە بووەتە قوربانی فێڵێکی گەورە، بە قووڵی بیری کردەوە و جنۆکەی بانگ کرد کاتێک دەرکەوت، پیرۆزەکە سەرزەنشتی کرد و وتی:

"تۆ فێڵت لێکردم جنۆکە، وە ڕاستیت نەگوت کاتێک پێت وتم تەنها سێ کەس دەبەیت"

جنۆکەکەش لە وەڵامدا وتی: سوێند بە ڕۆحی باڵا کە ڕاستییەکانم گوتووە.

پاسەوانەکە وتی: بەڵێنت پێدام کە سێ کەس دەبەیت، بەڵام نەخۆشییەکە ژیانی دەیان کەسی کوشتووە.

جنۆکەکەش لە وەڵامدا وتی: ئەی دۆستی خودا تەنها سێم وەرگرت، ئەوانی تر لە ترس مردوون".

بزانن هاوڕێیانم – خوای گەورە زانیاریتان زیاد بکات – کە ترس لەرزینێکی نەرێنی لەناو مرۆڤدا دروست دەکات، بە جۆرێک یان جۆرێکی تر دەوری دەدات و بە پەتی نەبینراو دەیپێچێتەوە کە ڕزگاربوون لێی قورسە، و زیاتر ئامادەی دەکات بۆ وەرگرتنی هەموو شتێکی نەرێنی لە کەسانی دیکەی دەوروبەریدا، بۆیە دەورە دراوە بە شەپۆلی ناتەندروست

لە حاڵەتێکی وادا نەخۆشی و بێزاری و بێهیوایی و گومان و ئازار و خەم و ڕەنگە تەنانەت مردنیش بەسەر خۆیدا دەهێنێت

هێزی ئیرادە: چالاککەری گەردوونی

هەر جوڵەیەک لە جەستەدا ئاماژەیە بۆ جووڵەیەکی ئیرادە

لە ڕێگەی سیستەمی هێزی ئیرادە وزە بە شێوەیەکی بێ وایەر دەنێردرێت بۆ جەستە بە بەکارهێنانی وزەی هەڵگیراو لە مێشک و وزەی گەردوونی زیرەکی دەوروبەری جەستە

کاتێک ماندوو بوویت دەتوانیت وزە بۆ جەستە دابین بکەیت لە ڕێگەی خواردن، هەناسەدانی ئۆکسجین، خواردنەوەی ئاو یان شلەمەنیەکانی تر

بەڵام کاتێک قۆڵ و جەستەت گرژ دەکەیت بۆ بەرزکردنەوەی قورسایی قورس، لە ڕێگەی ئیرادەی نەبینراوەوە وزە دەهێنیتە ناو جەستەتەوە

کاتێک جەستە بە فۆکۆسی هۆشیار توند دەکەیتەوە (تا بەبێ فشار دەلەرزێت)، دەست لە وزەی گەردوونی خودا دەدەیت کە بە زیرەکی بەخشراوە

بەم شێوەیە دەتوانین وزە یان چالاکیی لە جەستەدا دروست بکەین، نەک لە سەرچاوە ماددییەکانی دەرەوەی جەستە، بەڵکو لە سەرچاوە ئیلاهییەوە کە شاراوە و هەم لە ناوەوە و هەم لە دەرەوەی جەستەدا هەیە

مرۆڤ بۆ دەستڕاگەیشتن بە وزەی گەردوونی و سوود وەرگرتن لە وزەی گەردوونی، سەرەتا دەبێت ئەو پەیوەندییە ونبووەی نێوان هۆشیاری و ماددە، لە نێوان جەستە و ڕۆحدا بدۆزێتەوە ئەم پەیوەندییە دەتوانرێت بە تەرکیزکردن و مێدیتەیشن و درککردن بە سروشتی ڕاستەقینەی خود و پەیوەندییەکەی بە ئاگایی خودابیەوە بدۆزرێتەوە

ژیان کاروانێکە

زۆرێک لەوانەی ساڵی ڕابردوو لەگەڵمان بوون ئێستا لەگەڵمان نین و کێ دەزانێت ساڵی داهاتوو کێ لێرە دەبێت؟

ئەوە ژیانە، گەشتەکەی بەردەوامە کاروانێکە بۆ ماوەیەکی کورت لەگەڵیدا سەفەر دەکەین

هەندێک لە هاوەڵەکانمان کەوتوونەتە ناو چاڵە خەسارەکانەوە، بەڵام کاتێک ئەو ئازارانەی کە تووشی دەبن زاڵ دەبن بەسەریاندا، دەست دەکەن بە گەڕان بەدوای ڕێنمایی و ئاراستەکردن لە پەروەردگاری کاروان کە هاوکات وەستای ئەم زەوییە: خودای گەورە

هەرچەندە ئێمە لەم کاروانەدا لەیەکتر جیا بووینەوە، و نهێنی سەرەتا و کۆتایی دەورە داوە، بەڵام ژیان هێشتا مانایەکی قووڵی هەیە، ئەویش ئەوەیە کە گرنگیی بەجدی بەدواداچوون بۆ خودامان بیردەخاتەوە

ئەم دونیایە بە شانۆگەرییەکیش دەشوێنین:

"ئەم ژیانە چیرۆکێکە کارەکتەرێک دەیگێڕێتەوە شەو بەرگێکە و ڕۆژ گۆڕەپانی یاریە"

ئەکتەرەکان لە هیچەوە نایەن پشت کورسییەک هەیە و دوای تەواوبوونی ڕۆڵەکانیان، ئەکتەرەکان لە ژیان نەوەستن، بەڵکو لە پشت پەردەی ئیتەرەوە ون دەبن بەدوای پشوودان

ئێمە لێرەین بە پابەندبوون بە پلانی بەڕێوەبەری شانۆی ئیلاهی کە بۆ ماوەیەک ڕۆڵەکانمان لەسەر ئەم قۆناغەی ژیان ببینین و دواتر دیمەنەکە بەجێبهێڵین

ئێمە بە مانا تەقلیدییەکەی مردن نامرین، بەڵکو لە پشت پەردەی زەمانەوە ون دەبین، بەپێی ئاڕاستەی دەرهێنەری شانۆی گەردوونی

ئێمە جار لە دوای جار لەسەر شانۆی ژیان دەردەکەوین تا شارەزا دەبین لە نمایشەکە و بە پێی ئیرادەی ئیلاهی بە شێوەیەکی دروست ڕۆڵەکانمان دەگێڕین

کاتێک ئێمە ئەدای کارکردنمان باشتر دەکەین و پابەند بین بە ویستی بەڕێوەبەر و پلاندانەری باڵا بەبێ ئەوەی ورە لەدەست بدەین یان دەستوەردان لە وردەکارییەکانی پلانی دیاریکراوی خودایی، چیتر پێویستمان بە هەوڵدان نابێتەوە، بەڵکو دەبینە پایەی نەمر لە پێکهاتەی بوونی ئەبەدیدا، نیشتەجێی هەمیشەیی لە شانشینی بەهەشتدا

ئەوان بۆ هەمیشە تێیدا دەمێننەوە

{هەرکەسێک زاڵ بێت، دەیکەم بە پایەیەک لە پەرستگای ئیلاهیمدا، جارێکی تر ناچێتە دەرەوە}

* * *

سەرەتا دوودڵ بووم لە بوون بە مامۆستا، بەو پێیەی مەرج و کاریگەرییەکانی زۆر گەورە و ترسناکن، بەو پێیەی مامۆستا دەبێت شۆک مژەر بێت و لەو ساتەدا کە تووشی تێکچوون و سەرلێشێواوی دەبێت، ناتوانێت یارمەتی ئەو کەسانە بدات کە داوای یارمەتی ئەو دەکەن

مامۆستای ڕاستەقینە دەبێت هەموو کەسێکی خۆش بوێت و لە مرۆڤایەتی تێبگات و خودا بناسێت

کاتێک مامۆستاکەم (سری یوکتیسوار) پێی وتم کە ڕۆڵی من لەم ژیانەدا ڕۆڵی مامۆستایەکی ڕۆحییە، بانگەوازم لە هێزی بێکۆتایی خودا کرد کە پشتگیریم بکات

کاتێک دەستم بە وتاردان کرد، مەبەستم ئەوە بوو کە نەک لە زانینی ئەو کتێبانەی کە لە لێکۆڵینەوەی تیۆریەوە وەرگیراون، بەڵکو لە ئیلهامبەخشی ناوەوە قسە بکەم، بە تەواوی ئاگاداری ئەو هێزە داهێنەرەی کە هەرگیز کانیاوەکانی وشک نابن و سەرچاوەکەی هەرگیز تەواو نابێت، لە پشت هەموو قسەکانمەوەیە

ئەو دەسەڵاتە لە بوارەکانی تریشدا بەکارهێنراوە بۆ یارمەتیدانی ئەوانی تر لە کارەکانیاندا و بە چەندین شێوەی جیاواز

من عەقڵی مرۆڤم بەکارهێناوە بۆ تیشک خستنە سەر نەمریی

من نەمگوت: "بۆم بکە پەروەردگار"، بەڵکو گوتم: "دەمەوێت بیکەم پەروەردگار، و داوات لێدەکەم ڕێنماییم بکەیت و ئیلهامم بدەیت و دەستم بگرە".

مرۆڤ دەتوانێت شتە بچووکەکان بە شێوەیەکی ناوازە ئەنجام بدات

پێویستە لە بواری کارەکەیدا باشترین بێت، و ڕێگە نەدات ژیانی بە شێوەیەکی ئاسایی بەرەوپێش بچێت

وە بۆ بەدیهێنانی شتێکی بەسوود کە پێشتر کەس نەیکردبێت شتێک کە جیهان سەرسام بکات

وە بۆ ئەوەی نیشان بدات کە توخمە ئیلاهییە داهێنەرـ و داهێنەرەکە لە ڕێگەی ئەوەوە و لەلایەن ئەوەوە کاردەکات

مرۆڤ دەبێت ئیرادە و ئیرادەی نەگۆڕی هەبێت بۆ ئەوەی بە ڕێگاکانی ژیاندا بڕوات بەبێ ئەوەی ڕێگە بدات بیرکردنەوەکانی شکست و هەڵەکانی ڕابردوو وەک بەربەست لە ڕێگادا بوەستن

ڕەنگە ژیان تاریک بێت، ڕەنگە سەختی بێتە پێش و دەرفەتەکان لەدەست بدرێن بەبێ ئەوەی دەستیان بەسەردا بگیرێت، بەڵام شاگرد نابێ لە دڵی خۆیدا بڵێ "خودا وازی لێهێناوم و چارەنووسم مۆر کراوە".

کێ دەتوانێت هیچ یارمەتیەک پێشکەش بە کەسێکی لەم شێوەیە بکات؟

ڕەنگە بنەماڵەی مرۆڤ ڕەتی بکەنەوە، ڕەنگە بەختی باش وازی لێبهێنن – بەپێی تێڕوانینەکەی – و ڕەنگە هێزە مرۆیی و سروشتییەکان پیلانگێڕی لە دژی بکەن، بەڵام دەتوانێت بە فەزڵی خودا و ڕۆحی داهێنەری ناو خۆی، هەموو هێرشە دژبەیەکەکان بەرپەرچ بداتەوە و بە سەرکەوتوویی بەرەو بەهەشتی دەستکەوتی واقیعی ڕێپێوان بکات

ئەگەر سەد جاریش شکستت هێنا، بڕیار بدە کە بەسەر سەختییەکاندا زاڵ دەبیت و تاجی شکۆمەندی بەدەست دەهێنیت

نائومێدی بۆ هەمیشە ناخایەنێت و بێزاری تاقیکردنەوەیەکی کاتییە

خودا دەیەوێت لە ژیاندا سەرکەوتوو بین و هێزی تەواوی ناو خۆمان نیشان بدەین، بۆ ئەوەی بتوانین بە سەرکەوتوویی ڕۆڵی باڵای خۆمان لەسەر شانۆی ژیان ئەنجام بدەین

لە دۆزەخ لەگەڵ حەکیمێک

سەردەمانێک، زاهیدێکی پەرستراو لە کەناری ڕووبارێکی پیرۆزدا دەژیا ساڵانێکی زۆری ژیانی لە تێڕامانێکی قووڵدا بەسەر برد، بەڵام بەداخەوە، هەوڵەکانی بەرهەمی نەبوو، و دڵخۆش نەبوو بە دروێنەکردنی دروێنەیەکی بەخشندەی ئاشتی، سەرەڕای هەوڵەکانی لە گەڕان و لێکۆڵینەوە لە نهێنییەکانی ژیان و سەرچاوەکانی بەختەوەری

هەرچەندە هاوڕێکەمان بەردەوام لە ڕووی دیمەنە جوانەکان و ڕۆحی میهرەبان و کتێبی بەنرخ و بازنەی یادەوەری پیرۆزەوە دەورە دراوە، بەڵام سەرەڕای ئەوەش مێشکی بەردەوام بوو لە بیرکردنەوە لە گونجاوترین ڕێگاکان بۆ دزینی خەڵک و زیانگەیاندنیان

ئەو بیرکردنەوە لەدەرەوەی کۆنترۆڵی ئەو بوو و پێدەچوو لە هۆکارە کارمییە کۆنەکانەوە سەرچاوەی گرتبێت تا زیاتر هەوڵی دوورخستنەوەی ئەو بیرکردنەوە نەخوازراوانەی دەدا، زیاتر هێرشیان دەکردە سەر مێشکی و ئارامییان تێکدەدا و ئارامییان لێ دەدزی

لە کۆتاییدا بەڵێنی بەخۆی دا و گوتی: "بەردەوام دەبم لە نوێژ و پاڕانەوە، وە ناوەستم تا دوور نەبمەوە لەم بیرکردنەوە تێکدەرانەی کە لە کاتی مێدیتەیشنەکەمدا چەقۆ لە تەنیشتی ئارامم دەدەن".

کاتژمێرێک تێپەڕی، پاشان دوو کاتژمێر، بیرکردنەوە خراپەکان وەک زریانێک هاتنە مێشکی و پێکهاتەی تێڕامانەکەی لێدا و بە توندوتیژی دەیلەرزاند

لە کۆتاییدا دوای سێ کاتژمێر هەوڵی زۆر، بیرکردنەوە تێکدەرەکان لەناکاو لە مێشکیدا نەما و لە شوێنی ئەوان، لە بینینێکی جواندا پیرۆزێکی خودای بینی کە بە گۆشت و خوێن لەبەردەمیدا وەستابوو

پیرۆزە درەوشاوەکە نەک هەر بە زیندووی دەرکەوت بەڵکو بەوپەڕی ناسکییەوە قسەی دەکرد و دەیگوت:

"کوڕەکەم، لە جەستەی پێشووتدا دزێکی پیشەیی بوویت و هیچ خەمێکی ترت نەبوو جگە لە تەڵەکردنی کەسانی تر و دزینی کەلوپەلەکانیان بەڵام ماوەیەکی کەم پێش مردنت ویژدانت بەئاگا هات و بڕیارتدا خۆت ڕاست بکەیتەوە و بەڵێنت بەخۆت دا کە هەڵسوکەوتی شەرمەزاری خۆت بگۆڕیت و ڕێبازی چاکەکاریت بگرێتەبەر لەبەر ئەم هۆکارە تۆ بە ئیرادەیەکی ڕۆحی بەهێزەوە لەدایک بوویت بۆ ئەوەی مرۆڤێکی باش بیت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا تۆش." بیرکردنەوە خراپەکانی لەگەڵ خۆت هێنا کە لە جەستەی پێشووتدا جێگەی سەرنجی ژیانت بوون"

"بەداخەوە کوڕەکەم، کە تۆ لەم سەردەمە پڕ خێر و بەرەکەتەدا دەژیت، بە دۆست و بازنەی زیکر و تێڕامانەوە دەورە دراویت، لەگەڵ ئەوەشدا سەرەڕای هەموو ئەوانە، لە دۆزەخێکی دڵەڕاوکێی دەروونی و بیرکردنەوەی تێکدەر و گێژاودا دەژیت".

دوای ساتێک بێدەنگی، پاسەوانەکە درێژە بە قسەکانی دا:

"بۆیە بەپێی یاسای گەردوونی، و لەبەر ئەوەی هەموو هەوڵێکت نەداوە بۆ سودوەرگرتن لەو دەرفەتە ڕۆحییانەی کە لەبەردەستتدایە لەم جەستەبوونەدا، مەگەر ئێستا هەوڵی مێدیتەیشنەکەت دوو هێندە نەکەیتەوە، لە کاتی مردندا دەبێت لە نێوان دوو شتدا هەڵبژێریت:

"یان لەگەڵ دە گەمژە لە بەهەشتدا بژی یان لەگەڵ یەک پیاوی دانا لە دۆزەخدا بژی، کامیانت پێ باشترە؟"

شاگردەکە بەبێ دوودڵی وەڵامی دایەوە:

"ئەی دۆستی خودا، من پێم باشە لە دۆزەخدا لەگەڵ یەک پیاوی دانادا بژیم، چونکە بە ئەزموونی خۆم دەزانم دە گەمژە لە بەهەشتەوە دۆزەخ دروست دەکەن، لە کاتێکدا باوەڕم بە دڵم هەیە و بە دڵنیاییەوە دەزانم ئەگەر

لەگەڵ یەک پیاوی دانا بم، تەنانەت لە بنی جیهانی ژێرزەوییشدا یارمەتیم دەدات دۆزەخ بکەم بە بەهەشت".

ئازادی خۆپەرستی

زۆرێک هەست دەکەن کە پێویستە ڕۆژانە سێ ژەم گۆشت بخۆن، هەندێکی تریش قەناعەتیان وایە کە پێویستە تەنها سەوزە و گوێز بخۆن و ئەگەر کەمێک خۆراکیان هەمەچەشن بکەن، نەخۆش دەکەون!

ئەم جۆرە بیروباوەڕانە جۆرێکە لە کۆیلەکردن مرۆڤ نابێت ڕێگە بدات هیچ کام لە خووەکانی ژیان سنووردارکردنی، بەڵکو خاوەنی توانای گۆڕینی خووەکانی بێت بەپێی ئەوەی حیکمەت پێشنیاری دەکات و ئەوەی ڕاست دیکتە دەکات

دەبێت فێربین بە ڕاستگۆیی بژین، بە بەکارهێنانی هێزی هەڵبژاردنی ئازاد، بە زانینی دروستەوە پاڵنەر و ڕێنمایی بکرێت

پێویستە مرۆڤ بتوانێت شەوێک لەسەر دۆشەکێکی نەرم بخەوێت، شەوێکی تریش لەسەر زەوی بخەوێت، بە هەمان ئاسوودەیی

ئەو هەڵهاتنە نایابەی لە سنوورەکانی خوو ئەو ڕزگارییەیە کە داناکان داوای دەکەن

هەندێک کەس پێیان وایە ئازادی ئەوەیە کە مرۆڤ حەزی لە هەر شتێک بکات و ئەمەش ئەوەیە کە من پێی دەڵێم ئازادی ئیحراج و ئارەزوو

بەهۆی تێڕوانینێکی هەڵە سەبارەت بە سروشتی ڕاستەقینەی ئازادی، هەندێک لە دایک و باوکان بە گوێڕایەڵی ئارەزووەکانیان بەبێ تێگەیشتن، منداڵەکانیان دەکەنە کۆیلەی خووەکان

لەسەر ئەم بنەمایە منداڵ گەورە دەبێت و پێی وایە تا ئارەزووەکانی بەدی هات، بەختەوەر دەمێنێتەوە و ئامانجی ژیان تێرکردنی ئارەزووەکانە

بەڵام دواتر تێدەگات کە فریودراوە دونیای دەرەوەی ماڵ تەواو جیاوازە لەوەی کە بینیویەتی و لە ناو ماڵدا خووی پێ گرتووە

تێرکردنی هەموو ئیحتزامێک لە ژیاندا ئاسان نییە! ڕەنگە هەندێکی تر لە خەباتە هێمنەکانیاندا پاڵ بنێنە لایەک بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەیەوێت، ئەویش لە بەرامبەردا دەبێتە بەرد، دڵڕەق بۆ ئەوەی ئارەزووەکانی بەدیبهێنێت و ئارەزووەکانی بەدەستبهێنێت، پێی وایە بەدیهێنانی ئارەزووە جەستەییەکان ئامانجی کۆتایی مرۆڤە، دڵنیایە لەوەی ئەم جیهانە هەمووی بە هەموو شتێکەوەیە

پێویستە دایک و باوک منداڵەکانیان بە ئیرادەیەکی بەهێز و حوکمێکی دروستەوە تەیار بکەن بۆ ئەوەی بتوانن ڕێگەی خۆیان لە جیهاندا بگرنەبەر بەبێ ئەوەی کاریگەری خوو خراپەکانی لەسەر بێت

* * *

ئێمە ستایش و سوپاسی خودا دەکەین بۆ دیاری هەر ساڵێکی نوێ و بۆ ئەو هیوا و بەڵێنانەی بەدیهێنان کە بۆمان دەهێنێت

هیچ هێزێک لە پاڕانەوەیەکی دڵسۆزانە و دڵسۆزانە گەورەتر نییە بۆ پەیوەندیکردن بە خوداوە و گۆڕانکارییەکی نایاب لە ژیانی تاکەکان و لە بارودۆخی جیهاندا و گەیشتن بە ئاشتی و برایەتی مرۆیی

لە خودا دەپاڕێینەوە کە دوعای تاکەکەسی دڵسۆز و تێگەیشتنە بەرزەکان و گەشەسەندنی زانست بگۆڕدرێن بۆ هێزێکی ڕۆحی پیرۆز کە گۆڕانکاری ڕاستەقینە لەسەر زەوی دەهێنێت

بەرەکەتمان پێ ببەخشە ئەی پەروەردگار، بۆ ئەوەی بە ڕووناکی و ڕووناکی چرای ڕۆشنگەری تۆ لەسەر ڕێگاکان ڕێنمایی بین و خۆشەویستی تۆ لە دڵ و دڵی ئەوانی تردا بەئاگا بهێنینەوە و مەشخەڵی ڕووناکی زیندوو هەڵبگرین و بەهرەکانمان لەو شتانەدا بەکاربهێنین کە دڵی تۆ ڕازی دەکات و سوودی بۆ مرۆڤەکان هەبێت

یارمەتیمان بدە بۆ ئەوەی خۆمان بکەینە بۆرییەک کە ڕەنگە وزەی گەردوونی و ڕووناکی ڕێنماییکەری تۆ تێیدا بڕژێت بۆ یارمەتیدانی ئەوانی تر و کەمکردنەوەی نەهامەتی و ئازارەکانیان، چونکە بەهۆی تۆوە هێزی یارمەتیدانی مرۆڤایەتی و خۆمان هەیە

ئێمە بەختەوەرین بۆ ئەوەی هاوسۆزی ئەو کەسانە بین کە ئازار دەچێژن

بیرۆکە و نیازی باش لە سەرانسەری جیهاندا بڵاودەکەینەوە
ئاشتی و برایەتی ببێتە ئەزموونێکی زیندوو

لە وتەی مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

خەڵک گلەیی لە بیرۆکەی وازهێنان لە هەندێک شت لە ژیاندا دەکەن، هەرچەندە لە واقیعدا دەستبەرداری زۆر شتی بەنرخ دەبن، کەمترینیان ئارامی دەروونییە، تەنانەت هەندێکجاریش خۆیان بەخت دەکەن لە پێناو پارەدا، کە ئەمەش زیان و زەرەری لێدەکەویتەوە

<u>خۆتان تەسلیمی خودا بکەن و بۆتان دەردەکەوێت کە ژیانتان وەک ئاوازێکی ڕیتمیکی جوان بووە</u>

سەرنجت لەم دونیایەوە بەرەو ناوەوە بگەڕێنە بۆ ئەو شانشینییە فراوانەی خودا کە لەناو خۆتدایە

لە کەشتیی ئارامیدا دەتوانیت بە کەشتی بەرەو ئەو جیهانە بچیت کە لە دەرەوەی خەونەکانمانەوەیە کە کانیاوی ئیلاهی بەبێ وەستان لە قووڵایی دڵ و ڕۆحەوە دەڕژێت

پەروەردگار، یارمەتیم بدە بۆ ئەوەی ڕۆڵی خۆم لە شانۆگەریی ژیاندا بگێڕم بە شێوەیەک کە دڵت خۆش بکات، لاواز بم یان بەهێز، نەخۆش یان تەندروست، بەناوبانگ بم یان نەناسراو، دەوڵەمەند یان هەژار، بزانم کە تۆ منت خۆشدەوێت و هەرگیز وازم لێناهێنیت

ڕەنگە سامان لە کەسێک وەربگیرێت، یان لێی وەربگیرێت، لە کاتی ڕۆشتنی لە دونیادا، و نەتوانێت لەگەڵ خۆیدا بیبات بەهای ڕاستەقینەی لە خەرجکردنیدایە بۆ کارە سودبەخشەکان و لە گەیاندنی بەختەوەری بۆ خۆی و ئەوانی دیکە بە شێوەیەک کە خودا و ویژدانی مرۆڤ ڕازی بکات

ئەوانەی تەنها بیر لە ئاسایش و ئاسوودەیی خۆیان دەکەنەوە، لەبیرچوونەوە یان پشتگوێخستنی پێداویستییەکانی ئەوانی تر، لە واقیعدا خەریکی کۆرتەکردنی ئەو هەژارییەن کە ڕۆژێک دەبێتە چارەنووسی ئەوان ئەوانەی کە خۆیان بە سامانەکەیانەوە دەلکێن لەبری ئەوەی بۆ کردەوەی چاک بەکاریبهێنن، خۆشگوزەرانی بۆ خۆیان ناهێنن لە ژیانی دوای مردنیان بەڵام بە هەژاری لەدایک دەبن، لەگەڵ ئارەزوو و ئارەزووی دەوڵەمەندەکان بەڵام ئەوانەی هاوبەشی زۆری و سەرفرازیـ خۆیان لەگەڵ کەسانی دیکەدا، چاکە و... زۆرە لە هەر شوێنێک بچن

کاتێک بە ئارەزووی خۆی دەبەخشیت بەو کەسانەی کە شایەنیەتی، بۆت دەردەکەوێت کە خودا هەمیشە لەگەڵتدایە و هەرگیز جێت ناهێڵێت و پێویستت بە هیچ نابێت نابێت لەبیرمان بچێت کە ژیانمان ڕاستەوخۆ لەلایەن خوداوە بەردەوامە و کاتێک درکمان بەوە کرد کە مێشکمان و ئیرادە و چالاکییەکانمان هەمووی بەیوەستە بە خوداوە و هێزی خۆیان لێ وەردەگرین، ئەوا ڕێنمایی ڕاستەوخۆی ئەو وەردەگرین و تێدەگەین کە ژیانمان یەکە لەگەڵ ژیانی بێکۆتایی ئەو

مێدیتەیشن بەڵگەی بوونی خودا دەدات کاتێک شەپۆلەکانی هەست لە گۆمی عەقڵ پاک دەبنەوە، بەختەوەری خودایی لە ڕۆحەوە سەرچاوە

دەگرێت ئەم بەختەوەرییە پێشتر لەناو ڕۆحدا بوونی هەیە، بەڵام پەردەی لەسەرە

ئای پەروەردگار من ئیرادە و عەقڵی خۆم بەکاردەهێنم بۆ بەدیهێنانی شتە بچووکەکان سەرەتا و دواتر دەچمە سەر دەستکەوتی گەورەتر

تەنانەت ئەگەر هەموو تەماحە مادییەکان بەدی بهێنرێن بەڵام تەنها بەختەوەرییەکی ناتەواو دەبەخشێت — و بە دۆزینەوەی خودا خەزنەی نەبڕاوەی خۆشی دەدۆزمەوە و هەرگیز لە ڕژان و ڕاکردن ناوەستێت لە باخچە و چۆڵەوانییە هەمیشە سەوزەکانی ڕۆحدا

ماڵ: گۆڕەپانی سەرکەوتن

ئەگەر مرۆڤ ژیانی خۆی بە ڕاوەدوونانی وروژاندنێک لەدوای یەکترەوە بەسەر ببات، هەرگیز تامی بەختەوەری ڕاستەقینە نازانێت مرۆڤ پێویستە بە سادەیی بژی و بە ئاسانی لە ژیان نزیک بێتەوە باشترە مرۆڤ کات بە تەنیا بەسەر ببات، جارجارە بیر لە کردارەکانی خۆی بکاتەوە، و پراکتیزەکردنی ئارامی ناوەوەی بکات، کە چاکبوونەوە و گەنجبوونەوە و هێزێکی نوێبوونەوەی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت

ئەگەر سەرقاڵکردنەکان بەردەوام ئامادەبن و هاندەرەکانی تر هەستەکان بۆردومان بکەن، دەمارەکان لە ئەنجامدا ئازار دەچێژن، بڕێکی زۆر لە وزەی ژیانی بەفیڕۆ دەچێت، و ڕۆح هەست بە گرژی و ناڕەحەتی دەکات جگە لەوەش، مرۆڤ نابێت زۆر خەمی ڕاستکردنەوەی ئەوانی دیکە بێت؛ بەڵکو مرۆڤ پێویستە خۆی ڕاست بکاتەوە پێش ئەوەی هەوڵی ڕاستکردنەوەی ئەوانی تر بدات

با بزانرێت ماڵ گەورەترین گۆڕەپانی شەڕە کەسێک کە لە ماڵەکەیدا فریشتە بێت لە هەر شوێنێک فریشتە دەبێت

شیرینی دەنگ و ئەو ئارامییەی کە ڕەفتاری بەرز پێشنیاری دەکات زیاتر لە هەموو شوێنێک لە ماڵدا پێویستە

وەک چۆن تاریکی ناتوانێت لەو شوێنەدا بمێنێتەوە کە ڕووناکی دەدرەوشێتەوە، بە هەمان شێوەش دەبێت تاریکی نەخۆشی لەناو بچێت کاتێک ڕووناکی خودا لە خانەکانی جەستەدا دەدرەوشێتەوە و کەم کەسن کە درک بەم ڕاستییە بکەن

کاتێک مرۆڤەکان هەست بە ئارەزووی بەهێزی چاکبوونەوە دەکەن , بە دڵێکی پڕ لە کێشە یان بە هەستکردن بە نائومێدی نوێژ دەکەن , وا گریمانە دەکەن کە خودا گوێ لە دوعاکانیان ناگرێت یان نوێژ دەکەن بەڵام چاوەڕێ ناکەن بۆ ئەوەی بزانن ئایا دوعاکانیان گەیشتوەتە دەستی خودا یان نا

وەک چۆن مرۆڤ ناتوانێت گوێ لە مۆسیقا بگرێت کە لە ڕێگەی هەواوە بەخش دەکرێت بە بەکارهێنانی وەرگرێکی هەڵە، بە هەمان شێوەش

ناتوانێت ئەو لەرزینانەی تەندروستی و هێز و حیکمەت کە لە خوداوە سەرچاوە دەگرن هەڵبگرێت بە ئامێرێکی دەروونی کە بە ترس و نیگەرانی و هەموو جۆرە دڵەڕاوکێ و گومان و نادڵنیاییەکەوە لەکارکەوتووە

با یادت بکەینەوە و سوپاسی تۆ بکەین پەروەردگار لە کاتی پێویستی و سەرفرازی و لە نەخۆشی و تەندروستی و لە تاریکی و ڕووناکی و لە هەموو بارودۆخێکدا با بە سوپاسەوە ئەو ڕۆژە خۆشگوزەرانییانەمان لەبیر بکەین کە تۆ پێت بەخشیوە یارمەتیمان بدە چاوی ئیمان بکەینەوە بۆ ئەوەی ڕووناکی پیرۆزت ببینین کە شیفای هەموو نەخۆشی و نەخۆشییەک دەدات

من کاپتنی کەشتی بیرە باشەکانم و ئیرادەی باشم و چالاکییە بەرهەمدار و سوودبەخشەکەمم کەشتیی ژیانم بەڕێوەدەبەم، هەمیشە چاوەکانم لەسەر هەسارەی درەوشاوەی ئاشتی لە ئاسمانی تێڕامانە قووڵەکانمدا جێگیر دەکەم

توانای بیرکردنەوەی داهێنەرانەم بەکاردەهێنم بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە هەموو کارێکدا خودا یارمەتیم دەدات ئەگەر هەوڵبدەم یارمەتی خۆمیش بدەم

ئەمڕۆ بە هەوڵی نوێوە باخچەی ژیان دەچێنم و بە تۆوی حیکمەت و تەندروستی و ڕازیبوون و بەختەوەری دەیچێنم بە ئیمان و متمانە بەخۆبوونەوە تۆوەکان ئاو دەدەم، چاوەڕێی بەخشش و بەخشش و بەخشش و بەخشندەی پەروەردگار دەبم تا دروێنەیەکی دادپەروەرانەم پێ ببەخشێت تەنانەت ئەگەر دروێنەی چاوەڕوانکراو نەچنمەوە، بە سوپاسگوزاری و سوپاسگوزاری دەمێنمەوە بۆ ئەو ئارامییەی دەروون کە لێیەوە دێت هەوڵدان بۆ ئەوەی هەموو هەوڵێکم هەبێت

سوپاسی خودا دەکەم کە دەتوانم بەردەوام بم لە هەوڵدان تا سەرکەوتوو دەبم، بە فەزڵی ئەو وە سوپاسی دەکەم کاتێک گەورەترین ئارەزووی دڵم بەدەست دەهێنم هەوڵ دەدەم تەنها کردەوەی بەرز و شایستە بکەم، بەدوای ڕەزامەندی خودادا دەگەڕێم

جیهان پڕە لە زریانی سروشتی و مرۆیی و خودا قەڵغانی بەهێز و پەناگەی سەلامەتە لە زریان و زریان و خراپەکانی ئەم جیهانە خودا لە هەر شوێنێک بێت ترس و خەم و پەژارە نییە ئیمانداری ڕاستەقینە لە شەڕی ژیان و ململانێی ڕووداوەکاندا چەقبەستوو و سەربەرزی وەستاوە، دڵنیایە لەوەی خودا لەگەڵیدایە، لە زیان دەیپارێزێت و هەرگیز بۆ یەک ساتیش وازی لێناهێنێت بەم شێوەیە ترس لە دڵیدا نامێنێت و دڵنیایی دەستی دەگرێت، پاراستنێک کە ناتوانرێت بسەپێندرێت

نەترسان واتە باوەڕبوون بە خودا و پاراستنی، و باوەڕبوون بە دادپەروەری و حیکمەت و میهرەبانی و خۆشەویستی و بوونی لە هەموو شوێنێک

ترس مرۆڤ لە هێزی دەروونی بێبەش دەکات و مێشکی هەور دەکات و ڕیتمە سروشتییەکانی دڵ تێکدەدات جگە لەوەش ترس دەتوانێت ببێتە هۆی تێکچوونی جەستەیی و نەخۆشی دەروونی لەبری ئەوەی مرۆڤ ملکەچی دڵەڕاوکێ و زیندانی دەروونی بێت، پێویستە خۆی دڵنیا بکاتەوە کە لە پاراستنی خودا، هەموو بینەر، هەموو بیستراو، سەلامەتە لە ژێردەستەیی خۆیدا قەڵا، و بە ڕەحم و چاودێری ئەو دەورە دراوە

جا لە جەنگەڵەکانی ئەفریقا بێت، چ لە بەرەکانی شەڕدا، بەدەست نەخۆشییەوە بێت یان هەژاری، مرۆڤ دەبێت خۆی قەناعەت پێبکات کە دەستی خودا لە هەموو مەترسییەک بەهێزترە و توانای پاراستنی ئەو کەسانەی هەیە کە پەنای بۆ دەگرن هیچ ئامرازێکی کاریگەرتر نییە بۆ پاراستن بێگومان مرۆڤ دەبێت عەقڵ بەکاربهێنێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ ڕووداوەکان لەکاتێکدا لە هەمان کاتدا باوەڕێکی تەواو بە هاوکاری ئیلاهی هەبێت ئیمان هەرگیز مانای بێباکی یان ڕەفتارکردن نییە بە شێوەیەکی ناژیرانە لە بەرامبەر ناخۆشیدا بەڵکو بەبێ گوێدانە ئەوەی چی ڕوودەدات، مرۆڤ دەبێت بۆ خۆی دووپات بکاتەوە کە خودا بە تەنیا توانای یارمەتیدانی هەیە لە بارودۆخە سەخت و سەختەکاندا ئەگەر بە هەموو دڵ و ڕۆح و هەستەکانییەوە ڕووی لە ئەو بکات

کاتێک سەختییەکان وەک بەفربارین دادەبەزن، نابێت ڕێگەیان پێبدەین ئیرادەمان ئیفلیج بکەن یان دیدگای ڕوون و نزیکبوونەوەی ژیرانە و لۆژیکیمان تەمومژاوی بکەن بەڵکو دەبێت باوەڕمان بە خودا و هەستی زگماکیمان بۆ ڕاست و هەڵە بپارێزین، و هەوڵبدەین ڕێگایەک بۆ دەربازبوون بدۆزینەوە بە یارمەتی خودا، دەیدۆزینەوە لە کۆتاییدا، شتەکان باشتر دەبن چونکە هێز و سەرسوڕهێنەرەکانی خودا لە پشت دژایەتییەکانی ژیانی مرۆڤەوە شاراوەن ئەوانەی کە قبوڵ ناکەن حەتمی بارودۆخەکان و لەبری ئەوە هەوڵ بدەن بە عەقڵ و ئیمانەکەیانەوە لە دەرەوەی پەردە دەربچن، دەرگاکەیان بۆ کراوە دەبیننەوە- دەرگایەک کە هەموو دەستێکی باوەڕدار لێی دەدات

ژیان بە تاریکی داپۆشراوە، هەندێک جاریش بە کۆسپ و دوودڵی دەبین لە هەنگاونان بۆ پێشەوە دەبێت با ڕووناکی خودا چرای ڕێنماییمان بێت کاتێک بە ڕێگا تاریکەکانی ژیاندا دەڕۆین خودا مانگی پڕە لە شەوانی نەزانی

و تاریکیدا، خۆری درەوشاوەیی لە کاتژمێرەکانی بەئاگابوونەوەدا، چرای هیدایەت و ئەستێرەی ڕێنماییە بۆ ئەوانەی کە بە دەریاکانی زەویدا تێدەپەڕن، بوونی زوو تێپەڕ

کێشەکان لە جیهاندا بەردەوام دەبن، کەواتە مرۆڤ دەتوانێت ڕوو لە کوێ بکات بۆ ڕێنمایی و ئاراستە؟ بیرکردنەوەکانی مرۆڤ، کە لە ژێر کاریگەری خوو و پێشوەختە، لایەنگری و کۆنەپەرستیدایە، هیچ سوودێکی نییە و کاریگەرییەکانی ژینگە، خێزان، نیشتمان، یان جیهانی مرۆڤ بێتوانایە لە دابینکردنی ڕێنمایی ڕاستەقینە بۆیە مرۆڤ دەبێت ڕوو لە خودا بکات و گوێ لەو دەنگە هێمن و ئارامە بگرێت کە لە قووڵایی ڕۆحەوە دەردەچێت، دەنگێک کە هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ حەقیقەت

جیاوازی نێوان تێڕامان و خۆڕاگری ڕۆحی

ئەگەر مرۆڤ بە مەعریفەی تیۆری خۆی بەرنامە بۆ داڕێژێت، ئەوا وەک تۆمارکەرێکی ڕۆیشتن دەبێت و پەند و دەستەواژەی بەرز دووبارە دەکاتەوە و ئەوانی دیکەش بە فێربوو و زانایان دەزانن بەڵام ئەو جۆرە زانینە بە تێگەیشتنێکی ڕاستەوخۆ بۆ ڕاستی بەهێز نابێت، هەروەها بە دەستگەیشتنێکی ڕۆحی هاوتا نابێت ئەم جۆرە ڕۆشنبیرکردنە یان ڕۆشنبیرکردنە "خۆ" بەستراوەتەوە بە عەقڵی هەستەوەرییەوە، کە خۆی لەلایەن فیزیکییەوە سنووردارە هەستەکان زانستی تیۆری ناتوانێت زانستی ئیلاهی بەدەستبهێنێت، وە ئامۆژگاریشە کە مرۆڤ کاتە بەنرخەکانی خۆی لەسەر ئەو تیۆریانە بەفیڕۆ نەدات کە لە واقیعدا ناتوانرێت جێبەجێ بکرێن، نەک مرۆڤ خۆی لە جەنگەڵێکی چڕ و پڕی فیکریدا ونبوو ببینێتەوە، نەتوانێت کایەی تیۆری تێپەڕێنێت

ئەم پرۆسەیە نابێتە هۆی زانینی ڕاستی چونکە ڕاستی لە دەرەوەی بۆچوون و تیۆرییەکاندایە و زۆرێک لەوانەی پەیڕەوی ئەم ڕێبازە دەکەن، بە ئەنجامە سوبژێکتیڤەکانی خۆیانەوە پابەند دەبن

ئەگەر مرۆڤ توانای دەرونی خۆی تەنها بۆ بەدەستهێنانی پارە و کەلوپەلی ماددی بەکاربهێنێت، ئەوا هۆشیارییەکەی دەکێشێتە ناو جیهانی ماددی و تێکەڵ بە ئاڵۆزییە بێکۆتاکان دەبێت بۆیە مرۆڤە داناکان دەڵێن نابێت مرۆڤ هەموو ئەو توانا دەروونیانەی کە خودا پێی بەخشیوە بۆ بەدواداچوونی شتە زوو تێپەڕەکان تەرخان بکات، نەک خۆی لە لابیرینتی ماتریالیزمدا لەدەست بدات و سنووردارکردنی ناپێویست دروست بکات و constraints for themselves لەبری ئەوە، پێویستە توانا دەروونییەکانیان بەکاربهێنن بۆ

بەدەستهێنانی پێداویستییەکانی ژیان و هەوڵبدەن بۆ پەرەپێدانی توانا ئەخلاقییەکانیان بۆ ئەوەی جیاوازی بکەن لە نێوان ڕاست و هەڵەدا، هەروەها لە نێوان ئەوەی کە زیانبەخشە و ئەوەی سوودبەخشە کاتێک تێڕوانینی ڕۆحی خۆیان دەچێنن، دەتوانن هەست بە خودا بکەن لەناو خۆیاندا و دڵنیابن لەو ڕاستییە ڕۆحییانەی کە لە پشت پەردەی چڕ و پڕی ماتریالیزمەوە شاراوەن خۆڕاگری

نیگەرانییەکانمان هەرچییەک بن، دەبێت هەمیشە خودا لە ژیانماندا پێشینە بێت یەکێک لە گرنگترین توخمەکانی گەشەکردنی ڕۆحی پەیوەندییە بەردەوام و دڵسۆزانە لەگەڵ خودادا، کە لە ڕێگەیەوە تۆ بە شێوەیەکی شەخسیی شایەتحاڵی گۆڕانکارییەکی نایاب و ئەرێنی دەبیت کە بە قووڵی سەرسامت دەکات

کاتێک کەسێک دەیەوێت نمایشێک ببینێت , یان جل و بەرگی نوێ یان ئۆتۆمبێلێکی نوێ بکڕێت , ئایا ڕاست نییە کە مێشکی بەردەوام سەرقاڵە؟ سەبارەت بەو بابەتانە و چۆنیەتی بەدەستهێنان یان بەدەستهێنانیان؟ تا ئارەزووەکانی بەدی نەهێنێت پشوو نادات , و بەردەوام دەبێت لە کارکردنی ماندوو نەناسانە بۆ گەیشتن بەو ئارەزووانە

بەم شێوەیە دەبێت عەقڵی مرۆڤ سەرقاڵی بیرکردنەوە لە خودا بێت و دواتر هەموو ئارەزووە بچووک و بچووکەکان دەگۆڕدرێن بۆ ئارەزووی بەهێز بۆ هەستکردن بە خودا و پەیوەندیکردن لەگەڵیدا

کاتێک عەقڵ چرپەیەکی دڵسۆز و پڕ لە گەرمی بۆ خودا دەچرپێنێت کە لە قووڵایی ڕۆحێکی حەسرەتبارەوە سەرچاوە دەگرێت

بانگەوازی ڕۆح دەست دەداتە دڵی گەردوونی , و وەڵامەکە دێت، خۆشییەکی گەورە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت

چرپەی فیکری هێزی ئیرادە دەچێنێت , تاوەکو خاوەنی هێزی پێویست دەبیت بۆ گەیشتن بە ئامانجی خوازراو

کاتێک عەقڵ و ئیرادەی کەسێک لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگن، ئەوا بارگاوی دەکرێن بە هێزێکی بێسنوور، بەجۆرێک کە تەنها بیرکردنەوە لە شتێک دەبێتە بەس بۆ هێنانەدی، چونکە یاسای ئیلاهی لە بەرژەوەندی ئەو کەسانە کاردەکات کە هاوئاهەنگن لەگەڵ ئیرادەی باڵا

هەموو دەستکەوتە سەرنجڕاکێشەکانی ژیانم لە ڕێگەی هێزی عەقڵێکەوە بەدیهاتووە کە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودادا هەیە کاتێک مۆلیدەی ئیلاهی کاردەکات، هەموو ئەو شتانەی کە ئارەزووی دەکەم بەبێ جیاوازی دێتە دی، سەرەتا وەک دیزاینێکی نەبینراو و ئەسمانی شێوە دەگرێت و دواتر بە هێزێکی بەرگە نەگیراو لە واقیعدا دەردەکەوێت

نهێنی گەشەکردن

ئێمە لە ڕێگەی هەموو ئەزموونێکەوە گەشە دەکەین کە پێیدا تێدەپەڕین، بە مەرجێک درک بەوە بکەین دەتوانین وانەی بەنرخیان لێ فێربین بۆ هەر ئازار و ناخۆشییەک کە ئەزموونی دەکەین مانا و ئامانجی هەیە

سەرەڕای توندی تاقیکردنەوەکان، ئەوان وەک ئاگرێک وان کە کانزای ئاسن دەتوێنێتەوە، دەیگۆڕێت بۆ پۆڵایەکی جوان و بەهێز و هەمەلایەنە ئەو حیکمەتەی کە لە ڕێگەی بڵێسەی سووتێنەری ئەزموونەوە دروستی دەکەین بەڕاستی جێگەی سەرنجە ژیان پاکمان دەکاتەوە، سروشتی بنەڕەتیمان دەگۆڕێت بۆ توخمە بەنرخەکان، ڕێگەمان پێدەدات لەگەڵ ڕۆحەکاندا بژین کە پاکن وەک گەوهەر، بەهێز وەک پۆڵا، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا نەرم و نیان، بێ ئەوەی لە ژێرەوە بشکێنین فشارەکانی ناخۆشی و سەختی

کاتێک دەموچاوەکان دەبینین کە بەهۆی توڕەییەوە شێواوە، بەهۆی دڕندەییەوە پەڵەیان لەسەرە، بینینیان وامان لێدەکات تامەزرۆی دەرکردنی ناشیرینییەکان لە ڕۆحی خۆماندا بین- ڕۆحێک کە جگە لە نیازی خراپ و کینەی قووڵی هیچ شتێک دەستی لێنەداوە کە وێنەی پیرۆزی ئیلاهی لەناوماندا تەمومژاوی دەکات، هەروەک چۆن قەڵەمی ئاوێنەیەک دەشێوێنێت کردەوە ئازاربەخشەکانی ئەوانی دیکە دەبێ لە ئێمەدا ئارەزووی باشترکردنی ڕەفتار و کۆنترۆڵکردنی خۆمان بەئاگا بهێننەوە خۆمان، تا ئاغای خولیای بێدەسەڵاتمان بین نەک کۆیلەی ئەوان

وشەی میهرەبان چارەسەرێکی سەرسوڕهێنەرە بۆ زۆرێک لە نەخۆشیەکان، خاوەنی هێزێکی بەهێز و نزیکەی سیحراوی و موگناتیسییە کە نیعمەت و خۆشگوزەرانییەکی زۆر بۆ قسەکەرەکەیان دەهێنێت ئەوانەی وشەی ئارامکەرەوە و نەرم و نیان بەکاردەهێنن هەست بە جەریانی ورد و ورد دەکەن کە بەناویاندا دەڕژێت بەبێ پچڕان، پڕبوونیان لە زۆرێک لە ئارامی ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ئەو تڕوانەیە بەستراوەتەوە بە سەرچاوە بەرزەکەیەوە، هەمیشە کەم و هەمیشەیی گەیشتن بە ڕۆحەکان بە

هاوئاهەنگی لەگەڵیدا ئەوا دەتوانن ئەم ڕەوتە بەختەوەرییە بگوازنەوە بۆ ئەو ڕۆحانەی کە تامەزرۆی ئاشتین

مرۆڤ ڕۆژانە لە ئاوێنەدا دەڕوانێت بۆ بینینی ڕووخساری، چونکە دەیەوێت لە باشترین ئاستی خۆیدا بۆ کەسانی دیکە دەربکەوێت، کەواتە چەندە گرنگترە بۆی ڕۆژانە لەگەڵ خۆیدا بوەستێت و چاوی لە ئاوێنەی شیکاری ناوەوەی بکات بۆ ئەوەی بزانێت چی لە ژێر ڕووبەری دەروشاوەدایە! چونکە هەموو شتێک کە لە دەرەوە سەرنجڕاکێشە، سەرنجڕاکێشی خۆی لە خودی ناوەوە وەردەگرێت و هیچ شتێک ئاوێنەی پاکی ڕۆح وەک شێواندنی دەروونی وەک تووڕەیی و ناڕەزایی و ئیرەیی و ڕق لەکەدار ناکات هەرکەسێک هەوڵی ڕزگارکردنی خۆی لەم ئاوێتانە، نامۆ بە سروشتی ڕۆح دەدات، ڕێگە دەدات ڕووناکی جوانی ناوەوە لە ناوەوە بدرەوشێتەوە

لە ڕێگەی شیکردنەوە بۆمان دەردەکەوێت کە کێشەکانی مرۆڤ سێ لایەنە: کێشە و تێکچوون هەیە کە هێرش دەکاتە سەر جەستەی مرۆڤ، هەندێکی تر هێرش دەکەنە سەر عەقڵ و پۆلی سێیەمیش کە ڕێڕەوی ڕۆح دەگرێت

نەخۆشی و پیری و مردن ئەو سەختی و ئاستەنگانەن کە جەستە ڕووبەڕووی دەبێتەوە نەخۆشییە دەروونییەکان، لەگەڵ ئەوەشدا، لە ڕێگەی خەمۆکی، ترس، توڕەیی، ئارەزووی سەرکوتکراو، ناڕەزایی، ڕق و کینە، وەسوەسەی سۆزداری، وروژاندنی دەماری تاو، و شێرپەنجەی دەروونی کە توانای دەروونی ئیفلیج دەکات <u>مەترسیدارترین نەخۆشییە، بەڵام مەترسیدارترین نەخۆشییە نەخۆشی ڕۆح، کە لە نەزانیدا دەردەکەوێت، کە هەموو نەخۆشیەکانی تر لێیەوە سەرچاوە دەگرن و بڵاودەبنەوە</u>

لە دونیادا چاکە لە خراپە زیاترە

کاتێک گومانەکان دەخزێنە ناوەوە، پێویستە ژیانی مرۆڤە گەورەکانمان لەبیر بێت ڕاستە ئێمە مرۆڤین، بەڵام خودا هێزی نائاسایی پێبەخشیوین کە بە دەگمەن بەکاریان دەهێنین کەواتە بۆچی لە ترسی پیری و نەخۆشی و خەمدا دەلەرزین؟ پێویستە ئەوەی لە تواناماندا بێت بیکەین بۆ گرنگیدان بە جەستەمان، بەڵام نابێت خۆمان بەدەست ترسەکانەوە بدەین یان خۆمان لە ژێر کەڵەکەبوونی نەزانیدا بنێژین

جەستە هەموو مرۆڤ نییە

چاکە لەم دونیایەدا لە خراپە زیاترە چونکە خودا هێزی کۆتاییە بەڵام کاتێک خراپە بەسەرماندا دێت، پێمان وایە هیچ هێزێکمان نییە بۆ کۆنترۆڵکردنی یان لە دەستی ڕزگاری بێت

زریانی خراپە بە دڵنیاییەوە دەفڕێت , بەڵام دەتوانین بەسەر کاریگەرییەکانیاندا زاڵ بین و بەسەریاندا بەرز ببینەوە

ئێمە ژیانمان پێنەدرا تا بەهۆیەوە لەناوببەین، بەڵکو بۆ ئەوەی هۆشیارییەکی ئەبەدیەت لە خۆماندا بچێنین و دەبێت ئەم ڕاستییەمان لەبیربێت

بەبێ ئازادی بیرکردنەوە، مرۆڤ ناتوانێت بە شێوەیەکی پاک و خۆبەخۆ و سروشتیی خۆی دەرببڕێت لەبیرت بێت کە تۆ لە بنەڕەتدا ئازادیت هێزیی ئیرادە هەمیشە ئازادە

ئەگەر توانای ئیرادەت بە دروستی بەکاربهێنیت ئەوە کارمایەکی باشت بۆ دروست دەکات، بەڵام زۆربەی خەڵک نایانەوێت بگۆڕدرێن و نایانەوێت هەوڵەکە بدەن، بۆیە لە بەرامبەر سەختییەکاندا دەڕووخێن و ناتوانن ڕووبەڕووی تەحەددیات ببنەوە

ئەنجامدانی هەر شتێک کە مرۆڤ پێی خۆش بێت ئازادی نییە، چونکە مرۆڤ پابەندە بە ئارەزووەکانیەوە، هەربۆیە ناتوانرێت بە هیچ شێوەیەک بە کردارەکانی ناوببرێت ئازادی ئازادی ڕاستەقینە واتە ئەنجامدانی هەموو شتێک بە ئیرادەیەکەوە کە بە حیکمەت ڕێنمایی دەکرێت مرۆڤ دەتوانێت کۆنترۆڵی دەرئەنجامەکانی کردارەکانی ڕابردووی بکات، کە بە ناچاری بەدوایدا دێت، ئەگەر ئیرادەی خۆی چالاک بکات و بۆ کردەوەی چاک و سوودبەخش بەکاری بهێنیت ئەگەر بە عەقڵ و ئیرادە کارەکانت بەڕێوە ببەیت، ئەوا هێزەکان لە کارە هەڵەکانی پێشووت لاواز دەبن و ئەو خووانەی کە لە ئەنجامی کارە باشەکانتەوە دروست دەبن بەهێزتر دەبن

ئێمە بەردەوام ئارەزووی ئەو شتانە دەکەین کە کەممان هەیە و وابەستەی ئەو شتانە دەبین کە جەوهەری نین کاتێک شتێک خاوەندارێتیمان کرد، ئیرادەی ئازادمان بۆ ماوەیەکی کاتی لەدەست دەدەین هەروەک چۆن ڕۆژهەڵاتییەکان کۆیلە دەکرێن لەلایەن داب و نەریتە کۆنەکانەوە، بە هەمان شێوە ڕۆژئاواییەکان کۆیلەی داب و نەریتە مۆدێرنەکانن ئێمە چارەنووسی خۆمان دروست دەکەین و پابەند دەبین بەوەوە

بۆچی منداڵێک لە خێزانێکی خراپەکاردا لەدایک دەبێت و منداڵێکی دیکە لە خێزانێکی باش لەدایک دەبێت؟ هەریەکەیان ئازادی خۆیان بەکارهێنا بۆ ئەوەی لە ڕابردوودا (لە ژیانێکی پێشوودا) بە شێوازێکی دیاریکراو بژین و بەم شێوەیە ئەو بارودۆخانەیان لەم ژیانەدا هێنایە سەر خۆیان

ئازادی ڕاستەقینە نییە بەبێ خودا دەبێت بەردەوام بیری لێبکەینەوە هەرچی نیگەرانی و بیرکردنەوەکانمان بن، خودا دەبێت پلەی یەکەم لە دڵماندا داگیر بکات , و کاتێک بەڕاستی لەگەڵیدا هاوتەریب بووین، توانای ئەوەمان پێدەدرێت کە ئەو شتە بەدیبهێنین کە دەبێت، لە هەر کاتێکدا، بە یارمەتی خودایی ئەو

ئامۆژگاری بۆ شاگرد

یەکێک لە خوێندکارەکان داوای لە مامۆستا پارامهانسا کرد بۆ ئەوەی چەند ئامۆژگارییەک بۆ باشترکردنی خۆی بدات، وتی : ئەگەر دەتەوێت خۆشەویست بیت دەست پێ بکە بە خۆشویستنی ئەوانی تر کە پێویستیان بە خۆشەویستی تۆیە

وە ئەگەر چاوەڕوانی لە کەسانی تر دەکەیت دڵسۆز و وەفابە بۆیان تا ئەوانیش ڕاستگۆ بن لەگەڵت

ئەگەر دەتەوێت ڕێگری لە کەسانی تر بکەیت کە بە خراپەکاری و فێڵبازانە مامەڵە بکەن , ڕێگە مەدە فێڵ بچێتە ناو بیرکردنەوەکانی خۆتەوە , و بە شێوەیەک مامەڵە مەکە کە زیان بە کەسانی تر بگەیەنێت

ئەگەر دەتەوێت کەسانی تر هاوسۆزیت بن دەست پێ بکە بە نیشاندانی هاوسۆزی بەرامبەریان , بە تایبەت بەرامبەر ئەوانەی لە دەوروبەرتن

ئەگەر دەتەوێت کەسانی تر ڕێزت لێبگرن , دەبێت ڕێز لە گەنج و پیر نیشان بدەیت

ئەگەر ئاشتی لە کەسانی تر دەوێت , دەبێت ژیانێکی هاوسەنگی بژیت

ئەگەر دەتەوێت مرۆڤەکان ئاینی بن , لە سروشتدا ڕۆحی بن و با کەسانی تر هەست بکەن کە تۆ نمونەیەکی باشیت و دەتوانن پشت بە تۆ ببەستن و متمانەت پێ بکەن

به کورتی هەموو ئەو شتانەی کە دەتەوێت کەسانی تر نیشانی بدەن یەکێک لە سیفەتە باشەکان ئەوەیە کە سەرەتا لە ژیانتدا نیشانی بدەیت , و بۆت دەردەکەوێت کە خەڵک بە هەمان شێوە کاردانەوەیان دەبێت بەرامبەرت

ئەگەر بتوانی ئەو بوارانە لە ژیانتدا دەستنیشان بکەیت کە پێویستیان بە باشترکردن هەیە بەبێ ئەوەی بێهیوا بیت یان پەرە بە کۆمپلێکسی کەمتەرخەمی بدەیت، وە ئەگەر بەردەوام کار لەسەر بەرزکردنەوەی کارەکتەری خۆت بکەیت، ئەوا ئەو کاتەی کە بۆ ئەم کارە بەسەری دەبەیت زۆر بەرهەمدارتر دەبێت لەوەی کە بەفیڕۆ بدەیت و ئاواتەخوازیت کەسانی دیکە خۆیان باشتر بکەن نموونە ئەرێنی و ڕەفتارە دروستەکانت هێزێکی گەورەتریان هەیە بۆ گۆڕینی کەسانی تر لە خواست و توڕەیی و قسەکانت بە تەنیا

ئەی پەروەردگار تۆ سەرچاوەی هەموو چاکە و سەرچاوەی هەموو هێزێکیت بەرەکەتمان پێ ببەخشە تا لە تەندروستیمان و ئاواتە فیکرییەکانمان و دەربڕینە ڕۆحییەکانماندا نیعمەتەکانت لەسەرمان ڕەنگبدەینەوە تۆ درەوشاوەیی ناو ئەستێرەکان و وزەی ناو ئەتۆمەکان و میهرەبانی لە دڵەکاندا و جوانی لە حەقیقەتدا یارمەتیمان بدە بۆ ئەوەی خۆمان پڕ بکەینەوە لە هێزی باڵای خۆت و حیکمەتە بێکۆتاییەکەت و بێ سنووری خۆت ڕەسەنایەتی

پەروەردگار با بزانین کە تۆ کانیاوی تەندروستی و زەریای ژیان و سەرچاوەی هەموو تێگەیشتن و زانستیت لە نەزانی و کاریگەرییەکانی، لە ترس و نیگەرانییەکان ڕزگارمان بکە و با لافاوی حیکمەتەکەت هەموو پاشماوە و داروپەردووی ژیانمان ببات

ئەی پەروەردگار ئەو پەردانەی کە ڕووخسارت لێمان دەشارنەوە با تۆ ببینین وەک ڕووناکییەکی هێندە گەشاوە، وەک خۆری بێشومار لە ئاسۆی ژیانماندا با هەست بە تۆ بکەین وەک هێزێکی هەمیشە نوێبووەوە کە ئیلهامبەخشە بۆ بیرکردنەوەکانمان، خۆراکی ڕۆحمان دەدات، جەستەمان دەپارێزێت و خەونەکانمان بەدی دەهێنێت

ئامین

زۆربەی خەڵک نازانن بۆچی لە بوونی خۆیان لەسەر ئەم زەوییە , ئەوان پێیان وایە کە ئامانجی ژیان ئەوە بەدیهێنانی ئارەزووەکانە بەدەستهێنانی پێداویستییەکانی ژیان بەدوای چێژ و خۆشەویستی مرۆڤایەتی , و لە کۆتاییدا تەسلیمبوون بە دوا بانگکەر

مرۆڤەکان ژیانی خۆیان بە مەیلی تایبەت و ئارەزووی تایبەت دەست پێدەکەن کە لە ڕابردوودا بەدی نەهێنراون و هەوڵدەدەن – بەو ئیرادەیەکی ئازادی کەمەی کە بەجێیان هێشتووە – بە تەقلیدکردنی ئارەزوو و کردارەکانی ئەوانی تر , ئەگەر پەیوەندییان لەگەڵ بازرگانەکاندا هەبێت , دەیانەوێت وەک ئەوان ببن , و ئەگەر پەیوەندییان لەگەڵ هونەرمەندان هەبێت , هونەر دەبێتە هەموو شتێک بۆ ئەوان

خودا دەیەوێت ئێمە لەم دونیایەدا کردەیی بین ئەو برسێتی پێبەخشیوین کە پێویستی بەوەیە کاربکەین بۆ تێرکردنی، بەڵام گەڕان تەنها بۆ خواردن و شوێنی حەوانەوە و پارە و موڵک و ماڵی مرۆڤ بەو مانایەیە کە مرۆڤ سەرچاوەی بەختەوەرییەکەی لەبیر دەکات

ڕاستە پێویستە کاربکەین بۆ بەدەستهێنانی پێداویستیەکانمان و هەوڵبدەین بۆ گەیشتن بە ئامانجە ڕەواکانمان، بەڵام پێش هەموو شتێک دەبێت دڵمان بۆ خودا بکەینەوە و بەدوای ڕێنمایی و ڕەزامەندی ئەودا بگەڕێین لە هەموو ئەو کارانەی کە ئەنجامی دەدەین ئەوا بە دڵنیاییەوە لە قوتابخانەی ژیاندا سەرکەوتوو دەبین، چونکە ڕێنمایی خۆمان لە بەڕێوەبەر و دابینکەری باڵا وەردەگرین کە دەزانێت چیمان پێویستە و چیمان باشترە بۆیە دەبێت متمانەمان بە ئەو و ملکەچی ویستی ژیرانەی ئەو بن

لە وتارەکانی مامۆستا پاراماهانسا

کاتێک بەختەوەری ناوەوەی ڕۆح بە چینێکی ئەستووری چێژە هەستیارە زوو تێپەڕەکان تەمومژاوی دەبێت، درەوشاوەیی زێڕینی ڕۆح کاڵ دەبێتەوە و توانا شەفافەکانی ڕۆح لە پشت چڕی ماددەدا شاراوە دەبن کاتێک مێشکی مرۆڤ بەرەو ئیرەیی و ئیرەیی ڕادەکێشرێت و لە هەوری ترس و نیگەرانیدا پۆشراوە، مرۆڤ دەبێتە بەدبەخت و بەدبەخت و دۆڕاو بەڵام کاتێک مرۆڤ هەمان سەرنج بەرەو خۆشەویستی و ئاشتی و هاوسەنگی ئاراستە دەکات، ئەوا بەختەوەرییەکی قووڵ ئەزموون دەکات

ڕۆح هەست بە خۆشی دەکات کاتێک لە ئارەزووی جەستەیی تێکەڵ بە ئازار و نەهامەتی دەگۆڕێت بۆ فەزیلەتە شەفافەکانی ڕۆح، پڕ لە خۆشی بەرز

ئەگەر ڕۆح بە تەواوی نوقم بوو لە چێژە درشتەکانی دونیادا، ئەوا بێباک دەبێت لە بەدواداچوون بۆ خۆشییە باڵاکان و بێتوانا لە ئەزموونکردنی چێژە ڕۆحییەکان زۆرێک لەوانەیە بڵێن کە دەستبەرداربوون لە چێژە مادییەکان

نزیکە لە مەحاڵەوە لەم جیهانەدا یان لە کاتێکدا ژیان لە نێوان کەسانێکدا کە بیرکردنەوەکانیان تەنها لە دەوری بابەتە ماددییەکان دەسوڕێتەوە بەڵام، ئەوە لە مرۆڤی ئاسایی پێویست نییە واز لە جیهان بهێنێت و پاشەکشە لە... شاخ و دارستانەکان بۆ دۆزینەوەی ئارامی و ئارامی بەڵکو پێویستە لەم جیهانەدا بمێننەوە بەبێ ئەوەی ڕێگە بدەن ڕەوتە بەهێزەکانی بیانبات، نەک شەپۆلە پشێوەکانی ئەم ژیانە زاڵ بن

مرۆڤ نابێ بەرامبەر بە دەوروبەرەکەی نەرێنی بێت و لە هەمان کاتدا ڕێگە نەدات ماتریالیزم بینینەکەی کوێر بکات، نەک پەیوەندی لەگەڵ سروشتی ڕۆحی خۆیدا نەمێنێت و نەتوانێت تامی خۆشیەکانی بەختەوەری بکات و شایەتحاڵی ڕووناکییە ئیلاهییەکان بێت
ژیان، بە جەوهەر و پێکهاتەکانی و ئامانجەکانیەوە , مەتەڵێکی قورسە بۆ تێگەیشتن بەڵام مەحاڵ نییە بۆ چارەسەرکردن , و بە بیرکردنەوەی پێشکەوتنخوازانەمان، ئێمە ڕۆژانە هەندێک لە نهێنییەکانی چارەسەر دەکەین

ئامێرەکان لەسەر بنەمای بنەما زانستییە وردەکان لەم سەردەمەدا بە دڵنیاییەوە سەرنجڕاکێشن , و ئەو دۆزینەوانە کە زانست دەیهێنێت دیدێکی ڕوونترمان پێدەبەخشێت سەبارەت بەو ڕێگایانەی کە دەتوانرێت ژیان باشتر بکرێت بەڵام سەرەڕای هەموو ئەو ئامێر و داهێنان و ستراتیژیانەی کە هەمانە , هێشتا پێدەچێت وەک بوکەڵە بین لە دەستی چارەنووس , و ڕێگای پێشەوە هێشتا درێژە پێش ئەوەی لە ژێر کۆنترۆڵی سروشت ڕزگارمان بێت

بە دڵنیاییەوە، ژیان لە ژێر ڕەحمەتی سروشتدا ئازادی نییە عەقڵی بە جۆش و خرۆشمان بە هەستێکی بێدەسەڵاتیدا زاڵ دەبێت و بە کۆت و بەند دەکرێت کاتێک هەست دەکەین کە قوربانی لافاو، زریان، یان بوومەلەرزەین , یان کاتێک ڕووداوەکان لێمان دەڕفێنن – بەبێ هۆکاری لۆژیکی – ئازیزانمان لە دڵمان نزیک دەبنەوە ئێمە دواتر تێدەگەین کە سەرکەوتنی زۆرمان بەدەست نەهێناوە , و نەبووین able to overcome adverse circumstances چونکە سەرەڕای هەموو هەوڵەکانمان بۆ ئەوەی ژیان بکەین بەو جۆرەی کە ئێمە دەمانەوێت , هەندێک بارودۆخ هەمیشە لەسەر ئەم قۆناغە زەمینییە دەردەکەون , و ڕووداوەکان کە لەلایەن عەقڵێکی بەهێزەوە ئاراستە دەکرێن کە ئێمە کەمێک لەبارەیەوە دەزانین , کارکردن بە تەواوی سەربەخۆ لە بۆچوونەکانمان و ئیرادە باشترین شت کە دەتوانین بیکەین ئەوەیە کە کار بکەین و هەندێک پێشکەوتن بکەین

ئێمە گەنم دەچێنین و ئاردی دروست دەکەین , بەڵام کێ تۆوی یەکەمی دروست کردووە؟ ئێمە نانێک دەخۆین کە لە ئارد دروستکراوە , بەڵام کێ

توانای هەرسکردنی بە جەستەمان بەخشی؟ وە چۆن خۆراک بگۆڕین بۆ خۆراک؟

لە هەموو گۆشەیەکی ژیاندا پێدەچێت دەستێکی ئیلاهی حەتمی هەبێت ئێمە ناتوانین کاروبارەکانمان بەبێ ئەو بەڕێوەببەین , و لەگەڵ هەموو ئەو دڵنیاییانەی کە خاوەنمانن نازانین کەی دڵ لە کارکردن دەوستێت لێرەوە پێویستی پشتبەستن بە بوێرانە بە هێزی باڵای خودایی و پشت بەستن بە خودی باڵاترمان , کە لەو هەموو تواناوە سەرچاوە دەگرێت کە ئێمە مۆدێلی لێ وەرگیراوە

دەبێت خاوەنی ئیمانێک بین کە دوور بێت لە شانازی , و بە متمانەوە لەسەر ڕێگاکانی ژیان بڕۆن

بەبێ ترس و لەرز , و بەبێ ناڕەحەتی و زیندانیکردن

مامەڵەکردن لەگەڵ هەستیاری

زاڵبوون بەسەر هەستیاریدا هونەرێکی ناسکە و کۆنترۆڵکردنی خێرای کاردانەوەی مرۆڤ گرنگە بۆ پەرەپێدانی کەسایەتییەکی هاوسەنگ و باش گوڵاو

هەستیاری لە تێنەگەیشتن و کەمتەرخەمی و غرورێکی هەڵئاوساو و ئیگۆیەکی زیادەڕەوی سەرچاوە دەگرێت

کاتێک مرۆڤ وادەزانێت هەستەکانی ئازاری پێگەیشتووە، ئەو بیرکردنەوە ڕەگ و ڕیشەی لە مێشکیدا دادەکشێت، دەمارەکانی دەوروژێنێت، کە دواتر دەبنە گرژ و یاخی توڕەیی لە دڵیدا دەگیرسێت بەهۆی هەستە بریندارەکانەوە لەگەڵ ئەوەشدا، هەندێک کەس توانای کۆنترۆڵکردنی هەستەکانیان هەیە، بۆیە نیشانە دەرەکیەکانیان دەرناکەوێت سەرەڕای ئەو توڕەییە توندەی لەناویاندا هەیە هەندێکی تر توڕەیی خۆیان دەردەبڕن لەڕێگەی کاردانەوەی دەستبەجێ، کە لە چاویاندا دیارە ماسولکە و دەربڕینی دەموچاو، و لە ڕێگەی وەڵامە زارەکییە تیژ و کۆدکراوەکانەوە

زیادەڕەوی لە سۆزداری دەرئەنجامی جددی هەیە؛ دۆخەکە ئاڵۆزتر دەکات و ناسەقامگیرییەکی نەخوازراو دروست دەکات کە کاریگەری نەرێنی لەسەر ئەوانی دیکە دەبێت

پێویستە هەوڵ بدرێت بۆ خۆگرتن و ئارامگرتن، پەروەردەکردنی کەشێکی لێکتێگەیشتن و هاوئاهەنگی کە ئاشتی بەرەوپێش ببات لەبری

گرژی و دوکەڵی فشار بڕەوێنێتەوە ئەوانەی وا دەکەن، دەبنە خاوەنی چارەنووسی خۆیان و پاداشتی قەدرزانی و ڕێزگرتنیان لەلایەن کەسانی دەوروبەریانەوە دەدرێتەوە

هەستیاری لەڕادەبەدەر سیفەتێکە کە زۆربەی خەڵک هاوبەشی دەکەن و کاتێک ئەم هەستە ناعەقڵانییە هەڵدەگیرسێت، تێڕوانین کوێر دەکات و چاوی حیکمەت هەور دەکات لەوەش خراپتر، کەسی زۆر هەستیار پێی وایە کە بیرکردنەوە و هەستکردن و مامەڵەکردنی تەواو بە تەواوی دەکەن، لەکاتێکدا لە ڕاستیدا ڕەنگە ڕەفتارەکانیان بە تەواوی هەڵە بن!

زۆر کەس پێیان وایە کە پێویستە بەزەیی بەخۆیاندا بێتەوە کاتێک ڕەخنەیان لێدەگیرێت، و بەزەیی بەخۆیاندا هەندێک ڕزگاربوونیان پێدەبەخشێت بەڵام وەک ئالوودەبووانی مادده هۆشبەرەکان، تا زیاتر بخۆن، ئالوودەبوونیان بەهێزتر دەبێت

کەسێکی زۆر هەستیار زۆرجار بەبێ پێویست ئازار دەچێژێت زۆرجار کەس هۆکاری ناڕەحەتییەکەی یان سروشتی ناڕەزایەتییەکەی نازانێت، ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی ئازار لە گۆشەگیرییە خۆسەپێنراوەکانیدا هیچ شتێک بە بێدەنگی دانیشتن لەسەر سووکایەتی یان ڕەخنە هەستپێکراوەکان بەدەست ناهێنرێت زۆر باشترە لە ڕێگەی شیکاری بابەتیی و خۆکۆنتڕۆڵکردنەوە ڕەگ و ڕیشەی هۆکارەکانی ئەو جۆرە هەستیارییە زۆرە چارەسەر بکرێت

ئەم جۆرە حەساسیەتییە ناتەندروستە لێکەوتەی جددی هەیە؛ دڵ وەک ئاگر دەخوات و شانەکانی ئاشتی لەناو دەبات بۆیە دەبێت بە ژیرانە و لۆژیکی و بە ئیرادەیەکی پتەو مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت

. ***

من زۆر کار دەکەم بۆ خزمەتکردنی هەمووان، بەڵام کاتێک پاشەکشە دەکەم بۆ تەنیایی خۆم بۆ بیرکردنەوە، ڕێگە نادەم کەس تێڕامانم تێکبدات بابەتەکانی تر دەتوانن چاوەڕوان بن، بەڵام نابێت چاوپێکەوتنی ڕۆژانەم لەگەڵ خودادا پشتگوێ بخرێت یان چاوپۆشی لێ بکرێت

پێش ئەوەی هەر کردارێک ئەنجام بدەیت، وەستان و بە وردی بیر لە دەرئەنجامەکان و کاریگەرییەکانیان لەسەر دەروون و جەستە و ڕۆحت بکەرەوە ئەو کردارانەی کە بە ناچاری دەجووڵێنرێن، ڕزگاری نین، وەک چۆن کردارەکانی پێچەوانەی یاساکانی هاوسەنگی و پێشکەوتن تاکەکەس

سنووردارـ دەکەن بە پێچەوانەوە، ئەو کردارانەی کە بە تێگەیشتن و بەپێی ویژدانی مرۆڤ سزا دراون، فەزیلەتدارن و ئازادی دەهێنن

کاتێک بڕیار دەدەیت کارێکی باش بکەیت، یان خۆت لە کارێکی خراپ بەدوور بگرێت، و پابەند دەبیت بەو بڕیارە و بەو پێیە مامەڵە دەکەیت، ئەوە بزانە کە پشکی ئازادیت زۆرە

خودا دەیەوێت ئەو ئازادی هەڵبژاردنەی کە پێمان دراوە بەکاری بهێنین بۆ گەڕان و دۆزینەوەی، بەڵام نایەوێت خۆی بەسەرماندا بسەپێنێت

ئارەزووی نزیکبوونەوە لە خودا و ناسینی لە خۆیەوە نایەت، بەڵکو دەبێت چالاک و پەروەردە بکرێت بەبێ ئەو ئارەزووە ژیان هیچ بەها و سەلیقەیەکی نییە

با تێگەیشتنە ڕۆحییەکانت ڕێنمایی بیرکردنەوەت بکات و سەرکەوتن بەدوای تۆدا دەگەڕێت لە هەر شوێنێک بچیت

بۆ خودا دەنگ و دەست و پێ و دڵ و جەستە و هەست و ئیرادە و هەموو شتێک تەرخان دەکەم

خۆشەویستی ئەو چەکە ڕۆحییەیە کە کۆتایی بە هەموو شەڕەکان دەهێنێت

لە دەرەوەی ئەم زەوییە جیهانگەلێکی بێسنوور هەن کە جارێکی تر ئەو کەسانە دەبینینەوە کە پێمان وابوو بۆ هەمیشە جێیان هێشتووین

ئەم ژیانە دونیاییە هەمیشە لە گۆڕاندایە خەم بەدوای خەمدا دێت وەهمەکان لەسەر وەهمەکان ئەم سەرابانەی کە لەسەر بیابانی هۆشیاریمان دەردەکەوێت دەبێت لەناو بچێت، و دەبێت خودی ڕاستەقینەی خۆمان لە ژێر پەردەی چڕ و پڕی ماددە بەئاگا بهێنینەوە

هەوڵ مەدە هیواکانت لەسەر ئەم ژیانە بنیات بنێیت کوا گەرەنتیەکەت؟ تەنها کاتێک سەلامەتیت کە پەنا بۆ زانینی خودا ببەیت

جەوهەری ڕۆح وەک زێڕی کۆن وایە کە لە ژێر خاکدا نێژراوە کاتێک خاکەکە لە زێڕەکە لادەبرێت و بە ئاوی تێڕامان دەشۆردرێت، بە پاکی و ڕوونییەکی تەواوەوە سەرلەنوێ دەدرەوشێتەوە

پەروەردگار با بزانین چی باشە، بیرکردنەوەیەکی دروست بیربکەینەوە و لەگەڵ ئەوانەی خاوەن ڕەوشت باشن هاوکارمان بە بیرکردنەوە لە تۆ و

بیرکردنەوە لە تۆ، ئەی تۆ کە سەرچاوەی هەموو ڕاستودروستی و سەرچاوەی هەموو چاکەیەکیت

ئازادی لە لاوازی

باشترین ڕێگا بۆ زاڵبوون بەسەر لاوازیدا ئەوەیە کە واز لە بیرکردنەوە لەو لاوازییە بهێنیت؛ ئەگەرنا بیرۆکەی لاوازی هۆشیاریت زاڵ دەبێت و زاڵ دەبێت بەسەر خودی ناوەوەتدا کاتێک ڕووناکی دەهێنینە ناو خۆمانەوە، تاریکی وەک ئەوەی هەرگیز بوونی نەبوویێت، لەناو دەچێت

ئەو بیرۆکەیە ئیلهامبەخشی نایابم بۆ دەهێنێت

کاتێک ڕووناکی دەخرێتە ناو ئەشکەوتێکەوە کە هەزاران ساڵە بە تاریکی داپۆشراوە، تاریکی لە یەک کاتدا لەناو دەچێت بە هەمان شێوە لاوازی و هەڵەکان کاڵ دەبنەوە کاتێک ڕێگە دەدەین ڕووناکی خودا بچێتە ناو هۆشی خۆمانەوە، و تاریکی نەزانی ناتوانێت بمێنێتەوە ئەمە ئەو فەلسەفەیە کە پێویستە پێی بژین

دواخستن بێ سوودە چەرخی ژیان هەرگیز لە سوڕانەوە ناوەستێت، ڕۆژەکانی ژیانمان بە خێرایی تێدەپەڕن هەر خولەکێک بە ڕوونی بیرکردنەوە و ڕەفتارکردنی ژیرانە بەسەر دەبەین وەبەرهێنانێکی سەرکەوتوو و قازانج بەخشە لە بەختەوەریمان

زۆر کەس هەموو تەمەنیان بە بیرکردنەوە لە پارە و سێکس و ناوبانگ بەسەر دەبەن و بە دەگمەن سەرنجیان لەسەر ئەو شتە جەوهەریانە بێت کە ئارامی دەروونییان بۆ دەهێنێت و هۆشیارییان بۆ ئاستێکی بەرزتر بەرز دەکاتەوە

ڕۆڵی مرۆڤ چەندە زەلیل بێت، بەڵام لە چاوی خودای گەورەدا بە سەرکەوتوو دادەنرێت ئەگەر بزانێت کاتەکانی بە ژیرانە بەسەر ببات و بیرکردنەوەکانی بە ئاراستەی دروستدا ئاراستە بکات

کاتێک ڕووناکی خودا بەسەر مرۆڤدا دەدرەوشێتەوە، هەست ناکات پێویستی بە هیچ شتێک هەیە چونکە ئەو خۆشییەی کە زاڵ دەبێت بەسەریدا هەموو خەونەکانی بەدی دێنێت و وای لێدەکات لە قووڵایی دڵیدا هەست بەوە بکات کە دەوڵەمەندترینی دەوڵەمەندەکانە و بەختەوەرترینی دڵخۆشەکانە لەم ژیانەدا

تونێلی ڕووناکی

ئەوانەی هۆشیاری ڕۆحییان بە بیری ڕۆشنگەر و کردەوەی چاک و هەستی میهرەبان و تێڕامانێکی قووڵ بەئاگا دێتەوە، دەتوانن لە کۆتا ساتی ڕۆشتنیان لە جەستەدا لە ڕێگەی چاوی ڕۆحییەوە هەست بە ڕۆشتنیان بکەن لە جەستە لە کاتی مانەوە زەمینیەکەیاندا، یۆگیەکان بە بینینی تونێلی چاوی ڕۆحی لە سنووری نێوان مادده و ڕۆحدا مەشق دەکەن، و لە ساتەوەختی جێهێشتنی زەویدا، دەتوانن بچنە ناو ئەم تونێلە ڕووناککەرەوەیە و لەم جیهانەوە تێپەڕن بۆ کایەی بێکۆتایی خودا کە ڕووناکی و شادی و ئاشتی و ئازادی ڕەهایە

{ڕووناکی لەسەر ڕووناکی}

چرای جەستە چاوی [ڕۆحی] یە

ئەگەر چاوت تاک بێت

پاشان هەموو جەستەت پڕ دەبێت لە ڕووناکی

{وە ڕووناکی لە تاریکیدا دەدرەوشێتەوە و تاریکی نەیزانی }

خۆبەخشی بریتییە لە هەستکردن بە خەمەکانی ئەوانی تر، لێیان نزیک ببینەوە، پەیوەندییان لەگەڵدا بکەین، لە دڵەوە هەوڵبدەین لە بەدبەختییەکانیاندا دڵنەواییان بدەین، بە خۆشییان شاد بین و هەموو هەوڵێک بدەین بۆ ئەوەی جنۆکەی ترس و پێویستی و دڵەڕاوکێ لێیان دوور بخەینەوە

ئەوەی خاوەنی ڕۆحی خۆبەخشی بێت، بەپێی حیسابات و چاوەڕوانییە سنووردارەکان مامەڵە ناکات، بەڵکو تێڕوانین و حوکمدانی دروستی خۆی بەکاردەهێنێت و بەردەوام دەبێت بۆ یارمەتیدانی خۆی و کەسانی دیکە، سوپاسی خودا دەکات بۆ ئەو سەرکەوتنەی بەدەستی دەهێنێت ئەگەر جارێک یان چەند جارێک شکستی هێنا، هەست بە بێهیوایی ناکات، بەڵکو زیاتر ئیرادەتر دەبێت، هەوڵەکانی دوو هێندە دەکات و هەوڵەکە دووبارە دەکاتەوە، بەدوای بیرۆکە و کەناڵە نوێیەکاندا دەگەڕێت، بە ڕێنمایی ڕووناکی عەقڵ، و داوای یارمەتی لە خودا دەکات تا دەگاتە ئامانجەکەی و دەگاتە ئامانجە بەرزەکەی

ئەوەی کار بۆ دڵخۆشکردنی ئەوانی تر دەکات لەلایەن خوداوە بە هەستێکی ناوەکی ئاسوودەیی دەروونی دڵخۆش دەکرێت وە ئەگەر شتێک لەدەست بدات لە پێناو ئەوانەی هەوڵی یارمەتیدانی دەدات ئەوە بە خەسار نازانێت چونکە لە بەرامبەردا ڕەزامەندی خودا و ئارامی دەروونی بەدەست

دەهێنێت ئەو دەژی بۆ خۆشویستن و کارکردن و بەخشین و چاندنی تۆوی چاکە و ئارامی لە کێڵگەکانی مرۆڤایەتیدا

هەرکەسێک جیهانی شەخسی خۆی تێپەڕێنێت لە بیرکردنەوە و هەستەکانیدا، هۆشیارییەکەی فراوانتر دەکات، هاوسۆزی خۆی زیاتر دەکات، و هەست دەکات جیهان ماڵی خۆیەتی و مرۆڤایەتی خێزانەکەیەتی ئەو تێدەگات کە ئامانجی بوونی لەسەر ئەم زەوییە چاکسازیکردنە لە خۆیدا پێش ئەوەی هەوڵی چاکسازی لەوانی دیکە بدات، چونکە هەرکەسێک چاکسازی لەخۆیدا بکات یارمەتی ئەوانی دیکە دەدات بۆ چاکسازی لە خۆیان لەڕێگەی نموونەی ژیانیەوە کردارەکان کاریگەرییەکی قووڵتریان هەیە و کاریگەرییەکی قووڵتریان لەسەر... ڕۆحی ئەوانی تر جگە لە وشە

وەستانی کورت

دڕەوشاوەیی دڵسۆزی:

هەندێک کەس هەوڵدەدەن بە زەردەخەنە لە کێشەکانیان ڕزگاریان بێت، بەڵام ئەم جۆرە دەربازبوونە پێویستی بە ویژدانێکی پاک و دوور لە دووڕوویی و فێڵبازی هەیە کاتێک مرۆڤ ڕاستگۆیانە مامەڵە لەگەڵ خۆی و ئەوانی دیکەدا دەکات، و بە ئاغایەتی و دەستپاکییەوە مامەڵە دەکات، چاوەکانی ڕوون دەبنەوە و دڕەوشاوەییەکی ناوازە لێیانەوە سەرچاوە دەگرێت- دڕەوشاوەیی بێ هەڵەی دڵسۆزی

ڕاستگۆیی:

هەندێک کەس بەناوی ڕاستگۆییەوە زۆر شت دەڵێن، بەڵام ناتوانیت لەگەڵ هەموو کەسێکدا قسە لەسەر هەموو شتێک بکەیت کاتێک ئامۆژگاری و ڕێنمایی پێشکەش دەکەیت، هەندێک کەس بە هەڵە لە قسەکانت تێدەگەن و هیچ قازانجێک لەوە ناکەن کە دەیڵێیت؛ ئەمە هەوڵێکی بەفیڕۆچووە و هەوڵێکی بێ نرخە بێدەنگی لەم جۆرە حاڵەتانەدا زێڕین، بەڵام ئەمە بە هیچ شێوەیەک بێدەنگ بوون بەرامبەر بە کارە هەڵەکان

خۆ هاوئاهەنگی: ١.

خۆ هاوئاهەنگی بەڕاستی نایاب و سەرنجڕاکێشە زۆربەی خەڵک دەزانن کە چەندە قورسە هاوئاهەنگ بیت لەگەڵ کەسانی تر، بەڵام ئایا تا ئێستا بیرت لەوە کردۆتەوە کە هاوئاهەنگ بیت لەگەڵ خۆتدا؟ بە شێوەیەکی ناباوەر قورسە، بەڵام ئەگەری هەیە ئەگەر خۆت شی بکەیتەوە، بۆت

دەردەکەوێت کە بەردەوام لەگەڵ خۆتدا ناکۆکیت ئەگەر خۆتت خۆش نەوێت، کەسی ترت خۆشناوێت وە ئەگەر کەسێک لەگەڵ خۆیدا هاوئاهەنگ نەبێت، چۆن دەتوانێت لەگەڵ کەسانی تردا هاوئاهەنگ بێت؟

خۆ هاوئاهەنگی زۆر گرنگە بۆ هاوئاهەنگی لەگەڵ جیهان بۆیە زۆر گرنگە بەهادان و خۆشویستنی خۆت، چونکە تۆ شایەنی ئەو خۆشەویستییەیت مرۆڤ دەبێت خۆی خۆشبوێت چونکە خودا ئێمەی دروستکردووە و توانای بەرزی پێبەخشیوین خۆشویستنی ئەم خودە ناوەوەیە، ئەم جەوهەرە پڕە لە سیفەتە فەزیلەتییەکان، ئیلهامبەخشە بۆ ڕەفتاری بەرز و دەروون لە پیسی و دڵ لە خراپەکاری و ناڕەزایی پاکدەکاتەوە

قەبارەدانانی کۆمپاسی ئەدەبی:

مرۆڤ ناتوانێت ویژدانی خۆی فریو بدات، پاساو بۆ کارە هەڵەکان بهێنێتەوە، یان لە دەرئەنجامەکانی ڕەفتاری چەواشەکارانە ڕزگاری بێت، تەنانەت ئەگەر گەشت بکات بۆ هەسارەیەکی تر ئەنجامی کردارەکانی هاوڕێیەتی دەکات، و مرۆڤ دەبێت ڕێڕەوی خۆی ڕاست بکاتەوە و کۆمپاسی ئەخلاقیی خۆی قەبارەبکات بەجۆرێک کە دەرزییەکەی هەمیشە ئاراستەی ڕاست بکات

هەندێک کەس لە خراپترین بارودۆخدا دەژین و لەگەڵ ئەوەشدا هاوئاهەنگییەکی زۆریان لەگەڵ خۆیاندا هەیە، لەکاتێکدا هەندێکی تر هەموو دەرفەتێک و هەموو شتێکیان هەیە کە پێویستیانە و لەگەڵ ئەوەشدا لە ململانێی هەمیشەییدان لەگەڵ خۆیان بۆیە نابێت مرۆڤ چاوەڕێی گۆڕانی بارودۆخەکان بکات قەناعەت بەخۆت بکە کە سەرەڕای ژینگەکەت باشیت، کە لەوانەیە جیاواز بێت لەوەی کە ئارەزووی دەکەیت

هەرکەسێک خۆی بخاتە ژێر ڕەحمەتی بارودۆخەکانەوە چاوەڕێی گۆڕانی شتەکان دەکات، چاوەڕوانییەکەی درێژ دەبێت

دەوترێت پیاو بە هەژدە زمان شارەزا بووە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەوەندە هەژار بووە کە توانای چرایەکی نەبووە بیخوێنێتەوە بۆیە دەچووە گۆشەیەک و لە ژێر چرای شەقامێکدا دادەنیشت بۆ خوێندنەوە بەڕاستی، هێزی ئیرادە ئامرازەکان دروست دەکات، دەرفەتەکان دروست دەکات، هیوا نوێ دەکاتەوە، ئەرکەکان بە ئەنجام دەگەیەنێت و ئاوات و خەونەکانی بەدی دەهێنێت

پەیوەندی ڕاستەقینە لەگەڵ ئەو کەسانەی خودا دەناسن دەتوانرێت لە ڕێگەی پەیوەندی کەسی لەگەڵیان، خوێندنەوەی ڕەنگدانەوەی نووسینەکانیان، یان تێڕامانێکی قووڵ و دۆستانە لێیان ئەنجام بدرێت خاڵە گرنگەکەی لەبیرکردندا هاوئاهەنگە لەگەڵ هۆشیارییان، کە هاوئاهەنگە لەگەڵ خودا

کاتێک هۆشیاریمان لەگەڵ ڕۆحە گەورەکاندا ڕێکدەخەین کە خودایان خۆشدەوێت، ئەم هاوسەنگییە وردە وردە ژیانمان بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەرترین دەگۆڕێت ئەم هاوئاهەنگییە ئیرادە ناکاتە کۆیلە بەڵکو مەودای خۆی فراوانتر دەکات و هێزەکەی بەهێزتر دەکات ئەمە جیاوازییە لە نێوان هاوئاهەنگبوون لەگەڵ کەسانێک کە پڕن لە ئیگۆ و سەرقاڵبوون بەو شتانەی کە دەتوانن بەدەستی بهێنن، و هاوئاهەنگی بوون لەگەڵ خۆشەویستانی خودا و مرۆڤایەتی کە ئامانجیان بەخشین و... خۆشەویستی ئیلاهی لە ڕۆحی ئەو کەسانەدا بەئاگا بکەرەوە کە لەگەڵیان هاوئاهەنگن موگناتیسی ئەم تاکە بەختەوەرانە ئێمە دەخاتە بەر پەیوەندییەکی نزیک لەگەڵ موگناتیسی ئیلاهی

دەبێت ئەوەمان لەبەرچاو بێت کە لە کاتێکدا هەوڵدەدەین بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی خۆمان، دەبێت یارمەتی کەسانی دیکەش بدەین بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی پێویستیان پێیەتی و لەگەڵ کەسانی کەم بەختدا هاوبەشی ئەو شتە باشانەی ژیان دەکەین کە دێنە ڕێگامان با لەبیرمان بێت کە ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لە خێزانی جیهانی و ناتوانین بەبێ ئەم خێزانە گەورەیە بژین

ژیان چۆن دەبوو بەبێ دارتاش و داهێنەر و جووتیار و ئەوانی تر؟ لە ڕێگەی بەخشین و وەرگرتن، و ئاڵوگۆڕی خزمەتگوزارییەوە، خودا دەیەوێت بیر لە کەسانی دیکە بکەینەوە و هاوسۆزی لەگەڵ بکەین هەڵەیەکی گەورەیە کە تەنها بۆ خۆت بژین بەبێ ئەوەی بیر لە کەسانی دیکە بکەینەوە کاتێک بیر لە بەختەوەری خۆمان دەکەینەوە، دەبێت بیر لە خۆشبەختی کەسانی دیکەش بکەینەوە ئێمە پێویست ناکات هەموو شتێک بدەین کە هەمانە بۆ خۆشگوزەرانی خێزانە جیهانییەکە، وەک ئەوەی ئەوە مەحاڵە بەڵکو پێویستە هاوسۆزی کەسانی دیکە بین و ئەوەی لە تواناماندایە بیکەین بۆ یارمەتیدانیان و بارگرانییەکانیان کەم بکەنەوە

پەیوەندییەک هەیە لە نێوان سەرکەوتن و لە نێوان ڕازیبوونی ڕۆح , لە چوارچێوەی ئەو ژینگەیەی کە تاک تێیدا دەژی

سەرکەوتنی ڕاستەقینە دەرئەنجامی هەڵسوکەوتی هاوسەنگ لەگەڵ بنەماکانی ڕاستودروستیدایە، وە خۆشبەختی و خۆشگوزەرانی کەسانی تریش وەک بەشێکی دانەبڕاو لە ڕەزامەندی کەسی لەخۆدەگرێت هەرکەسێک ئەم بنەمایە لە ژیانی ماددی و دەروونی و ئەخلاقیۍ و ڕۆحی خۆیدا جێبەجێ بکات، ئەم پێناسەیەی سەرکەوتن بە تەواوەتی و هەمەلایەنە دەزانێت

مرۆڤەکان بە شێوازی جیاواز بیر لە سەرکەوتن دەکەنەوە بەپێی ئامانجەکانیان لە ژیاندا ناوبەناو هەندێک کەس یەکسانی دەکەن بە دزی، شتگەلێکی وەک "ئەو دزێکی سەرکەوتووە!" ئەمەش ئەوە دەردەخات کە هەموو سەرکەوتنێک خوازراو نییە؛ سەرکەوتنەکانمان نابێت زیان بەوانی تر بگەیەنن

یەکێکی تر لە بڕوانامە بۆ سەرکەوتن هێنانی هاوسەنگی و ئەنجامە ئەرێنییەکانە , نەک تەنها بۆ خۆمان , بەڵکو دەبێت ئەو سوودانە لەگەڵ کەسانی تریشدا هاوبەش بکەین

گەیشتن بە سەرکەوتنی دارایی تەنها بە مانای چێژوەرگرتن لەوە نییە کە شایەنیەتی؛ هەروەها بە واتای هەبوونی بەرپرسیارێتی ئەخلاقی بۆ یارمەتیدانی ئەوانی تر بۆ دروستکردنی ژیانێکی باشتر بۆ خۆیان هەرکەسێک زیرەکی هەبێت دەتوانێت پارە پەیدا بکات، بەڵام ئەگەر خۆشەویستی لە دڵیدا هەبێت، ئەوا ناتوانێت ئەو پارەیە بە خۆپەرستانە بەکاربهێنێت؛ بەڵکو ئەوەی هەیانە لەگەڵ کەسانی تردا بەشی دەکەن

پارە دەبێتە نەفرەت لە دەستی کەسانی بەدبەخت و بەخشندە، بەڵام نیعمەت و دیارییە بۆ ئەوانەی دەستی بەخشندە و دڵی میهرەبانن

ڕۆحی چاک ڕۆحی باش ڕادەکێشێت و سەرنجی ڕادەکێشێت

پێویستە فێربین دراوسێمان وەک خۆمان خۆشبوێت و لەبیرمان بێت کە ئێمە لێرەین لەم ژیانەدا بۆ ماوەیەکی کورت، دوای ئەوە بەرەو جیهانێکی تر دەڕۆین کە ئاستەکەی پەیوەستە بە ئاستی بیرکردنەوەمان و کوالیتی کردارەکانمان لەم مانەوەیە زەمینییەدا

خزمە ڕاستەقینەکانمان کێن؟ بۆ مرۆڤی ژیر، هەموو کەسێک خزم و هەریەکەیان "دراوسێ"یە بێگومان مرۆڤی دانا توانای تێگەیشتنی هەیە و تێدەگات کە هەرچەندە خۆر ڕووناکی خۆی لەسەر پارچە خەڵوزێک و ئەڵماسێک دەدرەوشێنێتەوە، بەڵام ئەڵماسەکە بە پێچەوانەی خەڵوزەوە،

خاوەنی توانای ناوازەیە بۆ وەرگرتن و ڕەنگدانەوەی ڕووناکی بە شێوەیەکی درەوشاوە مرۆڤ پێویستە بەدوای کۆمەڵگەی ئەو کەسانەدا بگەڕێت کە بیرکردنەوە و هەستەکانیان وەک ئەڵماسێک پاک و خاوێنە و پێویستە کات بۆ دۆزینەوەی هاوڕێی دڵسۆز تەرخان بکات ئەوانەی ژیانێکی پاک و ڕاستگۆیانە دەژین، ئەو هاوڕێیانە ڕادەکێشن کە تایبەتمەندی پاکوخاوێنی و ڕاستگۆییان هەیە، لە کاتێکدا ئەوانەی بە غەریزەی بنەڕەتی بەبێ تێگەیشتن دەژین، هاوڕێی هەمان جۆرەکان بۆ خۆیان ڕادەکێشن

ئەگەر بەها بە ئایدیاڵە بەرزەکان و پرەنسیپە بەرزەکان دەدەیت، واباشە خۆت بەدوور بگرە لە پەیوەندی لەگەڵ کەسانێک کە باوەڕیان بەو ئایدیاڵ و پرەنسیپانە نییە و بیرکردنەوەکان سەرلێشێواو دەکەن و میزاجەکە تێکدەدەن، بۆ ئەوەی لەرزینەکانیان ئاستی لەرزینەکەت دابەزێنن لە هەمان کاتدا، کەس لە بازنەی خۆشەویستیت بەدەر مەکە

جگە لەوەش مرۆڤ نابێت تەنها خۆشەویستی بدات , بەڵکو ئاشتیش دروست بکات، بەجۆرێک کە بۆ هەر شوێنێک بچێت، هاوسەنگی و ئارامی دروست بکات، بە ئامادەبوونی میهرەبانانەی خۆی ئەوانەی دەوروبەری تازە دەکەنەوە کەس نایەوێت نزیک بێتەوە لە سکونکێکی بۆن ناخۆش—بیانوو دەربڕینەکە—هەموو کەسێک خۆی لێی بەدوور دەگرێت بە هەمان شێوە، کەسێکی دەمارگیر و ئیمپاڵسیف و موناقەشەکار کەسانی دیکە بێزار دەکات و ڕەتدەکاتەوە ئێمە دەمانەوێت وەک گوڵکردن بین گوڵەبەڕۆژەکان کە بۆنێکی شیرین دەردەکەن کە دڵ دڵخۆش دەکات با هەوڵ بدەین بۆنی ئارامی و هەوای چاکە لە هەر شوێنێک بچین و لە هەر شوێنێک نیشتەجێین بڵاو بکەینەوە

شانشینی خودا لە نێو هەورەکاندا نییە یان لە شوێنێکی دیاریکراودا نییە لە بۆشاییدا ئەوە لەودیو ئەو تاریکییەیە کە دەیبینین کاتێک چاوەکانمان دادەخەین، وە کاتێک مێدیتەیشن و نوێژ دەکەین، چاوی ئەو ڕۆحە کە لە پێشەوە هەڵکەوتووە لە ناوماندا دەکرێتەوە، و ڕووناکییەکی بەختەوەر دەبینین و هەست بە خۆشی دەکەین کە هەموو خانەیەکی جەستەی گرتووەتەوە، و هەست دەکەین کە پەردە هەڵگیراوە و دەرگایەکی نهێنی بۆ شانشینی خودا کراوەتەوە

خودا خۆشییەکی هەمیشە نوێبووەوەیە، خۆشییەکە کە هەموو شتێک دەگرێتەوە دەبێت هەست بە یەک بکەین لەگەڵ ئەو خۆشییەی کە لەناوماندا نیشتەجێیە و بێکۆتایی دەورە داوە

لە دەرەوەی سنووره لەرزینەکانی مادده چڕەکان هۆشیارییەکی بێکۆتایی و هەموو شتێک لەخۆگرتووە، لە دەرەوەی وەسفکردن بە هەموو شکۆمەندی و فراوانی و بێسنوورییەوە ئەمە شانشینی ئاسمانە، بەختەوەرییەکی هۆشیاری ئەبەدی و بێ سنوور و بێکۆتایی

کاتێک تێڕوانینەکانی ڕۆح فراوان دەبن , و هەست بە بوونی خۆی دەکات لە هەموو شوێنێک , ئەوا دواتر لەگەڵ ڕۆحی خودایی یەکدەگرێتەوە

شکۆمەندی بۆ بێکۆتایی ڕەها کە لەسەر ئاسۆ دانیشتووە و کە ئاسمان لەگەڵ زەریادا یەکدەگرێتەوە و شکۆمەندی بۆ بێکۆتایی باڵا کە لەسەر ئاشتی لەناو ئێمەدا دانیشتووە ; بە گرنگیدان بە بێکۆتایی لەناو , دەتوانین هێزی بێسنووری ئەو وەربگرین

ئەو زانستەی لە خوێندنەوەی کتێب یان لە مرۆڤەوە بەدەست دێت، زانستێکی سنوورداره، لەکاتێکدا ئەو زانستەی کە ڕاستەوخۆ لە خوداوە بەدەست دێت هێزی حیکمەت و شکۆمەندی دڵنیایی و ئارامیی دڵ و ئارامیی ڕۆح دەبەخشێت

ئەی پەروەردگار فێرم بکە بە تەرکیزێکی قووڵەوە نوێژ بکەم و مێدیتەیشن لەگەڵ حەسرەتەکانی دڵ تێکەڵ بکەم و با دڵم ڕۆژانە پاک بێتەوە بە خۆشەویستی پاکم بۆ تۆ

ڕزگاربوون لە سنووردارکردنی کارما

, چ دەروونی بێت یان جەستەیی , هۆشیار بێت یان نائاگایی , کاریگەری تایبەتی لەسەر ژیانی کەسێک هەیە کردارەکانی ڕابردوو تەنها ئەوانە نین کە ڕۆژ، مانگ، یان ساڵانێک لەمەوبەر ئەنجامدراون، بەڵکو کردارەکانی ژیانی ڕابردووشن

تۆ مردبوویت، ئەویش ژیانی پێبەخشیویت؛ پاشان دەبێتە هۆی مردنت، پاشان ژیانت پێدەبەخشێتەوە؛ پاشان بۆ لای ئەو دەگەڕێیتەوە

کاریگەرییە باش و خراپەکانی کردارەکانی مرۆڤ لە ژیانی ئێستایدا، ئەم شوێنەواریانە لە نائاگایی یان نائاگاییدا هەڵگیراون ، و ئەو کاریگەرییانەی کە مرۆڤ هەڵیدەگرێت (یان کە ڕۆحی هەڵیدەگرێت) لە جەستەبوونی پێشووەوە وەک تۆو لە نائاگادا خەوتووە , چاوەڕێی بارودۆخی گونجاو دەکات بۆ ئەوەی لە کاتێکی کارمیی دیاریکراودا هەڵبکەنێت و گەشە بکات یاسای

کارما، کە هاوسەنگی شتەکان دەکات , کردار و... کاردانەوە , هۆکار و کاریگەری , چاندن و دروێنەکردن

هەر مرۆڤێک لە ڕێگەی بیرکردنەوە و کردارەکانییەوە چارەنووسی خۆی لە قاڵب دەدات و ئەو وزانەی کە ئازادیان دەکات، چ بە ژیرانە یان گەمژانە، بە ناچاری وەک خاڵی دەستپێکی خۆیان دەگەڕێنەوە بۆ لای، هەروەک چۆن بازنەیەک بە وردبینییەکی تەواوەوە خۆی تەواو دەکات [پرسیارەکە ئەوەیە] دەبێت گەڕان بەدوای ئیرادەدا ڕووبەڕووی دەرئەنجامە حەتمیەکانی کردەوەکانی ڕابردووی بێتەوە - بە پێچەوانەی ویستی خۆیەوە، یان ئەوەی پێی دەوترێت پێشوەختە قەدەر؟ وەڵامەکە ئەوەیە نەخێر خودا یاسا و خۆشەویستییە , و ئەو گەڕانە کە بە حەسرەتێکی دڵسۆزانە و باوەڕێکی تەواوەوە ڕوو لە ئەو دەکات، کردارەکانیان لەگەڵ یاسای ئیلاهیدا ڕێکدەخات، و بەدوای خۆشەویستی بێ مەرجی خودادا دەگەڕێت بێ گومان ئەو نیعمەتە ئیلاهییە وەردەگرێت کە بارگرانییە قورسەکان سووک دەکات و بارودۆخەکان باشتر دەکات

خودا ئێمەی لەم دونیای پڕ لە وەهم دانا، وە دەزانێت ئازارەکانمان و ئەو تاقیکردنەوە و ناخۆشیانەی کە بەرگەی دەگرین مرۆڤ تاریکی ناوەوەی نەزانی ڕۆحی قووڵتر دەکاتەوە کاتێک خۆیان بە نوقمی گوناه و بێدەسەڵات دەزانن بۆ دەربازبوون لە قووڵاییەکانی باشترە بۆ ئەوان هەوڵبدەن بۆ ڕاستکردنەوەی خۆیان، داوای یارمەتی و بەزەیی بکەن لە دڵی ڕەحمەتی خوداییەوە، بە هیوای لێخۆشبوون لە خۆشەویستان، بەزەییدار، و لێخۆشبوو لە خودا

کاتێک درک بە پەیوەندی نزیکمان لەگەڵ خودا دەکەین، چ کارمایەک دەتوانێت ئێمە ببەستێتەوە؟ مەهێڵە کەس قەناعەتت پێبکات کە ئازار و سەختییەکانت دەرئەنجامی کارماکەتە وەک ڕۆحێک لە جەوهەرەکەتدا، تۆ هیچ کارمایەکت نییە بەڵکو دەبێت درک بەم ڕاستییە بکەیت بە دووپاتکردنەوەی خۆت کە تۆ یەکیت لەگەڵ جەوهەری ژیان و ڕووناکی و هێزە گەردوونییەکان ئەگەر درک بەم ڕاستییە بکەیت، هیچ شتێکت نییە لێی بترسیت , و خودا چەندین دەرگات بۆ دەکاتەوە و چەندین دەرفەتت بۆ دابین دەکات

ئەگەر ناڕەحەت بوویت لەگەڵ شێوازی ڕۆیشتنی ژیانت، ئەوا بیرکردنەوەت بگۆڕە و هەستەکانت بارگاوی بکەرەوە بە وزەی ئەرێنی و خۆت هەست بە جیاوازییەکە دەکەیت

پێویست ناکات مرۆڤەکان ماتەمینی و خەمخۆری ئەو شتانەی کە لەدەستیان داوە، یان بارودۆخی ناخۆشی خۆیان بگەڕێننەوە بۆ ئەو هەڵانەی لەم ژیانەدا یان لە ڕابردووی دووردا کردوویانە، چونکە ئەمە جۆرێکە لە پشتگوێخستنی ڕۆحی دەبێت هەڵسوکەوت بکەن و گژوگیاکان لە باخچەی ژیانەوە هەڵبکەنن، ئینجا شیرینترین و زیندووترین گوڵەکان دەگوڵن و بەتامترین و خوازراوترین میوە دەچن بە نیعمەتی ئەو، کە... بەرزترین

ملکەچبوون بۆ خودا مانای ئەوە نییە کە ئیرادەمان بەکارنەهێنین بۆ باشترکردنی کاروبارەکانمان و چاوەڕێی ئەوە بین کە خودا دۆخەکانمان یەکلایی بکاتەوە بەبێ ئەوەی هیچ هەوڵێک لەلای ئێمەوە هەبێت، چونکە خودا یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کە یارمەتی خۆیان دەدەن

مەسەلەکە ئەوەیە کە فێر دەبین کە چۆن بچینە لای خودا بۆ ڕێنماییکردنی ئیرادەمان و بەرەکەت و بەهێزکردنی هەوڵە ڕاستەکانمان کاتێک بەسەر بەربەستی نائامادەیی تەسلیمبووندا زاڵ دەبین، لە خودادا ئەو پاراستنە دەدۆزینەوە کە هیچ کەسێک لە دونیادا ناتوانێت پێمان بدات، هەروەها هێزێک دەدۆزینەوە کە هیچ تاقیکردنەوەیەک ناتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت

هەموو کەسێک دەتوانێت پەیوەندییەکی تایبەت لەگەڵ خودا دروست بکات ئەگەر بزانێت چۆن دڵی خۆی بەڕووی خودادا بکاتەوە و تامەزرۆی بوونی ئیلاهی ئەو بێت کە خۆشی و دڵنیایی دەهێنێت

کاتێک مرۆڤ هەست بە پێویستییەکی قووڵ بۆ خودا دەکات، دەزانێت کە ناتوانێت بەبێ ئەو کار بکات، بۆی دەردەکەوێت کە خودا بە شێوەیەک یان شێوازێکی تر وەڵام دەداتەوە بەڵام دەبێت سەرەتا ئەو هەستە بەهێزە بچێنێت، چونکە وەڵامەکە لەخۆوە نایەت

ئەگەر لە ژیانماندا پلەی یەکەم بە خودا نەدەین، دۆخی هۆشیاریمان دڵەڕاوکێ و سەرلێشێواوی دەبێت و ناتوانین بە شێوەیەکی لۆژیکی و ڕێکوپێک مامەڵە لەگەڵ داواکارییە بێکۆتاکانی ژیاندا بکەین

وە ڕێگای پەرەپێدانی ئەو ئارەزووە چییە؟ هەر جارێک ڕووبەڕووی بەدبەختی یان سەختی دەبینەوە , و هەر جارێک هەست بە قورساییەک دەکەین لە دڵماندا , دەبێت ڕوو لە خودا بکەین و داوای هاوکاری بکەین , بە زانینی ئەوەی کە هەرکەسێک خودای خۆش بوێت و لە مێشک و دڵیدا دەیپارێزێت دۆخەکەی باشتر دەبێت بارودۆخەکەی بەرەو باشتر دەگۆڕێت

کاتێک ئێمە ئیتەرەکە دەجوڵێنین و دەچرێنین بە دوعای دڵسۆزانە و بانگەوازە دڵسۆزەکانمان جەوهەری وەڵامی ئیلاهی دەردەهێنین کە خۆراک و چاکبوونەوە و خۆشی لەخۆدەگرێت

بۆ ئەوانەی ئارەزووی خۆراکی ڕۆحی دەکەن , بێزاری و شکستەکانی ڕابردوو ناپەیوەندیدارن دەتوانرێت وانە لێیان فێربێت , و مرۆڤ دەتوانێت هەوڵی دووبارە بداتەوە , دووبارەکردنەوەی هەوڵەکە لە سەرەتاوە سەرکەوتن گەرەنتی دەبێت، بە یارمەتی خودا , بۆ هەموو ئەوانەی کە بەهۆی شکستەوە بێهیوا نین , کە ئیرادەیان بەهۆی کارەساتەکانەوە لاواز نابێت , و ئەوانەی بە باوەڕێکی بێوچان باوەڕیان بەوە هەیە کە خودا پشتگیری ئەوانە دەکات کە خۆڕاگرن ئەوانەی لەسەر ڕێگای ڕاستن , و ئەو هیوا و هێز و گەشبینیان بۆ دابین دەکات , تا دەگەنە ئامانجی کۆتایی خۆیان و گەیشتن بە ئامانجی ژیان

بیرکردنەوە هێزێکە وەک کارەبا , و حاڵەتە دەروونییەکان دەگەڕێتەوە بۆ بیرکردنەوە و شێوازی بیرکردنەوە

کارەبا هەم سوودی هەیە و هەم زیانیشی هەیە ; هەرکەسێک بە ژیری بەکاری دەهێنێت دەیخاتە خزمەتیان ئەگەرنا، لەوانەیە کارەبای لێبدات و بەم شێوەیەش بیری لێدەکرێتەوە ئەگەر بە ڕێگا ڕاستەکاندا ئاراستە بکرێت خۆشبەختی بۆ خاوەنەکەی دەهێنێت، ئەگەرنا کێشەی بۆ دەهێنێت

بیرکردنەوە وەک ئەسپێکی کێوی وایە , بەڵام ڕامکردنی مەحاڵ نییە , و بیرکردنەوەی ئەرێنی یەکێکە لە ڕێگاکانی کۆنترۆڵکردنی بیرکردنەوە

بیرکردنەوەی دروست دۆستێکی نزیکە و عەقڵی نەخۆش دوژمنێکی بەردەوامە

بیرکردنەوەی دروست ئاشتی و سەلامەتی ڕادەکێشێت , لە کاتێکدا بیرکردنەوەی ناتەندروست تیری کوشندە دەدات کە دوو قات بەسەر خاوەنەکەیاندا دەگەڕێتەوە لێرەوە دەوترێت، "پاداشتەکە هەمان جۆری کردەوەکە" تا ئەو کاتەی مرۆڤ نیەتی باش دەنێرێتە دەرەوە , بیرکردنەوەکانی دەگۆڕێت بۆ مەشخەڵ , ڕووناککردنەوەی ژوورەکانی ڕۆح و دوورخستنەوەی کەڵەکەبووەکانی تاریکی , بەجۆرێک کە هەست بە قووڵی بکات ئاسوودەیی , و چاوەکانی بە زەردەخەنەیەکی ڕازیبوون دەدرەوشێنەوە! زەردەخەنە لە چاوەکانتدا بمێنێتەوە و ئارامیتان بۆ بێت

ژیان وەک میلێک وایە کە وردە تۆوی تاقیکردنەوە و تاقیکردنەوە بەرهەمدارەکان ، بۆ دروستکردنی نانی ژیان وەک ڕێگایەکی پێچاوپێچ وایە ، گوڵی گەشاوە لە هەر لایەک پەپوولەی گەشاوە و درەختەکانی میوەی بە تام لەسەر لقەکانیان ، لەگەڵ ئەوەشدا بە دەگمەن دەوستین با چێژ لە بینینەکەی وەربگرین و تامی شیرینیەکەی بکەین ; بەڕاستی، ئێمە زۆرجار لەسەر چەقۆکان بۆ گەیشتن بە ناوچە فراوانترەکان , ئێمە پێمان وایە دیمەنی خۆشتر هەیە لەوەی کە بینیمان بەڵام لەگەڵ وردە وردە دوور دەکەوینەوە لەسەر ڕێڕەوی گوڵاوی و بەرهەمدار , ئێمە دارەکان دەدۆزینەوە کە تاریکترن لە تازە , و دواتر گوڵەکان نامێنن و لەگەڵیدا، پەپوولە و هەروەها میوەکان , تەنها بۆ ئەوەی خۆمان بدۆزینەوە پاشان لە بیابانی بێ بەرهەم

ژیانی مرۆڤ وەک ئاوی دەریاکان وایە , کە پاک دەبنەوە و تازە دەبنەوە تەنها کاتێک بەرز دەبیتەوە بۆ بەرگەهەوای سەرەوە ئەوە وەک خەونی بەیانی وایە , لەگەڵ تەمەندا گەشاوەتر دەبێت , چونکە شتەکان دواتر ڕوونتر و جیاوازتر دەردەکەون وەک سەفەرێک وایە کە دیمەنەکە دەگۆڕێت لەگەڵ گەشتکردن بە مەودا پاشان هەمان دیمەن دەگۆڕێت لەگەڵ نزیکبوونەوەمان لێی و هتد

ژیان داناکان نائومێد ناکات , چونکە بە لێهاتوویی مامەڵەی لەگەڵ دەکەن و چێژی لێ وەردەگرن بەبێ ئەوەی ڕێگەی پێبدات کۆنترۆڵیان بکات و ئازادییان لێ زەوت بکات بۆ نموونە چێژ لە ئاو وەردەگرن دەیخۆنەوە و تێیدا خۆیان دەشۆن، بەڵام ڕێگەیان پێنادەن تێیدا بخنکێن چێژ لەو جلوبەرگانە وەردەگرن کە حەزیان لێیە چێژ لەو جلوبەرگانە وەردەگرن کە حەزیان لێیە بێ ئەوەی زۆر پابەندبن بە فۆرماڵیتی و فۆرماڵیتی کە بە ڕووکەش دادەنرێت چێژ لە خواردن وەردەگرن بەبێ ئەوەی ڕێگە بە خواردنی خۆراکخۆری بدەن کە بیانخۆن , چونکە زیادەڕۆیی لە خواردن جەستە لاواز دەکات و تێگەیشتنەکان دەخوات و بە تەواوی لەناوی دەبات و بەم شێوەیە، مرۆڤ دەبێت چێژ لە ژیان وەربگرێت بەڵام بەبێ ئەوەی هەستەکان لە ڕێگەی نوقمبوونەوە ماندوو بکات

ڕێککەوتن لەگەڵ ئەوانی تر بە مانای ڕێککەوتن لەگەڵ ئەوان نییە لەسەر هەموو شتێک , یان قوربانیدانی ئایدیاڵەکان لە پێناو ئەواندا , چونکە ئەم شێوازە لە یەکسانبووندا نەخوازراوە و لەگەڵ ڕاستییەکان هاوتەریب نییە چاکسازیخوازان و پیاوە گەورەکان لەگەڵ ئەوەندە کەسانی دەوروبەریان هاوڕا نەبوون , سەرەڕای ئەوەش بە توندی دەستیان بە ئایدیاڵەکەیانەوە گرت , چونکە درکیان بەوە کرد کە ئەوەی دەیکەن ئەوە بە تەواوی دروستە

سەرەتا و پێش هەموو شتێک مرۆڤ دەبێت لەگەڵ خودا هاوئاهەنگ بێت , پاشان لەگەڵ ویژدانی خۆی، پاشان لەگەڵ مرۆڤەکاندا

نابێت سازش لەسەر بنەما بکرێت و پەنا نەبردنە بەر پاڵنەرە نهێنییەکان بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی دیاریکراو , چونکە ئەوە لەگەڵ کەسانی بنەماداردا ناگونجێت

کێ دەتوانێت بە شێوەیەک بژی کە خودا ڕازی بکات؟ زیان بە کەسانی تر مەدە، چونکە هیچیان نییە بترسن ئەگەر ئەم ڕێبازە کەسانی تر تێر نەکات , بەسە بۆ ئەوەی مرۆڤ لە ناوەوە ئاسوودە بێت و هەست بە ئارامی ناوەوە بکات کە وای لێدەکات سەربەخۆ بێت لە ڕەزامەندی خەڵک

هێز و ئارەزووی ڕۆح لە ڕووکردنە خودادا پێی دەوترێت موگناتیسی ڕۆحی و بەم موگناتیسییە ڕۆح نیعمەتەکان بۆ خۆی ڕادەکێشێت و لەرزینە وردەکان و هەموو ئەزموونە باشەکانی مرۆڤ کە چاکە و ڕاستودروستی بیردەخاتەوە

موگناتیسی ڕۆحی ئەو هێزەیە کە بەهۆیەوە کەسەکە بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت و ڕادەکێشێت هاوڕێی باش و شتە جەوهەری و گرنگەکان و تێگەیشتنێکی ئینتێستیڤ لە شتەکان ئەم هێزە لە هێزی موگناتیسی ڕاکێشانی خوداوە وەرگیراوە

مۆمی ئاشتی

مەنجەڵێکی دەروونی وەربگرە پڕی بکە لە ئارامی خۆت

بوتڵی هەستەکانم بگرە پڕی بکە لە ڕەحمەتی خۆت

سەبەتەی ڕۆحی بەتاڵم وەربگرە پڕی بکە لە بەرهەمی حیکمەتت

ئاوی خۆشەویستی خۆت بڕێژە ناو ڕۆحمەوە دەیڕێژمە ناو جامەکانی ڕۆحی تینوو

دیوارەکانی ئیگۆ بڕوخێنە لە ئامادەبوونی تەواوەتی خۆتدا نوقمم بکە

تیشکی بەرەبەیانی خۆشەویستی

با لە دەرگاکانی دڵمەوە چاوی لێ بکات

تیشکی خۆری خۆشەویستیتم بیردەخاتەوە

بڵاوبوونەوەی بەسەر ئاسمانی ژیانمدا

ڕووناکی درەوشاوەی خۆشەویستیت درەوشاوەتەوە

لەسەر خۆم، و ڕۆشنبیر بوو

ڕووناکی تۆ فەزای ڕۆحی منی پڕ کرد

تۆ ئەو ژیانەی کە جەستەم دەپارێزیت

وە ئەو عەقڵەی کە ئیلهامبەخشە بۆ بیرکردنەوەکانم

وە ئەو حیکمەتەی کە نەزانیم دەڕەوێنێتەوە

مۆمی باریکی خۆشەویستیم داگیرسێنم

بۆ خوێندنەوەی کتێبی زێڕین

لە کۆنەوە لەناومدا پارێزراوە

خۆشەویستی تۆ بوو و ئێستاش هەروایە

مۆمی نەبینراوی ئاشتی

کە تاریکی دەڕەوێنێتەوە و پەیامەکانتم پیشان دەدات

بلۆگەکە لەسەر لاپەڕەی دڵەکانە

با شکۆمەندیت دەربکەوێت ئەی پەروەردگار

ڕووناکی حیکمەتت بڕەوێتەوە

نەزانی و ناتەبایی و ئیرەیی

لە کەنارەکانی زەویەوە بۆ هەمیشە

لاوازیمان بگۆڕە بۆ هێز

وە لاواز بووین بۆ ئیرادە

جەستەمان بە کارەبای ژیانی بارگاوی بکەرەوە

وە دەروون و ڕۆح پڕ بکە لە ڕووناکی چاککەرەوەت

دەستمان بگرە تا لە ئاوی بێباکی تۆدا نەخنکێنین، و بوونمان پڕ بکەین لە خۆشەویستی و حیکمەتی تۆ با هەست بکەین کە ئێمە زۆر لە تۆ نزیکین و خۆری ڕەحمەتی تۆ بەردەوام بەسەرماندا دەدرەوشێتەوە

گوڵی بیرکردنەوە چرپە و زیندووەکانم دادەنێم

لە پێکهاتەی بێدەنگیدا

بۆنە بێدەنگەکەی گۆرانی دەڵێت

وە گۆرانی بۆ شکۆمەندییەکانت دەڵێت

وە بە درەوشاوەیی ڕووناکی پیرۆزەکەت

جوانی بوونی تۆ دەبینم

خەونە خۆشەکانم دێنە دی

کاتێک ڕووناکی تۆ لە ڕۆحمدا دەچرپێنێت

پەردە بە ئاگری حیکمەت دەسووتێن

شکۆمەندی تۆ دەبینم، خۆشیم زیاتر دەبێت

خودا بە ڕووناکی خۆی ڕۆشنتان بکاتەوە

وە سڵاو لە ڕۆحەوە بۆ ئێوە

زۆر داواکاری و مەرج هەیە کە دونیا بەسەرماندا دەسەپێنێت و قەناعەتمان پێدەکات بە ئەوپەڕی گرنگی و مەحاڵبوونی ژیان بەبێ ئەوان یان بتوانین بەبێ ئەوان ئەنجام بدەین بەڵام مەرجی بنەڕەتی دەبێت بەدەستهێنانی ئارامی خودا بێت، کە سەرچاوەکانی هەرگیز وشک نابن و کانیاوی بیرەکەی هەرگیز وشک نابێتەوە، و کە هەموو شتێک لە ژیاندا تام و مانا دەبەخشێت

با لەبیرمان بێت کە خودا جەوهەری بوونمانە، خۆشەویستیش ئەو پەنجەرەیە کە لە ڕێگەیەوە سەیری ڕووخساری شکۆمەندی ئەو دەکەین هەرکەسێک ئارەزووی هەستکردن بە بوونی ئیلاهی و پەروەردەکردنی ئەو حەسرەتە بەرزە بکات لە بیرکردنەوە و کرداردا، خودا داواکارییەکەی ئەوان بەدی دێنێت و یارمەتیان دەدات ئەو پەردەیانە پروخێنن کە ڕێگریان لێدەکات لە بینینی ڕووناکی پیرۆزەکاندا

هەرکەسێک بڕیاریدا لەسەر ڕێگاکە بەرەو پێشەوە بچێت، بە هیچ شتێک ڕێگری لێ ناکات و هیچ بەربەستێک ڕێگری لێ ناکات تا دەگاتە ئامانجەکەی و بە ئارەزووی دڵی خۆی دەگات

مرواری و گەوهەرە ڕۆحییەکان

ئەوانەی لاوازی کەسانی تر ئاشکرا دەکەن و دەبنە هۆی شەرمەزاری و ناڕەزاییان دوورن لە حیکمەت و حوکمدانی دروست پێویستە سووکایەتی بە گوناه بکەین نەک گوناهبار، چونکە ئەو برامانە لە ڕۆحدا، سەرەڕای تاریکی نەزانی کە دەیگرێتەوە و دەوری دەدات مەبەست لە مەحکومکردن دەبێت شیفا بێت، نەک شانازیکردن و بریندارکردن پێویستە مامەڵە لەگەڵ برا گوناهبارەکەمان بکەین وەک ئەوەی ئارەزووی دەکەین مامەڵەمان لەگەڵدا بکرێت ئەگەر لە شوێن و دۆخی ئەودا بووین

هەرکەسێک عەیبەکانی براکەی لە دونیادا بشارێتەوە، خودا عەیبەکانی لە قیامەتدا دەشارێتەوە

هەروەک چۆن ئێمە حوکم لەسەر کەسانی تر دەدەین، یاسای ڕۆحیش بە هەمان ڕادە حوکممان دەدات نابێت چاوەڕوانی زۆر لە کەسانی تر بکەین، هەروەها نابێت هەمیشە چاوەڕوانی ئەنجامی باش لە کەس بکەین، تەنانەت ئەگەر هەموو هەوڵێکی خۆی بدات

مرۆڤ لەوانەیە بکەوێت و بکەوێت، بەڵام بە سەلامەتی دەمێنێتەوە تا ئەو کاتەی هەموو هەوڵێکی خۆی بدات بۆ سەرکەوتن بەسەر پلیکانەی فەزیلەت و ڕاستودروستی دووبارە

پێویستە هەموو ڕۆژێک هەوڵ بدەین ڕۆحی نەخۆشەکە لە ڕووی جەستەیی، دەروونی، یان ڕۆحییەوە لە ژینگەکەماندا بەرز بکەینەوە، هەروەک چۆن ئێمە یارمەتی خۆمان یان ئەندامانی خێزانەکەمان دەدەین

هەرکەسێک لەمرۆوە هەوڵ بدات بەپێی یاسا ئیلاهییەکان بژی - لەبری ئەو ژیانە خۆپەرستە کۆنەی کە سەختی و نەهامەتی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت - بۆی دەردەکەوێت کە هەرچەند ئەو ڕۆڵەی لە ژیاندا دەیگێڕێت، بەڵام وەک ڕۆڵێکی گرنگ دەمێنێتەوە، تا ئەو کاتەی ئەرکی خۆی بە تەواوەتی بەگوێرەی ئاراستەی دەرهێنەری شانۆنامەی گەردوونی و وەستای هەموو چارەنووسەکانمان: خودای گەورە

کاتێک بە دڵسۆزی ڕاستەقینە و خۆشەویستی ڕاستەقینە و ڕەچاوکردنی هەستەکان لەگەڵ ئەوانی تردا کارلێک دەکەین، هاوڕێی باش

دەهێنینە ناو ژیانمانەوە بەبێ ئەوەی بەرژەوەندی کەسی یان حیساباتی خۆپەرستانە بچووکترین ڕەچاوکردنی هەبێت؛ ئەگەرنا ناتوانین هاوڕێ ڕاستەقینەکانمان بناسینەوە

پێویستە ڕزگارمان بێت لە دووڕوویی و خۆنمایشکردن، وە بە شێوەیەک مامەڵە بکەیت کە بە مەبەست زیان بە کەسانی دیکە نەگەیەنێت

هاوڕێیان نابێت تووڕە بکرێن، سووکایەتی پێبکرێت، یان دژایەتیان پێبکرێت، هەروەها نابێت هیچ هۆکارێکیان پێبدرێت بۆ ئەوەی هەستی نادۆستانە بەرامبەر بە ئێمە هەڵبگرن هاوڕێیان نابێت مامەڵەی خراپیان لەگەڵدا بکرێت، ئیستغلال بکرێت، یان ئامۆژگارییەکی نەخوازراویان پێبدرێت مەگەر داوای لێبکرێت کاتێک ئامۆژگاری داوای دەکرێت، پێویستە دڵسۆزانە و میهرەبانانە بدرێت، بەبێ ترس لە کاردانەوە هاوڕێیان لە ڕێگەی ڕەخنەی بنیاتنەر و برایانە یارمەتی یەکتر دەدەن

ئەزموونە سەختەکانی ژیان نایەن بۆ ئەوەی ئیرادەمان ئیفلیج بکەن و شکستمان پێ بهێنن، بەڵکو بۆ تیژکردنەوەی ئیرادەمان و بەهێزکردنی باوەڕمان بە خودا و متمانە بەخۆبوونمانە هەندێک کەس بە هەڵە پێیان وایە ئەم ئەزموون و تەحەددایانە هێزی تێکدەرانەی سەرنەکەوتوون، هەر بۆیەش وازدەهێنن بیرکردنەوەیەکی تەندروست پێویستە بۆ چالاککردنی هێزی ناوەوەمان بۆ چالاککردنی هێزی ناوەوەمان بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی کاریگەر مامەڵە لەگەڵ ژیان و تاقیکردنەوەکانیدا بکەین

ئەگەر کەسێک ڕکابەری کەسێکی بەهێزتر لە خۆی نەکات، ئەوا بەهێز نابێت بە هەمان شێوە کاتێک بە بوێری و خۆڕاگری دەروونی ڕووبەڕووی سەختییەکانمان دەبینەوە، بەهێزتر و خۆڕاگرتر دەبین

عەقڵی ئێمە بەشێکی دانەبڕاوە لە هۆشیاریی هەموو شتێک لەخۆگرتووی خودا لە ژێر شەپۆلی ئاگایی ئێمەدا زەریای هۆشیاری بێکۆتایی ئەو هەڵکەوتووە کاتێک شەپۆل لەبیری دەچێت کە بەشێکە لە زەریای گەورەتر، خۆی لەو هێزە زەریاییە جیا دەکاتەوە لە ئەنجامدا مێشکی مرۆڤەکان بەهۆی سنووردارکردنی ماددی لاواز دەبێت و توانای بەرهەمهێنانی بەرهەمدار و بەرهەمهێنانی زۆریان نەماوە کاتێک عەقڵەکان تۆزی نەزانی دەلەرزێنن و ئەو زنجیرەیانە دەشکێنن کە دەسەڵاتەکانیان دەبەستنەوە، توانای داهێنان و کارلێکی ئەرێنییان لەگەڵ ژیاندا زیاتر دەبێت

کاتێک دەست بە بیرۆکەیەکی دیاریکراوەوە دەگریت و ئیرادەی بەهێزی تێدا دەڕژێنیت، ئەو بیرۆکەیە دەگۆڕێت بۆ هێزێکی دینامیکی و کاتێک بیرکردنەوە دەبێتە دینامیکی، دەتوانێت ژینگەیەکی گونجاو بۆ سەرکەوتن دروست بکات، بەپێی ئەو نەخشە نەبینراوەی کە لە مێشکدا کێشراوە

مرۆڤەکان شکست دەهێنن، چونکە بەبێ ئەوەی بەرەنگاری هەلومەرجی سەختی ژیان بن، لەبری ئەوەی بەرەنگاری ببنەوە بەبێ ئەوەی تەسلیم بن

پێویستە وەرزشکردن و چالاککردنی هێزی ئیرادە

ئەوانەی دەچنە ناو حەرەمی ئارامییەوە دەتوانن بەیوەندی ڕۆحی لەگەڵ ڕۆحانی تردا بکەن کە خودایان خۆشدەوێت، هەروەها دەتوانن لە زمانی گوڵەبەڕۆژە و هەموو بوونەوەرە زیندووەکان تێبگەن

ئەی پەروەردگار، تاکە پاشا بە کە لەسەر خۆشەویستی و حەسرەتم دانیشتبێت

ئەوانەی مێدیتەیشن دەکەن هەستێکی قووڵی ئارامی ئەزموون دەکەن و ئەم ئارامییە ناوەکییە پێویستە تەنانەت لە کۆمەڵگەی ئەوانی دیکەشدا بپارێزرێت ئەوەی مرۆڤ لە مێدیتەیشن فێری دەبێت پێویستە لە چالاکییەکانی ڕۆژانە و کارلێککردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا پراکتیزە بکرێت، بەبێ ئەوەی ڕێگە بدات کەس ئارامی یان ئارامی خۆی تێکبدات

کاتێک دەتەوێت خوویەکی باش دروست بکەیت یان خوویەکی خراپ نەهێڵیت، سەرنجت لەسەر خانەکانی مێشک بێت کە میکانیزمی خوو جیاوازەکان تێیدا هەڵکەوتووە

بۆ دامەزراندنی خوویەکی باش، سەرەتا بە هێمنی دابنیشە و مێدیتەیشن بکە، بەدوای یارمەتی ئیلاهیدا بگەڕێ، مێشکت لەسەر ناوەندی هێزی ئیرادە، کە دەکەوێتە پێشەوەی نێوان برۆکانتەوە، بە توندی دووپات بکەرەوە لەو خووەی کە دەتەوێت لە مێشکتدا بیچێنیت کاتێک دەتەوێت خووی خراپ نەهێڵیت، هەروەها سەرنجت لەسەر ئەم ناوەندەی ئیرادە چڕبکەرەوە و بە توندی دووپاتی بکەرەوە کە هەموو ئەو چەقۆیانە کە ئەو خووانە تێیدا چەسپاون دەسپردرێنەوە بە فۆکەس و هێزی ئیرادە، دەتوانیت تەنانەت قووڵترین چەقۆی خوو و ڕەگ و ڕیشەی قووڵ و کۆنەکان بسڕیتەوە چەندین جار خۆت دڵنیا بکەرەوە کە هێزی ئیرادەیەکی ئەوەندەت

هەیە کە خوو و عادەتە ناتەندروستەکان لە ناوچەی مێشکەوە ڕەگیان هەڵکێشیت

گونجاوترین کات بۆ وەها دووپاتکردنەوەیەک بەیانی زووە کە ئیرادە و سەرنجەکان وریا بن

بەردەوام بە بۆ خۆت دووپات بکەرەوە کە تۆ ئازادیت لە هەموو دیکتاتۆرەکان و ڕۆژێک بۆت دەردەکەوێت کە - بە یارمەتی خودا - پێشتر خۆتت لەو خووە ڕزگار کردووە کە ویستت ڕزگارت بێت لێی

لە هەر شتێک دەترسیت، بیرکردنەوەکانت لێی دەربکە و بۆ خودا جێی بهێڵە باوەڕت بە خودا بەهێز بکە و متمانەت هەبێت کە توانای یارمەتیدانی هەیە

ئازارێکی زۆر لە نیگەرانی و دڵەڕاوکێ سەرچاوە دەگرێت بۆچی دەبێت ئازار بچێژیت لە کاتێکدا ئەوەی لێی دەترسیت تەنانەت هێشتا ڕووی نەداوە؟ بیهێنە بەرچاوت کە ڕووناکی پارێزەری خودا لە هەموو لایەکەوە دەورە داوە، هەست بە پاراستنی سەرسوڕهێنەری ئەو دەکەیت

بەو پێیەی زۆربەی دڵەڕاوکێکانمان لە ترسەوە سەرچاوە دەگرێت، ئەگەر ترس لە ژیانماندا نەهێڵین، هەست بە ئازادی دەکەین و چاکبوونەوە دەستبەجێ دەبێت هەموو شەوێک، ڕاست پێش خەوتن، بۆ خۆت دووپات بکەرەوە کە خودا لەگەڵتە، پارێزگاریت لێدەکات و چاودێریت دەکات

لەم دراما گەردوونییەدا مرۆڤی هەموو ڕەگەزەکان چیرۆکی ژیان لەسەر شانۆی کات دەخەنە ڕوو دەبێت لە مانای ژیان تێبگەین بەبێ ئەوەی لە ڕادەبەدەر سەرقاڵی ڕۆڵە زوو تێپەڕەکانمان بین یان لە ڕادەبەدەر وەسوەسەمان هەبێت

زۆرجار تێڕوانینی ئێمە بۆ ژیان شێواوە و لادان دەبێت، چونکە بە چاوی خۆپەرستی و ئاسۆی سنووردار سەیر دەکەین ئەگەر بە چاوی ڕۆح سەیرمان بکردایە، شتەکان لە ڕوانگەیەکی تەواو جیاوازەوە دەبینین

کاتێک چاوی حیکمەت دەکەینەوە، ڕووناکی سەرتاسەری خودا دەبینین و لەو ڕووناکیەشدا هەست بە سروشتی ڕۆحیمان دەکەین کە ڕەنگدانەوەی سروشتی ئەو هۆشیارییە گەردوونییە کە هەموو تەنۆلکە و بەشەکانی گەردوون دەگرێتەوە

ڕاستییە ڕۆحییەکان دەورەمان دەدەن، لە دەرگای چاوە داخراوەکانمان دەدەن، هانمان دەدەن کە لەبری تاریکی ڕووناکی ببینین، بە حیکمەتەوە مامەڵە بکەین نەک بە نەزانی، دڵمان پڕ بکەین لە خۆشەویستی نەک ڕق و کینە، هاوکار بین لە دامەزراندنی ئاشتی و هێنانی زۆری و ئاسایش بۆ جیهانەکەمان کاتێک ئەوەمان کرد، نەزانی نامێنێت، جیاوازییە بارودۆخییەکان نامێنن، یەکگرتوویی دەبینین لە... سەرژمێری بکەین، و زیاتر لەگەڵ ئیرادەی خودایی هاوئاهەنگ دەبین

پەیوەندی ئێمە لەگەڵ خودا پەیوەندییەکی سارد و بێ خۆشەویستی نییە، وەک ئەوەی لە نێوان خاوەنکار و کارمەندێکدا هەیە ئێمە خێزانی ئەوین، گرنگیدانی ئەو بۆ ئێمە بەردەوامە، و هەمیشە گوێمان لێدەگرێت ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لە بوونەکەی، پەیوەندیمان لەگەڵیدا زیندووە و زیندووە

دروستکەرمان سامانێکی نەبڕاوەی خۆشەویستی و تێگەیشتن و تێگەیشتن و نیازپاکی و هێزێکی ڕۆحی پێبەخشیوین، لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەمان ئەم سامانەمان بەفیڕۆ نەداوە لەسەر هیچ شتێک کە خودا ئارەزووی ئەوەمان لێناکات بە ئاسایش و ئارامی و هاوکاری دۆستانە بژین، وەک ئەوەی لەگەڵ خێزانێکی بەڕێز و خۆشەویستدا دەگونجێت، بەڵام تەماح و حیساباتی خۆپەرستانە ڕەگ و ڕیشەی لە دڵماندا داکوتاوە و ناتەبایی لە نێوانماندا چێنراوە

خودا دەیەوێت ئێمە ئاغا بین، بەڵام ئێمە کۆیلەبوونمان هەڵبژاردووە

مرۆڤ لە ماڵە ئاسمانییەکەی دوورکەوتووەتەوە و بەهەشتی ناوەوەی هەستکردن بە نزیکایەتی لە خودا و خودا نزیک لە خۆی لەدەستداوە و بەبێ هەوڵی شەخسی ناتوانێت ئەو بەهەشتە بەدەستبهێنێتەوە

خودا بە وێنەی خۆی دروستی کردووین، بەڵام ئەم حەقیقەتە لە مێشکمان دەرباز بووە ئێمە ملکەچی ئەو وەهمە بووین کە چارەنووسمان سەختییە و چارەنووسمان لەناوچوونە دەبێت پەردەی وەهم بە خەنجەری حیکمەت بدڕێنین بۆ ئەوەی ئەو ڕاستییە درەوشاوەی لە پشتیەوە ببینین

ئێمە کێین و سروشتی ڕاستەقینەمان چییە؟

مرۆڤ جیاوازییەکی ئاشکرای هەیە، جا چ لە پێکهاتەی دەروونی یان سۆزداریدا، چ لە ڕۆڵەکانی ژیاندا، چ لە کار و چالاکییەکانیدا، یان ئەو ئارەزووانەی کە هەستیان پێدەکات بەڵام لە ژێر هەموو ئەم جیاوازیانەدا دوو شت هەیە کە هەموو مرۆڤێک دەیەوێت و پێویستی پێیەتی بەبێ جیاوازی

یەکێکیان ئازادییە لە هەموو جۆرەکانی ئازار و ئارەزووی ئەوی دیکەیان بەختەوەرییەکی تەواو و بەردەوامە- ڕازیبوونی تەواو، کە تێیدا ئارامی، خۆشەویستی، حیکمەت و خۆشی جێگیر دەبن

لە ڕاستیدا ئەوەی مرۆڤەکان هەوڵی بەدەستهێنانی دەدەن خودایە، جا ئەو ناوە بەکاربهێنن یان نا دانایان دەڵێن خودا جەوهەری بەختەوەرییە و ڕۆحی بەختەوەرییە و مرۆڤ ئەزموونی ڕازیبوونی تەواو ناکات مەگەر ڕاستەوخۆ لە سەرچاوە گەردوونییەکە وەرنەگرێت ئەمە خاڵێکی سەرەکییە بۆ تێگەیشتن لە بارودۆخی مرۆڤ

بەڵام مرۆڤەکان لە کوێدا بەدوای ئەو شتەدا دەگەڕێن کە بەدوایدا دەگەڕێن؟

ئەوان تەنها لە شتە دونیاییەکاندا بەدوایدا دەگەڕێن: لە خاوەندارێتی و بارودۆخی دەرەکی و پەیوەندی لەگەڵ مرۆڤەکانی تردا بەڵام مەحاڵە لە هیچ شتێکدا، لە کەسێکدا، یان لە هەر بارودۆخێکدا لەم جیهانەدا بدۆزرێتەوە، بە لەبەرچاوگرتنی خودی سروشتی دروستکردن

دروستکردن لەسەر بنەمای دووانەیی دامەزراوە مەحاڵە وێنەیەک تەنها لە یەک ڕەنگدا هەبێت، وەک چۆن هیچ ڕێگەیەک نییە بەبێ بەرامبەرەکەی بکرێت بە هەمان شێوە مەحاڵە هیچ لایەنێکی بوون بە داپڕان لە دووانەیی بوونی هەبێت بەڵام لەگەڵ پشکنینی ئەو ئارەزووانەی کە پاڵنەری مرۆڤەکانن، بۆمان دەردەکەوێت کە هەریەکەمان تەنها ئارەزووی شتە باش و خۆش و جوان و ئەرێنییەکانمان هەیە، بەبێ ئەوەی بچوکترین ئارەزووی مامەڵەکردن لەگەڵ هیچ شتێکی ناخۆشدا هەبێت یان نەخوازراو بەڵام ئەوە مەحاڵە

لەم جیهانە دووانەیەدا چێژێکی بێ ئازار نییە، هیچ ڕووناکییەک بەبێ تاریکی، هیچ چاکەیەک بەبێ خراپە، هیچ ژیانێک بەبێ مردن هەیە دوو دیوی دراوەکە لەیەکتر جیا ناکرێنەوە ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئەوەی ئێمە لە قووڵایی خۆماندا تامەزرۆیین، لەم دونیایە بەدەستی ناهێنین

مرۆڤەکان دەگەڕێن- بەڵێ، بە هەموو توانایانەوە دەگەڕێن- بەڵام ناتوانن ئەو شتە بدۆزنەوە کە بەدوایدا دەگەڕێن، ئەمەش نائومێدی و بێهیوایی بەخێو دەکات ئەمەش نەک تەنها نائومێدی بەڵکو ناڕەزایی گەورە و تووڕەیییەکی توندی لێدەکەوێتەوە، و لە ئەنجامدا بۆ کردەوەی توندوتیژی هەموو ئەمانە ڕوودەدەن لەبەر ئەوەی بەدوای ئەو شتەدا ناگەڕێن کە

بەدوایدا دەگەڕێن لە شوێنی گونجاودا، و لە ئەنجامدا، ئەو شتە نادۆزنەوە کە دڵیان ئارەزووی دەکات

مرۆڤەکان لە سەردەمی ئێمەدا زۆر لەبارەی مانا و ئامانجی ژیانەوە نازانن، هەر بۆیە بەدەست سەرلێشێواوی و سەرلێشێواوییەوە دەناڵێنن

مرۆڤ بە سروشت بوونەوەرێکی ئامانجدارە ئەگەر ئامانجێکی لە ژیاندا نەبێت، وە ئەگەر دەروون و وزە و ئیرادە و هەستەکانی بە شێوەیەکی ئەرێنی و بنیاتنەر ئاراستە نەکرێن، ئەوا ڕوو لە ڕێگا وێرانکەرەکانی وەک بەکارهێنانی مەی و مادده هۆشبەرەکان و پەنابردن بۆ توندوتیژی و هتد کردارەکان، دیدگای دروست، هەڵوێستی ئەرێنی و کەناڵکردنی سوودبەخشی هەستەکانیان

ئەم دوو لایەنەی سروشتی ئێمە- لایەنی ناوەوە یان ڕۆحی و لایەنی دەرەوە- دژ بەیەک نین ئەگەر بە دروستی تێبگەین بەڵکو پشتگیری یەکتر دەکەن و یارمەتیدەرمان دەبن بۆ پەرەپێدان و بەرزکردنەوەی توانا و توانا جەستەیی، دەروونی، سۆزداری و ڕۆحییەکانمان

مرۆڤەکان لە بۆشاییەکی گەورەدا دەژین، دوور لە هاندانی هزری یان هاندانی دەروونی هەست بە بێزاری دەکەن بەهۆی نەبوونی ئامانج و نەبوونی هیچ شتێک کە بتوانێت بەها و مانا بە ژیانیان ببەخشێت مرۆڤی ئاسایی لەوانەیە بتوانێت کار بکات و ڕەفتار بکات وەک ئەوەی لە ڕووی دەروونی و دەروونییەوە تەندروست بێت، بەڵام ئایا دڵخۆشە؟

ئامانجی سەرەکی ژیان ئەوەیە کە بزانین ئێمە کێین و سروشتی ڕاستەقینەی ئێمە چییە ئەگەر ئەو گرنگییە بدەین بە لایەنە قووڵەکانی ژیان کە شایەنیەتی، بە ناچاری هەست بە بەختەوەری دەکەین، چونکە بەختەوەری مرۆڤ پەیوەستە بە پەیوەست بوون بە خودی ڕۆحی مرۆڤەوە، کە بەبێ ئەو هیچ بوون و بوونێکی نییە

ترسی شکست یان نەخۆشی بە بیرکردنەوەیەکی بەردەوام لەسەری بەرەوەردە دەکرێت تا بیرۆکەی شکست لە عەقڵی هۆشیارەوە دەڕژێتە ناو نائاگاییەوە و لە کۆتاییدا دەگاتە هۆشیاری باڵاتر پاشان، ترسەکە کە لە ناو هۆشیاری نائاگایی و باڵاتردا چەسپاوە، دەست دەکات بە زۆربوون و گەشەکردن تا مێشکی هۆشیار پڕ دەکات لە گژوگیاکانی ترس کە بەو ئاسانییە بنبڕ ناکرێن وەک بیری سەرەتایی کاتێک دەڕوێت ئەم گژوگیا زیانبەخشانە لە کۆتاییدا میوەی ژەهراوی و کوشندەیان دەبێت خۆشبەختانە

دەتوانرێت ڕەگەکانی لە ناوەوە بنبڕ بکرێت بە گرنگیدانێکی بەهێز لەسەر بوێری و چاندنی هۆشیاری باوەڕێکی ڕەها بە خودا و ئەوەی توانای پارمەتیدانی ئەو کەسانەی هەیە کە ئارەزووی پارمەتیدانی خۆیان و پاراستنیان لە زیان

جارێک بڵقێکی بچووک لەسەر ڕووی دەریاکە دەسوڕایەوە , ئاگاداری زریان و ڕەشەبا بوو , کاتێک گوێی لە دەنگێک بوو کە بە چرپە پێی دەگوت : "بڵقی بچووکی ژیان، چیت لێ خراپە؟"

ئایا نازانیت کە بەشێکی لە زەریای ژیان؟ بڵقی بچووکەکە سەیری دەوروبەری کرد و درکی بەو ڕاستییە کرد

هۆشیاری مرۆڤ وەک بڵقێکی بچووک دەسوڕێتەوە لەسەر ڕووی دەریای هۆشیاری گەردوونی , پێی وایە بە بڵقی کاتی , لە ترسی نەخۆشی و هەژاری و مردن دەلەرزێت ئای بڵق، ئایا لە زەریا دەترسیت؟ سەیری دەوروبەرت بکە بە وردی چاودێری بکە دیدگاکەت لە دەوروبەری نزیکتەوە بگۆڕە بۆ کایەی بێکۆتایی خودا قووڵتر بچۆ، تێگەیشتنەکەت فراوان بکە , بۆ ئەوەی بزانیت و دڵنیا بیت کە تۆ یەکیت لەگەڵ دەریا فراوانەکەی , و کە خودا لەگەڵتە ئەو دەتپارێزێت , ئەو بەردەوامت دەکات , ئێستا و بۆ هەمیشە

دوورکەوتنەوە لە تەڵە و تەڵە

هەرکاتێک هەستت بە ئارەزوویەکی بەهێز کرد لە دڵتدا کە هانت دەدات بۆ بەدیهێنانی، تێگەیشتن بەکاربهێنە و لە خۆت بپرسە "ئایا ئەمە خواستێکی باشە کە دەتوانرێت بەدیبهێنرێت، یان ئارەزووی خراپە کە نابێت ڕێزی لێبگیرێت؟" ئارەزووە ماددییە ناتەندروستەکان هاندەری خوو خراپەکانمانن بە پێدانی هیوای درۆ و بەختەوەری وەهمیمان لەم جۆرە حاڵەتانەدا دەبێت بانگەوازی هێزی تێگەیشتن بکرێت بۆ ئاشکراکردنی ڕاستی خووەکانی خراپ لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی ناخۆشی کاتێک سروشتی ڕاستەقینەی خۆیان ئاشکرا دەبێت، ئەوا بێدەسەڵات دەبن بۆ ئەوەی مرۆڤ لە تەڵەی ئازار و تەڵەکانی نەهامەتیدا بخەنە تەڵەوە

ڕەنگدانەوەی و چیرۆکەکان

لە ژیان و لە مردندا، لە خەم و بەڵادا، ئیمانم بە تۆ ئەی پەروەردگار، بەهێز و بێ چەقبەستوو، پتەو و بێ لەرزۆک دەمێنێتەوە

هەر هەناسەیەکی حەسرەت و پاڕانەوەم دەرگا و پەنجەرە لە ڕۆحمدا دەکاتەوە کە تێیدا تێدەپەڕم بۆ بەختەوەری خودا

وەک چۆن خۆر لەسەر قەرەباڵغترین شوێنەکان دەدرەوشێتەوە، بە هەمان شێوە تیشکی خۆشەویستی ئیلاهی لە هەموو بوارەکانی ژیانم و چالاکییەکانی ڕۆژانەمدا دەبینم

ئەی پەروەردگار بەرەکەتم پێ ببەخشە تا بە بەیانی ڕۆحم بەئاگا بهێنمەوە و بیگەیەنمە بەربەستە پیرۆزەکەت

چیرۆکی ئاسکی میسک

میسک مادەیەکی بەنرخە و بۆنێکی بەهێزی هەیە، لە ناوکی ئاسکی میسکدا هەیە کە لە بەرزاییەکانی هیمالایا دەژی

کاتێک ئاسکەکە دەگاتە تەمەنێکی دیاریکراو، میسکە سەرنجڕاکێشەکە بە نهێنی لە ناوکەکەیەوە دەست دەکات بە ڕژان و ئاسکەکەش بەهۆی ئەو بۆنە سەرنجڕاکێشەوە تووشی شڵەژان دەبێت و دەست دەکات بە سەماکردن و گەڕان بەدوای سەرچاوەی ئەو بۆنە خۆشەدا

لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر دەجووڵێت، لە نێوان بەرد و ژێر دارەکاندا بۆن دەکات، لە هەموو شوێنێکدا دەگەڕێت بۆ سەرچاوەی ئەو بۆنە ورووژێنەرە

لە کۆتاییدا کاتێک لە خەساردایە بۆ وشەکان و بە حەسرەت و سۆزەوە ناتوانێت ئەو شتە بدۆزێتەوە کە بەدوایدا دەگەڕێت، تووڕە دەبێت و زیاتر وروژان و دڵەڕاوکێ دەبێت

لە هەوڵی کۆتاییدا بۆ گەیشتن بە سەرچاوەی میسکەکە، لە بەردبارانە بەرزەکانەوە باز دەداتە ناو دۆڵی قووڵەوە بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی چارەنووسی ببێتەوە و ڕووبەڕووی مردنەکەی ببێتەوە، لەو کاتەدا ڕاوچییەکان دەتوانن بیگرن و کیسە یان ڕژێنی میسکی لێ دەربهێنن

لەم ڕووەوە یەکێک لە شاعیرە ڕۆشنبیرەکان شتێکی بە کاریگەریی خوێندەوە:

ئەی ئاسکی میسک، ئەی گەمژە!

بۆ ئازار دەچێژیت؟ بۆ بێخەویت؟

ئەم میسکە بەردەستە

بە کیسەی سکتەوە ئەی گەمژە!

تەنانەت ئەگەر بە لووت دەستت لێدابێت

بۆنی نهێنی لە تۆوە دێت

ئەوەی هیوای بۆ دەخواست دەتبردەوە

وە تۆ بەبێ خەرجکردن ژیاویت

ئایا هاوڕێیانم پێتان وانییە زۆربەی خەڵک وەک ئاسکی میسک ڕەفتار بکەن؟ هەمیشە و بۆ هەمیشە لە هەموو شوێنێکی دەرەوەی خۆیان بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن

بەڵێ، لە یاریکردندا بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن، و خۆیان بە ماندووبوون لە ئارەزوو و ئارەزووەکاندا سەردەخەن ئەوان بەسەر ڕێگا خلیسکەکانی سەروەت و ساماندا سەردەکەون تا دواجار لە بەردەکانی هیوا بەرزەکانەوە باز دەدەن بۆ بەردی بێزاری و شکست کاتێک ناتوانن ئەو بەختەوەرییە ڕاستەقینەیە بدۆزنەوە کە لە قووڵترین چەقۆی ڕۆحیاندا هەڵگیراون

ئەگەر بیرکردنەوەکانمان بەرەو ناوەوە بگەڕێنینەوە، و بە قووڵی بیربکەینەوە، لە ئارامی ڕۆحدا سەرچاوەی بەختەوەری ڕاستەقینە و بەردەوام دەدۆزینەوە کە بەدوایدا دەگەڕێین

نابێت وەکو ئاسکە میسکییەکان بین، لە گەڕان بەدوای بەختەوەریدا لە شوێنە نادروستەکاندا لەناو بچین بەڵکو دەبێت وریا بین و هەوڵبدەین بەختەوەری لەناو خۆماندا بدۆزینەوە نەک لە دەرەوەی خۆمان

چیرۆکی دوگمە

جارێک پیاوێک هاتە لام و وتی کە تووشی نەخۆشییەکی درێژخایەنی دڵ بووم، و زیادی کرد:

"زۆر شتم تاقیکردۆتەوە، بەڵام ناتوانم لە ئازاری دڵ ڕزگارم بێت"

دوای ئەوەی بە هێمنی بیرم کردەوە، داوام لێکرد قیچیم بۆ بهێنێت بە لەرزەوە سەیری کردم و وتی:

- بەنیازیت دڵم ببڕیت کاکە؟

پێکەنین و وەڵامم دایەوە "من دکتۆر نیم تا ئێستا بیستووتە کەسێک قیچی بەکاربهێنێت بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری؟!"

لە کۆتاییدا بە دوودڵیەوە قیچی هێنا، بۆیە یەکێک لە دوگمەکانی سەر پاڵتۆکەیم بڕییەوە و پێم گوت دوگمەی تر لە شوێنی خۆیدا نەدوورێت، وە دەستی نەخاتە سەر ئەو شوێنەی کە دوگمەکەی لێ نەمابوو منیش پێم گوت دوای دوو هەفتە بگەڕێتەوە لام، و چاوەڕێی ئەوەم دەکرد لەو ماوەیەدا چاک ببێتەوە

کابرا پێکەنی و وتی: من هەروەک داوات لێکردوە دەیکەم چونکە متمانەم بە تۆ هەیە، بەڵام پێموایە سەیرترین دەرمانە کە تا ئێستا بۆم نوسراوە!

دوای دوو هەفتە بە ڕاکردن هاتە لام و بە سەرسوڕمانەوە وتی:

"پزیشکانی پسپۆڕ دڵنیایان کردمەوە کە لە نەخۆشی دڵ چارەسەر بووم کەواتە بۆ خاتری خودا چیت کرد؟ ئایا جنۆکەیەکت لە دوگمەیەک دەرهێنا؟"

منیش بە پێکەنینەوە وەڵامم دایەوە: "بەڵێ! دەستت بەردەوام یاری بە دوگمەکە دەکرد، دوگمەکەش لەگەڵ دڵدا ڕیز بوو".

ئەو دوگمەیە ئەو جنۆکەیە بوو کە دەبێتە هۆی ئازاری دڵت بۆیە دوگمەکەم بڕی و پێم وتیت مەیگۆڕە یان دەستت بخەرە سەر دڵت بەم شێوەیە دڵت لە فشارەکان ڕزگاری بوو و وازی لە ئازاردانت هێنا!

هەموو شتێک بە خێرایی دەڕوات، وە مرۆڤەکان سەرقاڵی زۆر شتن بە شێوەیەکی سروشتی، باشترە بەخششەکانی جیهان بچنیتەوە نەک کات بەفیڕۆ بدەیت، ڕێگە بدەیت وەرزەکە بەسەرتدا تێپەڕێت و بە دەستی بەتاڵ کۆتایی پێبهێنیت بەڵام ئەوەی مرۆڤ دەبێ بیچنێتەوە دەوڵەمەندترین دروێنەی ژیانە: نزیکبوونەوە لە خودا و ناسینی تاکە ڕێگا بۆ بەدەستهێنانی بەختەوەری ڕاستەقینە ئەوەیە کە شتێک لەم جیهانەدا بەدیبهێنیت و هەروەها سەرکەوتنی ڕۆحی بەدەستبهێنیت

ئەوانەی خودا دەناسن پێش ئەوەی سەرەتا بیر لە خودا بکەنەوە و دەروون و جەستەیان بە وزەی خودایی پیرۆز بارگاوی بکەنەوە، دەست بە ئەرکە ڕۆژانەکانیان ناکەن

داواکارییە زۆرەکانی جیهان دەتوانن ئەو کەسانە ڕابگرن کە بەدوای ئامانجە ڕۆحییەکانیاندا دەگەڕێن و لە ڕێگای هەڵبژێردراوی خۆیان لایانبدەن بەڵام ئەوانەی ئیرادەی نەگۆڕیان هەیە ڕێگە نادەن هیچ شتێک پاڵیان پێبدات لە ڕێڕەوی خۆیان؛ بەبێ گوێدانە بارودۆخی سەخت یان نەرێنی، بە ئیرادەیەکەوە خۆڕاگر دەبن

دنیا هەرچییەکمان پێ ببەخشێت، حەسرەتی دڵمان تێر ناکات، کە تامەزرۆی شتێکی سەقامگیرتر و لە بایەخی گەورەتر و بەنرختر لە هەموو ئەو شتانەن کە گەنجینەکان و دەوڵەمەندییەکانی جیهان لەخۆدەگرن

کاتێک مرۆڤێک دەمرێت- بتوانێت تەمەنت درێژ بێت- هیچ هێزێک لەسەر زەوی ناتوانێت هیچی بۆ بکات کێ دەتوانێت یارمەتیمان بدات دوای ئەوەی ئەم جیهانە بەجێدەهێڵین؟ خودا بۆیە دەبێت هەمیشە ئەوەمان لەبیربێت کە ئەم دونیایە تەنها وەستانێکی کاتییە لە گەشتەکەماندا بۆ ماڵە ئاسمانیەکەمان، کە بۆ هەمیشە لە ئامادەبوونی میهرەباندا دەژین

زیادەڕەوی لە سەروەت و سامان گەرەنتی تەندروستی و ئارامی و کاریگەری ناکات، بەڵام گەیشتن بە ئارامی و کاریگەری دەبێتە هۆی سەرکەوتنی هاوسەنگ لەسەر هەردوو ئاستی ڕۆحی و ماددی

زۆربەی مرۆڤەکان تەنها بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتنی ماددی کارایی دەروونی پەرەپێدەدەن بەڵام کاتێک مرۆڤ دەبێتە وەستای خۆی و دەسەڵاتە دەروونییەکانی بەڕێوەدەبات و بەپێی پلانی ئیلاهی مامەڵە دەکات، ژیانی بەرەکەتدار دەبێت، و تامی ڕەگی ڕۆحیش دەکات لەکاتێکدا لەسەر ئەم زەوییە چیتر دیلی خوو و ئارەزووەکان نابێت، بەڵکو هۆشیارییەکەی دەگۆڕێت بۆ دڵی ئامادەیی خودایی، و ئەویش لەوێ نیشتەجێ دەبن و چێژ لە چێژە نوێبووەکان وەردەگرن کە وەسفکردنیان سەرپێچی دەکەن

جەستە گەورەترین دەرمانخانەیە

توێژەرانی پزیشکی بۆیان دەرکەوتووە، کاتێک هەست بە خۆشییەکی سەرسەخت دەکەین، لەش دەرمانی دژە خەمۆکی و ماددەی تری کەمکردنەوەی فشاری دەروونی بەرهەم دەهێنێت کە بە هەمان شێوەی ئەوانەی پزیشکەکان بۆیان دەنووسن، بەهێز و کاریگەرن لەش گەورەترین دەرمانخانەیە لەسەر زەوی، توانای بەرهەمهێنانی شتی دروستی هەیە لە کاتێکی گونجاودا کاتێک هاوئاهەنگ بین لەگەڵ ئەو هاوسەنگییە ڕۆحییەی کە خودا لەناوماندا داناوە

هەموو فشارێک زیانبەخش نییە؛ فشار وزەی ژیانی کە بە جەستەماندا دەڕژێت بەئاگا دەهێنێتەوە و چالاکیی و جووڵە هان دەدات توێژینەوەکان دەریانخستووە کە بڕێکی گونجاو لە فشار سوودبەخشە

بەڵام کێشەکە کاتێک سەرهەڵدەدات کە فشاری دەروونی لە ئاستێکی تەندروست تێپەڕێنێت

هەریەکەمان سنوورێکی تایبەتی هەیە بۆ سترێس و کاتێک ئەو سنوورە تێپەڕێندرا، زیاتر لەوەی پێویستە سترێسمان لەسەر دروست دەبێت و لەوانەیە ئاگاداری ئەوە نەبین تا کێشەکان دەست دەکەن بە دەرکەوتن لە جەستە و هەست و دەرووندا

ژیان لەگەڵ خودا شادی و بەختەوەرییە، لە کاتێکدا بەبێ خودا دڵەڕاوکێ و گێژاوی و سەختی و تەنانەت کارەساتیش هەیە کەواتە چۆن دەتوانین ئارامی و ئارامی لە ژیانێکدا بدۆزینەوە کە بەڵا و کارەسات زاڵە بەسەریدا، و هەندێک بەختەوەری بۆ ئەم زەوییە بهێنین؟

یەکەم مەرج ئەوەیە کە ئاگاداری فشارەکانی ژیان بین کاتێک لەژێر کاریگەری ئەواندایین

خودا زانایە و هەموو زانایە، وە جەستەی ئێمەی بەخشیوە بە سیگناڵەکانی وەک ئاسوودەیی و ناڕەحەتی و ئارامی و دڵەڕاوکێ و دەبێت گرنگی بەم نیشانانە بدەین زیرەکییەکی ئیلاهی لەناو جەستەماندا هەیە کە هەوڵدەدات شتێکمان پێ بڵێت، و دەبێت گوێ لەم پەیامانە بگرین لە کاتی فشار یان پشوودان کاتێک هەست بە سترێس دەکەیت، مێشکت چڕ بکەرەوە لەسەر ئەو بەشەی جەستەت کە ئەوەیە هەستکردن بە فشار، پاشان هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە و لە هەمان کاتدا بە نەرمی ئەو بەشە گرژ بکە تاوەکو دەلەرزێت پاشان ئارام بکەرەوە و گرژییەکە ئازاد بکە ئەمە یارمەتیدەر دەبێت بۆ پاراستنی هاوسەنگی وزەبەخش و ژیانی لە جەستەدا و پاراستنی لە کاریگەرییە زیانبەخشەکانی فشار

هەروەها دەتوانین سترێسی سۆزداری لە ڕێگەی هەناسەدانەوە بەڕێوەببەین کاتێک هەست بە ترس یان هەر هەستێکی زیانبەخشی تر دەکەیت، چەند جارێک بە هێواشی و بە قووڵی و بە شێوەیەکی ڕیتمی هەناسە بدە و دەریبهێنە، ڕێگە بە جەستەت دەدات لەگەڵ هەر هەناسەدانێکدا ئارام بێتەوە ئەمە یارمەتی خاوکردنەوەی لێدانی دڵی پێشبڕکێکارت دەدات، سوڕی خوێنی ئاسایی دەگەڕێنێتەوە، ئاسانکاری دەکات بۆ ڕۆیشتنی وزەی

ژیانی لە ڕێگەی دەمارەکانتەوە، و یارمەتی هێورکردنەوەی مێشکت دەدات و بیرکردنەوەکانت پاک بکاتەوە

ژیان دۆخێکی نائاسایی نییە؛ دەربڕینێکی جوانی ئیلاهییە، و پێویستە چێژی لێ وەربگرین با لەبیرمان بێت کە زەردەخەنە هێزێکە؛ ئەگەر بەکاری نەهێنین لایەنێکی گرنگی ژیان لەدەست دەدەین

مرۆڤەکان ڕۆحێکن کە هەست و هەستیان هەیە، وە جەستەیەکی هەیە کە وەک جلوبەرگ یان پاڵتۆی دەرەوە لەبەری دەکات بەڵام تا تەنها لەسەر ئاستی جەستە و هەستەکان بژین، دەکەوینە ژێر کاریگەری نەرێنی فشار و گرژی

کاتێک لەگەڵ سروشتی جەوهەریمان کە ڕۆحە هاوئاهەنگ دەبین، خۆشی ڕۆح دەڕژێتە ناو دڵەوە و دەگۆڕێت بۆ خۆشەویستی هەستکردن بەم خۆشەویستییە، پەیوەست بە ئارامی و ئارامیی ڕۆحەوە، و مامەڵەکردن و کارلێککردن لە ژێر کاریگەرییە هاوسەنگەکانیدا، گونجاوترین ڕێگایە بۆ ژیانێکی سروشتی لە جیهانێکدا کە پڕە لە گرژی و دژایەتی هاوئاهەنگکردن لەگەڵ ئەم خۆشییە چارەسەری کێشەکانی ژیانە

تێبینی: سەبارەت بە بەیاننامەکەی: "لەش دەرمانێکی دژە خەمۆکی و ماددەیەکی تر بەرهەم دەهێنێت کە فشار و گرژی کەمدەکاتەوە، بەهێز و کاریگەر کەمتر نییە لەوانەی کە پزیشکان بۆیان نووسیوە"، ئەمە ئامۆژگاری نییە بۆ دەستبەرداربوون لە ئامۆژگاری پزیشکی و ڕەچەتەی پزیشک، لێرەوە پێویستی بە ڕوونکردنەوە هەیە

هاوکێشە موگناتیسیەکان

کەسێک کە ئامادەیی بەهێز و مەیلی خراپە + کەسێکی دڵسۆز بەڵام ئیرادەی لاواز = موگناتیسی خراپە بەسەر میهرەبانیدا زاڵە

کەسێکی لاوازی ئیرادە و مەیلی خراپە + کەسێکی خاوەن ئیرادە بەهێز و مەیلی باش = موگناتیسی باش بەسەر خراپەدا زاڵ دەبێت

موگناتیسی ڕۆحی لاواز + بایۆمۆگناتیسی خراپ = موگناتیسی خراپ بەهێز

هێزی ئەخلاقی بەهێز + هێزی ئەخلاقی لاواز = هێزی ئەخلاقی گەورەتر

کەسێک کە توڕە و توندوتیژ بێت + کەسێک کە نەرم و نیان و میهرەبان بێت = موگناتیسی توڕەیی زاڵ دەبێت بەسەر نەرم و نیانیدا

میزاجی بەهێز و هاوسەنگ و ئارام + میزاجێک کە هەندێک جار مەیلی بەرەو ناڕازیبوون هەیە = موگناتیسی ئارامیی زاڵە

شکستی درێژخایەنی چەسپاو + شکستی کەمتر چەسپاو = موگناتیسی شکستی بەهێز

سەرکەوتنی ئەرێنی بەهێز + سەرکەوتنی ئەرێنی کەمتر = سەرکەوتنی بەرزتر

لەرزینێکی بەهێزی شکست + لەرزینێکی بەهێزی سەرکەوتن = یان موگناتیسی شکستی بەهێز یان موگناتیسی سەرکەوتنی بەهێز، بەپێی ژینگە و بارودۆخەکە

عەقڵێکی بەهێز و ساغ + نەزانی تەواو = یان زیرەکی و لێهاتوویی یان نەزانی و گەمژەیی

هێزی ڕۆحی نایاب + هێزی پراکتیکی نایاب = موگناتیسی ڕۆحی - هێزێکی پراکتیکی نایاب بەڕاستی

ئەگەر مرۆڤەکان بتوانن ئەو فرەیی بوونەوەرە هەسارەییەکان ببینن لە ئەستێری دەوروبەریان، ڕەنگە هەندێک هەوڵ بدەن خۆشەویستە کۆچکردووەکانیان بدۆزنەوە خودا چاوی ڕۆحی منی کردۆتەوە، و من زۆرێک لەو ڕۆحانە دەبینم کە کایەی زەمینییان بەجێهێشتووە بە تەرکیزکردنی قووڵ لەسەر چاوی ڕۆحی (ناوەندی پێشەوە)، مرۆڤ دەتوانێت بە بینینی ناوەوە ئەو جیهانە درەوشاوە ببینێت کە هەموو ئەو ڕۆحە باشانەی کە بەرزبوونەتەوە بۆی نیشتەجێن تەختەی ئەسیری بۆ ئامادەبوونی میهرەبان

لە مرۆڤدا دڵ وەک وەرگرێکی بێ وایەر و چاوی ڕۆحی وەک گواستەرەوە کاردەکات تەنانەت ئەگەر نەتوانیت ئازیزانی کۆچکردووت ببینیت، ئەگەر بە هێمنی هەستەکانت لەسەر دڵ چڕ بکەیتەوە، دەتوانیت هەست بە بوونی ئەو ئازیزانە بکەیت کە ئێستا لە جەستەی ئەسمانیدا دەژین، چێژ لە ئارامی و ئاسایشی خودا وەردەگرن و بە ئازادی خۆیان لە کۆت و بەندەکانی جەستە دڵخۆش دەبن، بۆیە تۆ لە ئارامی و دڵنەوایی ئەواندا دەبینیتەوە و دڵت وایە لەبارەیانەوە دڵنیاکرایەوە

کاتێک ناوی خودا دەڵێم، هەموو بوونم دەتوێتەوە و دەبێتە خۆشییەکی باڵا بەڵام ئەم حاڵەتە تەنها دوای هەوڵێکی زۆر هاتە لام سەرەتا، من یەکێک نەبووم بۆ تامەزرۆیی، چونکە ئەو کاتە مێشکم وەرگەڕابوو بەڵام ئێستا، هەر کە بیرکردنەوە و هۆشیاریم لەسەر ناوەندی ڕۆحی- بۆشایی نێوان برۆکان- هەموو بیرکردنەوەکان لەناو دەچن، هەناسەدان بە ئارەزووی خۆی وەستاوە، دڵ لە لێدان دەوەستێت، گێژاوی عەقڵ هێور دەبێتەوە و حاڵەتەکانی بوون بەسەر ڕۆحدا دادەبەزن، بەجۆرێک کە من ئەزموونی ئیکستازی ڕۆحی دەکەم و لە بەختەوەریی خودایی دەبۆشرێم

وتەی زێڕین

بەختەوەری مافی منە و میرات و گەنجینەی ئیلاهی شاراوەی منە ڕێنماییم بکات بۆ ئەوەی لەناو خۆمدا ئەو گەنجینانە بدۆزمەوە کە خەونی پاشاکان تێدەپەڕێنن

* * *

ژیان جوڵەیەکی زیرەک و ڕیتمێکی ڕێکوپێکە خۆی لە شتە بێ گیانەکاندا دادەڕێژێت، یان فۆرمێکی زیندوو و جووڵاو وەردەگرێت ژیان هەموو شتێک دەگرێتەوە و هەموو شتێک دەگرێتەوە

* * *

ئەی گەورەترین عاشق، تۆ ژیانیت تۆ ئامانج و ئاواتمە

* * *

لە باخچەی ئاسمانی خۆتدا گوڵێکی گوڵدارم بۆ بکە، یان لە گۆڕەوی خۆشەویستی درەوشاوەتدا دەنکۆڵەیەکی بریقەدارم لێ بکە، یان گەورەترین شەرەفم پێ بدە: بچووکترین شوێن لە دڵتدا

* * *

لە هەر شوێنێک کەسانی تر هەوڵەکانی من لە چاکەکردندا بەرز دەنرخێنن، ئەوە ئەو شوێنەیە کە دەتوانم گەورەترین خزمەتگوزاری پێشکەش بکەم

* * *

با فەرشێکی زێڕینی خەونەکان بە تارێکی ئاوریشمی یادەوەری شیرین و بیری پاڵاوتە ببەستین

* * *

خۆشەویستی وەک کاغەزی شنی وایە کە عەقڵ پۆلیش دەکات و زبری لە کارەکتەر لادەبات

* * *

پەتا و کارەسات و گۆڕانی توندوتیژی لە سروشتدا کە وێرانکاری و وێرانکاری و زیانی بەربڵاو دەهێنن، "فەرمانی ئیلاهی" نین ئەم کارەساتانە لە بیرکردنەوە و کردارەکانی مرۆڤەوە سەرچاوە دەگرن لە هەر شوێنێک هاوسەنگی ناسکی جیهان لە چاکە و خراپەدا تێکبچێت بەهۆی کەڵەکەبوونی شەبۆل و لەرزینە زیانبەخشەکان کە بەهۆی نیازی ناخۆش و هەڵەی مرۆڤەوە دروست دەبێت، ئاژاوە حوکمڕانی دەکات و... وێرانکارییەکی بەرفراوان بەدوای خۆیدا دەهێنێت

* * *

من باشترین لە هەموو گەلێک وەردەگرم، هەروەها سیفەتە باشەکانی هەموو نەتەوەکان بەرز دەنرخێنم بەبێ ئەوەی سەرنجم لەسەر کەموکوڕیەکانیان بێت

* * *

وەک چۆن گرنگی بە بەهای خۆراکی خۆراکی ڕۆژانەمان دەدەین، پێویستە گرنگی بەو ماددە خۆراکییە دەروونییانە بدەین کە ڕۆژانە بۆ مێشکمان دابین دەکەین

* * *

وشەی میهرەبان چارەسەرێکی سەرسوڕهێنەرە بۆ زۆرێک لە نەخۆشیەکان، خاوەنی هێزێکی بەهێز و نزیک لە سیحراوی و موگناتیسییە کە نیعمەت و خۆشگوزەرانییەکی زۆر بۆ قسەکەرەکەیان دەهێنێت ئەوانەی وشەی ئارامکەرەوە و نەرم و نیان بەکاردەهێنن هەست بە جەریانی ورد و ورد دەکەن کە بەناویاندا دەڕژێت بەبێ پچڕان، پڕبوونیان لە هەستێکی قووڵی ئارامی ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ئەم تڕوانەیە بەستراوەتەوە بە سەرچاوە بەرزەکەیەوە، لێشاوێکی بەردەوام کە دەچێتە خوارەوە ڕۆحەکان لەگەڵ ئەو سەرچاوەیەدا هاوئاهەنگ بن، ئەمەش وایان لێدەکات بەختەوەری بگوازنەوە بۆ ئەوانەی تامەزرۆی ئاشتین

* * *

چەند وشەی میهرەبان لە دڵەوە خەم و پەژارەی زۆری ڕەواندووە و چەند دەنگی ژێر ڕێگا تاریکەکانی بە چرای شادی و ئارامی ڕووناک کردووەتەوە!

* * *

ئێمە لە ڕێگەی هەموو ئەزموونێکەوە گەشە دەکەین کە پێیدا تێدەپەڕین، بە مەرجێک درک بەوە بکەین دەتوانین وانەی بەنرخیان لێ فێربین بۆ هەر ئازار و ناخۆشییەک کە ئەزموونی دەکەین مانا و ئامانجی هەیە

* * *

سەرەڕای توندی تاقیکردنەوەکان، وەک ئاگرێک وان کە کانزای ئاسن دەتوێنێتەوە بۆ ئەوەی بیکاتە پۆڵایەکی جوان و بەهێز و هەمەلایەنە

* * *

هەموو دەستکەوتە سەرنجڕاکێشەکانی ژیانم لە ڕێگەی هێزی عەقڵێکەوە بەدیهاتووە کە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودادا هەیە کاتێک مۆلیدەی ئیلاهی کاردەکات، هەموو ئەو شتانەی کە ئارەزووی دەکەم بەبێ جیاوازی دێتە دی، سەرەتا وەک دیزاینێکی نەبینراو و ئەسمانی شێوە دەگرێت و دواتر بە هێزێکی بەرگە نەگیراو لە واقیعدا دەردەکەوێت

* * *

کاتێک عەقڵ لە قووڵایی ڕۆحێکی تامەزرۆوە چرپەیەکی دڵسۆزانە و پڕ لە گەرمی بە خودا دەچرپێنێت، بانگەوازی ڕۆح دەست دەخاتە دڵی گەردوونی و وەڵامەکەش دێت، خۆشییەکی بێئەندازە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت ئەم چرپە فیکرییە ئیرادە دەچێنێت تا خاوەنی هێزی پێویست دەبێت بۆ گەیشتن بە ئامانجە خوازراوەکە

* * *

<u>کاتێک عەقڵ و ئیرادەی مرۆڤ لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگ بێت، ئەوا بە هێزێکی بێ سنوور بارگاوی دەکرێتەوە، بەجۆرێک تەنها بیرکردنەوە لە شتێک بەسە بۆ بەدەستهێنانی، چونکە یاسای ئیلاهی لە بەرژەوەندی ئەو کەسانەدا کاردەکات کە لەگەڵ ئیرادەی باڵادا هاوئاهەنگن</u>

* * *

مرۆڤ نابێت هەموو ئەو توانا فیکریانەی کە خودا پێی بەخشیوە بۆ بەدواداچوونی شتە زوو تێپەڕەکان تەرخان بکات , نەک خۆی لە لابیرینتی ماتریالیزمدا لەدەست بدات و سنووردارکردن و سنووردارکردنی ناپێویست بۆ خۆی دروست بکات لەبری ئەوە، پێویستە دەسەڵاتە فیکرییەکانی خۆی بەکاربهێنێت بۆ بەدەستهێنانی پێداویستییەکانی ژیان و هەوڵبدات بۆ پەرەپێدانی توانا ئەخلاقییەکانی خۆی بۆ ئەوەی جیاوازی بکات لە نێوان ڕاست و هەڵەدا، و لە نێوان چیدا زیانبەخشە و ئەوەی سوودی هەیە

* * *

ڕاستی لە دەرەوەی بۆچوون و تیۆرییەکاندایە و زۆرێک لەوانەی ئەم ڕێبازە دەگرنەبەر، بە ئەنجامە سوبژێکتیڤەکانی خۆیانەوە پابەند دەبن

* * *

ئەی پەروەردگار دەروازەکانی ئارامی بکەرەوە و پیرۆزگای بیرە ڕۆحییەکانم لە هێرشی چرپە خراپەکان بپارێزە و با گوڵەبەڕۆژەی حەسرەتەکانم لە باخچەی دڵمدا گوڵ بکەن لە کاتێکدا چاوەڕێی بەرەبەیانی هاتنت دەکەم

* * *

مەعریفەی تیۆری ناتوانێت مەعریفەی ئیلاهی بەدەست بهێنێت، وە ئامۆژگاریشە کە مرۆڤ کاتە بەنرخەکانی بۆ ئەو تیۆریانە بەسەر نەبات کە لە واقیعدا ناتوانرێت جێبەجێ بکرێن، ئەگینا مرۆڤ خۆی لە ناوەڕاستی جەنگەڵگەلی چڕ و پڕی فیکریدا دەبینێتەوە و توانای تێپەڕاندنی کایەی تیۆرییەکان نییە

* * *

بەختەوەری بەرهەمی سەرکەوتنی دەروونییە بەسەر بارودۆخە ناجێگیرەکانی ژیاندا

* * *

لەوانەیە ئەو کەسەی خودا دەیناسێتەوە بۆ دونیا نەناسراو بێت

* * *

ئەگەر کەسێک بە زانستی تیۆری [بەبێ تاقیکردنەوەی ڕاستەقینە] خۆی بەرنامە بۆ دابنێت، ئەوا وەک ئامێرێکی تۆمارکردنی گەورە دەبێت کە پەندەکان دووبارە دەکاتەوە و دەستەواژەی بەرز دەنگ دەداتەوە، کەسانی دیکەش بە زانای فێربوو دەزانن، بەڵام ئەو جۆرە زانستە بە تێگەیشتنێکی ڕاستەوخۆ بۆ ڕاستییەکان بەهێزتر نابێت، هەروەها بە دەستگەیشتنێکی ڕۆحییش هاوتا نابێت

* * *

کێشەکان لە جیهاندا بەردەوام دەبن، کەواتە مرۆڤ دەتوانێت ڕوو لە کوێ بکات بۆ ڕێنمایی و ئاراستە؟ بیرکردنەوەکانی مرۆڤ، کە لە ژێر کاریگەری خوو و پێشوەختە، لایەنگری و کۆنەپەرستیدایە، هیچ سوودێکی نییە و کاریگەرییەکانی ژینگە، خێزان، نیشتمان، یان جیهانی مرۆڤ بێتوانایە لە دابینکردنی ڕێنمایی ڕاستەقینە بۆیە مرۆڤ دەبێت ڕوو لە خودا بکات و گوێ لەو دەنگە هێمن و ئارامە بگرێت کە لە قووڵایی ڕۆحەوە دەردەچێت، دەنگێک کە هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ حەقیقەت

* * *

دڵتان بکەرەوە بۆ ڕژانی ئیلاهی تا بەناوتاندا بڕژێت و ژیانتان پڕ بکات لە نیعمەت و چاکەی ڕۆحی

* * *

هەر کارێک دەکەیت و هەر دەستکەوتێک دەتوانی بەدەستی بهێنیت، هەمیشە لەبیرت بێت کە خودا ئەو سەرچاوەیە کە هەموو ئەو هێزەت بۆ دابین دەکات کە پێویستت پێیانە بۆ کارکردن و بەدەستهێنان

* * *

با تۆ لە هەژاری و لە خۆشگوزەرانیدا، لە نەخۆشی و لە تەندروستیدا، لە نەزانی و لە حیکمەتدا یادت بکەمەوە و با ڕووناکی پیرۆزەکەت ببینم کە لە چرکەیەکدا تەندروستی و چاکبوونەوە دەبەخشێت

* * *

لە تەنیایی بیرکردنەوەکانمدا، تامەزرۆی گوێگرتن لە دەنگی پیرۆزتم ئەو دەنگە توند و زەمینیانەی لە تاڵەکانی یادەوەریمدا شاراوەن لێم دەربکە دەمەوێت بۆ هەمیشە لە ئارامیی ڕۆحمدا گوێ لە دەنگی ئارام و ئاوازدارت بگرم

* * *

ژیان بە تاریکی داپۆشراوە، هەندێک جاریش بە کۆسپ و دوودڵ دەبین لە هەنگاونان بەرەو پێشەوە دەبێت ڕێگە بدەین ڕووناکی خودا چرای ڕێنماییمان بێت کاتێک بە ڕێگا تاریکەکانی ژیاندا دەڕۆین ئەو مانگی پڕە لە شەوانی نەزانی و تاریکیدا، خۆری درەوشاوەیی لە کاتژمێرەکانی بەئاگابوونەوەدا، چرای ڕێنماییە، و ئەستێرەی ڕێنماییە بۆ ئەوانەی کە بە دەریاکانی زەویدا تێدەپەڕن، بوونی زوو تێپەڕ

* * *

کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤ هۆشیاری خۆی لە خەوی لەبیرچوونەوە بۆ بەئاگاهاتنەوەی ڕۆح بەئاگا بهێنێتەوە

* * *

داوات لێدەکەین پەروەردگار، هۆشیاریمان لە قووڵایی نەزانی و بیرکردنەوە تەسک و سنووردارەکانەوە بەرز بکەیتەوە بۆ ئاسۆکانی ئاشتی و ڕووناکی و خۆشەویستی و بەزەیی مرۆڤایەتی گەردوونی

* * *

شتەکان لە کۆتاییدا باشتر دەبن چونکە هێز و سەرسوڕهێنەرەکانی خودا لە پشت دژایەتییەکانی ژیانی مرۆڤەوە شاراوەن و هەرکەسێک قەناعەتی بە حەتمییەتی دۆخەکە نەکات و هەوڵی ئەوە بدات بە عەقڵ و ئیمانی خۆی بچێتە ناو ئەوەی کە لەودیو پەردەدایە، ئەو دەرگایەی بۆ دەکرێتەوە کە [هەموو دەستێکی ئیماندار لێی دەدرێت].

* * *

ئیمان هەرگیز بە مانای بێباکی یان مامەڵە نەکردن بە ژیرانە لەگەڵ بارودۆخەکاندا نییە بەڵکو مرۆڤ بەبێ گوێدانە ئەوەی چی ڕوودەدات، دەبێت خۆی دڵنیا بکاتەوە کە خودا بە تەنیا توانای پشتگیریکردنی هەیە لە بارودۆخێکی سەخت و سترێسدا ئەگەر بە هەموو دڵ و ڕۆح و هەستەکانیەوە ڕووی لە ئەو بکات

* * *

ئەگەر هەستەکانمان هەموو ڕاستییەکانمان پێ بگەیەنن، ئەوا زەویمان وەک ڕووبارەکانی ئەلکترۆنەکان دەبینی و هەموو تەنۆلکەیەکی تۆزمان وەک بارستەیەکی وەرچەرخانی ڕووناکی دەبینین
* * *
ئەوانەی بە تێگەیشتنیان لە ماددەیەکەوە بۆ ڕۆحێکی تر دەچنە ناو سروشتیی وەهم تێدەگەن و جەوهەری حەقیقەت دەزانن
* * *
مرۆڤ لە جەنگەڵەکانی ئەفریقا بێت، لە بەرەکانی شەڕدا بێت، بەدەست نەخۆشیەوە بێت یان هەژاری، دەبێت خۆی قەناعەت پێبکات کە دەستی خودا بەهێزترە لە مەترسی و توانای پاراستنی ئەو کەسانەی هەیە کە پەنای بۆ دەبەن

هیچ ڕێگەیەکی کاریگەرتر نییە بۆ پاراستنی خۆی بێگومان مرۆڤ دەبێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ ڕووداوەکاندا لۆژیک بەکاربهێنێت و لە هەمان کاتدا باوەڕێکی تەواو بە یارمەتی خودایی هەبێت
* * *
ئەو خۆشەویستییەی لە دڵی هەموو بوونەوەرەکاندا نیشتەجێیە- خۆشەویستی هەموو دایک و باوک و هاوڕێ و خۆشەویستان- لە خۆشەویستی خوداییەوە وەرگیراوە
* * *
دەبێت جیاوازی لە نێوان ئەرکە گەورە و بچووکەکاندا بکرێت، گرنگترینەکان لە پێشینەدان بەسەر ئەرکە تەنها گرنگەکاندا جگە لەوەش، هیچ ئەرکێک نابێت دژایەتی ئەرکێکیی دیکە بکات کتێبە پیرۆزەکان پێمان دەڵێن کە کاتێک ئەرکێک لەگەڵ ئەرکێکی دیکەدا ناکۆک دەبێت، ئەوە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە ئەرکێکی ڕاستەقینە نییە
* * *
لەگەڵ بڵاوبوونەوەی تیشکی ژیانی خۆر، تیشکی هیوا بڵاو دەکەمەوە بۆ دڵی هەژاران و جێهێڵراوەکان [ئەوانەی کۆمەڵگا وازی لێهێناون] و ئیرادەی نوێ لە دڵی ئەو کەسانەدا دەچێنم کە پێیان وایە شکستخواردوون
* * *
مامۆستا پاراماهانسا بە یەکێک لە شاگردەکانی وت: "کەس لە بازنەی خۆشەویستیت بەدەر مەکە هەموو کەسێک لە دڵتدا بهێڵەرەوە و ئەوانیش لە دڵی خۆیاندا دەتهێڵنەوە".
* * *

پەروەردگار یارمەتیم بدە هەمیشە ئیرادەی خۆم بەکاربهێنم بۆ بەدیهێنانی کارە سودبەخش و چاکەکان

یارمەتیم بدە لەگەڵ ویستی تۆدا بگونجێنم تا هەموو بیرکردنەوەکانم وەڵامی مەبەستەکانت بدەنەوە و لەگەڵ ویستی تۆدا هاوئاهەنگ بن

ئەو یارمەتیم دا ئەو هێزە شاراوە و بەرەکەتدارەی ناوم بەئاگا بهێنمەوە تا بتوانم بەسەر هەموو سەختی و تاقیکردنەوەیەکدا زاڵ بم

* * *

لەو کەسایەتییە ڕۆحییە بوێر و خۆبەزلزانە بەئاگا بێنە – کە هێزی شێرەکان لەگەڵ نەرمی کۆترەکاندا تێکەڵ دەکات

* * *

من بە ڕەخنەی تاڵ و درۆ بێزار نابم، نە بە ستایش و چەپڵە لێدانی زەبەلاح تاکە ئاواتی من ئەوەیە کە ویستی تۆ ئەنجام بدەم، ئەی پەروەردگار و ڕەزامەندی تۆ بەدەست بهێنم

* * *

تۆ ناتوانی ئەو خۆشییە سەرسەختە بە خەیاڵتدا بهێنیتەوە کە کاتێک هەست بە ئامادەبوونی ئیلاهی دەکەیت پڕت دەکات، ئەوکات ڕۆحت سەرخۆش دەبێت بە خۆشەویستی بێ سنووری خودا خۆشەویستییەکە کە ملیۆنان جار لە هەر خۆشەویستییەکی مرۆڤایەتی تێدەبەڕێنێت- خۆشەویستییەک کە هەموو ئارەزووەکانت بەدی دێنێت و دڵت پڕ دەکات لە خۆشی و ڕازیبوون

* * *

لە ڕێگەی فۆکۆسی ناوەوە، دەتوانیت ڕاستەوخۆ بەختەوەری ڕۆحی لەناو خۆت و دەوروبەرتدا ئەزموون بکەیت ئەگەر ئەم هۆشیارییە بچێنیت، کەسایەتیت بە هاوئاهەنگ گەشە دەکات، و موگناتیسییەکی سەرنجڕاکێش بۆ مرۆڤەکان و بوونەوەرەکانی تر بەدەست دەهێنیت

* * *

ئەی پارێزەری گەورە، گرنگ نییە هەموو شتێک لەدەست بدەم بەهۆی چارەنووسی خۆمەوە، کە لە خودی خۆمە، بەڵام داوات لێدەکەم، تاکە پەناگەم، مۆمی خۆشەویستیم بۆ تۆ لە بای بێباکی و لەبیرچوونەوە بپارێزیت

* * *

با تا تێر ئاوی پاک و تازەگەری ئاشتی بخۆینەوە کە لە کانیاوەکانی بارودۆخی لەبارەوە دەڕژێت، کە بەهۆی ئیرادەی پتەومان بۆ بیرکردنەوەی ئەرێنی و هەبوونی دیدێکی گەشبینانە بەرزتر دەبێتەوە

* * *

ویژدان هەستێکی ئینتێستیڤە کە سروشت و پاڵنەرە ڕاستەقینەکانی مرۆڤ ئاشکرا دەکات کاتێک ویژدانت ڕوونە، و دەزانیت کارێکی ڕاست دەکەیت، هیچ شتێکت نییە لێی بترسیت ویژدانێکی ڕوون شایەتحاڵی ڕەفتاری باشە لەلایەن خوداوە بێتاوان بوون لە دادگای ویژدان واتە خاوەندارێتی بەختەوەری و وەرگرتنی نیعمەتەکانی خودا

* * *

هەوڵبدە کارێکی بوێرانە و دڵخۆشکەر بکەیت کە زۆربەی خەڵک نایکەن، خۆشەویستی و ئارامیش بەو کەسانە ببەخشە کە کەسانی تر چاوپۆشییان لێدەکەن

* * *

مامۆستا پاراماهانسا بە یەکێک لە شاگردەکانی گوت:

"ئەگەر کات بەسەر نەبەیت بۆ چاندنی دەروون، هیچ بڕەیەک لە خۆشگوزەرانی ماددی ڕازیت ناکات ئەم چاندنە ئەشکەنجە نییە بەڵکو ڕاهێنانی هۆشیارییە بۆ خۆراکدانی ئەو بیرکردنەوە و کردارانەی کە دەبنە هۆی بەختەوەری".

خۆشبەختی تۆ سەرکەوتنی تۆیە، بۆیە مەهێڵە کەس لێت بدزێت خۆت بپارێزە لەو کەسانەی کە هەوڵی بێزارت دەدەن کاتێک کوڕ بووم، سەبرم لەدەست دەدا هەرکاتێک هەندێک کەس دەنگۆی ناڕاستیان لەسەرم بڵاودەکردەوە دواتر بۆم دەرکەوت کە ئارامی دەروونیم گرنگترە لە ڕەزامەندی خەڵک یان سەرسامی خەڵک

* * *

ئەگەر چیرۆکی خۆشەویستی ئیلاهی بزانیایە کە هەندێک لە پەرستیارەکان لەگەڵ خودا ئەزموونی دەکەن! هیچ ئەزموونێکی تر لە ژیاندا ناتوانرێت بەراورد بکرێت بەو خۆشییە پیرۆزەیەکم ناسی کە بەردەوام لە خۆشەویستی خودادا هەڵمژرابوو، و ڕووخساری خۆشەویستی پیرۆزی تیشک دەدا چاوی خودا هەمیشە لەسەر ئەو کەسانەیە کە خۆشیان دەوێت، هەرگیز بۆ یەک ساتیش وازیان لێناهێنێت

* * *

کەم کەسن کە ئارەزووی پەرەپێدانی هێزی دەروونی و ڕۆحی خۆیان دەکەن

* * *

ڕێگە مەدە خۆت نوقم ببیت بۆ بنی دواخستن لە خەوی بێزارکەری واقیعی ئاسایی هەستەوە و بەرەو ئاسۆکانی ژیانێکی پاڵاوتە بڕۆن کە دەستکەوت و شادی و ئارامی تێدایە

* * *

لەناو تۆدا پۆتانسێلێکی گەورە هەیە کە چاوەڕێی وەبەرهێنان دەکات، و تۆ تاکە کەسیت کە توانای چالاککردن و سوودوەرگرتن لێی هەیە

* * *

ئازادی لە دیکتاتۆری خووی خراپ و خولیای ناتەندروست، خۆشییەکی زۆر گەورەتر لە سەرکەوتنی ماددی دەهێنێت

سەرکەوتنی ئەدەبی بەختەوەرییەکی دەروونی دەهێنێت کە بارودۆخی دەرەکی ناتوانێت لێت بسەنێتەوە

* * *

دەتوانیت هەموو کاتەکانت بە کەڵەکەکردنی پارە بەسەر بەریت، بەڵام ئەو پارەیە ئەو ئارامی و ئاسایشە بەردەوامەت پێنابەخشێت کە بەدوایدا دەگەڕێیت بە پێچەوانەوە ناخۆشی زیاترت بۆ دەهێنێت چونکە دڵخۆشی و ئارامی لە مێشکدا نیشتەجێیە نەک لە خودی شتەکاندا

* * *

ڕێگە مەدە لاوازی بچێتە ناو مێشکتەوە، وە وریابە لە کاتی پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانێک کە بیری نەرێنی و تێڕوانینێکی ڕەشبینانەیان هەیە، نەک بیرکردنەوە لاوازەکانیان بچێتە ناو مێشکتەوە، مەگەر مێشکت گەیشتبێتە پلەیەکی بەهێزی بەجۆرێک کە بیری ئەوانی دیکە نەتوانێت لاوازی بکات، بەڵکو بە پێچەوانەوە توانای بەهێزکردنی بیری ئەوانی دیکە و بەرزکردنەوەی متمانە بەخۆبوونیان هەیە

* * *

خودا لە پێش هەموو شتێکەوەیە، و نابێت ڕۆژەکەمان دەستپێبکەین یان کۆتایی پێبهێنین بەبێ ئەوەی بیری لێبکەینەوە دەبێت ئەوەمان لەبیربێت کە بەبێ ئەو هێز و وزەیەی لە خوداوە وەریدەگرین، نەماندەتوانی هیچ کام لە ئەرکەکانمان بەجێبهێنین ئەمە گەورەترین ئەرکی ئێمەیە بەرامبەر بەو

* * *

ڕێگایەک هەیە بۆ هەڵسەنگاندن و حوکمدانی داب و نەریتەکان لە سەرەتادا هەموو نەریتێک پاساوێکی هەبوو ئەگەر بۆمان دەرکەوت کە ڕەوایەتیدان هێشتا ڕاستە، ئەوا نەریتەکە مانای هەیە و سوودی هەیە لەگەڵ ئەوەشدا ناژیرانە ئەوەیە کە بە کوێرەوەری نەریتەکان پەیڕەو بکەین دەبێت بزانین چی ڕاستە و پەیڕەوی لێ بکەین، تێگەیشتن لەوەی چی دەتوانێت بەختەوەریمان بۆ بهێنێت و دواتر جێبەجێی بکەین

* * *

کاتێک دەبینیت زۆر کەس کەمی بەختەوەری یان سەرکەوتنە، وا مەزانە ئەوە چارەنووسی ئەوانە دەتوانیت خۆت بکەیتە هەر شتێک کە دەتەوێت ببیت سەرکەوتنی ناوەوەت ئەوەیە کە بەڕاستی سەرکەوتووت دەکات

* * *

ئەگەر لەناو خۆتدا هیچت نەبێت، دڵخۆش نابیت بەڵام ئەگەر هیچت لە دەوروبەرت نەبێت و لەناو خۆتدا دڵخۆش بیت، بێ گومان سەرکەوتوو دەبیت بەم شێوەیە، مەحاڵە حوکم لەسەر مرۆڤەکان بدەیت بە پشتبەستن بە بارودۆخی دەرەکییان

* * *

لە نێو ئەو قەرەباڵغییە بەرفراوانەدا، ڕەنگە کەسێک هەبێت کە گەیشتبێتە حاڵەتێکی بەرزبوونەوەی ڕۆحی و چێژ لە ئارامی ناوەوە و بەختەوەری ڕۆحی باڵا وەربگرێت

* * *

من بە دڵنیاییەوە دەزانم کە هەموو شتێک کە پێویستم پێیەتی دێتە لام، هەر بۆیەش خەمی ئەوەم نییە کە داهاتوو چی بەدوای خۆیدا دەهێنێت ئەمە شانازیکردن و خۆنمایشکردن نییە، چونکە زۆرجار کار و کاریگەریی ئەو دەسەڵاتە بەختەوەرەم لە ژیانمدا ئەزموون کردووە

* * *

چ لەسەر ڕووی ژیان هەڵدەفڕێم یان لە قوڵایی دەریادا بخنکێم، دەزانم کە من لەگەڵ خودام و ئەویش لەگەڵمدایە، و هیچ شتێک ناتوانێت زیانم پێ بگەیەنێت ئەو زانستە بەختەوەرییەکی وەسفنەکراو و قووڵی پێبەخشیم

* * *

گومانی تێدا نییە کە کڕینی شتێکی نوێ ئەزموونێکی چێژبەخشە بەڵام دوای ماوەیەک، ئەو هەستە خۆشە وردە وردە کاڵ دەبێتەوە، تەنانەت ڕەنگە بە تەواوی حەزت لێی لەدەست بچێت، لەبیری بکەیت و ئارەزووی شتێکی تر بکەیت بەڵام، پارەی ئەو شتە لەبیر ناکرێت، بە تایبەت ئەگەر بە قیست کڕیوتە!

* * *

پێویستە مرۆڤ کۆنتڕۆڵی ژیانی خۆی بکات و تا دەتوانێ سادەیی بکات پێویستە بڕێک پارە پاشەکەوت بکات بۆ پێداویستی و حاڵەتە فریاگوزارییەکان، پاشەکەوتکردن لە پێشینەی سەرفکردن بۆ شتە گرانبەهاکان و یارمەتیدانی کەسانی تر بە باشترین شێوە کاتێک یارمەتی

کەسانی تر دەدەیت، بە شێوەیەک یان بە شێوەیەکی تر یارمەتیت بۆ دێت، وە هیچ شتێکت کەم نابێت و لە هیچ بێبەش دەبیت

* * *

لە خۆشی هەموو دڵەکاندا، دەنگدانەوەی بەختەوەری تۆ دەبیستم ئەی پەروەردگار و لە دۆستایەتی هەموو دڵسۆزاندا، هەست بە خۆشەویستی تۆ دەکەم شاد دەبم و دڵم بە سەرکەوتن و سەرفرازیی هاوڕێکانم دڵخۆش دەبێت، هەروەک چۆن بە خۆشگوزەرانی و ئاسانکاری خۆم شاد دەبم وەک چۆن ئیلهامبەخشی حیکمەت لە کەسانی تردا، گەنجینەی حیکمەتی خۆم چەند هێندە دەکەم، و لە بەختەوەری هەمووان، من خۆم دەدۆزمەوە

* * *

گەورەترین دوژمنی بەختەوەری قەرزکردنی پارەیە بۆ کڕینی شتە گرانبەهاکان خەڵک بە هەڵە باوەڕیان وایە کە ناتوانن دڵخۆش بن تا شتێکی دیاریکراو بەدەست نەهێنن بەڵام تەنانەت دوای بەدەستهێنانی ئەو شتەش، بەختەوەری ڕاستەقینە ئەزموون ناکەن، سەرەڕای ئەو خۆشییە کاتیەی کە دەیهێنێت سوودی چییە ڕاوکردن بەدوای سەرابەکەی بەختەوەری زەمینی کە بەڵێنی تەنها شکاندن دەدات؟ مرۆڤەکان دەبێ بە سادەیی بژین، بەبێ ئەوەی پێویستیان بە چەندین موڵک و ماڵی بێشومار هەبێت کە پێویستی بە سەرنجی بەردەوام هەیە

* * *

بەهەشتەکەم لەناومدایە لەگەڵ چێژوەرگرتن لە نیعمەتەکانی خودا، سوپاسی دەکەم و شادی ناوەوەم گەشە دەکات بەبێ ئەو ڕازییە ناوەکییە، تەنانەت چێژە زەمینییەکان و خۆشییەکانیش دەبنە دۆزەخ گەیشتوومەتە ئەو ڕاستییەی کە بەبێ ئەو خۆشییە ناوەکییە، ئەو بارگرانییە بەرپرسیارێتییەی کە لەسەرم دانرابوو، ئارامیم لێ دەدزی و لە خۆشبەختیم بێبەش دەکرد

* * *

ئەگەر سەروەت و سامان لەگەڵ نەخۆشی و کێشەکاندا یەکتر بگرێت، دەرئەنجامەکانی زۆر دەبن پاکوخاوێنی و چاودێری تەندروستی لە خاڵە بەهێزەکانی ڕۆژئاوان مێرووی زیانبەخش و میکرۆبی کوشندە لە وڵاتانی پێشکەوتوودا بە شێوەیەکی کاریگەر کۆنترۆڵ دەکرێن، لە کاتێکدا لە وڵاتانی دیکەدا زۆرن بەڵام نەهێشتنی ئەم ئافاتانە لوتکەی دەستکەوت نییە، چونکە جۆرەکانی تری ناخۆشی لە وڵاتانی پێشکەوتوودا بوونیان هەیە، وەک سەخت- بۆ-پارەدانی فەسڵ و قەیرانە داراییە خنکێنەرەکان بەهۆی سیستەمی کڕینی قیستەوە- ئەو ناخۆشیانەی کە خەو تێکدەدەن و ئارامی دەروونی تێکدەدەن

* * *

ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لە هەمان ئەو هۆشیارییەی کە ئەم گەردوونە گەورەیە لێیەوە سەریهەڵداوە
* * *
تا ئێستا مەڕێکتان بینیوە؟ ئەگەر یەکێکیان باز بدات، باقی مەڕەکان بەبێ دوودڵی لاسایی دەکەنەوە زۆربەی خەڵک بەو شێوەیەن ڕەنگە کەسێک بیرۆکەیەک بۆ بێتە پێشەوە یان ڕەوتێکی نوێ بخاتە ڕوو، و ئەوانی تر یەکسەر باز دەدەنە سەر باندە و کۆپی بکەن ئەم نەخشە بۆ چەندین نەوە بەردەوام بووە هەموو نەتەوەیەک داب و نەریتی خۆی هەیە، و ناتوانین بانگەشەی ئەوە بکەین کە هەموویان ڕاستن یان دەنگیان هەیە بەڵام کێ دەزانێت؟ ڕەنگە هەندێک لەو داب و نەریتە بێمانا و بێمانا بن
* * *
کاتێک زریانی پشێوی بیرکردنەوەکان کەم دەبێتەوە، دەچینە ناو شانشینی ئاشتی و دەست لە ئامادەبوونی ئیلاهی دەدەین
* * *
بیر لە خودا بکەرەوە، یان دیمەنێکی جوان کە ئیلهامبەخش بێت بۆ ئاشتی، یان ئەزموونێکی خۆش و دڵخۆشکەر چالاکیی دەروونی ئەرێنی و ئارام بەهێزکەر و تازەگەرییە
* * *
ئێمە لە جیهانێکی پشێو و پشێودا دەژین لەوانەیە پێت وابێت پارە بە واتای بەختەوەرییە، بەڵام کاتێک بەدەستی دەهێنیت، بۆت دەردەکەوێت کە هێشتا ناخۆشیت لەوانەیە سامان بەدەست بهێنیت و-خوا نەکات-تەندروستیت لەدەست بدەیت یان لەوانەیە تەندروستیی باشت هەبێت و پارەکەت لەدەست بدەیت یان لەوانەیە هەم سامان و هەم تەندروستیت هەبێت بەڵام تووشی کێشەی بێشومار ببیت لەگەڵ کەسانی تر، پێشکەشکردنی میهرەبانی تەنها بۆ ئەوەی بە ناڕەزایی و ڕق و کینە لە بەرامبەردا بەرەوڕوو ببیتەوە بەبێ خودا، هیچ لەم بابەتەدا نییە ژیان بەڕاستی دەتوانێت ڕازیت بکات
* * *
زەوی دەبێتە ژووری ئەشکەنجە بۆ ئەو کەسانەی کە لە نەزانی پلانی ئیلاهیدا دەژین بەڵام کاتێک تۆ وەک مامۆستاکانت سەیری ئەزموونەکانی ژیان دەکەیت و لەوان فێری سروشتی ڕاستەقینەی ئەم جیهانە و ڕۆڵی دیاریکراوی خۆت لە درامای گەردوونیدا، ئەو ئەزموونانە دەبنە ڕۆشنگەرییەکی بەنرخ لەسەر ڕێگای ڕازیبوون و بەختەوەری بەردەوام
* * *

لەوێ، لەودیو تاریکی تاریکی و بێدەنگی بێدەنگی و هیچی نەخولقێنراو، جەوهەری ئەبەدییە، کە سەرچاوەی بوون و سەرچاوەی هەموو هێز و بوونەکانە، دیار و نەبینراو

* * *

خودا ئەم زەویەی بۆ ئێمە تەنها بۆ خواردن و خەوتن و مردن دروست نەکردووە، بەڵکو بۆ ئەوەی ئێمە ویستی ئەو بزانین و لە ئامانجی بوونمان تێبگەین مشتێک کەسی دانا لە مانای پلانی گەردوونی تێگەیشتوون، بەڵام زۆربەی خەڵک کوێرن و بێ ئاگان لەو مەبەستە

* * *

پارە هەرگیز ئامانجی من نەبووە لە ژیاندا؛ ئامانجم خزمەتکردنی خوشک و براکانم بوو لە مرۆڤایەتیدا بۆیە خودا دەرگای دەرفەتی زۆری بۆ کردەوە بۆ ئەوەی بتوانم بژیم و ئەرکەکەم بەجێبهێنم

* * *

خودا ئەم گەردوونەی دروست کردووە بۆ ئەوەی بەپێی یاسایەکی جێگیر و نەگۆڕ کار بکات ئەگەر هەریەکێک لەم یاسا گەردوونیانە پێشێل بکەین، خۆمان سزا دەدەین کەسێک لە سەربانی باڵەخانەیەکی بەرزەوە باز بدات ئێسکەکانی دەشکێت بۆیە ناتوانین یاسای کێشکردن پشتگوێ بخەین بەبێ ئەوەی تووشی لێکەوتەکانی ببینەوە

* * *

کاتێک ئاوڕێکی قووڵ لە شارستانییەتەکانی جیهان دەدەینەوە و بەدواداچوون بۆ نهێنییە شاراوەکانی شارستانییەتە کۆنەکان دەکەین، وێنەیەکی گەورە سەرهەڵدەدات، بە دێڕی تێکەڵاو و بابەتی هەمەچەشن و وردەکاری وردەوە و بۆمان دەردەکەوێت کە مرۆڤ لە هەمان کاتدا لە سروشتدا هەم تاکەکەسییە و هەم لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە

* * *

ئەگەر خودا بیویستایە تەنها لە هۆشیاری مادیدا بژین، ئەوا بە تەواوی لە شتە مادییەکان ڕازی دەبووین و بە ڕێگا دونیاییەکان ڕازی دەبووین

* * *

تیشکی پاکی و ئارامی و بەختەوەری لە دەرەوەی خەونەکان لە قووڵاییە جەوهەرییەکانماندا دەچرپێن و سەما دەکەن

* * *

لەگەڵ هەر ئەزموونێک کە لە ئاسمانی ژیانماندا لەم سەفەرە زەمینییەی ئێمەدا دەردەکەوێت، دەبێت فێربین چۆن هۆشیاریمان فراوانتر بکەین و چۆن زیاتر تێگەیشتن بین لەو هەلومەرجەی کە دەورەمان داوە یان

پێیدا تێدەپەڕین، دواتر دەتوانین بە هاوئاهەنگییەکی باشتر بژین و مامەڵەیەکی ئاسانتر و سەلامەتتر لەگەڵ مرۆڤەکان و ژیاندا بکەین

* * *

زۆربەی خەڵک لاسایی ئەوانی تر دەکەنەوە مرۆڤ پێویستە ڕەسەن و داهێنەر بێت، و شارەزا بێت لە هەموو کارێک کە دەیکات

لە ڕۆژهەڵاتدا سەرنجی سەرەتایی لەسەر چاندنی بەختەوەری ڕۆحی بووە، لەکاتێکدا زۆرجار لایەنە ماددیەکانی ژیان پشتگوێ خراوە لە ڕۆژئاوادا هەندێک ئاسوودەیی ماددی هەیە بەڵام بەختەوەری دەروونی زۆر کەم ئەوەی پێویستە هاوسەنگی نێوان ئەو دووانە، چونکە گرنگیدان بە تەنها لایەنێکی ژیان دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی و بێتوانایی لە مامەڵەکردن لەگەڵ داواکارییەکانی ژیان بە شێوەیەکی عەقڵانی

* * *

گەورەترین بەختەوەری - دوای بەختەوەری ئیلاهی - ئەوەیە مرۆڤ ئاشتی بێت لەگەڵ کەسوکاری نزیکی کە دەبێت هەموو ڕۆژێکی ساڵ لەگەڵیاندا بژی

* * *

مرۆڤەکان کاتێکی زۆر بەفیڕۆ دەدەن بە پەلەکردن و مامەڵەکردنی ئیمپاسیف بەبێ ئەوەی زۆر شت بەدەستبهێنن کەم کەس وەستان بۆ بیرکردنەوە و هەوڵدان بۆ تێگەیشتن لەوەی ژیان چی پێشکەش دەکات

* * *

دەبێت کار بکەین بۆ بنیاتنانی بینای ناوەوەی حیکمەت لە باخچەی ئاشتیدا کە بە گوڵی بێشوماری فەزیلەتە ڕۆحییە سەرسوڕهێنەرەکانەوە گەشە دەکەن و دەدرەوشێنەوە

* * *

هاوئاهەنگی ناوەوە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ هێز و وزەی نوێبووەوە بەرهەم دەهێنێت

* * *

مرۆڤ بە سەیرکردنی ژیان بۆی دەردەکەوێت کە سەرکەوتن ئاسان نییە ژیان زۆرجار توند و بێ لێبوردنە، و دەبێت خەبات بکەین بۆ بەدەستهێنانی بژێوی ژیان بیر لەو هەوڵانە بکەرەوە کە پێویستە بۆ بەردەوامبوونی جەستەت و هێشتنەوەی تەندروست و دوور لە نەخۆشی! تەنانەت ئەگەر لەم کارەشدا سەرکەوتوو بیت، ئەو سەرکەوتنە کاتییە جەستە - با تەمەنێکی درێژ بژیت - لە کۆتاییدا بە پشوودان دەبێت پێویستی بە

شەڕکردن لەگەڵ هێزە زۆرەکان، چ ناوخۆیی و چ دەرەکییەکان، بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتنی خوازراو ئەم هێزانە ماندوو نەناسانە کاردەکەن بۆ ئەوەی هەر دەستکەوتێکی بەڕاستی بەرچاوت لێ بسەنن

* * *

هەوڵبدە لە هەموو بارودۆخێکدا ئارام بیت، و با تۆوی ئارامیت بە دڵخۆشی و زەردەخەنەی ڕازیبوون گوڵ بکات

* * *

تەنانەت گەورەترین پیرۆزەکانیش بە ڕزگارییەکی تەواو ناگەن، مەگەر سەرکەوتنەکانیان لەگەڵ کەسانی دیکەدا، واتە ئەزموونە ڕۆحییەکان و زانستە باڵاکانیان، بە یارمەتیدانیان بۆ گەیشتن بە زانستی پیرۆز، هاوبەش نەکەن

* * *

هەر لەبەر ئەم هۆکارە، ئەوانەی دەگەنە ئەو قۆناغانە و بەو حاڵەتانە دەگەن، حەز دەکەن تێگەیشتن پێشکەش بەو کەسانە بکەن کە پێویستیان پێیەتی ئەگەر ئارەزووی سەرکەوتنی ڕاستەقینەت هەبێت، نەک تەنها بەختەوەری کەسی خۆت بەڵکو بەختەوەری کەسانی دیکەش مسۆگەر دەکەیت

* * *

هەر کەسێک زیرەکی هەبێت دەتوانێت پارە پەیدا بکات بەڵام ئەگەر خۆشەویستی لە دڵیدا هەبێت هەرگیز ئەو پارەیە بۆ مەبەستی خۆپەرستانە بەکارناهێنێت؛ بەڵکو لەگەڵ کەسانی تردا بەشی دەکەن پارە نەفرەت و بەدبەختییە لە دەستی خۆپەرست و بەدبەختەکاندا، و نیعمەت و دیارییە لە دەستی ئەوانەی دڵیان میهرەبان و ڕۆحی بەخشندەیە

* * *

ڕەنگە کەسێک بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بێدەنگ بێت، ڕەتی بکاتەوە قسە لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی بکات لەو ماوەیەدا لە کاتێکدا ڕەنگە ئەم کەسە لە ئەنجامدا هەندێک ئارامی ناوەوەی بەدەستبهێنێت، بەڵام ڕەفتارەکانی خۆپەرستە و زیانبەخشە بۆ دڵخۆشی خێزانەکەی ناتوانرێت بە سەرکەوتووی ڕاستەقینە هەژمار بکرێن مەگەر ئازیزانەکانیشی سوودمەند بن لە دەستکەوتەکەیان

* * *

بەهەمان شێوە گەیشتن بە سەرکەوتنی ماددی تەنها مافی ئێمە نییە بۆ چێژوەرگرتن لە خۆشگوزەرانی لەسەر خۆمان، بەڵکو بەرپرسیارێتی ئەخلاقیمانە بەرامبەر بە کەسانی دیکە لەڕووی یارمەتیدانیان بۆ باشترکردنی بارودۆخی ماددی و بارودۆخی ژیانیان

* * *

من لە پشت دیوارەکانی ویژدانی پاکمەوە پارێزراوم ڕابردووی تاریکم سووتاندووە و تەنیا خەمی ئەمڕۆم

* * *

ئەمڕۆ تێدەگەم کە من یەکم لەگەڵ ڕووناکی گەورەترین چاکە و چرایەکم بۆ ئەوانەی کە لە دژی شەپۆلەکانی دەریای خەمەکان خەبات دەکەن

* * *

مرۆڤەکان بۆچوون و تیۆری جیاوازیان هەیە سەبارەت بە سەرکەوتن، بەپێی خواستەکانیان لە ژیاندا شتێکی نامۆ نییە گوێبیستی ئەوە بیت هەندێک کەس سەرکەوتن بە دزی هاوتا دەکەن، شتگەلێکی وەک "دزێکی سەرکەوتوو بوو!" ئەمەش جەخت لەوە دەکاتەوە کە سەرکەوتن بە هەموو فۆرم و جۆرەکانیەوە خوازراوە و بەدوایدا دەگەڕێت بەڵام نابێت سەرکەوتنمان زیان بەوانی تر بگەیەنێت

* * *

هەروەها پێوەرێکی تری سەرکەوتن هەیە، ئەویش ئەوەیە کە توانیمان ئەنجامی هاوسەنگ و سودبەخش بۆ خۆمان بهێنێتە ئاراوە، پێویستە ئەوانی دیکەش بخەینە ناو سەرکەوتنەکانمانەوە و بەرهەمەکانی لەگەڵیاندا بەشی بکەین

* * *

سەرکەوتن واتە ڕازیبوون و ڕازیبوونی مرۆڤ لەناو ژینگەکەیدا سەرکەوتنی ڕاستەقینە دەرئەنجامی ئەو کردارانەیە کە لەسەر بنەماکانی ڕاستودروستیۓ دامەزراون، وە خۆشبەختی و خۆشگوزەرانی ئەوانی تریش دەگرێتەوە وەک بەشێکی دانەبڕاو لە بەختەوەری مرۆڤ ئەگەر ئەم بنەمایە لە ژیانی ماددی و فیکری و ئەخلاقی و ڕۆحی خۆماندا جێبەجێ بکەین، ئەوا پێناسەیەکی تەواو و هەمەلایەنەمان دەبێت بۆ سەرکەوتن

* * *

لێرە لەم جیهانە سنووردارەدا، درێژیی و پانی و چڕی هەست پێدەکەین، بەڵام ئاستێکی دیکە هەیە کە ڕەهەندەکان بوونیان نییە؛ هەموو شتێک ڕوون و شەفافە- هەموو شتێک هۆشیاری و هەستکردنە هەستی تامکردن هەستکردنە، هەروەک هەستی بۆنکردن هەست و بیرکردنەوە و جەستەمان حاڵەتی هۆشیارییە هەروەک چۆن دەتوانین لە خەونەکاندا ببینین، ببیستن، بۆن بکەین، تام بکەین و دەست لێبدەین، بە هەمان شێوەش، لەسەر ئەو ئاستە بەرزە، ئایا هەموو ئەم هەستانە لە ڕێگەی هۆشیاری پاکەوە ئەزموون دەکەین

* * *

ئەی پەروەردگار بە هەستکردن بە نزیکیی خۆت دڵخۆشمان بکە، لە کۆت و بەندی ئارەزووەکان ڕزگارمان بکە و خۆشییەکی ناوەکیمان پێ ببەخشە کە ئەزموونەکانی ژیان و ڕووداوە گۆڕاوەکانی کاریگەری لەسەر نەبێت

* * *

کاتێک مێشکمان لەگەڵ تێگەیشتنە باڵاکان هاوئاهەنگ بێت، هۆشیاری ڕۆحی لەناوماندا بەئاگا دێتەوە و سەرسوڕهێنەرە سەرسوڕهێنەرەکانی حیکمەت و خۆشەویستی خودایی ئەزموون دەکەین

* * *

ئەگەر بە تەواوی خودامان خۆش بوێت و بە هەموو بیرکردنەوە و دڵەکانمانەوە ڕوو لە ئەو بکەین، هەست بە نزیکیی دەکەین لێی و بۆمان دەردەکەوێت کە ئەو گەورەترین پەناگەی ئاسایشە لە ژیاندا

* * *

لە فەزای بەڕواڵەت چۆڵ و چۆڵدا، پەیوەندییەکی گەردوونی و ژیانی هەتاهەتایی هەیە کە لەگەڵ هەموو شتە زیندوو و بێ گیانەکانی گەردووندا یەکمان دەخات شەپۆلێکی ژیانی گەورە بە هەموو شتێکدا دەڕژێت کە لە بووندایە

* * *

ئەبەدیەتماڵی ڕاستەقینە و شوێنی هەمیشەیی ئێمەیە و بوونمان لەم جەستەیانەدا بوونێکی کاتیە، وەک پشوویەکی کورت بۆ کاروانێک کە بەسەر بیابانەکەدا گەشت دەکات

* * *

کاتێک خۆمان لەگەڵ هێزە داهێنەرەکانی ڕۆحدا ڕێکدەخەین، پەیوەندیمان لەگەڵ ئەو عەقڵی گەردوونی و بێکۆتایەدا دەبێت کە توانای ڕێنماییکردنمان و چارەسەرکردنی کێشەکانمان هەیە هێزی داهێنەر لە گەورەترین سەرچاوەی بوونمانەوە بێ پچڕان بەرەو ئێمە دەڕژێت، ئەمەش وامان لێدەکات سەرکەوتنی داهێنەرانە لە هەر بوارێکی چالاکییەکەماندا بەدەستبهێنین

* * *

خۆشەویستی لە ژینگەیەکی متمانە و لێبوردەیی و ڕێزگرتنی یەکتردا گەشە دەکات و گەشە دەکات

* * *

ئەی پەروەردگار، بە ڕووناکی بیری پاک و خووی باش، بەرەکەتمان پێ ببەخشە، بۆ ئەوەی ئەگەر تاریکی خووی خراپ و بیری لادان لێمان نزیک

ببێتەوە، یەکسەر بڕەوێتەوە و یارمەتیمان بدەین بە خۆشەویستییەکی هێندە قووڵ تۆمان خۆش بوێت، نە وەهمی ماددی و نە وەسوەسە دونیاییەکان نەتوانن بمانخەنە تەڵەوە یان دەست بەسەر مێشک و دڵماندا بگرن

* * *

ئەو شتانەی کە بە ئاسانی بەدەست دەهێنرێن بە دەگمەن بەنرخن ئێمە ئەمە لە لێکۆڵینەوە لە ژیانی ژن و پیاوە گەورەکان و چۆنیەتی گەورە بوون بە پەرەپێدانی بەهرەکانیان و بەجێگەیاندنی ئەرکەکانیان و بنیاتنانی بەها ئەخلاقییەکانیان و سەرقاڵبوون بە خوێندنی قووڵ و دوورکەوتنەوە لە خۆپەرستی بەڵام ئەو ئەنجامانەی بەدەستیان هێناوە و ئەو دەستکەوتانەی بەدەستیان هێناوە بە شێوەیەکی بێئەندازە زیاتر بوون لەو هەوڵانەی کە خەرجیان کردووە

* * *

ئازادی ڕاستەقینە لە ئازادی هەڵبژاردندایە کە بە حیکمەت ڕێنمایی دەکرێت و بە تێگەیشتن و ڕاستگۆیی و ئیرادەیەکی پتەو پشتگیری دەکرێت

* * *

کاتێک ئیرادە و ئیرادە و تێگەیشتنی هۆشیارانەت لە خەو هەڵدەستیت، هێزە نەبینراوەکان لە هۆشیاری باڵاترەوە ئازاد دەکرێن- لە ڕێگەی تێگەیشتنی ڕۆحەوە- بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن و ئەو ڕێگایانە ڕووناک بکەنەوە کە بەرەو ئاسوودەیی و بەختەوەری دەروونی دەڕۆن، بە یارمەتی خودا

* * *

مرۆڤ دەبێت لە ڕێگەی هەوڵی خۆیەوە کەناڵەکانی ڕۆح بکاتەوە کەس بە ئارەزووی خۆی ئازار و نەهامەتی هەڵنابژێرێت بەسەر ئاشتی و بەختەوەریدا نەزانی ڕەگی ئازار و ئەو بەربەستەیە کە دەبێت لاببرێت و نەهێڵرێت نەزانی گژوگیایەکی زیانبەخشە، ڕەگ و ڕیشەی قووڵی هەیە، کە لە باخچەی مرۆڤایەتیدا دەڕوێت و ڕووەکە باش و سوودبەخشەکان قەرەباڵغ دەکات

* * *

جاهیلیەت دەبێت بە ئیرادەی نەچەسپاو و ئیرادەیەکی یەکلاکەرەوە زاڵ بێت خاکی عەقڵ دەبێت بە سەرنجێکی تەرکیزەوە [لە سەر ئەرێنی] بچێنرێت، تۆوی باشیش بە ئاوی ئیمان ئاو بدرێت کاتێک تیشکی ژیانی و گەرمی خۆشەویستی دەدرەوشێتەوە، تۆوی چاکە گەشە دەکات و بەسەر گژوگیا و گژوگیا مشەخۆرەکاندا زاڵ دەبێت، چونکە تاریکی لە ئامادەبوونی ڕووناکیدا ناتوانێت بوونی هەبێت

* * *

چێژەکانی شتە مادییەکان کاڵ دەبنەوە و نامێنن، بەڵام شادی ئیلاهی هەرگیز کاڵ نابێتەوە ئەوە بەختەوەرییەکی ئیلاهییە کە بێکۆتایە و لە دەرەوەی وەسفکردنە

* * *

هەرگیز نابێت شێوازی چەواشەکارانە بەکاربهێنین بۆ بەدەستهێنانی بەختەوەری، هەروەها نابێت واز لەو ئارامی و سامانە ڕۆحییە بهێنین کە لەناو خۆماندا خاوەنمانن لە پێناو بەدواداچوونی ئاسوودەیی وەهمی و ژیانێکی درەوشاوە کە ڕەنگە بەهۆی کردار و ڕەفتارە دۆزەخییەکانەوە کە کاریگەریی وێرانکەریان هەیە لەبەردەمماندا هەڵواسرابێت

* * *

ئارامی باشترین کامێرایە بۆ گرتنی ئامادەیی خودایی لە ڕێگەی عەدەسەی ئارامیی پاک و وردی فۆکەسەوە، وێنەی بەختەوەر بە ڕوونییەکی تەواوەوە دەردەکەوێت

* * *

لە ڕاستیدا هەموو حیکمەتێک لەناو خۆتدایە و تەنها پێویستت بەوەیە کە بە ئاگادارییەوە ئاگاداری بیت

* * *

ڕازیبوونی ڕاستەقینە لە خۆ باشترکردندایە، بەجۆرێک کە ئەوانی تر بەدوای تۆدا بگەڕێن نەک تۆ بەدوایاندا بگەڕێیت خۆشەویستی و هاوڕێیەتی پێویستە بە ئازادی، بەبێ چاوەڕوانی و داواکاری چاوەڕوانی تەنها نەهامەتی و ناخۆشی لەخێو دەکات تەنانەت لە کاتی هەوڵدان بۆ باشترکردنی خۆ، مرۆڤ دەبێت بە تەنیا و دڵنیایی و بە ئارامی لەناو قەڵای فەزیلەت و بەهای خۆیدا بوەستێت

* * *

شلەمەنی خۆشی و گەشبینی هەمیشە لە دڵمەوە بڕژێت، و سپرا تازەگەریەکەیان دەست لە هەموو ئەو کەسانە بدات کە چاویان پێیان دەکەوێت

* * *

خۆشی ڕۆحی لە ڕۆحدا ئارەزووی یارمەتیدانی ئەوانی دیکە بە هەموو شێوەیەک دروست دەکات، هەروەها توانای قەدرزانینی ئەو چێژە ئەخلاقییە پاڵاوتانە پەرەپێدەدات کە دەبنە هۆی بەختەوەری، بەم شێوەیە مەیلی بەرەو چێژە خامەکان کەم دەبێتەوە

* * *

هەرچەندە ڕۆڵەکەت بچووک بێت، بەڵام وەک گەورەترین ڕۆڵەکان گرنگ دەمێنێتەوە لە ڕووی بەشداریکردن لە سەرکەوتنی ئەو شانۆگەرییە گەردوونییەی کە ڕۆحەکان لەسەر شانۆی ژیان ئەنجامی دەدەن

* * *

ئاگایی تۆتال هۆشیارییەکی ڕەها و بێ سنوورە، بەردەوام خۆی نوێ دەکاتەوە و داهێنانەکەی هەرگیز تەواو نابێت و لە ڕێگەی تۆوە هەوڵ دەدات لایەنێکی ناوازەی خۆی دەرببڕێت

* * *

ئەگەر تامی خۆشەویستی ئیلاهی بکەیت تەنانەت یەکجاریش هەرگیز وازی لێ ناهێنیت چونکە هیچ شتێکی تری هاوشێوەی ئەو لە هەموو گەردووندا نییە

* * *

ئەوانەی خودا دەناسن گەیشتوونەتە قۆناغە ڕۆحییە زۆر پێشکەوتووەکان، بەجۆرێک کە تەنیا بە پێشکەشکردنی ئامۆژگاری ڕۆحی بۆ گوناهباران ڕازی نین، بەڵکو دەتوانن - بە نیعمەت و یارمەتی خودا - ئەو هێزە ڕۆحییەیان بارگاوی بکەنەوە کە لە دەرئەنجامی کردەوە گوناهبارەکانیان ڕزگاریان دەکات

* * *

هەموو کردەوە چاک و خراپەکان لە خانەکانی مێشکدا شاراوەن و وەک خوو یان مەیلێکی باش یان خراپ لە بیرکردنەوەدا دەردەکەون

* * *

کەسێک کە بەدەست خووی ناتەندروستەوە دەناڵێنێت بەهۆی بارگاوی بوونی خانەکانی مێشکی بە هێزی ئەو خووانە دەتوانێت خۆی ڕزگار بکات لە ڕێگەی ئیرادە و مێدیتەیشن و نوێژی دڵسۆزانە و دووپاتکردنەوەی ئەرێنی بەردەوامەوە تا هەموو خوو نەخوازراوەکانی دەگۆڕدرێن بۆ خووی باشی ئارامی و ئارامی ئەمەش کاتێک ڕوودەدات کە هێزی ژیانی ئاڕاستەکراوی دروست کاردەکات بۆ گۆڕینی سروشتی نائاسایی خانەکانی مێشک، بەجۆرێک ئەوانەی... خانەکان پڕ دەبن لە هەموو ئەو شتانەی کە باش و فەزیلەت و جوانن

* * *

تێگەیشتن چاوی ناوەوە و بینینی ڕۆح و تەلەسکۆپی دڵە هاوسەنگی نێوان ئارامیی دەروون و پاکی ویژدان

* * *

هەموو ڕۆژێک دیمەنی جیاواز دەبینین، و هەموو ڕۆژێک وانەیەکی نوێ دەهێنێت بۆ فێربوون چاوەڕوان دەکرێت مرۆڤ بە تەرکیزکردن لەسەر ئامانجی کۆتایی بوونی خۆی وانەکە فێربێت: بۆ ناسینی سەرچاوەی بوونەکەی و بناغەی ژیانی

* * *

با کاربکەین بۆ فەرامۆشکردنی خەمەکانی ڕابردوو و بڕیاربدەین لەسەریان دانەنێین بە ئیرادەیەکی نەگۆڕ و ئیرادەی کارا، با ژیانمان نوێ بکەینەوە، سەرکەوتنەکانمان بەرز بکەینەوە، و لەناو خۆماندا خووی باش و سیفەتە بەرزەکان پەروەردە بکەین

* * *

هەرکەسێک لاوازی کەسانی تر ئاشکرا بکات و ببێتە هۆی شەرمەزاری و ناڕەزایی، دوورە لە حیکمەت و حوکمدانی دروست

* * *

وتە بۆ هەموو کات و شوێنێک

ئەوانەی لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگن جوانییەکی هەناسەبڕکێ دەبینن و تامی شیرینییەکی باڵا دەکەن کە بە هیچ شێوەیەک ئەزموونی ناکرێ

کاتێک ڕۆحم بانگی تۆی کرد، هەورەکانی بێدەنگی تۆ تەقیەوە ئەی خودایە و بارانێکی ڕەحمەتی تۆ بە ڕژانی ڕژا تا بوو بە لافاوێکی ڕژاوی نیعمەتت تا بوو بە لافاوێکی ڕژاوی نیعمەتت ڕووباری پیرۆزت کەنارەکانی بوونمی گرتەوە و ڕۆحم خۆی خستە ناو ئاوی ئەبەدیەت و بڵقی ژیانی بچووکم لە زەریای هەموو دەوروبەرتدا تواوەتەوە بوون

ڕاهێنەرەکەم فێری کردم کە چۆن چەقۆی حیکمەت بەکاربهێنم بۆ ئەوەی خۆم بکەم بە پەرستگایەک کە شایەنی ئامادەبوونی خودایی بێت

ئەگەر دەتەوێت ئامانجێکی بەرز بەدەست بهێنیت، سەرەتا بە دروستکردنی مۆدێلێکی دەروونی بۆی دەست پێبکە ئێستا دەتوانیت بە توندی هەر ئاراستەیەک لە هۆشیاری خۆتدا جێگیر بکەیت ئەگەر بیرۆکەیەکی بەهێز لە مێشکتدا بچێنیت؛ پاشان هەموو بوونت لەگەڵ ئەو بیرۆکەیەدا دەگونجێت و کردارەکانت لەگەڵیدا یەکدەگرنەوە

کاتێک دەست لە دڵی ئیلاهی دەدەیت، ناخۆشییەکانت کاڵ دەبنەوە، خۆشەویستی دڵت پڕ دەکات و ئەزموونە ڕۆحییە نایابەکان وەک کانیاوی پاک لە باخەکانی مێشکتدا سەما دەکەن

زۆر هەور هەوڵی شاردنەوەی تۆ دەدەن و لێم بشارنەوە، بەڵام لە ڕێگەی شەبنەمی فرمێسکی حەسرەتەوە، ناوە بەختەوەرەکەت بە پیتی زێڕینی گەشاوە لە پشتی هەموو پەردە و پەردەیەکەوە بۆم دەردەکەوێت

پاکی ویژدان واتە مامەڵەکردنی شەفافانە لەگەڵ حەقیقەتدا

پێویستییە جەوهەریەکان هەن و ئەوەی هەندێک بە "پێویستی" دەزانن کە لە ڕاستیدا ناپێویست و زیادەن پێویستە ژیان بە گرنگیدان بە پێداویستییە سەرەتاییەکان و نەهێشتنی لوکسە ناپێویستەکان ئاسان بکرێت

ئەی دۆستایەتی چەند بەرزی و خاکەکەت چەند بەپیت و پیرۆزە! خۆشەویستی خۆراک و دڵسۆزی خواردنەوەتە

کاتێک دوو کەس بە هاوئاهەنگی و ڕێککەوتن دەڕۆن سەرەڕای ناکۆکیەکانیان، بە یەک ئامانج یەکدەگرنەوە: دۆزینەوەی ئارامی و ئارامیی ڕۆح لە خۆشەویستی پاک و دڵسۆزی یەکتردا و لەو شوێنەی کە عاشق بەدوای چێژدا نەگەڕێت لەسەر حیسابی خۆشەویست ئەوکات، لە باخچەی خۆبەخشیدا، گوڵە بۆنخۆشەکانی هاوڕێیەتی دەگوڵن و بۆنی شیرینی خۆیان بڵاودەکەنەوە

جیهان بە شێوازێکی جیاواز مێشکمان ڕادەهێنێت، وامان لێدەکات ئەوەندە شت ڕابهێنین کە دەست دەکەین بە بیرکردنەوە لەوەی بەختەوەری بەبێ ئەوان بەدەست ناهێنرێت بەڵام ژیان، و ژیانی منداڵان بە تایبەتی، دەبێت سادە بکرێتەوە؛ ئەگەرنا ژیان لە ڕێگەی نائومێدی تاڵەوە فێریان دەکات

ڕاستی وردتر و واقیعی ترە لە تەنها بیرکردنەوە یان خەیاڵ، بەڵام ئەوەی ئێمە بیری لێدەکەینەوە یان خەیاڵ دەکەین ڕەنگە هەندێکجار بێتە دی

خەیاڵ توخمێکی چارەنووسسازە لە پرۆسەی بیرکردنەوەی داهێنەرانەدا بەڵام خەیاڵ دەبێت بپێگات و بگۆڕێت بۆ قەناعەتێکی پتەو و ئەمەش بەبێ ئیرادەی بەهێز مەحاڵە

ئەگەر بە هەموو ئیرادەیەکەوە شتێک ببینیت، خەیاڵت دەگۆڕێت بۆ قەناعەتێکی کەسی، کاتێکیش دەتوانیت ئەو قەناعەتە بپارێزیت

سەرەڕای هەموو بۆچوونە دژبەیەکەکان، قەناعەتەکەت لە واقیعدا بەدی دێت

مرۆڤ دەبێت فێربێت لەسەر خۆی بوەستێت، بە پشتیوانی فەزیلەت و بەهای خۆی

شادییەکی ڕۆحی شادییەکی نوێبووەوەیە و زیاتر لەو کەسانەدا دەردەکەوێت کە بە قووڵی بیر لە خودا دەکەنەوە خۆشییەکە یارمەتیدەرە لە بڕیاردانی دروست و ئەنجامدانی کارە ڕاستەکان و کاتێکیش دەدۆزرێتەوە ئارەزوو و ئارەزووی ناتەندروست کاڵ دەبێتەوە چونکە سەرنجڕاکێشی خۆیان لەدەست دەدەن بە بەراورد بە شادی ڕۆحی

دروستکەری گەورەمان ژیان و هێز و حیکمەتی پێبەخشیوین و ئەرکی سەرشانی ئێمەیە کە سەرنجی خۆمان بدەین بەو و دڵمان بۆی بەرز بکەینەوە لە خۆشەویستی و سوپاسگوزاری و داننان بە نیعمەت و میهرەبانییەکەی
یارمەتیم بدە خودایە ئاگری تووڕەیی هەڵنەگرمەوە، نەک بە بڵێسەی ناڕەزایی، وەحشەسە سەوزەکانی ئارامی لەناو خۆم و ئەوانی تردا بسوتێنم، یارمەتیم بدە ئاگری تووڕەیی بکوژێنمەوە بە بارانێکی هەمیشە ڕژاوی خۆشەویستیم
دەریاچەی نەرم و نیانیم و ئارامیم ئارام و هێمن بمێنێتەوە، بێ ئەوەی بەهۆی زریانەکانی ناڕەزایی کە جگە لە نەهامەتی هیچی تر ناهێنن
ئەنجامدانی کردارێک کە پاڵنەری هەستکردن بە ئەرکە، یان قوربانیدانی ئارەزووی کەسی لە خزمەتکردن و خۆشەویستی کەسێکی تردا، زۆر باشترە لەوەی لە ترسەوە ئەو کارە بکەیت
تەنانەت کاتێک مرۆڤ واز لە سەرپێچیکردن لە یاسا ئیلاهییەکان دەهێنێت، پێویستە لە خۆشەویستی بۆ خودا ئەو کارە بکات نەک لە ترسی سزای ئەو
لە هەرچییەک دەترسیت، بیرکردنەوەکانت لێی دوور بخەرەوە بۆ خودا جێی بهێڵە و متمانەت پێی بەهێزتر بکە
ترس هەمیشە لەگەڵ مرۆڤدایە، ڕزگاربوون لێی بە بیرکردنەوە لە خودا و هەستکردن بە بوونی ئەو دەکرێت
ڕەنگە لە سەرەتادا ڕۆیشتن بە ڕێگاکانی فەزیلەتدا قورس بێت، بەڵام ڕێگای بەختەوەرن کە دەبێتە هۆی ئارامی دەروونی و بەختەوەری ڕاستەقینە
شکۆمەندی خودا لە هەموو گۆشەیەکی ژیانماندا بدرەوشێتەوە، خۆشەویستی ئەو لە دڵماندا نیشتەجێ بێت و ڕووناکییەکەی هۆشیاریمان پڕ بکات
ئەی خۆشەویستە ئیلاهییەکانم، گوڵەکان دەگوڵن و وەرزەکان دەگۆڕدرێن و هەموویان باسی تۆ دەکەن مانگی پڕ سیماکانی زەردەخەنەکەت ئاشکرا دەکات، خۆریش چرای ئاسمانی تۆ هەڵدەگرێت من لە دەریایەکی فرمێسکدا مەلە دەکەم، بە حەسرەت بۆ تۆ دەڕژێم لە گەڵاکانی درەخت و دەمارەکانی مرۆڤایەتیدا ژیان و زیندوویی تۆ دەڕژێت، و هەست بە لێدانی دڵی گەردوونیت دەکەم کە دەلێسێت لەناو خۆمدا
کاتێک هەست بە بوونی تۆ دەکەم، هەست دەکەم وەک ئەوەی لە جیهانێکی تردا بەئاگا بم و جارجارە خەون بەم زەوییە و ئەم جەستە بچووکە دەبینم- هی خۆم لە خۆشبەختییەکی بێکۆتاییدا بەئاگام و خەونی ڕۆژانەی ژیانی زەمینیم بە یادەوەرییە خۆشەکانی ساتەکانی بەئاگابوونم لەگەڵ تۆ بۆنتر دەکرێتەوە گژوگیاکانی کابوسەکانم لە باخچەی خەونەکانم

هەڵوەشاندووەتەوە و لە شوێنی ئەوان گوڵەکانی خۆمم چاندووە ئیلهام، کە بۆنی حەسرەتەکەم دەتکێشێتە ناوەوە و دێیت لەگەڵ خۆتدا بمبەیت بۆ ئاسۆکانی بەختەوەری هەمیشەیی

خودایە بە پاکی و پاکی شەفافم بکە تا ڕووناکی شیفای تۆ لەناو خۆمدا دەربهێنم

ئاوێنە لەرزۆکەکەی مێشکم ئارام بکەرەوە تا ڕووخساری بێکۆتایی تۆ ڕەنگ بداتەوە

پەنجەرەی ئیمان بە فراوانی بکەرەوە تا بۆنی ئارامی تۆ هەناسە بدەم

ئەی تۆ کە لە خۆتدا درەوشاوەیت، ئەی جەنابی کە سەرپێچی وەسف دەکەیت، بە چاوەکانم سەیر بکە کە تامەزرۆی تۆن، تا جگە لە تۆ هیچی تر لە بووندا نەبینم

لەپشت هەموو دیاردە و ڕواڵەتەکانی ژیانەوە دەنگی بێدەنگی خودا هەیە، کە بەردەوام لە ڕێگەی گوڵ و کتێبی پیرۆز و ویژدانمان و هەموو ئەو شتە جوانانەی کە ژیان دەکاتە شایانی ژیان، بانگمان دەکات

هەر هەوڵێک کە بەدوایدا دەگەڕێت بۆ گەیشتن بە لوتکە ڕۆحییەکان لەلایەن خوداوە بۆی ئەژمار دەکرێت و پاداشتی باشی بۆ دەدرێتەوە

داوات لێدەکەین ئەی پەروەردگار بە ڕووناکی حەقیقەتت مێشکمان ڕووناک بکەیتەوە و دڵمان بە خۆشەویستی تۆ لێبدات و ڕۆحمان پڕ بکەیت لە خۆشی و زۆری نیعمەتەکەت

لەو ئاسۆ شەفافەوە کە عەقڵ ناتوانێت بچێتە ناویەوە، خودا ڕووناکی هەمیشەیی خۆی دەڕژێنێتە دەرەوە و لە عەقڵی گەردوونیەوە ئیلهامبەخشی بەرز و هێزە پیرۆزەکان دێنە ئاراوە و چالاکیی داهێنەرانە دەڕژێتە ناو عەقڵی کراوە و هاوسەنگ

کاتێک بۆت دەردەکەوێت کە ڕۆحت و دڵت و هەموو پریشکێکی ئیلهام و ئاسمانی شین و ئەستێرە درەوشاوەکان و شاخەکان و زەوی و باڵندە و گوڵەکان هەموویان بە یەک تارە ڕیتمێکی گەردوونی و شادی ڕۆحی و یەکێتی گەردوونی بەیەکەوە بەستراونەوە ئەوا تێدەگەیت کە هەموویان شەپۆلن لەسەر سنگی زەریای ئیلاهی کە کەناریان نییە

ئەگەر دروستکەرمان لەبیر کرد، شایەنی ئازارین دەبێت درک بەوە بکەین کە خودا خۆشەویستمانە و خۆشی دەوێین، ئەم زانستەش لە کێشە و ناخۆشیەکانمان ڕزگارمان دەکات

عاشقی ڕاستەقینەی خودا هەرگیز لە گەڕان بەدوایدا ناوەستێت، تەنانەت ئەگەر دوای هەوڵێکی زۆریش شکستی هێنا لە دۆزینەوەیدا هەروەک چۆن شەپۆلێک دەبێت بگەڕێتەوە دڵی زەریاکە دوای کەمبوونەوەی زریانەکە، بە هەمان شێوە گەڕانی بەجدی؛ خاوەنی باوەڕێکی ناڕاستەوخۆیە کە

بەربەستەکان دەشکێن و بە ناچاری درەنگ یان زوو لەگەڵ زەریای گەردوونیدا یەکدەگرێت- ئەو زەریا بێکۆتایەی کە لێیەوە هاتووە و دەگەڕێتەوە بۆی

کاتێک عەقڵ بەردەوام بیر لە خۆشەویستە ئیلاهییەکان دەکاتەوە، دڵ گۆرانی شادی و خۆشی دەڵێتەوە

دەرچوونی ڕۆحی بریتییە لە دەرکەوتنی مرۆڤ لەو شتەی کە ئێستا هەیەتی بۆ ئەوەی لە داهاتوودا دەبێت

مرۆڤ ناتوانێت سروشتی ڕاستەقینەی خۆی لە کەسانی تر بشارێتەوە لەرزینەکانی بیرکردنەوەکانی بە جۆرێک لە جۆرەکان لە ڕەفتارەکانیدا ڕەنگ دەداتەوە و لە ڕێگەی کردارەکانییەوە دەردەکەوێت

زۆرن ئەوانەی تێڕوانینێکی هەڵەیان هەیە سەبارەت بە ئازادی؛ ئەوان ئازادی بە هەر کارێک دەزانن کە مرۆڤ حەزی لێیە بیکات و منیش ئەم ئازادییە بە ئازادی ئیحتزام ناودەبەم

بەهۆی تێنەگەیشتنێک لە سروشتی ڕاستەقینەی ئازادی، هەندێک لە دایک و باوکان منداڵەکانیان کۆیلە دەکەن بۆ نەریت بە بەدیهێنانی یەکسەر ئارەزووەکانی منداڵەکە دواتر گەورە دەبێت بەو باوەڕەی کە تا ئەو کاتەی ئاواتەکانیان بەدی دەهێنرێت، ئەوان دڵخۆشن، و مەبەستی ژیان بەدیهێنانی هەموو ئارەزوێکە لەگەڵ ئەوەشدا، دواتر بۆیان دەردەکەوێت کە هەڵەیان کردووە , وەک ئەوەی جیهانی دەرەوە بە تەواوی جیاوازە لە ژیانیماڵەوە، و فێردەبن کە بەدیهێنانی هەموو ئارەزویەک ئاسان نییە! ڕەنگە کەسانی تر پاڵیان پێبدەن و پشتگوێیان بخەن لە پێناو بەدواداچوون بۆ ئارەزووەکانی خۆیاندا لە ئەنجامدا منداڵەکە ڕەق دەبێتەوە و لە ڕووی سۆزدارییەوە بێهێز دەبێت بەهۆی ئەو حەزە سەرسەختەی کە بۆ تێرکردنی ئارەزووەکانی خۆی هەیە بۆیە پێویستە دایک و باوک یارمەتی منداڵەکانیان بدەن بۆ پەرەپێدانی ئیرادە و تێگەیشتنیان بۆ ئەوەی بتوانن لە جیهاندا بژین بەبێ ئەوەی بکەونە ناو تەڵ و تەڵەکانییەوە

دایکەکە دەڵێت "بە خۆشەویستی فێری بکە" بێگومان مامەڵەکردنی منداڵ بە خۆشەویستی بە گشتی باشە، بەڵام زۆر شیرینی ددانەکان تێکدەدات، بە هەمان شێوەش زۆر نازکردن منداڵ تێکدەدات تا ڕادەیەک پتەویی و ئیرادە پێویستە، بەڵام ئەگەر منداڵێک مامەڵەی توندی لەگەڵدا بکرێت و سزای توندی لەسەر هەڵەیەک بدرێت، دەرئەنجامەکانی ترسناک دەبن پێویستە هاوسەنگییەک هەبێت لە چۆنیەتی مامەڵەکردن و مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵدا ؛ هەموو باوکێک بە خۆشەویستی و ناسکی میزاجی خۆی هێور بکاتەوە و هەموو دایکێک خۆشەویستی خۆی بە حیکمەت و عەقڵانییەت وەرزی بکات

مرۆڤ دەبێت بارێکی دەروونی جێگیری خۆشەویستی و حەسرەت بۆ خودا بپارێزێت من زۆر کارم تاقیکردۆتەوە، بەڵام سروشتی کارەکەم هەرچییەک بێت، بیرکردنەوەکانم هەمیشە لای خودا دەمێننەوە

پێویستە چێژ لەم دروستکراوە وەربگرین، بەڵام بەبێ ئەوەی ڕێگەی پێبدەین کۆیلەمان بکات <u>و ئەزموون فێری کردم کە خۆشی دۆزینەوەی خودا بێهاوتایە</u>

مرۆڤ پێش ئەوەی دەست بە ئەرکە گەورەکان بکات، پێویستە بە هێمنی دابنیشێت و هەست و بیرکردنەوەکان ئارام بکاتەوە و بە قووڵی مێدیتەیشن بکات و داوای یارمەتی خودایی بکات بۆ ئەوەی ڕێنمایی ڕۆحی و ئاراستەی دروست بەدەست بهێنێت

با درک بەوە بکەم کە خەندەی سەر ڕووی بەیانی، لەسەر لێوی گوڵ و لەسەر ڕووخساری ژن و پیاوی ئاغا، زەردەخەنەی تۆیە

من کاریگەری وێنە یەک لە دوای یەکەکانی بەدبەختی، بەختی خراپ، نەخۆشی، یان هەر بەربەستێکی چاوەڕواننەکراو نابم، چونکە تێدەگەم کە هۆشیارییەکی دیسپلینکراو کە پەیوەندییەکی نزیک بە هۆشیاری گەردوونییەوە هەیە، بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بەدەست شکست و بێزارییەوە ناناڵێنێت

ئازادی واتە توانای مامەڵەکردن بەپێی حیکمەت، نەک بەپێی دیکتاتۆری خولیا و خوو و ئیحراجەکان گوێڕایەڵی ئیگۆ دەبێتە هۆی کۆیلایەتی، لەکاتێکدا خۆبەدەستەوەدان بۆ هاندانی ڕۆح دەبێتە هۆی ڕزگاربوون لە سنووردارکردنەکان

هیچ جیاوازییەکی نییە بۆ من کە لە کۆشکێکی گرانبەهادا بژیم یان لە کوخێکی زەلیلدا، بە مەرجێک خودا لەگەڵم بێت

من ئەو پارەیەی کە بە ڕاستگۆیی بەدەستم هێناوە بەکاردەهێنم بۆ ئەوەی بە سادەیی بژیم، دەستبەرداری ژیانی ئیسرافی دەبم

<u>مرۆڤ لە ڕێگەی باوەڕبوون بە خودا و بەکارهێنانی هێزی ئیرادە، دەتوانێت بەسەر نەخۆشی و شکست و نەزانیدا زاڵ بێت، بە مەرجێک لەرزینەکانی ئیرادە بەهێزتر بن لە لەرزینەکانی نەخۆشییە جەستەییەکان یان دەروونییەکان تا نەخۆشییەکە درێژخایەنتر بێت، دەبێت ئیرادە بەهێزتر و یەکلاکەرەوەتر بێت، و باوەڕەکە قووڵتر و جێگیرتر بێت، بۆ ئەوەی بتوانێت دەرئەنجامی خوازراو بەدەستبهێنێت</u>

ئیلهامم پێ بدە ئەی پەروەردگار بۆ ئەوەی متمانەم بە تەنها بە تۆ دابنێم نەک بە ئامرازەکانی پاراستنی مرۆڤایەتی با نەهێڵم ترس و دڵەڕاوکێ هێزی بێسنوورم ئیفلیج بکات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هیچ کام لە تاقیکردنەوەکانی ژیان با ڕووداو و بەڵا و بەدبەختییەکان لە ترسی دەرکەوتنی ڕاستەقینەی خۆیان لە ڕێگەی بیرکردنەوە و خەیاڵەوە خەیاڵ نەکەم و با درک بەوە بکەم،

ئەی پەروەردگار، کە ئایا بەئاگام یان خەوتووم، بەئاگام یان لەدەستمدا خەونی ڕۆژانە، بە زیندووی یان لە مردن، بوونی پارێزەری تۆ هێشتا من دەگرێتەوە و پاسەوانیم دەکات

دانایان دەڵێن: بەرهەمی کارە چاکەکان کە بە خۆشەویستی خودا و فەزیلەت پاڵنەریان بۆ دروست بووە، هاوسەنگی و پاکیزە بەرهەمی ئەو کارانەی کە بە ئارەزوو و تەماحی خۆپەرستانە پاڵنەریان بۆ دروست بووە، ئازار و ناخۆشییە بەرهەمی کارە خراپەکان نەزانی و گەمژەییە

کارە چاکەکان بەختەوەری دەهێنن، لە کاتێکدا کردارە دونیاییەکان کە بە هۆی خۆشەویستی خودەوە دەجووڵێن، دەبنە هۆی ئازار و ئازار بەردەوامی کردەوەی خراپ، بەڵام توانای تێگەیشتن و تێگەیشتنی مرۆڤ لەناو دەبات

ئەگەر دەتەوێت بە ئارامی و هاوسەنگی بژیت، پێویستە نیەتەکانت باش بن، وە دەبێت بیری میهرەبانی و هەستی خۆشەویستی بڵاوبکەیتەوە ئەگەر ژیانێکی فەزیلەتدار بژیت، ئەوا لە ڕێگەی نموونە و هەڵسوکەوتی باشەوە یارمەتی کەسانی دیکە دەدەیت

لەو ساتەدا کە هەست بە دڵەڕاوکێ و سەرلێشێواوی دەروونی دەکەم، پاشەکشە دەکەم بۆ بێدەنگی و تێڕامان تا ئارامیی خۆم بەدەست دەهێنمەوە و هەر ڕۆژێک بە بیرکردنەوە لە خودا و داوای یارمەتی و ڕێنمایی ئەو دەست پێدەکەم

بڕیار بدە ڕێگە نەدەیت گژوگیا خنکێنەرەکانی ڕق گەشە بکات و دزە بکاتە ناو باخچەی ژیانتەوە، باخچەیەک کە پڕە لە فەزیلەتەکانی ڕۆحێکی بەرز و تا زیاتر ئەم سیفەتە بۆنخۆش و گوڵەبەڕۆژەیە بچێنیت، خودا زیاتر گەورەترین نهێنی بوونت بۆ ئاشکرا دەکات کە لەناو خۆتدا هەیە

مەبەست لە ژیان گەیشتن بە ئارامی و ڕازیبوون و نەمری و سەلامەتی و زانینی حەقیقەت و لە دڵی ئەم ئارەزووانەدا کە لەناوماندا دەجووڵێنن، جەوهەری ئیلاهی لە قووڵایی ناوماندایە

ئازادی خۆم لە تۆدا بدۆزمەوە ئەی پەروەردگار و بزانم ماڵی ڕاستەقینەی من بوونی کۆی تۆیە و بەشێکی دانەبڕاوم لە هۆشیاری گەردوونی تۆ

ئەی دەریای فراوان و ئیلاهی، با ڕووبارەکانی ئارەزووەکانم کە بە بیابانەکانی بەربەست و بەربەستەکاندا دەڕژێن، دواجار لە قووڵاییە گەورەکانتدا تێکەڵ ببن9

تەنها لە قەڵای ئیلاهیدا پاراستن و ئاسایش دەدۆزینەوە و هیچ پەناگەیەکی سەلامەتتر لەوە نییە کە هەست بە نزیکیی خودا بکەین و دەست لە ئامادەبوونی ئەو بدەین

بەو پێیەی مرۆڤ بە خووێک بەڕێوە دەچێت کە مەیلی و مەیل و کارەکتەر و ئارەزووەکانی لە قاڵب دەدات، ئەگەر ئەو خووانە خراپ بن، کارەکتەر دەبێتە زیانبەخش و کردارەکان دەبنە خراپە بۆیە باشترە خووی باش لە پێشینەی کارەکان دابنێین، وەک چۆن دواتر کردەوە و بیرکردنەوەکانمان بەرەو ئامانجە بەرزەکان ڕێنمایی دەکەن و تەندروستی و بەختەوەریمان بۆ دەهێنن

لە هەر شوێنێک ڕۆحی خەمناک و ئازارچێشتوو هەبن، ئاسوودەیی خۆم لە خزمەتکردن و دڵنەواییکردنیاندا دەبینمەوە هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ ئەوەی دڵخۆشی بۆ کەسانی دیکە بهێنم و هاوسۆزی هەستەکانیان دەبم وەک ئەوەی هی خۆم بن

توانا دەروونییەکان لە مرۆڤدا هەن، بەڵام لە زۆربەی مرۆڤەکاندا بە کەم گەشەکردن دەمێننەوە و شکستهێنان لە چاندنی ئەو توانایانە دەرئەنجامی جددی لێدەکەوێتەوە هاوشێوەی جەستە، دەروون پێویستی بە خۆراک و وەرزشی دروست هەیە بۆ تەندروستی و زیندوویی

ئەڵماسێک ڕووناکی وەردەگرێت و ڕەنگدانەوەی هەیە، هەروەها ڕۆحە پاک و شەفافەکان کە خودا دەناسن و لەگەڵ ئامادەبوونیدا دەدرەوشێنەوە

ئەی پەروەردگار تۆ سامانی ڕاستەقینەی ژیانت و بە دۆزینەوەی تۆ سەرەتا هەموو شتێک لە تۆدا دەدۆزمەوە کە پێویستم پێیانە

بەزۆری مرۆڤەکان تەنها سەرنجیان لەسەر خۆراک و هەوا و تیشکی خۆر دەبێت بۆ پاراستنی تەندروستییەکی باش، بەڵام ڕەنگە کاتێک بێت کە تەندروستی تێکبچێت سەرەڕای زۆری ئەم سەرچاوە دەرەکیانەی ژیان ئەوە ئەو کاتەیە کە پێویستی بە بارگاویکردنەوەی یەدەگی وزەی جەستە لە ناوەوە دروست دەبێت

ئەگەر بەلەمی مێشکم لە بەردەکانی ئارەزووی تەماحکارانە نزیک بووەوە کە مەترسی و مەترسی لەخۆدەگرێت، بەهۆی زریانی توندی نەزانییەوە لێی دەخورێت، ئەوا ئەی خودای من چرای من بە و هەمیشە ڕێنماییم بکە بۆ کەنارەکانی ڕاستودروستی و چاکەکاریت

بیرکردنەوە وەک بڵێسەیەک وایە کە دەسەڵاتە چڕەکەی بۆ سووتاندنی ئەو بەربەستانە بەکاربهێنرێت کە ڕێگری لە دەستکەوتکردن دەکەن

خودا لە ڕێگەی خۆشەویستی ئیلاهی بەردەوامەوە دەدۆزرێتەوە کاتێک خودامان لە بەخششەکانی زیاتر خۆشدەوێت، ئەو دێتە لای ئێمە ئیرادەی ئازادی و هێزی هەڵبژاردنی پێبەخشیوین بۆ ئەوەی جیاوازی بکەین لە نێوان بەخششەکانی دونیای تێپەڕ و بێ بایەخ و دیاری نزیکایەتی لێی و خۆشی ئامادەبوونی بەختەوەرەکەی

یادەوەریمان پێدرا بۆ ئەوەی بتوانین مەشق بکەین بە بیرهێنانەوەی شتە باشەکان تا دواجار بتوانین گەورەترین چاکەمان لەبیر بکەین: خودا

هەوای خۆشەویستیت بەناومدا دەڕژێت ئەی پەروەردگار! وە گەڵاکانی ژیانم بە خۆشییەوە سەما دەکەن بە هاتنی تۆ زەردەخەنە خۆشەکانیان بە هەوادا دەسوڕێنەوە و بانگهێشتی ماندووەکان دەکەن بۆ پشوودان لە سێبەری ئارامی ڕۆحی مندا

سەختییەکانی ژیان بۆ ئەوە نین کە زیانمان پێ بگەیەنن؛ بەڵکو کێشە و نەخۆشیەکان وانەمان پێشکەش دەکەن ئەزموونە ئازاربەخشەکانمان بۆ ئەوە نییە کە لەناومان ببەن، بەڵکو بۆ پاککردنەوەمان و پەلەکردنە لە گەڕانەوەمان بۆ سەرچاوە پاکەکەمان- خودا- کە بە هەموو شێوەیەک کاردەکات بۆ یارمەتیدانمان و گەڕاندنەوەمان بۆ ماڵە ئاسمانیەکەمان

بێکۆتایی ماڵی ڕاستەقینەی ئێمەیە، گەشتەکەمان بۆ ئەم زەوییە و لەم جەستە فیزیکیانەدا وەک گەشتێکی کورتخایەنی ڤیزە وایە

پەروەردگار، دەزانم کە ستایش بەرزم ناکاتەوە، نە ڕەخنەش کەمم ناکاتەوە وەک چۆن لەبەردەم ویژدانمدام و لەبەردەم تۆدا بەردەوام دەبم لەسەر ئەم ڕێگایە، هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ خزمەتکردنی هەمووان و هەوڵدەدەم بۆ بەدەستهێنانی نیعمەتی تۆ- لەوەدا دڵخۆشیم هەیە

تۆ بوونەوەرێکی ناوازەی و جەوهەرەکەت نایاب و سەرنجڕاکێشە، بۆیە خودی ڕاستەقینەی خۆت بناسە

لەگەڵ بەرەبەیانی هاتنی تۆ، گوڵەبەڕۆژەی حەسرەتەکەم دەگوڵێت و دەبنە گوڵی بۆنخۆش و زیندوو

ئەی پەروەردگار پەلە بکە لە هاتنی ئەو ڕۆژە کە گۆرەوییەک لەو گوڵە شەبنەماویانە دەبەستم و لەسەر بەربەستە پیرۆزەکەت دایدەنێم

<u>لەبری ئەوەی بەردەوام هەوڵبدات بۆ دڵخۆشکردنی خۆی بەتەنها، پێویستە هەوڵی خۆشی بۆ کەسانی دیکەش بدات کاتێک هەوڵدەدات پاڵپشتی ڕۆحی، فیکری، یان ماددی پێشکەش بە کەسانی دیکە بکات، بۆی دەردەکەوێت کە پێداویستییەکانی خۆی دابینکراوە و جامی ژیانی لە خۆشیدا تێدەبەڕێت</u>

ئەوانەی سەرکەوتنێکی درەوشاوە بەسەر تاریکیدا لەسەر زەوی بەدەستدەهێنن، ڕووناکی شکۆمەندی وەک بەشێکیان دەبێت و چێژ لە ئارامی و خۆشی ناوەوە وەردەگرن

ئەی پەروەردگار، بەردەوام تۆوی نیعمەتەکانت لە خاکی دڵمدا بڵاوبکەرەوە، کە بە پاڕانەوە دەکێڵم، تا گەشە بکەن و ببنە درەختی سێبەر کە لقەکانیان بەتامترین و شیرینترین بەرهەمی خۆناسین هەڵدەگرن

زۆرجار لە ئازاردا دەمێنینەوە بەبێ ئەوەی هەوڵی گۆڕانکاری بدەین، هەر بۆیەش ئارامی و ڕازیبوونی هەمیشەیی نادۆزینەوە ئەگەر خۆڕاگر بووین و هەوڵمان دا، بە دڵنیاییەوە دەمانتوانی بەسەر هەموو سەختییەکدا زاڵ بین دەبێت هەوڵبدەین لە نەهامەتیەوە بەرەو بەختەوەری بڕۆین، لە نائومێدیشەوە بۆ بوێری

ئەی خۆشەویستی ئیلاهی خۆشەویستی من لەگەڵ خۆشەویستیت یەکبخە، ژیانم لەگەڵ شادی خۆت تێکەڵ بکە، مێشکم لەگەڵ هۆشیاری گەردوونی خۆت تێکەڵ بکە و تینوێتیم لە کانیاوی شادی هەمیشەیی خۆت بکوژێنەرەوە

دڵی گەڕانی دڵسۆز هەمیشە بە چرپە دەڵێت: "ئەی خودای خۆم و خۆشەویستەکەم، نامەوێت نوقم ببم لە گێژاوی ئەم جیهانە وەهمییەدا، و تەنها ئەوەم دەوێت خۆشەویستی تۆ لە دڵی مرۆڤەکاندا بەئاگا بهێنمەوە دڵم و ڕۆحم و جەستەم و عەقڵم و هەموو ئەو شتانەی کە خاوەنمن هی تۆن ئەی پەروەردگار" ئەو گەڕانە دەگاتە خودا و دێتە ناسینی

پەروەردگار تێگەیشتنێکی نوێ و ڕاستەقینەی برایەتیمان پێ ببەخشە با واز لە شەڕەکان بهێنین و برینی گەلان ساڕێژ بکەین بە بەڵمی خۆشەویستی و ئاسوودەیی هەمیشەیی تێگەیشتنی بەزەیی

بەرەکەتمان ببەخشە تا لە کاریگەریی تەماح و زاڵبوونی فێڵ و کۆنترۆڵی وەهمەکان ڕزگارمان بێت و یارمەتیمان بدات بۆ بنیاتنانی جیهانێکی نوێ کە تێیدا نەخۆشی و نەزانی و برسێتی جگە لە خەونی ڕابردوویەکی تاریک و تاریک هیچی تر نین

با هەموو کێشەکان چارەسەر بکەین نەک بە لۆژیکی جەنگەڵ، بەڵکو بە تێگەیشتن و حەقیقەت و باوەڕێکی نەگۆڕ بە تۆ و دادپەروەری ئیلاهی تۆ

ژیان بۆ ماوەیەک لێرە کۆکردینەوە، دوای ئەوە بە ڕێگای جیا جیاماندا دەڕۆین بەڵام ئەگەر خۆشەویستی خودا لە ناوماندا نیشتەجێ بێت، گرنگ نییە بۆ کوێ دەڕۆین، چونکە هەرچەندە دوور بکەوین، لەناو بازنەی خۆشەویستی ئیلاهیدا دەمێنینەوە و هەرگیز بە ڕاستی لەیەکتر جیا نابینەوە

پەروەردگار، من بکە بە هەڵۆیەکی پێشکەوتنی ڕۆحی کە بەرز لە سەرووی کۆڵانەکانی بیری تەسک و توندڕەوییەوە هەڵدەفڕێت

بانگم بکەن بۆ ئاسۆی بەرزتر و بەرزتر، لەودیو لەرزینە توندەکانی زەوی و هەورەکانەوە کە تیشکی خۆر دەگرێت

با باڵەکانی هاوسەنگی هەڵبگرم بۆ ئەوەی ڕاست بژیم، و با هەڵبکەم بۆ ئەو ئاسمانە بەرزانە لە سەرووی هەموو زریان و زریانەکانەوە، کە ئاسۆی فراوان و تێگەیشتنە بەرزەکان لەوێدان

ئارامی کاتێک دێت کە دڵمان بۆ خۆشەویستی و میهرەبانی بکەینەوە
ئەوانەی دڵی خۆشەویستیان هەیە و لە کارە چاکەکاندا چالاکن، ئاشتی ئەزموون دەکەن چونکە لەناویاندا نیشتەجێیە ئاشتی پیرۆزگای بەهەشتە و بناغەی ژیانێکی خۆشە

پێویستە هەمیشە بیر لە جوانییە ئیلاهییەکانی پشت گوڵەکان و ڕووناکی گەردوونی پشت خۆر و ئەو ژیانە گەورەیە بکەینەوە کە لە هەموو چاوێکدا دەچرپێنێت

کاتێک مرۆڤ بەڕاستی میهرەبان بێت و ڕێز بەرامبەر ئەوانی تر نیشان بدات، و دەستخۆشی بە شێوەی ماددی بگەڕێنێتەوە، هەمیشە بە پێزانین و ڕێزەوە مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت

خۆشەویستی خۆم بۆ خەڵکی تر بڵاو دەکەمەوە تا دەروازەیەک بکەمەوە بۆ ئەوەی خۆشەویستی خودا بێتە لام و لە دڵمدا نیشتەجێ بێت

پەروەردگار با من ببمە چرایەک بۆ ئەوانەی لە قووڵایی خەمدا دەخنکێن یارمەتیم بدە بۆ ئەوەی خۆشی بۆ کەسانی تر بهێنم لە سوپاسگوزاریدا بۆ ئەو خۆشییە ڕۆحییەی کە بە من بەخشیوە

ڕق و کینە لە ئاگری خۆشەویستی خۆمدا دەتوێنمەوە، لەوانی تریش خۆش دەبم و خۆشەویستی دەبەخشم بە هەموو دڵە تینووەکان

خۆشەویستی ڕاستەقینە ئەو خۆشەویستییەیە کە لە ئاسوودەیی خۆشەویستدا شاد دەبێت

پەروەردگار ڕووناکی تۆ بەسەرماندا بدرەوشێتەوە و خۆشەویستیت بۆ هەمیشە دڵمان پڕ بکات

هەبوونی ڕۆحی دەستپێشخەری واتە هەبوونی هێزی خەیاڵی داهێنەر کە مرۆڤ بتوانێت شتێک دابهێنێت کە کەس پێش ئەوەی نەیکردووە هەموو مرۆڤێک بەم دیارییە لەدایک دەبێت کە خودا پێی بەخشیوە

گەورەترین خۆشەویستی خۆشەویستی ئیلاهییە، کە ژیان لە دەرەوەی وشەکان جوان دەکات کاتێک هەست بە خودا دەکەیت لەگەڵت، دێتە لات لە هەر شوێنێک بیت و ڕێنمایی هەنگاوەکانت دەکات، خۆشەویستی ئیلاهی دەستی پێکردووە

هێزی حەقیقەت بە پێچەوانەی با دەڕوات

پەروەردگار کاتێک ڕووبەڕووی سەختی کاتی دەبمەوە، با نیعمەتە زۆرەکانی تۆ لە ڕابردوودا لەسەرم لەبیر بکەم، دەزانم کە یارمەتی تۆ هەرگیز جێم ناهێڵێت و چاودێری تۆ هەمیشە لەگەڵمدایە بۆ تۆ سوپاسگوزاری دڵسۆزانە دەکەم بۆ هەر نیعمەتێک کە لە دەستی بەخشندەتەوە بۆم دێت

دڵۆپەکانی خۆشەویستی لە ڕۆحە چاکەکاندا دەدرەوشێنەوە، خوداش تەنها لە دەریای خۆشەویستیدا دەدۆزرێتەوە

تێگەیشتن ئەو چرایەیە کە ڕێگای مرۆڤ ڕووناک دەکاتەوە و سەرکەوتنی بۆ دەهێنێت

لە بەهاردا خودا سروشت بە جوانترین گوڵ و گوڵ بە جلوبەرگی نایاب و ڕەنگی گەشاوە دەڕازێنێتەوە

ئاشتی یەکەم مژدەدەرە کە نزیکبوونەوە لە ئامادەبوونی ئیلاهی ڕادەگەیەنێت دوای ئەوە، ئاشتی دەگۆڕێت بۆ ڕووناکی گەشاوەتر لە خۆشی پێکۆتا

کاتێک لە قووڵایی دەریای مێدیتەیشندا قووڵ دەبمەوە، هەست بە فڕینێکی بەختەوەرانە دەکەم لەناو بوونمدا و گوێم لە دەنگێکی چرپێنەر دەبێت کە دەڵێت "نزیکم".

مرۆڤ دەبێت ڕوو لە ناوەوە بکات، بۆ ئەو شوێنەی کە ڕۆح خۆی دەرئەبڕێت لە قووڵایی ڕۆحەوە هەموو ئەزموونەکانی ژیانی ناوەوە سەرچاوە دەگرێت

کاتێک ڕۆح بە ئاگایی ئیلاهی خۆی درک پێدەکات، هەست بە خۆشی و فراوانبوونی گەورە دەکات بۆ ناو فەزای بێ سنوور

ئەگەر هەموو ئەو ئامراز و سەرچاوە دەرەکیانەی لەبەردەستتدایە، جگە لە توانا سروشتییەکانت، بۆ ئەوەی بەسەر هەموو ئەو ئاستەنگانەدا زاڵ بیت کە ڕەنگە لە ڕێگاکەتدا بوەستن، ئەوا پەرە بەو هێزانە دەدەیت کە خودا پێی بەخشیویت: ئەو هێزە بێسنوورانەی کە لە قووڵاییترین قووڵایی بوونەکەتەوە سەرچاوە دەگرن

خۆشەویستی بەو ڕێگا زێڕینەدا دەڕوات کە بەرەو خودا دەبات

لە هەر شوێنێک تاریکی تێنەگەیشتن خۆی خزاندبێت، تیشکی خۆری هیوا و نیازپاکی بڵاو دەکەمەوە

کاتێک سەختیەکان هێرش دەکەنە سەرت، لەگەڵ ئەوەشدا ڕەتیدەکەیتەوە واز لە هەوڵدان و هەوڵدان بهێنیت، سەرەڕای هەموو ئاستەنگ و بەربەستەکان، ئەوکات خودا وەڵامت دەداتەوە و هەوڵەکانت تاجی سەرکەوتنی لەسەر دادەنێیت

ئەی پەروەردگار گوڵی حەسرەت لە باخچەی دڵم هەڵدەکێشم و وەک پێشکەشکردنی خۆشەویستی لەسەر بەربەستی پیرۆزی تۆ دایدەنێم

بەو پێیەی بیرکردنەوە و قسەکانمان ئەو تۆوانەین کە دروێنەی داهاتوومان بۆ دەهێنن، ئەمڕۆ دەست پێدەکەم بۆ پڕکردنەوەی هۆشیاری خۆم لە بیری باش و ئەرێنی

لە تەختەی ئاگایی خۆمدا دەفڕم و هەڵدەفڕم بۆ سەرەوە و خوارەوە، باکوور و ڕاست، ناوەوە و دەرەوە و لە هەموو شوێنێک بۆ ئەوەی بزانم لە هەموو گۆشەیەکی بۆشایی ئاسماندا لە حزووری خودادا بووم و ئێستاشم

هەر ساتێک بە ئاگایی لە پەیوەندی خۆت لەگەڵ ڕەهای بێکۆتاییدا بژی کۆتایی بە هۆشیاریت نییە و هەموو شتەکان وەک ئەستێرە لە ئاسمانی بوونتدا دەچرپێن و دەدرەوشێنەوە

دابڕان، یان وابەستەنەبوون، ئەو ڕێگایە ژیرانەیە کە گەڕان بەدوایدا دەڕوات، بە ئارەزووی خۆی بەرز دەبێتەوە لە سەرووی شتە بێ بایەخەکانەوە لە پێناو گەورەترەکاندا خۆی بە چێژە هەستیارە زوو تێپەڕەکانەوە نابەستێتەوە لە پێناو بەدواداچوون بۆ خۆشییەکی ناوەکی نوێبووەوە دابڕان لە خۆیدا کۆتایی نییە، بەڵکو ڕێگە خۆش دەکات بۆ سەرهەڵدانی فەزیلەت و هێزە ڕۆحییەکان

سەرکەوتووی ڕۆحی بە هەنگاوی بوێرانە لە ڕێگاکانی ژیاندا پێشڕەوی دەکات

مرۆڤ پێویستە زۆرترین سوود لە ژیانی ئێستای وەربگرێت، و پەنجەرەی دڵی بکاتەوە و توانا خەوتووەکانی ڕۆحی خۆی بەئاگا بهێنێتەوە و زیندوو بکاتەوە

لە پشت دەمامکی گۆڕانکاری و گۆڕانکارییەوە بوونی ئیلاهی هەیە و هەرکەسێک بتوانێت ئاوێنەی مێشکی خۆی جێگیر بکات و ڕێگری بکات لە لەرزین، لەو ئاوێنە ڕوونەدا ڕووخساری خۆشەویستە گەردوونییەکان دەبینێت

خۆشەویستی لە مردن و وێرانکارییەکانی کات بەهێزترە

خۆ شیکردنەوە کلیلی سەرکەوتنە و ڕەنگدانەوەی ئاوێنەیە کە لە ڕێگەیەوە گۆشەی ناوەوە دەبینین کە ئەگەرنا لە ڕوانگەی ئێمەدا بە شاراوەیی دەمێنێتەوە دەبێت کەموکوڕییەکانمان دەستنیشان بکەین و مەیلی ئەرێنی و نەرێنی جیا بکەینەوە و بەربەستەکانی پێشکەوتن و سەرکەوتن دەستنیشان بکەین

تۆ چەند نایابیت ئەی هاوڕێیەتی! تۆ کە لە ئاوەکانی خەمی دڵسۆز و دۆستانە وەرئەگرن و گەڵاکانتان بە شەبنەمی شیرینی ناوەوە و دەرەوە تەڕ دەبن کە لە قووڵایی دڵە دڵسۆز و دڵسۆزەکانەوە سەرچاوە دەگرن

جارێک مێرووولەیەکی بچووکم بینی کە هەوڵی سەرکەوتنی بەسەر کۆمەڵێک خۆڵدا دەدا و لە دڵی خۆمدا گوتم: دەبێ مێرووولەکە وا بیر بکاتەوە کە سەردەکەوێت بەسەر هیمالایا! ڕەنگە ئەو کۆمەڵە خۆڵە بۆ مێروولە گەورە دەرکەوتبێت، بەڵام بە چاوی منەوە بە هەمان شێوە ملیۆنان ساڵی خۆرمان ڕەنگە کەمتر لە خولەکێک لە مێشکی خودادا بێت

<u>پێویستە خۆمان ڕابهێنین بۆ بیرکردنەوە لە شتە گەورەکانی وەک ئەبەدیەت و بێکۆتایی</u>

له جیهانی بێکۆتاییدا سەرگەردان بووم و شاهیدی تەم و مژە درەوشاوەی خاکی ڕووناکی بووم و لەو درەوشاوەییە زیندووەدا مانای ئەو نهێنییانەی کە لە لاپەڕەکانی کاتدا نووسراون، دەخوێنمەوە

کاتێک دەخەویت، تۆ بە شێوەیەکی پاسیڤ بیرکردنەوە و هەستەکان بێدەنگ دەکەیت بەڵام کاتێک بە ئاگادارییەوە بیرکردنەوە و هەستەکان لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە بێدەنگ دەکەیت، یەکەم شت کە ئەزموونی دەکەیت حاڵەتێکی ئارامییە، و ماسولکەکانی دەموچاوت بە شێوەیەکی سروشتی زەردەخەنەیەک پێکدەهێنن کە ڕەنگدانەوەی ئارامیی ناوەوەیە بەڵام دەبێت لەودیو ئەم حاڵەتەی ئارامییەوە بڕوانیت بۆ ئەوەی هەست بە پاکی ڕۆحت بکەیت- پاکییەک کە بەهۆی هاندەرە هەستیارەکان یان کاردانەوەی ئۆتۆماتیکیەوە بەرامبەر بە بیرکردنەوەکانی پەیوەست بە بیرکردنەوەکانەوە پیس نەبووە هەستەکان ئەو حاڵەتەی کە دواتر ئەزموونی دەکەیت، حاڵەتێکی بەختەوەری هەمیشەیی و هەمیشە نوێبووەوەیە

ئەگەر قاپێک ئاو بخەیتە ژێر تیشکی مانگەوە و پاشان تێکی بدەیت، وێنەیەکی شێواوی مانگ دروست دەکەیت کاتێک ئاوەکە لەناو قاپەکەدا جێگیر دەبێت، ڕەنگدانەوەی ڕوون دەبێتەوە ئەو ساتانەی کە ئاوی ناو قاپەکە هێمن و ڕەنگدانەوەی ڕووخساری مانگە بە ڕوونییەکی تەواوەوە دەتوانرێت بەراورد بکرێت بە حاڵەتێکی ئارامی تێڕامان و حاڵەتێکی هێمنی قووڵ لە ئارامی تێڕاماندا، هەموو شەپۆلەکانی هەست و... بیرکردنەوەکان لە دەروونەوە واز لە ڕژان دەهێنن و لەم حاڵەتە قووڵترەی ئارامیدا، کەسی تێڕامان، لەو ئارامییەدا، مانگی پڕی بوونی خودایی دەبینێت کە لە دەریاچەی ڕۆحدا ڕەنگ دەداتەوە

چوار حاڵەت هەیە کە مرۆڤی ئاسایی ئاشنایە: بەختەوەری لە کاتی بەدیهێنانی خواستێکدا، ناخۆشی کاتێک ئینکاری لێدەکرێت، بێزاری کاتێک نە دڵخۆشە و نە خەمۆکی، ئارامی لە کاتی زاڵبوون بەسەر ئەم هەستانە یان حاڵەتە دەروونییەکانی چێژ و ئازار و بێزاریدا

ئاشتی حاڵەتێکی زۆر خوازراوە، لە نەبوونی هەم خەم و هەم چێژەوە سەرهەڵدەدات و هەم لە نەبوونی بێزاری ئەم حاڵەتانە بەردەوام دەگۆڕدرێن و شەپۆل دەدەن لەسەر ڕووی ڕۆح دوای سواربوونی شەپۆلە پشێوەکانی ئازار و چێژ، لەنێویاندا دووبارە نوقمبوون لە قووڵایی ماندوێتیدا، خۆشی هەیە لە هەڵفڕین لەسەر دەریای ئارام و ئارامی ئاشتی بەڵام گەورەتر لە ئاشتی ڕۆحییە ئیکستازی- بەختەوەری ڕۆح- بەختەوەری کۆتایی خۆشییەکی هەمیشەییە کە هەرگیز کاڵ نابێتەوە بەڵکو لەگەڵ ڕۆحدا دەمێنێتەوە بۆ ئەبەد ئەم خۆشییە باڵایە تەنیا لە ڕێگەی ئاگاداری بوونی خودابیەوە دەتوانرێت بەدەست بهێنرێت

زەردەخەنەی ڕاستەقینە زەردەخەنەیەکی خۆشی ڕۆحییە کە لە تێڕامان و بیرکردنەوە لە خودا و هەستکردن بە بوونی ئەو بەدەست دێت

زەردەخەنەکەم لە خۆشییەکی قووڵەوە سەرچاوە دەگرێت کە لەناومدا هەیە- خۆشییەک کە هەمووان دەستیان پێدەگات وەک ئەو بۆنە وایە کە لە دڵی گوڵەبەڕۆژەیەکی گوڵاوییەوە سەرچاوە دەگرێت ئەم خۆشییە گەورەیە بانگهێشتی ئەوانی دیکە دەکات بۆ ئەوەی خۆیان لە ئاوە پیرۆزەکانی بەختەوەریدا نوقم بکەن

لە ژێر ڕۆشنایی لێخۆشبوونی پیرۆزدا، تاریکی ڕق و کینە کە بە درێژایی چەندین ساڵ کەڵەکە بووە، کاڵ دەبێتەوە

خودا هەر پێویستییەکی پەرستراوەکانی بە خێرایی جێبەجێ دەکات، چونکە خۆیان لەو پاڵنەرە خۆپەرستانە ڕزگار کردووە کە هەوڵەکان لەباردەبەن و هیواکان بێهیوا دەکەن

ئەو کەسەی خودا دەیپارێزێت، هیچ شتێک ناتوانێت لەناوی ببات

ئێمە لەم جیهانەدا تەنیا نین، چونکە خودا لەگەڵمانە و پەیوەندییە بەردەوام و ئینتیمی و دۆستانە هەیە کە پشتگیری و خۆشی لێ وەردەگرین

ئەی ئەستێرەی درەوشاوەی ڕێنمایی لە ئاسمانەکانی حیکمەتدا، فلاشی درەوشاوەی تۆ بانگهێشتم دەکات بۆ گەڕان بە ئاسۆی پڕ لە بەرەکەتدا و باڵندەی حەسرەتەکەم بە خێراییەکی زۆرەوە پەلە دەکات، کەشوهەوای چڕ و تەمومژاوی کون دەکات، بەهۆی تامەزرۆیی تۆ و بۆ ئەوەی لە پیرۆزترین درەوشاوەیی تۆدا خەریکی خۆ خۆشکردن بێت

کەسایەتی مرۆڤ دەست دەکات بە گەشەکردن و گوڵکردن کاتێک مرۆڤ دەتوانێت هەست بکات - لە ڕێگەی هەستی ناوەوە و ئینتێستیڤەوە - کە جەستەی فیزیکی ڕەق نییە بەڵکو ڕەوتی ڕۆحی ئەبەدییە لەناو جەستەدا

کاتێک دڵی شاگرد لە خۆشەویستی بۆ خودا دەڕژێت، ڕووخساری بە زەردەخەنەیەکی ئارام و حیکمەت دەدرەوشێتەوە و چینەکانی نەزانی کە ڕۆحی دەگرنەوە، دەڕووخێن و بە تەواوی لەناو دەچن

کاتێک سەیری گوڵێک یان دارێک دەکەیت، دەزانیت کە ئەم فۆرمە جوانانەی ژیان لەسەر خۆیان نەهاتوونەتە بوون خودا ئەو کەسەیە کە لە قاڵبی داون و بۆن و جوانییەکی نایابی پێبەخشیون

هەمیشە ئەرکە بچووک و گەورەکانت بە گرنگیدانێکی قووڵەوە جێبەجێ بکە، لەبیرت بێت کە خودا ڕێنوێنی هەنگاوەکانت دەکات و هەوڵەکانت بەهێز دەکات بۆ گەیشتن بە خواستە بەرزەکانت

کاتێک مرۆڤ بە جەوهەری ڕۆحی خۆیەوە دەبەستێتەوە، سەردەمە لەمێژە لەبیرکراو و ڕابردووەکان و هێزە نەمرەکانی ڕۆح دەگەڕێنەوە بۆ

هۆشی خۆی لە مێدیتەیشندا مرۆڤ بیری دێتەوە کە ئەوان ڕۆحێکی نەمرن نەک جەستەیەکی فانی

لە هەموو شوێنێک مرۆڤ بە باشی و خراپەوە دەبینینەوە بە شێوازی خۆی بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن کەس نایەوێت زیان بە خۆی بگەیەنێت کەواتە بۆچی هەندێک کەس بە شێوەیەک ڕەفتار دەکەن کە بە ناچاری دەبێتە هۆی ئازار و خەم و پەژارەیان؟ چونکە ئەو کردەوانە بە نەزانی و وەهم دەچن

داوات لێدەکەین ئەی پەروەردگار بە ڕووناکی حیکمەتت بەسەرماندا بدرەوشێنیتەوە و تاریکی نەزانی و وەهممان لێ لاببەیت

مرۆڤی هۆشیار دەبێت وریا بێت نەک ترس، و پێویستە لە ناو خۆیدا هەستی بوێری بەبێ بێباکی و پەلەکردن بچێنێت بۆ ئەوەی خۆی نەخاتە بەر بارودۆخێک کە ڕەنگە ترس و دڵەڕاوکێی لێبکەوێتەوە

<u>حیکمەت پەیوەست نییە بە دەرزی لێدانی زانیاری لە دەرەوە، بەڵکو پەندە بە هێزی قبوڵکردنی ناوەوە، کە پڕی ئەو زانستە ڕاستەقینەیەی کە دەتوانرێت بەدەستبهێنرێت و خێرایی گەیشتن بەو زانستە دیاری دەکات</u>

ئەم جیهانە تەنیا قۆناغێکە کە ئێمە ڕۆڵەکانمان لەسەری ئەنجام دەدەین لە ژێر ڕێنمایی بەڕێوەبەری ئیلاهیدا دەبێت بەبێ گوێدانە سروشتی ئەو ڕۆڵانەی کە بۆمان دیاری کراوە، بە باشی ئەنجام بدەین، هەمیشە لەبیرمان بێت کە سروشتی جەوهەریمان بەختەوەری هەمیشەییە

ژیرترینی دانا ئەو کەسەیە کە بەدوای ناسینی خودادا دەگەڕێت، سەرکەوتووترینی سەرکەوتووش ئەو کەسەیە کە خودای دۆزیوەتەوە

ئەی خۆشەویستە ئیلاهییەکە، تۆ پلەی یەکەم لە ژیانماندا داگیربکەیت، خۆشەویستی شیفات دڵمان پڕ بکات، ڕووناکی بەرەکەتدارت تاریکی نیگەرانییەکان لە ڕۆحمان بڕەوێنێتەوە

ئازادی واتە مامەڵەکردن بەپێی ویژدان، نەک بەپێی دیکتاتۆری خوو ئارەزوو گوێڕایەڵی ئیگۆ و ئیحتسازەکانی سنووردارکردنەکان پەروەردە دەکات، لەکاتێکدا گوێگرتن لە پاڵنەرەکانی حیکمەت ڕزگاربوون لەو سنووردارکردنانە دەبەخشێت

ئارامی دەروونی لە ڕێگەی پەرەپێدانی هۆشیارانە و بە ئەنقەستانەی سیفەتە باشەکانەوە دەدۆزرێتەوە، کە کاتێک بە تەواوی گەورە دەبن، ناتوانرێت لە خاوەنەکەیان بسەنرێتەوە، مەگەر بە ئارەزووی خۆی هەڵیبژێرێت دەستبەرداریان بێت

زۆربەی خەڵک بە بەکارهێنانی ڕێگەی چەواشەکارانە بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن هەندێک پێیان وایە دەتوانن بە گرتنەبەری ڕەفتاری هەڵە و کردەوەی ناتەندروست کە پێدەچێت بەڵێنی درەوشاوەی بەختەوەری

سەرسەخت و بەردەوام پێشکەش بکەن، بەختەوەری خۆیان دوو هێندە بکەن و بەو بەڵێنە درۆینانە فریو دەدرێن، وەک چۆن تامی بەختەوەری ڕاستەقینە لە دۆزەخی وەهمی درۆ و کردەوەی هەڵەدا ناتوانرێت تام بکرێت

هەر خولەکێک ئەبەدییە چونکە ئەبەدیەت دەتوانرێت لە ماوەی ئەو خولەکەدا ئەزموون بکرێت ڕۆژ و خولەک و کاتژمێرەکان پەنجەرەن کە لە ڕێگەیانەوە دەتوانین چاوێک بە ئەبەدیەت ببینین ژیان کورتە، بەڵام لە هەمان کاتدا بێکۆتایی و بێ سنوورە ڕۆح نەمرە و لەم کورتە بابەتەی ژیانی مرۆڤدا، دەبێت زۆرترین سوود لە هەموو توانا و دەرفەتێکی بەردەست وەربگرین

وشەی ڕۆحی وەک تۆو وان کە پێویستیان بە خاکێکی بەپیت هەیە بۆ ئەوەی بتوانن بچێن و گەشە بکەن و گوڵ بکەن و بەرهەم بهێنن

گەشەکردنی ڕۆحی پێویستی بە خۆڕاگری و ڕێکخستنەوەی ئەولەویەتەکانی ژیان و دەستنیشانکردن و نەهێشتنی خوو زیانبەخشەکان و ڕەچاوکردنی یاسا و یاساکانی تەندروستی هەیە کە هاوتەریب لەگەڵ پەرەسەندنی تێگەیشتنی ڕۆحی و گەشەسەندنی هێزی دەروونی

کاتێک شاگرد تامی خۆشی خودایی دەکات، بۆی دەردەکەوێت کە خودا لە هەموو شتێک بۆی واقیعیتر بووە و تێدەگات کە دەست لێدان لە ئامادەبوونی خودایی بەختەوەرییەکە کە هیچ چێژێکی هەستیاری ناتوانێت هاوتای بکات

خودا کار بۆ بەئاگاهێنانەوەی هۆشیاری ڕۆحی مرۆڤ و ڕێنماییکردنی ئیرادەی ڕاست دەکات لەڕێگەی جوانی فەزیلەت و گەورەیی لێبوردەیی و شکۆمەندی حیکمەت و شکۆمەندی بەختەوەری ڕۆحییەوە

من ئەوانی تر بە نامۆ نازانم چونکە هەست دەکەم هەموو کەسێک خوشک یان خوشکی خۆمە ژیانم سەرکەوتوو و بەدیهێنەری دەکەم بۆ ئەوەی بتوانم یارمەتی کەسانی تر بدەم بۆ سەرکەوتن و بەدەست هێنان هاوسۆزی کەسانی تریش دەبم و بەزەییان نیشان دەدەم لە کاتێکدا خۆم نیشان دەدەم خودام خۆشدەوێت وەک چۆن پێغەمبەران و پیرۆزەکان خۆشیان ویستووە، وە خۆپەرستی فڕێ دەدەمە ناو بیری خۆشەویستیم بۆ ئەوانی تر

لەودیو ئەم ژیانە زوو تێپەڕ و زەمینییە، ملکەچی مەرگ، ژیانێکی ئەبەدی و نەگۆڕ هەیە جەستە لە توخمە کیمیاییەکان پێکهاتووە کە دەڕوخێن و لەناو دەچن، بەڵام لە دەرەوەی ئەم بوونە ڕاگوزەرە ژیانێکی ئەبەدی و ئاسمانی لە ئامادەبوونی خودادا هەیە بۆیە نابێت هەموو سەرنجەکانمان لەم جەستە ناهەمیشەیەدا قەتیس بکەین و ئەوانەی ئارەزووی دەکەن دەبێت بەرگەی تاقیکردنەوەکانی بگرن و ببنە ئاغاکانی

ئەمڕۆ هەوڵ دەدەم یارمەتی ئەو کەسانە بدەم کە پێویستیان پێیەتی و ئەوەی لە توانامدا بێت بیدەم بە برسییەکان

من لە پاراستنی خودادا سەلامەت و دڵنیام و لە پشت دیوارەکانی ویژدانی پاکمەوە یەکم لەگەڵ ئەو ڕووناکی چاکەیەی کە ڕێنمایی ئەو کەشتیانەی ڕۆحەکان دەکات کە شەپۆلی خەم و پەژارە لە دەریایەکی سەرلێشێواوی و دڵەڕاوکێدا دەسوڕێنەوە

ئەمڕۆ هەست بە خودا دەکەم لە چرپەی ئارامیدا کە لەناومدا دەلەرزێت و تارەکانی دڵم دەجووڵێنێت

من هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ دڵخۆشکردنی ئەوانی تر، هەروەک چۆن هەوڵ دەدەم بۆ دڵخۆشکردنی خۆم، لە ڕێگەی خۆشبەختی ڕۆحی خۆمەوە خزمەت بە هەموو کەسێک دەکەم لە ماڵی خۆشەویستی ئیلاهیدا و جگە لە خۆم هیچی تر ناترسم ئەگەر هەوڵی فریودانی ویژدانم بدەم

لە باخچەکانی ڕۆحەوە

بەنیازیت بچیتە شوێنێک، و خۆت پەلە دەکەیت بۆ ئەوەی بە خێرایی بگەیتە ئەوێ کاتێک دەگەیتە ئەوێ، بۆت دەردەکەوێت کە چێژ لە شوێنەکە نابینیت بەهۆی ئەو تامەزرۆیی و دڵەڕاوکێ و ڕەنگە تەنانەت گێژاویش کە هەستی پێدەکەیت لەبری ئەوە هەوڵبدە ئارامتر و ئارامتر و هاوسەنگتر بیت ئەگەر بیرکردنەوەکانت مەیلی بەرەو نیگەرانی و وروژاندن هەبێت، بە زۆر سەرکوتیان بکە تاوەکو ئارامی خۆیان بەدەستدەهێننەوە

وروژاندن کاریگەری نەرێنی لەسەر هاوسەنگی کۆئەندامی دەمار دەبێت چونکە بڕێکی زۆر وزە دەنێرێت بۆ هەندێک بەش لە جەستە لە هەمان کاتدا بەشێکی دیکەی لە پشکی سروشتی بێبەش دەکات ئەم ناهاوسەنگییە لە دابەشکردنی وزەدا هۆکاری دەمارگیرییە لەشێکی ئارام و ئارام دەمارەکان هێور دەکاتەوە و باشبوونی دەروونی بەرەوپێش دەبات

بە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا، بینینی ناوەوە وردە وردە دەست دەکات بە پەرەسەندن مرۆڤ دەبێت باوەڕێکی تەواوی هەبێت کە خودا وەڵامی هەموو دوعایەکی دڵسۆزانە دەداتەوە هەرکەسێک ڕوو لە ئەو بکات و بەدوای ڕۆشنگەریدا بگەڕێت، بینینەکەی دەکرێتەوە و مێشک و دڵی ڕووناک دەبێتەوە

کاتێک تێگەیشتن دەکرێتەوە، وەک هەستێک دەردەکەوێت کە وا دیارە لە دڵەوە سەرچاوە دەگرێت، هەستێکی ڕوونی و وردبینییەکی قووڵ لە ڕێگەی ئەم هەستەوە، گەڕان بەدوای قەناعەتێکی بێ چەقۆ و ڕێنمایی دروست بۆ پەیڕەوکردنی ڕێگای ڕاست بەدەست دەهێنێت و وردە وردە دێتە سەر ئەوەی ئەم هەستە بناسێتەوە و متمانەی پێبکات

ئەمە بە مانای وازهێنان لە بیرکردنەوە بە تەواوی؛ هەروەها بیرکردنەوەی ئارام و بێلایەن دەبێتە هۆی تێگەیشتن بیرکردنەوەی سۆزداری

که بەهۆی بێهودەیی و گرنگیدان بەخۆوە دەجووڵێت، دەبێتە هۆی تێنەگەیشتن و دەرەنجامە هەڵەکان

گومانی وێرانکەر و بیروباوەڕی ناڕاست بە هەموو دڵ ڕەت بکەرەوە، و دڵ و ڕۆحت بگۆڕە بۆ کایەی ئیمان و متمانەی تەواو بە خودا لە بێدەنگیی تێڕاماندا، هۆشیاریت دەتوانێت سەرنجی لەسەر ڕاستی و تێگەیشتنێکی ڕاست بێت لەم ئەزموونەدا، ئیمان گوڵ دەکات و دەکرێتەوە و لە ڕێگەی تێگەیشتنەوە، ئەو شتە ئەزموون دەکەیت کە هیچ چاوێک نەیبینیوە، هیچ گوێیەک نەیبیستووە و هیچ عەقڵی مرۆڤیش هەستی پێنەکردووە

هەر هەناسەیەکی حەسرەت و پاڕانەوەم دەرگا و پەنجەرە لە ڕۆحمدا دەکاتەوە کە تێیدا تێدەپەڕم بۆ بەختەوەری خودا

وەک چۆن خۆر لەسەر قەرەباڵغترین ڕێگاکان دەدرەوشێتەوە، بە هەمان شێوە لە هەموو شوێنە قەرەباڵغەکانی چالاکییەکانی ڕۆژانەمدا تیشکی خۆشەویستی ئیلاهی دەبینم

ئەی پەروەردگار بەرەکەتم پێ ببەخشە تا بە بەیانی ڕۆحم بەئاگا بهێنمەوە و بیگەیەنمە بەربەستە پیرۆزەکەت

ئەی پەروەردگار، ڕۆحێکی بەخشندەم پێ ببەخشە کە ئەوەی هەم لەگەڵ کەسانی تردا بەشی بکەم، یارمەتیم بدە لە دەریاچەی هێمن و هێمنی مێشکمدا ڕەنگدانەوەی مانگی ڕۆحم ببینم کە بە ڕووناکی بوونی تۆ دەدرەوشێتەوە

ئەمڕۆ قووڵایی دەریای تێڕامان و بیرکردنەوە لە خودا تا مرواری حیکمەت و شادی ئیلاهی دەدۆزمەوە

پەروەردگار لە هەموو شتێک زیاتر خۆشم دەوێی، چونکە بەبێ تۆ ناتوانم هیچ مرۆڤێک یان هیچ شتێکی ترم خۆش بوێت

لە قوڵایی شاخ و ئاسمانی هێمن و لە قووڵایی ڕۆحم و ئەشکەوتی بێدەنگیدا هەست بە بوونی خودا دەکەم و هەست بە شادی بەردەوامی ئەو دەکەم و لە کانییە پاکەکانی دەخۆمەوە کە هەرگیز ناوەستن و بۆ هەتا هەتایە وشک دەبنەوە

من تۆم خۆشدەوێت و دەپەرستم ئەی پەروەردگار کە خۆشەویستیت لە هەموو دڵێکی میهرەبان و خۆشەویستدا باڵادەستە

<u>کەسێک داوای لە مامۆستا باراماهانسا کرد کە ڕێگەیەکی نیشان بدات بۆ پەرەپێدانی کەسایەتییەکی موگناتیسی و سەرنجڕاکێش، ئەویش وتی: دەبێت لە کاتی کارلێککردن لەگەڵ کەسانی تردا لە ڕووی دەروونییەوە ئامادە بیت چونکە غیابی لە هەموو شتێک زیاتر زیان بە کارەکتەری مرۆڤ دەگەیەنێت</u> بێگومان مەبەستم لە غیابی مرۆڤە گەورەکان نییە، کە بەزۆری بیرکردنەوەکانیان لە بابەتە قووڵەکاندا هەڵدەمژن

هەمیشە وریا و ئاگاداربە، ئەوا دەبیتە موگناتیسی سەرنجڕاکێش

کەس حەز ناکات پشتگوێ بخرێت هەموومان دەمانەوێت هەستەکانمان لەبەرچاو بگیرێن و لەبەرچاو بگیرێن و بە هەمان شێوەش، دەبێت هەستی ئەوانی تر لەبەرچاو بگرین و ڕەچاوکردنیان پیشان بدەین بۆ ئەوەی بتوانین هاوئاهەنگی و لێکتێگەیشتن بەدەست بهێنین بۆ ئەوەی ئەم کارە بکەیت، پێویستە ئاگادار و تێگەیشتن و ئاگاداری هەموو کەسێکی دەوروبەرت بیت

مردووەکان هیچ دەسەڵاتێکیان نییە سووکایەتی بە کەسانی تر بکەن، بەڵام ئەوەی هیچ گرنگییەکیان پێنادات، دەسەڵاتی هەیە

کاتێک لە کۆمەڵگەی کەسانی تردایت، بە وردی و وزە و بە ئارەزووی خۆیان کارلێکیان لەگەڵ بکە، بەڵام دوور بکەوەرەوە لە قسەکردن لەسەر خۆت

هەموو کەسێک دەیەوێت باسی خۆی بکات، بەڵام ڕێبازێکی لاوازە با ئەوانی تر ئەگەر بیانەوێت باسی خۆیان بکەن؛ گوێ بگرە چییان هەیە بیڵێن با باسی کێشەکانیان و دەستکەوتەکانیان و کاریگەرییەکانیان بکەن، بەڵام با موگناتیسییەتەکەت لەبری تۆ قسە بکات ڕووناکی چرا بە ڕوونی بۆ خۆی قسە دەکات؛ با لەرزینە بێدەنگەکانت بە ڕوونییەکی یەکسان لەبری تۆ قسە بکەن

خودا لە دیدگایەکدا نیشانی دام کە ئەوانەی لە شەڕدا دەمرن خەونێکی ترسناکیان بە مردن هەیە، بەڵام هەر کە چاکەکان لە جەستە هەڵدەستن وەک ئەوەی لە کابوسێکی نائارامکەرەوە خەبەر دەبنەوە و دڵخۆش دەبن کە ئازادن لێی

هەموو ئەزموونەکانی ژیانمان بەشێکن لەو خەونە گەردوونییەی مرۆڤایەتی کابوسی شەڕی خوڵقاندووە، بەڵام دوای ئەوەی قوربانیانی ئەم کابوسە لە جەستەیان بەجێدەهێڵن، تێدەگەن خەونێکی ترسناک بووە کە لێیەوە بەئاگا هاتوون، و تێدەگەن کە نەمردوون ئەمە ڕاستییەکی قووڵی میتافیزیکییە

ئەگەر کەسێک بزانێت خەون دەبینێت، ئەوا بەدەست ئەزموونە خەونە تێکدەرەکانەوە ناناڵێنێت بەڵام ئەگەر لەناو خەونەکەدا بەدیهێنانی خۆی بەدەستبهێنێت و کەسێک لێدانێکی کوشندە بدات، ئەو مردنە خەونە وەک تاقیکردنەوەیەکی ڕاستەقینە و ترسناک دەردەکەوێت تا ئەو کاتەی لە خەو هەڵدەستێت و تێدەگات کە ڕاستەقینە نەبووە

ئەمەش بۆ دەوڵەتی دوای مردنیش دەگونجێت هەر کە لە جەستەمان دەردەچین، تێدەگەین کە هۆشیاریمان نەمردووە، بەڵکو زیاتر لە جەستە و سنووردارکردن و سنووردارکردنی ماددی ڕزگارمان بووە و لەو ڕزگاربوونەدا ئازادییەکی گەورەی تێدایە

هەرگیز نابێت داوای مردن بکەین، بەڵکو هۆشی خۆمان ئامادە بکەین بە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا و تێڕامان لەسەری، بۆ ئەوەی کاتێک مردن لە کاتی خۆیدا هات بتوانین وەک هیچی تر لە خەونێک زیاتر سەیری بکەین

من هەرکاتێک بمەوێت سروشتی خەوناوی ژیان و مردن ببینم بۆیە من گرنگییەکی ئەوتۆ بەم جەستەیە نادەم

فیزیۆلۆژیای ڕۆحی لە بنچینەی سیستەمی دەماردا هەیە کە بە شێوەیەکی ناوازە ڕێگە بە مرۆڤ دەدات بگاتە بەرزترین قۆناغەکانی گەشەکردنی هۆشیاری

مێشکی مرۆڤ کە گەورەترە لە مێشکی زۆربەی ئاژەڵەکان جگە لە نەهەنگ و فیل، ئاڵۆزترە و خاوەنی توانایەکی زیاترە بۆ بیرکردنەوە ئەمەش وا دەکات مێشکی مرۆڤ ببێتە ئامرازێکی گونجاو بۆ مرۆڤ، کە خاوەنی هۆشیارییەکی پێشکەوتووترە لە چاو بوونەوەرەکانی تر پێچ و پەنا ئاڵۆز و ئاڵۆزەکانی مێشک وا لە مرۆڤ دەکات بە قووڵی و قووڵ بیربکاتەوە کەواتە تەنها مرۆڤایەتی توانای گەیشتن بە ئاستە پێشکەوتووەکانی تێگەیشتن و دەرئەنجامی ناسینی دروستکەرەکەی هەیە مرۆڤی دانا ئەو کەسەیە کە توانا فیکرییەکانیان لە خزمەت و قازانجی مرۆڤایەتیدا لە ئاستی ماددی و فیکری و ڕۆحیدا بەکاردەهێنێت

زستان بە پۆشاکە سارد و سپی و سوسنییەکانیەوە گەیشتە لای
ئارەزووەکانم بۆ خۆشییەکانی هاوین کاڵ بووەتەوە
پێم گوترا بە دوای گەرمی دڵە میهرەبانەکەتدا بگەڕێ
وە لەگەڵ دەرکەوتنی بەهار، سەماکردن، ڕازاوە بە هەموو جۆرە گوڵێک
بۆنی بۆنی کێڵگە و گردەکان پێم گوترا تۆ خۆشم بوێی خوایە گیان
هاوین هات، لە گەڵا ناسکەکاندا، زەق و زەق و زەق و زەنگی دار سنەوبەرەکان، مێلۆدی سەوزەکانی دەگوتەوە
پێداگری کرد کە بۆتان بخوێنمەوە
تەنانەت خاکە نەرم و ناسکەکەش پێی پەلەکراوی منی نازی دەکرد
وە داوای لێکردن لە پیرۆزگاکەت نزیک ببنەوە
بۆنە نەرمەکە پێی وتم کە ڕێبازەکەی بگرم
بۆ پەرستگای پیرۆزەکەت لە دڵی گوڵەبەڕۆژە و ڕیحانە لەرزۆکەکاندا
وە باڵندەکان پێیان وتم وەک ئەوان گۆرانیت بۆ بڵێ
وە هەوای شەپۆلاوی بەسەر چەم و چەمەکاندا
بڵقەکانی خۆشەویستیم بۆ تۆ بەئاگا هێنایەوە و لە سەرووی سنگی گەورەتەوە دەستیان کرد بە یاریکردن
وە بە ڕیشاڵە کێشراوەکانی چیمەنەکە، فێربووم چۆن بچەمێنمەوە

کڕنۆش بۆ تۆ دەبەم ئەی پەروەردگار
وە بخورەکەش بۆنی نایابی بۆنەکەت بۆ باس کردم
وە چۆن دڵم پڕ لە بۆنە پیرۆزەکەت بهێڵمەوە لەبەردەم تەختە بێکۆتاکەتدا؟
وە بەردە بچووک و بێدەنگ و سەبردارەکان پێیان وتم تا تەنانەت لەو کەسانەشدا بتبینم کە هەوڵی دزینی خۆشی من دەدەن
ساڵانی لەبیرکراو داوای لێکردم پەیامێکی خۆشەویستی و سۆز و خۆشەویستی بۆ هاومرۆڤەکانم بنێرم کە لە هەر خولەک و چرکەیەکدا پێچراوەتەوە
وە هەموو بیرکردنەوەیەک پێی دەگوتم لە دڵیدا بەدوای تۆدا بگەڕێم
خۆشەویستی من ئیلهامبەخش بوو بۆ ئەوەی هەموو ئەو شتانەم خۆش بوێت کە لە ڕێگەی تۆوە هەن
وە خۆشەویستەکەم بە چرپە پێی وتم "بە هەموو ئەو هێزەی کە خاوەنم خۆشم بوێت ئەی خودای من".
جارێک لەسەر جێگایەکی چیمەن و گوڵ پاڵکەوتم و خەونم بینی کە هەموو شتێک لە بووندا جوان و شادییە
سەرم لەسەر چیمەنی بەرز و سەوز و ئەستوور وەستابوو، کە بە هەوایەکی گەرم کە بۆنێکی شیرینی هەڵگرتبوو، هەوایان پێدەدام
پاشان پاڵم پێواوە بۆ دەست لێدان لە دەست و جەستەم، وە سەرسام بووم بە گەورەیی دروستکەرەکەی بەڵێ، سەرسام بووم کە من کە دڵنیام لە واقیعی جەستەم، ڕۆژێک دێت جێی دەهێڵم بۆ ئەوەی لە زەویدا پشوو بدات ئەم جەستەیە کە لە کاتی مردندا دەبێتە سارد و کاڵ و بێ جووڵە، لە کاتێکدا ئێستا وا دیارە بە ژیانەوە زیندوو و زیندوو و سەدان هەست و ملیۆنان بیرکردنەوە و ملیارەها کەسی تێدایە خەیاڵ و تێڕوانینەکان
ئەم جەستەیە ئەو قۆناغەیە کە بابەتەکانی ژیان لەسەری هەڵدەقوڵن، کە گوڵەبەڕۆژەی زەردەخەنەکان لێی دەگوڵن، تەنیا بۆ ئەوەی هاتنی حەتمی مردن بەدوایدا بێت لێرەدا، لە نێوان گۆشت و ئێسک و خوێن و لە پشت دەمامکی جوانی پێستەوە، گورگەکانی نەخۆشی و دڕندەی ئارەزووی خۆیان لە خەوندایە لێرەشدا، لە ژێر گۆشتدا، ڕێڕەوێکی نهێنی بۆ شانشینی ڕووناکی کەوتووە ئەم جەستەیە وشک دەبێتەوە و کاڵ دەبێتەوە کاتێک ئاغاکەی- ڕۆح- بە شێوەیەکی نەگۆڕ لێی دەڕوات و بۆچی نا؟ چونکە کاتێک وەستای ڕۆشنبیری شوێنی نیشتەجێبوونی فیزیکی ماندوو دەکات لە ژیان لە کوخێکی قوڕاوی و لەت و پەتاوی ماددەدا، بەستراوەتەوە بەو پەڕۆی دەمارانەی کە داوای چاودێری بەردەوام دەکەن، دڵنەوایی لە ماڵێکی دیکەدا

لە گۆشەیەک لە گۆشەی زەوی خودادا دەبینێتەوە- لە کایەی تری بوونی تەواودا کە بۆنی خۆشی لە هەموو شوێنێکدا و بێ وەستان دەگرێتەوە

ڕۆحی نەمر بە زەردەخەنەیەکی هەمیشەییەوە ڕۆڵی ژیان و مردن دەگێڕێت، پاشان بەرەو ماڵە ئەبەدییەکەی دەڕوات

ئایا بینەرانی فیلم پابەندن بە مانەوە بۆ هەمیشە لە سینەمادا دوای کۆتایی هاتنی نمایشەکە؟ بە دڵنیاییەوە نابێت مرۆڤەکان دەبێ بگەڕێنەوە ماڵەوە بە هەمان شێوە، ڕۆحەکان دێنە ئێرە بۆ چێژوەرگرتن لە دیمەنە سینەماییەکانی ژیان، پاشان دەڕۆن و دەگەڕێنەوە ئەوان زۆر حەزیان لە سەیرکردنی فیلم و شانۆگەرییە، وە کاتێک بێزار دەبن لەو نمایشانەی کە خەونیان پێیەوە بینیوە، و شارەزابوون لەو وانانەی کە خودا دەیەوێت فێری بن، یەکجارەکی و بۆ هەمیشە دەگەڕێنەوە بۆ شوێنی بەختەوەری ئەبەدی

کاتێک بەهاکان لەسەر دادپەروەری دامەزراون، کەلێنەکان دەکرێنەوە کە نەهامەتی و ناخۆشی تێیدا دەڕژێت ئەگەر بەهاکان لەسەر بنەمای خۆپەرستی و ململانێی کوشندە و کێبڕکێی توند دامەزرابن، ئەنجامەکانی پەڵەدار دەبن چونکە پاڵنەرەکان ناپاکن و پارە لە حاڵەتێکی وادا بەرەکەتدار نابێت

مرۆڤ دەبێت ویژدانی خۆی لە خۆپەرستی پاک بکاتەوە و هەوڵی دەوڵەمەندکردنی خۆی نەدات لەسەر حیسابی ئەوانی تر ڕازیبوونی ڕاستەقینە ڕۆحییە نەک ماددی و دەستکەوتی ڕاستەقینەی ژیان بریتییە لە خاوەندارێتی گەنجینەکانی حیکمەت و زانست و خۆشەویستی خودا

پێویستە بە سادەیی بژین و هەمیشە هەوڵبدەین بۆ یارمەتیدانی کەسانی تر و باشترکردنی بارودۆخەکانیان تا دەتوانین بەڵام ئەم ئامانجە بەرزە لەگەڵ خۆپەرستی و تەماحدا ناگونجێت بەبێ ئەوەی ڕەچاوی کەسانی تر بکەین

ئەوانەی دونیایین ناهاوسەنگن و بۆیە بە سەرکەوتوو نازانرێت ژیانێکی سادە و هاوسەنگ هونەرێکی نایاب و نیشانەی سەرکەوتنە ئەوانەی تاکە ئامانجیان بەدەستهێنانی پارەیە، ڕەزامەندی خودا نادۆزنەوە

ڕاستە خودا هەستی برسێتی لە ئێمەدا چاند تا بتوانین کار بکەین و دابینکردنی جەستەمان دابین بکەین، بەڵام دابینکردنی جەستە تاکە ئامانجی ژیان نییە مەبەستەکە زۆر گەورەترە لە هەر ڕەچاوکردنی ماددی یان کاتی، هەرچەندە سەرسوڕهێنەر و شکۆمەند و سەرسوڕهێنەر دەرکەوێت

یەکێک لە شاگردەکان پرسیاری لە مامۆستا پاراماهانسا کرد کە چۆن ئامادەیی ئیلاهی ئەزموون بکات ئەویش لە وەڵامدا وتی: "هەموو شەوێک پێش ئەوەی تەسلیم بیت بە خەوتن، مێدیتەیشن بکە تا هەست دەکەیت هۆشیاریت جیهانی بیرکردنەوەکانی کون کردووە و چووەتە ناو ڕەهەندێکی

ترەوە بەڵام ئەمە هەمووی نییە دوای ئەوەی دەروونت گۆڕیوە بۆ ناوەوە، حەسرەت دەبێت هەڵبفڕێت، و ئارەزووەکان دەبێت وەک لافاوێک بەلە بکەن بەرەو خودا کاتێک شاگردەکە خۆی بە تەواوی تەسلیمی خودا دەکات، لەناکاو هەست دەکات کە دەستی لە ئامادەبوونی بەختەوەرەکەی داوە و ناسیوبەتیەوە ڕووناکییەکی گەورەی گەشاوەیی لە ڕادەبەدەر دەبینێت، و لەوانەیە فریشتە و ڕۆحی خێرخوازی ببینێت یان ڕەنگە بۆنی بۆنێکی ئاسمانی سەرخۆشکەر بکات، و ئەو کاتە بزانێت کە خودا وەڵامی داوەتەوە، و تێڕوانینەکەی دەکرێتەوە، و خودا نهێنییەکانی ژیانی بۆ ئاشکرا بکات یان لەوانەیە لە گەورەدا پۆشرابێت ئارامی لە کاتی مێدیتەیشن ئەگەر بەردەوام بێت لە مێدیتەیشن و خودا خۆشەویستی گەورەی خۆی پێ ببەخشێت، ئەوا هەست بە خۆشییەکی ئیلاهی دەکات کە وەسف نەکراوە پیرۆزە ئەو کەسەی ئەم ئەزموونە بەختەوەرانەی پێدەبەخشرێت"

خۆشەویستی ئیلاهی دەروازەی بەهەشت دەکاتەوە، کە بەدوایدا گەڕان دەچێتە ناو حزووری خوداوە

ئەگەر کەسێک داوای نانی ژیانی هەتاهەتایی لە خودای میهرەبان و دانا بکات، ئەوا بەردی نەزانی ماددییان پێ نادات ئەگەر پەرستراوێک بەدوای خواردنی حیکمەتدا بگەڕێت، خودا ماری فێڵیان پێشکەش ناکات ئەگەر پەرستراوێک داوای جەوهەری بەختەوەری ئیلاهی لە خودا بکات کە هەموو تینوێتییەک دەکوژێنێتەوە، ئەوا عەقارەبی دڵەڕاوکێ و ناڕەحەتی دەروونییان پێ نادات ئەگەر... مرۆڤە فریودراوەکان دەزانن چۆن دیاری باش بە منداڵەکانیان بدەن، چەندە زیاتر پەروەردگار- سەرچاوەی هەموو چاکە و خۆشییەک- زانیاری ڕۆحی و ڕۆشنگەری دەدات بەو کەسانەی خۆشیان دەوێت!

خودا بەرزترین حیکمەت و گەورەترین زانست دەبەخشێتە ئەوانەی بەدوایاندا دەگەڕێن، و خۆی دەبەخشێتە ئەو گەڕانە بەجددیەی کە هیچ جێگرەوەیەک قبوڵ ناکات ئەو کەسەی بە دڵ و گیانییەوە بەدوای خودادا دەگەڕێت، ژیرترینی دانایە، و خۆشەویستترینی مرۆڤەکانە بۆ خودا و کاتێک حەسرەتی پەرستراوەکە توندتر دەبێتەوە، وەڵامێکی دەگمەن و خۆشەویست لە خوداوە وەردەگرێت و ئەو خۆشحاڵییە ناوازەیە ئەزموون دەکات لە خۆشەویستی کە ئەوانەی خۆشەویستیان خۆشدەوێت ئەزموونی دەکەن

ئەو کەسە ژیرانەی کە ڕۆڵی خۆی لەم خەونە گەردوونییەدا بە هۆشیاری ڕۆحی و گەشەسەندنی حەسرەتێکی ئیلاهییدا دەگێڕێت، نزیکە لە خوداوە و ئازیزە بۆی ئەو خاوەنی خۆشەویستی پاکە و خودای خۆشدەوێت بەبێ هیچ پاڵنەرێکی خۆپەرستانە و بەبێ هیچ مەرجێکی پێشوەختە، وەک

بڵێت بۆ نموونە "ئەی پەروەردگار، من دەتپەرستم بەو مەرجەی کە تەندروستی و پارە و ژیانێکی ئاسوودەم پێ ببەخشیت".

لە نێوان دانا و خودادا خۆشەویستییەکی قووڵ و یەکتر هەیە کە بێ سنوور و بێکۆتایە ئەگەر کەسێک داوای شتێکی تایبەت لە خودا بکات، خودا بە تەواوی ئاگادارە کە کەسەکە زیاتر گرنگی بە بەخششەکانی دەدات نەک ئەو

خراپ نییە مرۆڤ دوعا بکات بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی، بەڵام کاتێک دوعا دەکات بۆ ناسینی خودا و بینینی ڕووناکی ڕووخساری شکۆمەندی، نابێت ئارەزووی هیچ قازانجێکی شەخسی لێی بکات، هەروەها نابێت بیرکردنەوەکانی سنووردار بێت بە خودی بەخششەکان، بەڵکو زیاتر بۆ خودی بەخشەرەکە سنووردار بێت کاتێک گەڕان بەدوایدا توانی ئەم کارە بە دڵسۆزیەوە بکات، ئەوا خۆکارانە هەموو بەخششەکانی دیکە لە بیری بەخشندەیی و بەخششەکانەوە وەردەگرن زەریای بەخشندەیی

یەکێک لە شاگردەکان داوای ئامۆژگاری لە مامۆستا پاراماهانسا کرد سەبارەت بە چۆنیەتی ڕەفتارکردن لە هەندێک بارودۆخدا و مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانی تردا و وتی؛

شوێن حەقیقەت بکەوە و لێی لا مەدە، و خۆت بەدوور بگرە لە وتنی هەر شتێک کە ڕەنگە زیان بە تۆ یان کەسانی دیکە بگەیەنێت، تەنانەت ئەگەر ڕاستیش بێت , بە مەرجێک لە ڕۆحی حەقیقەت لا نەدەیت لە هەمان کاتدا، نابێت بچیتە ئەوپەڕی پێچەوانە و پەنا بۆ درۆ ببەیت بۆ ئەوەی دوور بکەویتەوە لە ڕاگەیاندنی ڕاستییە بە ئازارەکان

ڕاستگۆبە لەگەڵ خۆت و کەسانی تر بەبێ ئەوەی لەسەر شتە ناپێویستەکان ڕابکێشیت ڕاستی بڵێ و خۆت بەدوور بگرە لە وتنی ئەو شتانەی کە ئازاری کەس دەدات یان زیان بە کەس دەگەیەنێت هەموو نهێنییەکانت ئاشکرا مەکە بەناوی ڕاستگۆیی و شەفافییەوە، چونکە ئەگەر خاڵە لاوازەکانت ئاشکرا کرد ئەوا هەوڵی ئازاردان یان گاڵتەت پێدەدەن هەرکاتێک هەستیان پێکرد بۆچی چەکێکیان پێبدە کە بتوانن لەدژی تۆ بەکاریبهێنن؟

بە شێوەیەک قسە بکە و ڕەفتار بکە کە دڵخۆشی و ئارامی بۆ خۆت و خەڵکی تر بهێنێت

پێویستە پەرە بە تێگەیشتنی ڕۆحی بدەیت بۆ زانینی جیاوازی نێوان ئەو ڕاستییەی کە چاکە دەهێنێت و گێڕانەوەی ڕاستییەکان بەبێ ڕەچاوکردنی ئەو دەرئەنجامانەی کە لەوانەیە لێیانەوە دەربچن، چونکە شتەکان بە کۆتاییەکانیان حوکم دەدرێن ئامۆژگاری نییە هەموو شتێک بڵێیت کە دەیزانیت، هەروەها ئامۆژگاری نییە خۆدزینەوە و نهێنی بیت سەبارەت بەو بابەتانەی کە پێویستە کەسانی دیکە بۆ چاکەی خۆیان بزانن

کاتێک کە تێگەیشتنێکی تەواوت نییە، باشتر وایە لە قسەکردندا خۆت تەرخان بکەیت تا تێگەیشتنێکی ڕاستەوخۆت لە ڕاستییەکان دەبێت و ئەنجامێکی دادپەروەرانە بۆ هەمووان دەبێت

بەردەوام بە لە بیرکردنەوە لە خودا و داوای یارمەتی و ڕێنمایی ئەو بکە، تێڕوانینەکەت دەکرێتەوە بۆ ئەوەی شتەکان بە ڕوونی ببینیت و دواتر بتوانیت باشتر جیا بکەیتەوە

بارگاویکردنەوەی خانەکانی لەش بە زیندوویی گەنجی

وزەی گەردوونی بە بەردەوامی و بەبێ بچڕان دەڕژێتە ناو جەستە، بەڵام زۆربەی خەڵک ئاگاداری ئەم زیندووییە زۆرە نین ئەوانەی هەست دەکەن هەست بە هەڵکشانی وزە دەکەن لە خانەکانیاندا و جەریانی تازەگەری کە هێزێکی نوێیان بۆ دابین دەکات

هەموو سروشت لە ڕێزگرتن لە بەروەردگاری گەردوون کڕنۆش دەبات، هێزەکەی بە مرۆڤایەتیدا دەڕژێت کێشەکە لە چاندنی پەیوەندییەکی بەهێزدایە لە نێوان مرۆڤایەتی و سەرچاوەی هەموو هێزێکدا ئێمە ڕاستەوخۆ بە هێزی خودایی دەژین، هەموو هێزەکانی دیکەش بەبێ هێزی بەردەوامی خودا بێسوودن

خۆراک و ئۆکسجین و تیشکی خۆر- ئەم توخمانە دەتوانن تا ڕادەیەک تەندروستیمان بۆ دابین بکەن، بەڵام پێویستە لەوە تێبگەین کە چۆن تەندروستییەکی تەواو لە سەرچاوەی بێکۆتاییەوە بەدەست بهێنین سەرچاوە ماددیەکان وەک پاتری بچووک وان کە دواجار بارگاوییان تەواو دەبێت، لەکاتێکدا سەرچاوەی بێکۆتایی مۆلیدەیەکی بەهێزە کە هێزەکەی هەرگیز کەم نابێتەوە، بەردەوام زیندوویی و بەختەوەری و هێز بۆ ڕۆح دابین دەکات بۆیە گرنگییەکی سەرەکی هەیە پشت بە سەرچاوەی بێکۆتایی ببەستین تا دەتوانرێت

ئەو کەسەی ئارەزووی دەکات، دەبێت ڕێگای دروست فێربێت بۆ ئەوەی ڕاستەوخۆ لە سەرچاوەکەیەوە سوودمەند بێت لەو دابینکردنە ژیانییە، هەروەها دەبێت بزانێت کە بیرکردنەوە واقیعە، چونکە هەموو دیاردە سروشتییەکان بەرجەستەکردنی بیرکردنەوەی ئیلاهین چونکە خودا پێش دروستکردنی بیری لەم زەوییە کردووەتەوە

زۆر کەس پێیان وایە کە بیرکردنەوە بەرهەمێکی جەستەیە، بەڵام پێکهاتنی لەڕادەبەدەر وردی جەستە، و هەماهەنگی سەرسوڕهێنەری نێوان ئەندام و ئەندامەکانی، بە ڕوونی ئاماژە بەوە دەکات کە جەستە دروستکردنی عەقڵێکی گەردوونی باڵا بەرزە

عەقڵ توخمە سەرەکییەکە کە کۆنترۆڵی جەستە دەکات و زۆر گرنگە مرۆڤ خۆی لە پێشنیارە دەروونییەکانی کەموکوڕیەکانی مرۆڤ بەدوور

بگرێت وەک نەخۆشی و لاوازی و پیربوون و بێزاری و دڵنیابێت لەخۆی کە چالاکیەکی نەپراوە بەناودا دەڕژێت و ئەم چالاکییەش زیرەکی پێبەخشراوە و توانای ئەوەی هەیە خانەکانی جەستە بارگاوی بکاتەوە بە تەندروستی و زیندوویی گەنجی

بیرکردنەوە مێشک و هەست و هەستەکانی هەموو خانەیەکی زیندووە؛ هێزی ئەوەی هەیە جەستە یان چالاک و وریا یان بێهێز و سست بهێڵێتەوە بیرکردنەوە وەستایە و خانەکانی جەستەش ڕەعیەتەکانین، گوێڕایەڵی فەرمان و قەدەغەکردنی وەستای باڵای خۆیانن: بیرکردنەوە

ئێمە گرنگییەکی بەرچاو بە کوالیتی ئەو خۆراکانە دەدەین کە ڕۆژانە دەیخۆین و بە هەمان شێوە پێویستە گرنگی بە کوالیتی ئەو خۆراکە فیکری و دەروونیانە بدەین کە ڕۆژانە بۆ مێشکمان دابین دەکەین

زانای میتافیزیکی دەڵێت جەستە شەپۆلێکی کارۆموگناتیسی نییە بەڵکو شەپۆلێکی هۆشیارییە کە لە دەریای هۆشی ئیلاهیدا هەڵدەفڕێت

هەموو ڕۆژێک دەبێت هێزی جەستەیی خۆمان بەهێز بکەین، هێزی دەروونیمان زیاد بکەین و خودی ڕاستەقینەی خۆمان بناسین لە ڕێگەی مێدیتەیشن و بیرکردنەوەی دروست و کاری ئەرێنی و بەرهەمدارەوە کە پێکەوە سوود بە جەستە و دەروون و ڕۆح بگەیەنن

خودا بە درێژایی ئەم ساڵە دوور و درێژەی ژیانم بە خۆشی بەرەکەتی پێبەخشیم مرۆڤەکان زەردەخەنەی ڕازیبوون لەسەر ڕووخسارم ببینن یان نا، شادیی ئیلاهی هەمیشە لەگەڵمدایە و هەرگیز جێم ناهێڵێت ڕووباری گەورەی بەختەوەری بەردەوام لە ژێر ڕیشاڵی هۆشیاریمدا دەڕژێت و وەک کانیاوی بەختەوەر دەتەقێتەوە کە باخەکانی ژیانم ئاو دەدات

نە هەڵچوونە لەناکاوەکانی ژیان دەتوانێت ئارامیم تێکبدات، نە جنۆکەی مردن ناتوانێت ئەو بەختەوەرییە ڕۆحییەی کە هەستی پێدەکەم لێبسەنێتەوە

زەحمەت بوو ئەو حاڵەتە بکەم بە هەمیشەیی و نەگۆڕ، بەڵام بەرهەمی ئەو ڕۆحەی کە ئێستا چێژم لێ وەردەگرم و لەگەڵ کەسانی دیکەدا هاوبەشی دەکەم، شایانی ئەو هەموو هەوڵە بوو کە خستمە ناویەوە

من بە ڕێنمایی ڕۆحی ئیلاهی بیردەکەمەوە و ڕەفتار دەکەم پارە هەرگیز ئامانجی من نەبووە لە ژیاندا، بەڵکو زیاتر خزمەتکردنی خوشک و براکانم لە مرۆڤایەتیدا بۆیە خودا چەندین دەرگای چاکەی بۆ کردوومەوە بۆ ئەوەی خۆم بپارێزم و ئەرکەکەم بەجێبهێنم و هەرکاتێک پێویستم بە یارمەتی بوو، خودا دەستبەجێ دابینی دەکات

تاکە ئاواتی من خزمەتکردنی ئێوەیە و هەر بۆیە لێرەم

هێزی خودا لە ژیانتاندا کاردەکات هەروەها ئەم ڕاستییە بۆ خۆتان ئەزموون دەکەن کاتێک ئیمانتان بەهێز دەبێت و تێدەگەن کە سامانی

ڕاستەقینە لە سەرکەوتنی مادییەوە نییە بەڵکو لە خودای گەورەوە سەرچاوە دەگرێت

هەرچەندە ژیان پێشبینینەکراو و کاپری و پڕ نهێنی و پڕ لە گومان و هەموو جۆرە کێشە و هەڵچوونێک، بەڵام لە ژێر پاراستنی بەردەوامی خودادا دەمێنینەوە نابێت زیادەڕەوی لە بابەتە بکەین یان ئارامی خۆمان لە بەرامبەر ڕووداوەکاندا لەدەست بدەین، چونکە ئەگەر ڕێگە بدەین ترس و دڵەڕاوکێ زاڵمان بکات، ئەوا هێز دەدەین بە خراپە و ڕەگەکانی قووڵتر دەکەینەوە، کە لە خاکی ترس و... دڵەڕاوکێ

نابێت چاوەڕێی ئەوە بین لە تاقیکردنەوەکانی ژیاندا بەختەوەری و ئارامی بەردەوام بدۆزینەوە؛ بەڵکو دەبێت لەناو خۆماندا بەدوایاندا بگەڕێین و بیاندۆزینەوە پاشان هەر ئەزموونێک بەسەریدا تێپەڕین، بە هەمان شێوەی سەیری ئەزموونەکانی کەسێکی دیکە دەکەین لە فیلمێکدا، جا خۆش بێت یان بە ئازار

مرۆڤ دەتوانێت هەموو ئەزموونەکانی بکاتە تاقیکردنەوەی ئازاربەخش و ناخۆش ئەگەر ڕێگە بە مێشکی خۆی بدات لەوانەیە چێژ لە تەندروستییەکی باش وەربگرێت و لەگەڵ ئەوەشدا نەتوانێت نرخەکەی بزانێت بەڵام ئەگەر نەخۆش کەوت ئەوا ئەوا خۆی زەلیل دەکات و نیعمەتی خۆشگوزەرانی بەرز دەنرخێنێت پێویستە دان بە نیعمەتی خودادا بنێین و سوپاسی بکەین بۆ ئەو نیعمەتانەی کە بەسەرماندا دەبەخشێت بەبێ ئەوەی چاوەڕێی بارودۆخی ناخۆش بین بۆ ئەوەی ببێتە سوپاسگوزار و... دان بە نیعمەتەکەیدا بنێن

ژیان دەبێت تێکەڵەیەک بێت لە بیرکردنەوە و کردار کاتێک مرۆڤ هاوسەنگی دەروونی خۆی لەدەست دەدات، تووشی هێرشی نیگەرانییەکان و هەوری خەم و ئازارەکانی ئازار دەبێت و ئەگەر هەوڵی پێشێلکردنی یاساکانی تەندروستی و خۆشگوزەرانی و حیکمەت بدات، بە ناچاری تووشی نەخۆشی و هەژاری و نەزانی دەبێت

پێویستە مەبەستەکانمان پاک ڕابگرین، پاڵنەرەکانمان پاک و خاوێنی ڕابگرین و بە شێوەیەک ڕەفتار بکەین کە ئارامی دەروونیمان بۆ بهێنێت، و ڕێگە نەدەین بارودۆخی ژیان ئارامیمان تێکبدات و بەختەوەریمان تێکبدات

هەروەها عەقڵمان بەهێزتر بکەین و بارگرانی لاوازی فیکری و ئەخلاقی ڕەت بکەینەوە کە لە ساڵان و نەوەکانەوە بۆمان ماوەتەوە ئەم بیسییانە دەبێ لە ئاگری ئیرادەی نوێ و کرداری بەرهەمداردا بسووتێن بەم ڕێبازە بنیاتنەرە تاکی پابەندی ڕاستەقینە دەتوانێت بگاتە ئاسۆکانی ڕزگاری و ئازادی

یاسا ئەبەدیەکانی بەختەوەری

دەگوترا لە سەردەمی زێڕینی یەکێک لە فەرمانڕەوا ڕاستگۆکانی هیندستاندا هیچ ڕووداوێک و مردنێکی پێشوەختە و کارەساتی سروشتی ڕووی نەداوە کە ئارامی و هاوسەنگییەکی تەواوەتی شانشینییەکەی تێکبدات

کاتێک ئەندامانی خێزان بە یەکپارچەیی زیاترەوە دەژین، هەموو ماڵێک هەست بە هاوسەنگی و تەندروستی و سۆزێکی زیاتر دەکات بەڵام کاتێک ئەندامانی خێزان بە خۆپەرستییەکی ناشرین مامەڵە لەگەڵ یەکتر دەکەن، ماڵەکە خۆکارانە پڕ دەبێت لە ناتەبایی و ڕق ئەمە بۆ گەلانیش دەگرێتەوە کاتێک مرۆڤەکان بە ڕاستگۆیی و دەستپاکییەوە دەژین، شایەتحاڵی شانشینی خودا دەبن لەسەر زەوی

کات کورتە ئەمڕۆ لێرەین، سبەی دەڕۆین گەڕان بە دوای خودادا بەرزترین ئیمتیازی مرۆڤایەتییە دەبێت زۆرترین سوود لەو ئازادییە وەربگرین کە خودا لەم ژیانەدا پێی بەخشیوین و بە ژیرانە بەکاری بهێنین بۆ ئەوەی بە شەخسییەت ئەزموونی ڕاستییە ڕۆحییە ئەبەدیەکان بکەین

گوناه هەموو شتێکە کە دەبێتە هۆی ئازار و ناخۆشی بۆ مرۆڤ فەزیلەت ئەوەیە کە بۆ هەمیشە دڵخۆشی دەکات ئەگەر مرۆڤ خاوەنی هاوئاهەنگی ڕۆحی نەبێت لە بیرکردنەوە و ئارامی لەناو خۆیدا، ماڵێکی نوێ، ئۆتۆمبێلێکی نوێ، یان هەر شتێکی نوێی تر ناتوانێت بەختەوەری و ئارامی بۆ ڕۆحی بهێنێت؛ بەڵکو ئازاری ناوەوەیان تەنانەت لەگەڵ بەدەستهێنانی ئەو شتە نوێیانە و زیاتریشدا دەمێنێتەوە

بەختەوەری ڕاستەقینە لە توانای سەرپێچی لە بارودۆخەکان و بەرگەگرتنی هەموو تاقیکردنەوە دەرەکییەکاندایە کاتێک دەدۆزرێتەوە کە بتوانی بەرگەی ئەو ئازارە ئازاربەخش و سەختییە سەختانە بگرێت کە بەهۆی پێشوەختە و هەوڵی خراپەکاریی کەسانی دیکەوە بۆ زیانگەیاندن و تەڵەکردنت دروست دەبێت، وە بە خۆشەویستی و لێبوردن وەڵامی سەرپێچییەکانیان دەدەیتەوە کاتێک توانای پاراستنی ئارامی دەروونیت هەیە سەرەڕای چەقۆی ئازاربەخشی بارودۆخی دەرەکی، ئەوا تامی خۆشی دەکەیت

کتێبە پیرۆزەکان باس لەوە دەکەن کە ئەوانەی فەرمانە ئیلاهییەکان پشتگوێ دەخەن و بەدوای ئارەزوو و ئیحراجی گەمژانەی خۆیاندا دەگەڕێن، نە بەختەوەری دەدۆزنەوە و نە بە ئامانجی کۆتایی خۆیان دەگەن ئەوان داوا لە گەڕان بەدوای حەقیقەت دەکەن کە کتێبی پیرۆز بکاتە ڕووناکی ڕێنمایی و دادوەری بکات لە دیاریکردنی ئەوەی کە دەبێت چی بکرێت و چی لێی دوور بکەوێتەوە، هەروەها شتەکان جیا بکاتەوە و بەپێی حیکمەت مامەڵە بکات

ئەوانەی متمانەیان بەخۆیان هەیە ئەوانەن کە بە یەکپارچەیی مامەڵە دەکەن بەختەوەری تەنها لە بیری پاک و کردەی ڕاستەوە دێت ئەگەر ئێستا دڵخۆش بیت لە داهاتوودا دڵخۆش دەبیت چ لێرە و چ لە دونیای داهاتوودا

دەبێت دروێنەی بەختەوەری کەڵەکە بکەین بە کۆکردنەوەی بەرهەمی حیکمەت لە کاتێکدا خۆری دەرفەتە بەردەستەکان دەدرەوشێتەوە بە واتایەکی تر دەبێت دەست بەسەر دەرفەتەکاندا بگرین پێش ئەوەی درەنگ بێت

(دەرفەتەکە بقۆزەوە، چونکە ئەگەر دەرفەتەکە نەقۆزیتەوە دەبێتە مایەی پەشیمانی)

خودا یاسای ڕۆحی پێبەخشیوین کە پێیان دەوترێت فەرمان بەڵام ئەم فەرمانانە پشتگوێ دەخرێن و هەموو ڕۆژێک و لە هەموو شوێنێکدا دەشکێن تا مرۆڤەکان لە مانای ڕۆحی خۆیان تێنەگەن، هەمیشە گلەیی لێدەکەن و لێیان دوور دەخەنەوە ئەم فەرمانانە کۆدی ڕەفتاری بێ کاتن کە هەموو ئایینەکانی ئیبراهیمی پشتڕاستیان کردۆتەوە لەگەڵ ئەوەشدا زۆرجار دەقەکان شکست دەهێنن لە ڕوونکردنەوەی لایەنە دەروونییەکانی ئەم فەرمانانە و سوودەکانی پەیوەست بە پەیڕەوکردنیان خەڵک ئەم فەرمانانە لە شوێنەکانی پەرستن قبوڵ دەکەن بەڵام شکست دەهێنن بۆ ئەوەی لە دەرەوەی ئەوان شوێنیان بکەون، ئەمەش پاساو دەهێنێتەوە بە ئیدیعاکردنی ئەوەی کە ئەم یاسایانە ناعەمەلی و نالۆژیکی و لەگەڵ سەردەمدا ناگونجێن ، بەڵام پێشێلکردنی ئەم فەرمانانە ڕەگی هەموو نەهامەتییەکانە لە جیهاندا

بەڵام سوودی ئەو فەرمانانە چییە و سوودەکانیان لە کوێدایە؟

کتێبە پیرۆزەکان ئامۆژگاری مرۆڤ دەکەن کە بیر لە خودا بکاتەوە و عەقڵی خۆی تێدا نوقم بکات و هەموو بابەتەکان تەسلیمی ئەو بکات و بە پەرستشێکی دڵسۆزانە بیپەرستێت و تێکەڵ بە دووڕوویی نەبێت و بە خۆنمایشکردن پیس نەبێت

ناسینی خودا دەبێت ئامانجی کۆتایی ژیان بێت ئەرکە دونیاییەکان بەبێ ئەو دەسەڵاتەی کە خودا بە مرۆڤایەتی بەخشیوە جێبەجێ ناکرێت بۆ جێبەجێکردنی ئەرکە ئاساییەکان لە هەمان کاتدا لەبیرکردنی خودا هەڵە و گوناهە

گوناه واتە نەفامی: ڕەفتارکردن بە شێوەیەک کە پێچەوانەی گەورەترین چاکەی مرۆڤ بێت

بۆچی مرۆڤەکان هەست بە دڵتەنگی و پەشیمانی دەکەن؟ چونکە ڕاستگۆیانە ڕەفتاریان نەدەکرد چونکە خودا لە دڵیاندا یەکەم نەبوو

نابێت هیچ شتێک لە ژیانی مرۆڤدا لە خودا بە گرنگتر هەژمار بکرێت ئەگەر مرۆڤ بەڕاستی گرنگی بە خودا بدات و ئەرکی ڕۆحی خۆی بەرامبەر

بە خودا جێبەجێ بکات، ئەوا بارودۆخی بە هەموو شێوەیەک باشتر دەبێت، و سەرەڕای هەموو بارودۆخێکی دەوروبەری هەست بە سەلامەتی و ئاسایش دەکات

هەر کە مرۆڤ دەستی کرد بە پەرستنی کەلوپەل، پارە، ناوبانگ، یان هەر شتێکی تر جگە لە خودا، ناخۆشی دەبێتە بەشی ئەو ئەوانەی کە هەموو سەرنجەکانیان لەسەر ئەم شتانە چڕ دەکەنەوە، لە واقیعدا دەیانپەرستن، هەر بۆیەش لە خودا نزیک نابنەوە بەڵکو زیاتر لێی دووردەکەونەوە بەڵام ئەوانەی بیر لە خودا دەکەنەوە، مێدیتەیشن دەکەن، و لە دڵیاندا لەگەڵیدا پەیوەندی دەکەن، لێی نزیک دەبنەوە و ئەزموونی ناوەوەیان دەکەن خۆشی لە هاوبەشی بێدەنگیان لەگەڵیدا

تەنها خودا توانای بەدیهێنانی خەون و هیواکانی مرۆڤی هەیە بۆ بەختەوەری بەردەوام بۆیە نابێت ڕێگە بدرێت هیچ شتێک جێگەی خودا لە دڵدا بگرێتەوە

هێمای پیرۆز هەیە کە ڕەنگە یارمەتی گەڕانەکە بدات خودا لەبیربکات و لێی نزیک بێتەوە بەڵام ئەگەر کەسێک دەست بکات بە پەرستنی ئەم هێمایانە، زیانەکانیان لە سوودەکانیان زیاتر دەبێت پەرستن دەبێت تەنها ئاراستەی خودا بکرێت، چونکە هیچ شتێکی تر شایەنی پەرستن نییە

سروشتی پەرستنی ڕێوڕەسمی هەرچییەک بێت، لەلای خودا قبوڵکراوە تا ئەو کاتەی پەرستیارەکە بە هۆشیاری ڕۆحی و حەسرەتی ئەوەوە ئەنجامی بدات بەڵام زۆر کەس لە جەوهەری پەرستنەکە تێناگەن، و بیرکردنەوە و دڵیان لە خوداوە لادەچێت بۆ ڕێوڕەسمەکان، بەمەش سوودێکی زۆر لە پەرستنەکەیان نابینن

پەرستراوانی ڕاستەقینە ڕێگە نادەن هۆشیارییان لە هیچ وێنە و فۆرمێکدا قەتیس بێت، بەڵکو بە قووڵترین خۆشەویستی و گرنگییەکی تەواوەوە سەرنجیان لەسەر ڕۆحی ئیلاهی پشت هەموو وێنە و فۆرمەکانە

خودا ڕەها و بێ سنوورە و هیچ وێنە و پەیکەرێک ناتوانێت ئەوی لەخۆ بگرێت

دەکرێت بڵێین خودا خۆی لە هەموو کەسێکدا دەردەخات کە دڵسۆزانە خۆشی دەوێت و هاوئاهەنگی لەگەڵیدا هەیە، چونکە لە هەموو شوێنێکدا ئامادەیە و هەربۆیە لە هەموو کەسێکدا ئامادەیە لەگەڵ ئەوەشدا هەموو کەسێک توانای دەرخستنی بوونی ئیلاهی نییە خۆر بە یەکسانی لەسەر هەردوو خەڵوز و ئەڵماس دەدرەوشێتەوە، بەڵام ئەڵماسەکە تیشکی خۆر وەردەگرێت و ڕەنگدانەوەی دەبێت، لە کاتێکدا خەڵوزەکە ناتوانێت بە هەمان شێوە، هەموو مرۆڤەکان نوقمن لە ڕووناکی خودادا، بەڵکو تەنها چەند کەسێک دەتوانن ئەو ڕووناکییە وەربگرن و لە بیرکردنەوە و کردارەکانیاندا

ڕەنگ بدەنەوە بۆ ئەوەی ئەمە بکەن، دەبێت لە ڕێگەی مێدیتەیشن و بە پەیڕەوکردنی فێرکاریی و فەرمانە خوداییەکان خۆیان پاک بکەنەوە

کاتێک ناوی خودا دەڵێینەوە، دەبێت بە قووڵی و دڵسۆزانە ئاگاداری ئەو شتانە بین کە دەیڵێین ئەگەر لە کاتی نوێژدا بتوانیت لە بیری خەڵکدا ببینیت، بۆت دەردەکەوێت کە زۆربەیان بیر لە هەموو شتێک دەکەنەوە جگە لە خودا، هەرچەندە ناوی ئەو دەڵێنەوە! دوعایەکی لەم جۆرە بێ ئەنجامە و بێ بەهایە

کاتێک نوێژ دەکەین، هەوڵبدەین هەموو مێشکمان لەسەر خودا چڕ بکەینەوە، نەک تەنها ناوە پیرۆزەکەی دووبارە بکەینەوە لە هەمان کاتدا ڕێگە بدەین بیرکردنەوەکانمان سەرگەردان بن یەکێک لە خاڵۆزاکانم دوعاکانی لەسەر دەنکۆڵەی نوێژ دەخوێندەوە، کە بە دەگمەن لە دەستی دەردەچوو بەڵام ڕۆژێک دان بەوەدا دەنێت کە سەرەڕای ئەوەی چل ساڵ ئەم خووەی دوعاکردنەی پراکتیزە کردووە، خودا وەڵامی دوعاکانی نەداوەتەوە سەیر نییە! "نوێژەکانی" لە خوویەکی دەمارگیری زیاتر هیچی تر نەبوون

کاتێک نوێژ دەکەین، نابێت بیر لە هیچ شتێک بکەینەوە جگە لە خودا پێویستە هەوڵبدەین لە پەرستشەکەماندا دڵسۆز بین و لە دوعاکانماندا تەرخان بین بەکارهێنانی دەنکۆڵەی نوێژ و بەردەوام بانگەوازی ناوی خودا بە تەواوی قبوڵکراوە کاتێک پراکتیزەکردنەکە لە دڵەوە سەرچاوەی گرتووە و پشتگیریی دڵسۆزی و عەقڵی تەرکیزکراو دەکات لەگەڵ ئەوەشدا ئەم پراکتیزەیە دەتوانێت بە تێپەڕبوونی کات ببێتە ئۆتۆماتیکی

دەبێ ناوی خودا لە دڵماندا چرپە بکەین، لەسەر تەسبیحی حەسرەت و خۆشەویستی ئیلاهی؛ ئەمە پەرستنێکی ڕاستەقینەیە کە دەست لە دڵی خودا دەدات وتنی ناوی خودا بە ساردی و عەقڵێکی سەرگەردان کوفر و بێڕێزییە کاتێک مرۆڤ نوێژ دەکات، دەبێت دڵ و دەروونی پڕ بێت لە خۆشەویستی خودا پراکتیزەکردنی فۆکۆسی دەروونی لە ڕێگەی ڕاهێنانی یۆگی باڵاترەوە یارمەتیدەرمانە لە نزیکبوونەوەمان لە خودا، سەرچاوەی باڵای شکۆمەندی و شکۆمەندی، هەروەها یارمەتیمان دەدات بۆ تێڕامان و پەیوەندی لەگەڵیدا

زۆر گرنگە هەفتەی ڕۆژێک تەرخان بکەیت بۆ پاشەکشەی ڕۆحی (ئەگەر بتوانیت) بۆ تێڕامان لە خودا و ئەزموونی ئارامی و ئارامی ناوەوە بکەیت ئەو کاتەی بەم شێوەیە بەسەر دەبەیت دەبێتە بەڵمێکی ئارامکەرەوە بۆ ئەو ناخۆشی و دڵەڕاوکێیانەی کە لە ماوەی هەفتەکەدا ڕووبەڕووت دەبنەوە

هەموو کەسێک پێویستی بە بەسەربردنی ڕۆژێک هەیە لە هەفتەیەکدا لە جیابوونەوە یان "پاشکەوتنی ڕۆحی" بۆ ساڕێژکردنی برین و ئازارە سۆزدارییەکانی کاتێک ئەو ڕۆژە دەبێتە ڕۆژێکی ئارام و شادی و ڕازیبوون، هەفتە لە دوای هەفتە بە تامەزرۆییەوە چاوەڕێی دەکەیت

تەنیایی باجی گەورەییە تۆ سەرسام دەبیت بەو ئەنجامە نایابانەی کە بۆ دەروون و جەستە و ڕۆحت بەدەست دێت لە ڕێگەی ئەم پاشەکشە ڕۆحی و پەیوەندییە لەگەڵ ڕۆحت و لەگەڵ خودا ئەگەر ئاواتەخوازی بەختەوەری ڕاستەقینە، دەبێت بەیانی زوو لەگەڵ خەبەربوونەوەدا خۆت لە زەریای ئارامی ئیلاهیدا نوقم بکەیت، هەروەها پێش ئەوەی شەوانە بخەویت

حەکیمەکانی هیندستان ئامۆژگاری نەک تەنها یەک ڕۆژ جیابوونەوە، بەڵکو جەخت لەسەر پێویستی مێدیتەیشنێکی بێدەنگ دەکەنەوە لە ماوەی چوار کاتی دیاریکراودا لە ڕۆژێکدا لە بەیانیدا، پێش هەستکردن و بینینی هەر کەسێک، مرۆڤ دەبێت چێژ لە ئارامی و هەستی ئارامی وەربگرێت لە نیوەڕۆدا، مرۆڤ دەبێت پێش نانخواردنی نیوەڕۆ دەروون ئارام بکاتەوە، و دیسانەوە چێژ لە ماوەی ئارامی وەربگرێت پێش نانخواردن لە کۆتاییدا، پێش ئەوەی شەوانە بخەوێت، پێویستە جارێک بچێتە حاڵەتێکی ئارامییەوە زیاتر

ئەوانەی لە کاتی تەنیاییدا و بە درێژایی ئەم چوار قۆناغە ڕۆژانەیە بە پەرۆشەوە بێدەنگی دەپارێزن، بە دڵنیاییەوە هەست بە هاوئاهەنگی دەکەن لەگەڵ خودا ئەوانەی ناتوانن هەموو ئەم ماوانە جێبەجێ بکەن، پێویستە لانیکەم کاتژمێرەکانی بەیانی و ئێواران تەرخان بکەن بەم کارە ژیانیان بۆ باشتر دەگۆڕێت، و خۆشی ئەزموون دەکەن؛ ئەزموون باشترین بەڵگەیە

ئەگەر بەردەوام بیت لە نووسین و واژۆکردنی چێک بەبێ دانانی پارەی پێویست بۆ داپۆشینی هەژماری بانکی، ئەوا پارەکەت تەواو دەبێت هەمان شت بۆ ژیانت دەگونجێت بەبێ دانانی ئاسایی ئارامی لە هەژماری ژیانتدا، وزەت کەم دەبێتەوە، ئارامییەکەت نامێنێت، و دڵخۆشیەکەت بەهەڵم دەبێت بە کورتی، لە کۆتاییدا تووشی ئیفلاسی سۆزداری و دەروونی و جەستەیی و ڕۆحی دەبیت بەڵام ڕۆژانە تێڕامانێکی قووڵ لە خودای گەورە قەرەبووی کەموکوڕییەکانی ڕۆحت بکەرەوە

گەڕان بەدوای دڵسۆزدا ڕۆژانە مێدیتەیشن دەکات، لەگەڵ خودادا پەیوەندی دەکات بەو هەموو خۆشەویستی و حەسرەتییەی لە دڵیدا هەیە، داوای لێدەکات خۆی ئاشکرا بکات ئەگەر تۆ عاشقی خودایت و تامەزرۆی ئەزموونکردنی بوونی ئەویت، دەبێت مێشک و جەستەت لە ئارامییەکەیدا نوقم بکەیت و ژیانت پێبکەنێت، و کاروبارەکانت لە زۆر ڕووەوە باشتر دەبێت کەسێکی ئارام بە دەگمەن هەڵە دەکات و لە کوێ سەرکەوتوو دەبێت هەزاران شکست دەهێنن

ئەوانەی بیر لە خودا ناکەنەوە یان گرنگی پێنادەن تووشی خەمۆکی و بەدبەخت دەبن ئەوان تووڕە دەبن و دەبنە ئامێری ڕۆیشتن

خۆری حیکمەت و ئارامی لە ئاسمانی ئارامیدا هەڵدێت و بوونت بە تیشکە شیفادارەکانی دەگرێتەوە تا ئەو کاتەی هەوڵێکی ڕۆحی بدەیت و لە دڵتدا پلەی یەکەم بە خودا بدەیت

هەروەها ڕۆژی تێرامان دەبێت ڕۆژی پشوودانی دەروونی و جەستەیی و چاندنی ئارامی ناوەوە بێت هەر چالاکیەک کە حیکمەت و ئارامی لێبکەوێتەوە چالاکیەکی پڕ بەرەکەتە لەو ڕۆژەدا

سەبارەت بە ڕێزگرتن لە دایک و باوک، کتێبە پیرۆزەکان پێشنیاریان کردووە کە مامەڵەیەکی باشیان لەگەڵدا بکرێت: "ڕێز لە باوک و دایکت بگرە" و "میهرەبان بە لەگەڵ دایک و باوک"

باوک و دایکی مرۆڤ پێویستە وەک نوێنەری خودا ڕێزیان لێ بگیرێت، کە بەخششی بەدیهێنانی مرۆڤایەتی بەخشیوە دایکێک بەرجەستەی خۆشەویستی پاکی خودایە، چونکە دایکی خۆشەویست لە کوێ کەسی تر نایوێت لێی خۆش دەبێت باوک دەرکەوتەی حیکمەتی خودایە و پارێزگارییە بۆ منداڵەکانی

مرۆڤ نابێت باوک و دایکی خۆی بە جیا لە خودا خۆشبوێت، بەڵکو وەک دەربڕینی ئەو خۆشەویستییە پارێزەر و ژیر ڕۆحی باڵای ئیلاهی دەبێتە باوک و دایک بۆ یارمەتیدانی منداڵ، بۆیە دەبێت لە دایک و باوکدا ڕێزی لێبگیرێت

هەروەها کتێبە پیرۆزەکان ئامۆژگاریمان دەکەن لە کوشتن لە پێناو کوشتندا، چونکە ئەو کاتە مرۆڤ دەبێتە بکوژ مرۆڤ نابێت لە ساتێکی هەست و سۆزێکی چڕدا ژیانی کەسێکی تر ببات بەڵام ئەگەر ئازیزەکانی هەڕەشەیان لێکرا، دەبێت مرۆڤ بجەنگێت بۆ پاراستنی ئەو کەسانەی خودا پێی سپێردراون، چونکە ئەرکێکی پیرۆزە بەرگری لە خێزان و نیشتیمانی خۆی بکات

سەبارەت بە قەدەغەکردنی زینا، مەبەستی ئایدیاڵی یەکگرتنی سێکسی دەبێت زاوزێکردنی منداڵەکان بێت کە بە وێنەی خودا دروستکراون و دەربڕینی ئەو خۆشەویستییە پاکە بێت کە هاوسەرەکان هەستی پێدەکەن کە خودا لە یەکتردا دەبینن ئەوانەی تەنها لەسەر ئاستی جەستەیی دەژین، بەبێ ئەوەی هیچ ڕەچاوی خۆشەویستی ڕاستەقینە یان ئەو مەبەستە باڵایە بکەن کە ئارەزووی سێکسی بۆی دروست بووە، بەپێی ئەم فەرمانە زینا دەکەن لەم حاڵەتەدا، ئەوان هیچ جیاوازیەکیان نییە لەگەڵ ئەو ئاژەڵانەی کە تێرکردنی خۆیان ئارەزووی سێکسی و پاشان دەچنە سەر ڕێگاکەیان

خودا ئەم پاڵنەرە داهێنەرەی لە ژن و پیاودا دروستکردووە بۆ زاوزێکردن و دەربڕینی خۆشەویستی ڕاستەقینەی یەکتر لە ژیانی هاوسەرگیریدا و نابێت بە شێوەیەکی تر خراپ بەکاربهێنرێت، بەڵکو بگۆڕدرێت بۆ چالاکیی و زانینێکی پیرۆز

ئەگەر بتوانی دەسەڵاتی سێکسی لەناو بوونەکەتدا کۆنتڕۆڵ بکەیت و دابەشی بکەیت، ئەوا دەتوانیت توانا دەروونییە گەورەکان بۆ نووسین، وێنەکێشان، یان بۆ ئاشکراکردنی بەهرە شاراوەکان بە ڕێگەی بێشوماری دیکە بەرەپێبدەیت

وە کاتێک لە کۆتاییدا توانیت چالاکییە داهێنەرەکان کۆنتڕۆڵ بکەیت و لە ڕووی ڕۆحییەوە بیگۆڕیت، هەست بە ئارامییەکی گەورە و خۆشەویستییەکی گەورە و زیادبوونی خۆشی ڕۆحی دەکەیت

پیرۆز و سەرکردە ڕۆحییەکان کە لە ڕووی ڕۆحییەوە چالاکییە سێکسییەکانیان گۆڕیوە، زەبەلاحێکن کە توانای ئەنجامدانی کارەساتێکی سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەریان هەیە لە جیهاندا و لە گەڕانی ڕازییدا بۆ ڕاستی

بەم پێیە، بەرزترین بەکارهێنانی باڵنەری سێکسی بریتییە لە بەرزکردنەوەی هێزەکەی، واتە کەناڵکردنی وزەی خۆی بەرەو ئامانجێکی باڵاتر بە مەبەستی دەرخستنی حیکمەت و بیرۆکەی بەرز و ئایدیاڵە ڕۆحییەکان مرۆڤ نابێت چێژ لە بیرکردنەوە سێکسییەکان وەربگرێت یان ئارەزووی ئەوەی حەرام بێت کاتێک ئەم جۆرە خۆکۆنتڕۆڵکردنە بەدیهات، مرۆڤ ڕوانگەیەکی دروستی دەبێت بۆ پەیوەندی سێکسی و ئامانجە باڵاکەی

کۆیلە بوون بە بابەتی سێکسی واتە لەدەستدانی تەندروستی و خۆبەدەستەوەدان و ئارامی فیکری و بەکورتی هەموو ئەو توخمانەی بەختەوەری مرۆڤ پێویستی پێیەتی

هەروەها کتێبە پیرۆزەکان داوامان لێدەکەن دزی نەکەین ئەگەر گروپێکی هەزار کەسی دزی لە یەکتر بکەن، هەریەکەیان ٩٩٩ دوژمنیان دەبێت بۆیە مرۆڤ نابێت دەستدرێژی بکاتە سەر مافەکانی ئەوانی تر، نە دەست بەسەر خاک و ئارامی و خۆشەویستی و کەرامەت و هیچ کام لە موڵک و ماڵی ماددی یان ڕۆحی ئەواندا بگرێت ئەگەر هەست بە ئارەزووی ئەوە نەکەیت کە ئەوەی هی تۆ نییە ببیەیت، ئەوەی پێویستت پێیەتی یان ئارەزووی ئەوەت بۆ دێت دزی سەرەتا لە مێشکەوە سەرچاوە دەگرێت کاتێک مرۆڤ دەست دەکات بە ئیرەیی بە کەسانی تر تۆوی ئارەزووە خراپەکان دەبێت لە دەروونەوە هەڵکەندرێت خۆبەخشی ڕۆحی ڕێگایە پاشان، مرۆڤ بە شێوەیەکی سروشتی زۆری ڕادەکێشێت، و نیعمەتەکان لە سەرچاوەکانەوە دەڕژێتە سەری کە دەیناسن و سەرچاوەی نازانن ئەوە یاسایەکی ئیلاهی بێ هەڵەیە سەبارەت بە دزەکان و مرۆڤە خۆپەرستەکان , ئەوان ژیانی خۆیان بە دوای ماددیدا بەسەر دەبەن شتومەک، چاویان هەمیشە لەسەر ئەوەی ئەوانی تر هەیانە , تەنانەت ئەگەر خەزێنەی خۆیان پڕ بێت لە زێڕ

تا خۆپەرستی ماددی وازی لێ نەهێنرێت، دونیا ناتوانێت بەختەوەری بناسێت

بەختەوەری تەنها لە ڕێگەی هاوکاری ڕۆحییەوە دێت کاتێک دێت مرۆڤ هەست بە پێداویستییەکانی ئەوانی تر بکات وەک ئەوەی هی خۆی بێت و کار بۆ ئەوانی تر بکات وەک چۆن بۆ خۆی کار دەکات

فەرمانێکی دیکەی گرنگ ئەوەیە کە خۆت لە شایەتحاڵی درۆ بەدوور بگرێت زیانگەیاندن بە هەر کەسێک بە شێواندنی ڕاستییەکان ڕێگەیەکی دیکەیە بۆ تێکدانی هاوسەنگی کۆمەڵایەتی ئەگەر مرۆڤ ئارەزووی مامەڵەی باشی لەگەڵدا بکات، پێویستە بەو پێیە مامەڵە لەگەڵ کەسانی دیکەدا بکات

پێویستە هەمیشە ڕاستییەکان بگوترێ، بەڵام دەبێت جیاوازییەک بکرێت لە نێوان خستنەڕووی ڕاستییەکان و تەنیا خستنەڕووی ڕاستییەکان ئاماژەکردن بە کەسێک بە چەقۆکێش یان کوێر، ئازاربەخشە و یارمەتیدەر نییە؛ مرۆڤ دەبێت ڕەچاوی هەستی ئەوانی تر بێت و خۆی لە شەرمەزارکردنیان بەدوور بگرێت بە هەمان شێوە ئاشکراکردنی ڕاستییەک کە بتوانێت خیانەت لە کەسێک بکات بەبێ مەبەستێکی بەرز، هەروەها هەڵەیە لە لایەکی دیکەوە نابێت درۆ بکات بۆ ئەوەی خۆی لە وتنی ڕاستییەکان بەدوور بگرێت؛ بەڵکو مرۆڤ دەتوانێت لە هەندێک بارودۆخدا بێدەنگ بێت بۆ ئەوەی کەسانی دیکە شەرمەزار نەکات یان زیانیان پێ نەگەیەنێت

مرۆڤ دەبێت ئاگاداری ئیرەیی بێت، نەخۆشییەکی وێرانکەر کە لە ئارامی ڕۆحدا دەکوتێت تا مرۆڤ زیاتر تەماحی ئەوەی کە هی ئەوانی ترە، ناخۆشی و نەهامەتیەکانی گەورەتر دەبن مرۆڤی ئیرەیی بەخش ژیانێکی پڕ لە کێشە دەژی، هەرگیز تامی ئارامی نازانێت زۆر باشترە بۆ ئەوان ڕێز لە خۆیان بگرن و پشت بە خۆیان ببەستن و بەدوای دەوڵەمەندی ڕۆحی ناوەوەدا بگەڕێن

کەرامەت و بەهای ناوەکی مرۆڤ زۆر گەورەترە لە هەر شتێک کە ئارەزووی بکات یان تامەزرۆی خاوەندارێتی خودا بێت لە هەموو مرۆڤێکدا بە شێوەیەک دەردەکەوێت کە لە هیچ مرۆڤێکی تردا دەرناکەوێت ڕووخساری ئەوان جیاوازە لە ڕووخساری هیچ کەسێکی تر، و ڕۆحی ئەو جیاوازە لە هی هیچ کەسێکی تر، چونکە لەناو ئەواندا گەورەترین گەنجینەی هەموو دروستکراوەکان هەیە- و ئەو گەورەترین گەنجینەیە خودایە

ئێمە بە کۆت و بەند نەکراوین بە ڕابردوو

کاتێک مرۆڤ ئیمانێکی دروستی هەبێت و بەو پێیە مامەڵە بکات، دڵخۆشترە لەو کەسانەی کە ئیمانیان نییە و ئەرکی خۆیان لە شەڕی ژیاندا جێبەجێ ناکەن

ئیمانێکی دروست و کردەوەی ڕاستودروست (بە پاڵپشتی پاڵنەرە بەرزەکان و نیەتی چاک) هەمیشە لە هەر شوێنێک بەختەوەری بوونی هەبێت ئامادەن، و لە هەر شوێنێک بەختەوەری غیاب بێت لەدەست دەچن لەمەوە دەتوانین بەو ئەنجامە بگەین کە دوو مەرجی جەوهەرین بۆ بەختەوەری، کە بەبێ ئەوان ناتوانرێت بەدەستی بهێنرێت ئەوانەی ئارەزووی بەختەوەری دەکەن تەنها پێویستیان بە خاوەندارێتی ئەم دوو توخمە بنەڕەتییە هەیە، کە بەردی بناغە و پایەکانین

مرۆڤ ناتوانێت کۆنتڕۆڵی- بە ئارەزووی خۆی- پێکهاتە بێکۆتاکانی گەردوون بکات، هەروەها ناتوانێت دەستکارییان بکات یان بیسڕێتەوە ئەم پێکهاتانە بە شێوەیەکی ئاڵۆز لەگەڵ قوماشی ژیانی مرۆڤدا تێکەڵاون و مرۆڤ ناتوانێت بە داپڕان لێیان کار بکات بەڵام دەتوانێت کۆنترۆڵی مێشکی خۆی بکات بۆ ئەوەی خۆی لەگەڵ ئەم پێکهاتانەدا بگونجێنێت زیانی پێ مەدەن

باوباپیرانمان لە ئێمە دڵخۆشتر بوون نەک لەبەر ئەوەی خاوەنی شت و چێژە دونیاییەکان بوون لە ئێستا، یان کەمتر بەرکەوتەی کێشەکانی ژیان بوون، بەڵکو لەبەر ئەوەی خاوەنی ئەو هاوسەنگییە دەروونییە بوون کە ئاسوودەیی و ئارامی و ڕازیبوون و بە کورتی دڵخۆشییان پێدەبەخشی

ئەوان بۆ خۆشبەختی خۆیان پشتیان بە بارودۆخی دەرەکی نەبەستبوو، نە ملکەچی بارودۆخێکی دەرەکیش نەبوون کە لێیان بدزێت هەستەکانیان لە ئاسوودەیی و ئارامی و بەختەوەری و ڕازیبوون سروشتی و ئاسایی و تەندروست و بەردەوام بوون ئێمەش، دەبێ ئەم هەستانە بچێنین ئەگەر بمانەوێت خاوەنی بەختەوەری بین و کێ لە ئێمەدا نییە؟

چارەنووس دەرئەنجامی مومارەسەی ڕابردووی ئیرادەی ئازادی یان ئازادی هەڵبژاردنە لە ڕێگەی پراکتیزەکردنی ڕابردووی ئیرادەی ئازادمانەوە، چارەنووس و چارەنووسمان بەسەر خۆماندا هێناوە و بەردەوامیشین، بەڵام ئێمە بە ڕابردووەوە پابەند نین، هەروەها بۆ هەمیشەیش بەهۆی دەرئەنجامەکانی کردەوەکانمانەوە سنووردار نین دەتوانین ئەوەی چاندوومانە هەڵبوەشێنینەوە و ئەوەی نووسیومانە بیسڕینەوە ئەگەر ئاوا ئارەزووی ئەوەمان هەبێت و هەوڵبدەین بۆ ڕاستکردنەوەی ڕێڕەوەکەمان و باشترکردنی کوالیتی دروێنەکردنەکەمان ئەگەر تۆوی کردارەکان بە دەرئەنجامە ئازاربەخشەکانەوە بنبڕ بکەین و لە شوێنی ئەوان تۆوی گونجاوتر لەگەڵ سروشتی ڕۆح بچێنین، بە دڵنیاییەوە بەرهەمی بەختەوەری لەو تۆوە چاکانە دەچنینەوە کە لە خاکی ڕۆحدا چێنراون پێویستە ئیرادەی ئازاد لە ئێستاوە، ئێستا و نەک سبەینێ، بەکاربهێنین، ئەگەر بمانەوێت بەختەوەری زیاتر بەدەست بهێنین یان ئازار و ئازار کەم بکەینەوە

بۆیە مەرجەکانی بەختەوەری لە ناو مرۆڤدایە و تەنها ئەوەندەی پێویستە مامەڵەی جددی لەگەڵ ئەو هاوکێشەیەدا بکات کە هەڵە ناکات و ئەنجامەکانیش لە بەرژەوەندی ئەو دەبن ئەگەر باشترین هەڵسەنگاندن و مامەڵەکردن لەگەڵیدا بکات بەڵام ئەو کەسەی ئیرادەی بەهێزی هەیە لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگە

وزەی دەروونی چڕ

کاتێک تیشکی خۆر چڕ دەکەیتەوە بە تەرکیزکردنی عەدەسەی گەورەکەر لەسەر خاڵێکی بچووک , گەرمی بەرهەم دەهێنێت , و ئەو گەرمییە دەتوانێت دار ئاگر بکاتەوە قوماش و کاغەز و هتد بە هەمان شێوە، کاتێک مێشکت بە وردی چڕ دەکەیتەوە وزەی چڕبوونەوەی بۆ سووتاندنی خراپە و ڕەگەکانی گومان، هۆکاری هەموو شکستێک , و بۆ ئەوەی ڕووناکی حیکمەت بە درەوشاوەیی و درەوشاوەیی بدرەوشێتەوە

کاتێک بیرکردنەوە هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ خودا سەرچاوەی هەموو چاکە و سەرچاوەی هەموو هێزە پیرۆزەکان , ئاگاداری بوونی ئیلاهی دەبێت و خاوەنی هەموو توخمەکانی سەرکەوتنە ئەم توخمانە لە نزیکەوە پەیوەستن بە هێزی بێئەندازەی خوداوە , توانای دروستکردنی هۆکاری نوێ بۆ سەرکەوتن لە هەر بوارێکدا هەیە

خوای گەورە هەوڵە باشەکان و هەوڵە خێرخوازەکان بە سەرکەوتن تاجی سەر بخات

ناڕەحەتی و سەختییەکان لە هۆشیاری نەبوونی مرۆڤ لە کارەکانی ڕابردووی سەرهەڵدەدەن، کە لە کات و شوێنێکی دیاریکراودا ئەنجامی داوە ئازارەکانی ئێستایان لە بیرکردنەوە و کردارەکانەوە سەرچاوەی گرتووە کە گوتوویانە، کە لە خاکی هۆشیاریدا ڕەگیان داکوتاوە، ڕوویان لە ڕووەکێک کردووە و بەرهەم دەهێنن کە ڕەنگدانەوەی خودی تایبەتمەندییەکانی ئەو بیرکردنەوە و کردارانەن

کاتێک سەیری خۆر دەکەیت کە ملیۆنان کیلۆمەتر لە بۆشایی ئاسمانەوە دوورە، ئەو ئەستێرە زەبەلاحە زۆر بچووکتر لە زەویەکەمان دەردەکەوێت بەڵام تیرەی زەوی نزیکەی ٧٩٠٠ میلە، لە کاتێکدا تیرەی خۆر سەد هێندە زیاترە ئەگەر بتوانی هەسارەکەمان زەوی ڕاستەوخۆ لەبەردەم خۆردا دابنێیت، ئەوا وەک خاڵێکی بچووک دەردەکەوێت بە بەراورد لەگەڵیدا بیهێنە بەرچاوت کە پانایی بەرفراوانی خۆر فراوانتر دەبێت تاوەکو بارستە بێئەندازەیەکەی دەخواتەوە تەواوی ئاسمانی شین ئەو ئاسمانەی دەیبینین تەنها پارچەیەکی بچووکە، تەنها خاڵییەکە، لەو فەزای بێکۆتاییەی کە گەردوون دەگرێتەوە تەنانەت ئەگەر خۆر بەردەوام بووبێت لە فراوانبوونی خۆی بۆ

بێکۆتایی، هێشتا نەیتوانیبێت بێکۆتایی بگرێتەوە ئەم وەهمە گەردوونییە لە بچووکی و سنووردارێدا توانای دەروون سنووردار دەکات بۆ تێگەیشتن لە فراوانی گەردوون , سەرچاوەکانی و سنوورەکانی
ئەو کەسەی کە ملکەچی ڕەهەند و پێوانەکان نییە، کە هیچ سنوورێک و هیچ سەرچاوەیەکی نییە، خودایە، کە لە هەموو شوێنێکدا هەیە و لە دوورترین مەودای بۆشاییدا بوونی هەیە ئەو لە ئەستێرە دوور و دوور و دوورەکاندایە , هەروەک چۆن لەناو تۆ و لەناو مندایە , و بە ئاگادارییەوە ئاگاداری هەموو فەزایەک بێت کە داگیری دەکات هەرچەندە بچووک بێت یان گەورە لە کتێبی " ئامانجی کۆتایی مرۆڤ " .

داواکارییەکان

ئای پەروەردگار
دەستم لە تاریکیەوە ببە بۆ ڕووناکی
ئەی بێدەنگی گەردوونی
گوێم لە دەنگت دەبێت لە مورمورپی چەمەکان و وەرچەرخانی شەوانەدا
لە گریانی با و قیژەی شەپۆل و ڕەشەبای لەرزینەکاندا
ئەی پەروەردگاری خۆشەویست
من بە قسە ناتپەرستم، بەڵکو بە حەسرەتی دڵێک کە لە تامەزرۆیی تۆدا دەسوتێت
با فراوانییە بەرفراوانەکەت ببینم
بوونی بەردەوامی تۆ لە پشت هەموو شتێکەوە
ڕەنگە تێبگەم کە من بەشێکم لە بوونە نەگۆڕەکەت بۆ هەمیشە
ئەی زەریای سەرڕێژ
ئەگەر ڕووبارە پێچاوپێچەکانی ئارەزووەکانم بتوانن بە بیابانەکانی بەربەست و بەربەستەکاندا بڕژێن
لە کۆتاییدا گەورەترین گێژاوەکەت تێکەڵ بووە
یارمەتیم بدە تا گوێ لە دەنگی تۆ بگرم پەروەردگار
ئەو دەنگە گەردوونییەی کە لەرزینی گەردوون لێیەوە سەرچاوەی گرتووە
با لە ڕێگەی دەنگی پیرۆزەوە (ئۆم - ئامین) هەست بە بوونی تۆ بکەم
melody پیرۆزە بۆ هەموو دەنگە پیرۆزەکان
هۆشیاریم فراوانتر بکە لەکاتێکدا گوێ لە سەمفۆنیای بوون دەگرم
با هەست بە زەریای گەردوونی بکەم
وە جووڵە شەپۆلاوییەکانی جەستە کە لەسەر سنگی سەما دەکەن
با پیرۆزترین دەنگ لەناومدا دەنگ بداتەوە

فراوانکردنی هۆشیاریم لە جەستەوە بۆ گەردوون
هیوادارم هەست بە بەختەوەری هەمیشەیی و هەموو شتێک لەخۆ بگرم
تەقینەوە لە دەریایەکی ڕووناکی ڕژاوەوە
ئەی هێزی بێکۆتایی
ئەی حیکمەتی ئەبەدی
ڕۆحم بارگاوی بکەرەوە بە لەرزینە ڕۆحییەکانت
ئەی دەنگی وشەی گەردوونی پیرۆز
هەڵەکانم ڕاست بکەرەوە
پێویستم پێیەتی
دەستم لە تاریکیەوە ببە بۆ ڕووناکی
هەرکاتێک بیرت لە تۆ دەکەمەوە ئەی پەروەردگار، لافاوێکی حەسرەتی سووتاو لەناومدا لەدایک دەبێت، هەستەکانم دەلەرزێنێت و لە دڵمەوە دەڕژێتە هەموو خانەیەکی جەستەمەوە، بە خۆشەویستی ئیلاهی بارگاوی دەکاتەوە

گەورەترین ئاواتی من ئەوەیە کە بگەمە ناوەکی بوونت و لە ئامادەبوونتدا خۆشحاڵ بم

وە لەناکاو دەرگای ڕۆح دەکرێتەوە و منیش بە بینینی ڕووناکی درەوشاوەی تۆ لە خۆشیدا زاڵ دەبم!

ڕابردوو بۆ زۆربەی مرۆڤایەتی نادیارە، جگە لە چەند تاکێکی ڕۆشنبیری هەڵبژێردراو بەڵام، نەزانیمان لە ڕابردووش لە قازانجی ئێمەدایە چونکە ئەگەر هەموو ئەو شتانەمان بزانیایە کە لەم ژیانەدا و لە ژیانی پێشوودا کردوومانە، ئەوا بەهۆی قەبارەی تەواوەتی کردەوەکانمانەوە سەرمان سوڕما و بە تەواوی سەرمان لێ شێواوە شوێنکەوتنەکان و جێهێشتنی ئێمە نێچیری نائومێدی تەنانەت لەم ژیانە زەمینیەشدا، لەبیرچوون نیعمەتێکە لەلایەن خوداوە، ڕێگری دەکات لە یادەوەرییەکانی ڕابردوو، بەتایبەتی تاڵ و ئازاربەخشەکان، کە بیر و هەستەکانمان زاڵ بن

بەڵام سوپاس بۆ خوا بریشکە ئیلاهییەکەی ناومان هەمیشە بە هیوا و ئارەزووی درێژەدان بە سەفەری بێکۆتایی ژیان دەدرەوشێتەوە دەبێت سوپاسی خودا بکەین بۆ ئەم دوو نیعمەتە: لەبیرکردنی ڕابردوو و هیواخوازی بۆ داهاتوو

نابێت بەو ئەنجامە بگەین کە چارەنووس بەربەست لە ڕێگای ئیرادەی ئازاددا دادەنێت لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت هەموو هەوڵێک بدەین بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەو کاریگەرییە نەرێنیانەی کە زۆربەی خەڵک دەیگێڕنەوە بۆ چارەنووس و چارەنووس، و بە بێی قەناعەتە ناوەکییەکانمان ئازادی هەڵبژاردنی خۆمان بەکاربهێنین، بە مەرجێک ئەو قەناعەتانە لەسەر بنەمای

باوەڕێکی دروست و زەمینەسازی بن لە یاسا ئیلاهییەکان، کە بەبێ ئەوان مرۆڤ ناتوانێت تامی بەختەوەری ڕاستەقینە بکات

کاتێک دەست دەکەین بە ئەرکێک، نابێت بە بارودۆخی نالەبار بترسێنین، بەڵکو تا ئەوپەڕی گەشبین بین، بە باوەڕێکی ڕەها کە هیچ شتێک ناتوانێت ڕێگری لە جێبەجێکردنی ئیرادەمان و پراکتیزەکردنی ئازادی هەڵبژاردنمان بکات

ئەگەر نەگەیشتینە ئامانجەکەمان، ئەوە قبوڵکراوە کە بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ دان بەوەدا بنێین کە بەربەستی دروستکراوی خۆمان هەبووە کە ڕێگریمان لێکردبوو بگەینە ئەو ئاستە پێویستە خۆڕاگر بین و هەوڵەکانمان دوو هێندە بکەین بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەمان دەبێت هەروەها بۆ خۆمان دووپات بکەینەوە کە هەرچەندە بەربەست و تەحەددیاتەکان بەهێز و ترسناک بن، هێشتا خاوەنی هێزێکی ئەوەندەین بۆ لابردنی و تێپەڕاندنیان تەنانەت ئەگەر شکستمان هێنا سەرەڕای هەموو هەوڵەکانمان، پێویست بە نائومێدی و بێزاری ناکات، تا ئەو کاتەی تێبگەین کە ئیرادەی مرۆڤ بەهێزترە لە چارەنووس، کە لە دروستکردنی خۆمانە بۆیە نابێت واز لە هەوڵدان بهێنین، گرنگ نییە چەند جارێک شکست بهێنین، چونکە هەمیشە دەرگای کراوە هەیە ئێمە بە سادەیی پێویستمان بە بەردەوامبوونە لە هەوڵدان و دووبارەکردنەوەی هەوڵەکە تا سەرکەوتنمان پێدەبەخشرێت خودا هاوکاریمان بۆ دابین دەکات تا ئەو کاتەی کە وەڵاممان لەسەری دەبێتەوە و هەوڵی خۆمان بدەین ئەوەی بە ڕێگاکەدا دەڕوات دەگاتە شوێنی مەبەست و ئەوەی پشتی بە خودا ببەستێت بێ هیوا نابێت

کاتێک مرۆڤ ئارەزووی شتێک دەکات , و ئەو ئارەزووە بەهێز و بەپەلە بێت , ئەو ئارەزووە هەرگیز لە هۆشیاری خۆی دەرناچێت , بۆ هەر شوێنێک و لە هەر شوێنێک ڕوو بکات , و سەرقاڵی و نیگەرانییەکانی هەرچییەک بێت لەوانەیە لە ڕێگەی چالاکیی بەردەوام و بەردەوامی خۆیەوە , ئەو ئارەزووە خاوەنی ئیرادە و وزەیەکی گەورەیە ئەم چریە فیکرییە بەهێزتر و کاریگەرترە لە دوعای میکانیکی , کە لە جووڵە تێبەڕ ناکات لێوەکان ئەمەیە کە خۆشەویستانی خودا دەیکەن ; ئەوان بەبێ وەستان خۆشەویستی خۆیان بۆ خودا دەچرپێنن , و چریەشەکانیان دڵسۆزانە و نابیستراون , بە درێژایی هەموو چالاکییە ڕۆژانەکانیان ئەم چریە ناخییە سەرقاڵیان ناکات , هەروەها لەگەڵ ئەرکەکانی تریشیان ناکۆکە لەگەڵ گەشەسەندنی ئارەزووی خودایان , خۆشەویستییان بۆ خودا بەهێزتر و قووڵتر دەبێتەوە , تا دەست لە ئامادەبوونی ئەو دەگرن و ڕووناکییەکەی بە چاوی ڕۆح دەبینن , تامی خۆشی و هەستکردن بە سەرکوتکەریان دەکەن ئاشتییەک کە وەسف نەکراوە

خودای گەورە وانەمان بۆ دەنێرێت کە پێویستمانە لە ژیاندا بۆ ئەوەی سوودی لێ ببینین و تێگەیشتن و ئەزموون بەدەست بهێنین هەرکەسێک خۆی لەو وانانە بەدوور بگرێت ناچار دەبێت فێری بێت هەرچەند کات بخایەنێت

هەموو تاقیکردنەوەیەک هاوڕێیە ئەگەر لێی فێربین , و دیسپۆتێکی ستەمکارە ئەگەر دەرفەتەکە بەفیڕۆ بدەین و خراپ بەکاری بهێنین لە ڕێگەی گلەیی و ناڕەزایی و خراپی حوکمدانەوە

کاتێک خاوەنی تێگەیشتنێکی دروست و هەڵوێستێکی دروست بین بەرامبەر بە ژیان , جوان دەبێت وە دوور لە ئاڵۆزییەکان

حاڵەتە دەروونییەکان

مرۆڤ ناتوانێت بۆ هەمیشە لە شەپۆلێکی خۆشیدا بمێنێتەوە , یان لە ژێر ئاوە پشێوەکانی خەمدا نوقم بێت , یان لە قووڵایی بێزاریدا نوقم بێت لەم جیهانەدا کە بە دووانەیی ناکۆک تایبەتمەندە، مرۆڤی ئاسایی تووشی هەوراز و نشێو دەبێت لەسەر شەپۆلێکی خۆشی هەڵدەستێت و خۆی دەخزێنێتە قووڵایی بێباکییەوە , و لەلایەن شەپۆلە تووڕەییەکانی خەمەوە دەسوڕێتەوە و بە دەگمەن دەزانێت لە هەر حاڵەتێکی تری هۆشیاری ڕێگەدان بە بارودۆخەکان بۆ فڕێدانی بیرکردنەوە بەم شێوەیە واتە تەسلیمکردنی ئیرادەی مرۆڤ بە چارەنووسی کاپری و ناجێگیر

ئەوەی مرۆڤ پێویستی پێیەتی بۆ ئەوەی ژیانێکی سەرکەوتوو و پڕ لە بەختەوەری بژی، هاوسەنگی دەروونییە

ئەمەش تەنها بە تەرکیزکردنی دەروون کۆنتڕۆڵکردنی توانا دەروونییەکان بەدەست دێت

تەنانەت قووڵترین خەمەکانیش لەگەڵ کاتدا چاک دەبنەوە , بۆیە هیچ سوودێکی نییە لە دانیشتن لەسەر خەم هەموو ڕۆژێکی ژیانمان خەمێکی درێژخایەن لەسەر ئازیزێکی کۆچکردوو نە یارمەتی ئەو دەدات و نە ئێمە , و لە واقیعدا هیچ شتێک ناگۆڕێت پەرەپێدانی کەمتەرخەمی یان خۆسزادان مانەوە لەسەر هەڵە یان شکستەکانی ڕابردوو هیچ سوودێکی نییە تەنها ژیان بەدبەخت دەکات و توانا دەروونییەکان دەخنکێنێت

نابێت ڕێگە بە خۆمان بدەین بکەوینە ناو چاڵە ڕۆتینی بێزارکەر , چونکە ئەوە حاڵەتێکی دەروونییە کە دوورە لە ئاسوودەیی , وەک چۆن دەروون نیگەران دەکات و توانا شاراوەکان لە کورەی بێباکیدا دەسوتێنێت

شکست دەبێت لە ڕەگ و ڕیشەی خۆیەوە بنبڕ بکرێت و کێڵگەکانی ژیان بە کۆشش و ئیرادە بچێنرێت و تۆوی چاکە بچێنرێت بۆ ئەوەی بە یارمەتی خودا دروێنەیەکی پڕ لە بەخشندە بچێنرێت

ئاسن لە یۆبیلی زیودا

من جارێک بانگهێشت کرابووم بۆ ئاهەنگی یۆبیلی زیوین بۆ ژن و مێردێک کە پێدەچوو یەکێک بن لە دڵخۆشترین هاوسەرەکان , بەڵام لەو ساتەدا کە چوومە ناو ماڵەکەیان هەستم کرد شتێک هەڵەیە داوام لە دوو خوێندکارەکەم کرد کە چاودێری بکەن کە چۆن مامەڵە لەگەڵ یەکتر دەکەن لە کاتی ئێوارەدا، و دواتر پێیان وتم ژن و مێردەکە لەبەردەم کەسانی تردا زەردەخەنە بۆ یەکتر دەکەن و بە شیرینترین وشەی وەک "بەڵێ، ئازیزم" قسە بۆ یەکتر دەکەن. و "بێگومان خۆشەویستم" و دەستەواژە دۆستانەکانی دیکەی لەو جۆرە بەڵام هەر کە پێیان وابوو تەنیان، شەڕ دەکەن و وشەی ئازاربەخش ئاراستەی یەکتر دەکەن

قسەم لەگەڵ کردن و گوتم : ئێوە بانگهێشتتان کردم بۆ ئەوەی بەشداری ئاهەنگەکەتان بکەم، بەڵام کەش و هەواکە گرژ و هەست دەکەم ناتەباییەکی زۆر لەم ماڵەدا هەیە، و پێم وایە ئاسنێکی زۆر لەم یۆبیلییە زیوییەدا هەیە

سەرەتا، ئەوان توڕە بوون , بەڵام دواتر دانیان بەوەدا نا کە من ڕاستم و داوای لێبوردنیان کرد ئەو بەردەوام بوو و وتی : چیت دەست دەکەوێت لە مشتومڕ و شەڕکردن بەردەوام؟

وا دیارە پێکەوە دەژین بۆ ئەوەی ناوبانگتان وەک ژن و مێردێکی تەواو بپارێزن، بەڵام پێویستە لەگەڵ یەکتردا بەو شێوەیە بن و بە ئارامی و هاوسەنگی بژین بۆ خۆشی و ئارامی دەروونی خۆتان

خواردنی موگناتیسی

کاتێک مرۆڤەکان باس لە خۆراک یان خۆراک دەکەن، بەزۆری مەبەستیان ئەو خۆراکە جەستەییەیە کە بۆ بەردەوامبوونی جەستە بەکاردەهێنرێت بەڵام جۆری تری خۆراک هەن کە گرنگیان کەمتر نییە لە خۆراکی جەستەیی، و زۆرجار تەنانەت زیاتریشیان هەیە , وەک خۆراکی هزری یان ڕۆحی چالاکیی دەروونی یان چڕبوونەوەی دەروون، حیکمەت و تێگەیشتنی ڕۆحی

خۆراکی فیزیکی خانەکانی جەستە دەپارێزێت، لە کاتێکدا خۆراکی فیکری دەروون پڕ دەکات لە بیرۆکەی تەندروست، خۆراکی حیکمەتیش ڕۆح زیندوو دەکاتەوە و تواناکانی پەرەپێدەدات

خۆراکی فیکری بەزۆری لەو بیرۆکانە پێکدێت کە مرۆڤ بیری لێدەکاتەوە و ئەو بیرۆکانەی کە لە کەسانی دیکەوە وەریدەگرێت لەڕێگەی بەرکەوتن و کارلێککردن لەگەڵیاندا

ئەو کەسانەی کە میزاجی ئارام و مەیلی بەرزیان هەیە یارمەتیدەرن بۆ ئەوەی بیرکردنەوەکانمان موگناتیسی و تەندروست بن

زەحمەت نییە دیاری بکەین کە ئایا کەسێک خۆراکی هزری خۆی لە ژینگەیەکی ئارام یان تێکدەرەوە وەردەگرێت دڵەڕاوکێ و ناڕەحەتی و سەرلێشێواوی هەموویان لە پەیوەندیکردن لەگەڵ جۆرە هەڵە کەسەکاندا سەرچاوە دەگرن، چ هاوڕێ یان خزم ئەمەش دەبێتە هۆی بیرکردنەوەی دڵەڕاوکێ و باری دەروونی خراپ

لەش وزە و زیندوویی لە خۆراکە فیزیکییەکانەوە وەردەگرێت، لەکاتێکدا خۆراکە موگناتیسییەکان بارگەی وزە بۆ هەردوو جەستە و دەروون دابین دەکەن کە بە ئاسانی هەرس دەبن لە خۆراکە ڕەق و شلەکان، کە ناتوانرێت بە ئاسانی بگۆڕدرێن بۆ وزەی زیندوو

کاتێک دەتوانیت نەزانی بگۆڕیت بۆ حیکمەت , لاوازی و لاوازی بۆ تەندروستی و زیندوویی , و بە متمانە و بوێرانە بڕۆن – تەنانەت بە تەنیاش – لەسەر ڕێگاکانی ژیان , و ئەزموونی خۆشی ناوەکی لە خاوەنداریێتی ویژدانێکی زیندوو و وریا , و باوەڕێکی نەگۆڕ بە دادپەروەری خودا و سەرکەوتنی ڕاست بەسەر هەڵە و ڕاستی بەسەر وەهمدا

وە کاتێک هەموو ڕۆژێک هەوڵ دەدەیت بیرکردنەوەکانت بەرەو ئاستە بەرزتر و پاڵاوتەترەکان ئازاد بکەیت , و خاوەنی دڵێکی پڕ لە خۆشەویستی و سوپاسگوزار بیت , و نیەتێکی باشت بەرامبەر بەوانی تر , خۆراکی فیکریت موگناتیسی دەبێت , وە دواتر هەموو ئەو شتانەی کە جوان و بەسوودن بۆ خۆت ڕادەکێشیت , لە شتەکان و مرۆڤەکان و بارودۆخەکانەوە , کە پێویستن بۆ بەردەوامبوون لە گەشتەکە بەرەو کەنارەکانی ئاسایش و سەلامەتی

کاتێک هەوڵ دەدەیت بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی پێویستت پێیەتی , و ڕازی بیت بەو شتانەی کە خودا دابینی دەکات، تۆ دەوڵەمەندتر دەبیت لە ڕۆح و ڕازیتر دەبیت لەوانەی کە وەسوەسەیان بۆ کەلوپەلی دونیا هەیە و تەماحی چێژە زوو تێپەڕەکانی دەکەن

کاتێک کەسێک بەدوای خودادا دەگەڕێت , کە تاکە هاوڕێی ڕاستەقینە , لە دەرەوەی هەموو هاوڕێکان , دەبێتە هۆی دامەزراندنی هاوڕێیەتی ڕاستەقینە لە هەموو پەیوەندییە مرۆییەکان : خێزانی, برایەتی, هاوسەرگیری, و ڕۆحی

هاوڕێیەتی توخمێکی گرنگە لە پەیوەندییە هاوسەرگیرییەکاندا، و پێویستە ئەولەویەت بدرێت بە نزیکیی فیکری و سۆزداری، هەستکردن بە سەرنجڕاکێشانی ئەخلاقی، و خۆشەویستی و هاوڕێیەتی ڕاستەقینە

ئەوانەی ناتوانن جیاوازی بکەن لە نێوان خۆشەویستی ڕاستەقینە و ڕاکێشانی هەست، جار و بار نائومێد دەبن

کاتێک هاوسەرگیری لەسەر ئایدیالی بەرز و ڕێزگرتنی یەکتر دامەزرا , دەبێتە یەکێتییەکی خۆش و سەرکەوتوو لە نێوان دوو ڕۆحی خۆشەویست و

هاوکاری دەکەن بۆ سووککردنی بارگرانییەکانی ژیان بۆ یەکتر , و ڕەواندنەوەی نیگەرانییەکانی ژیان لە ڕێگەی بەزەیی و یەکتر و لێکتێگەیشتنێکی دۆستانە

کەس ناتوانێت کۆنتڕۆڵم بکات یان ئیرادەم لێ بسەنێتەوە , مەگەر ڕێگە نەدەم بیرکردنەوە و کردارەکانی کەسانی تر کاریگەری لەسەرم هەبێت

پەروەردگار , تێدەگەم دەرفەتێکی بێکۆتا لەبەردەممدایە بۆ گەڕان بە تواناکانم و دۆزینەوەی توانا ڕۆحییەکانم , من جێگەی وابەستەییە ماددییەکان دەگرمەوە بە ئاواتە باڵاکان وە تێدەگەم کە ڕۆحی دڵسۆز هەمیشە لەگەڵمدایە

ئەمڕۆ بیرکردنەوەکانم پڕ دەکەم لە دۆزی گەشبینی , خۆم لە ئەزموونە ناخۆشەکان دوور دەخەمەوە , و ئەو شتانە پراکتیزە دەکەم کە جەستە و دەروون و ڕۆح پەروەردە دەکات بە شێوەیەکی هاوسەنگ و بەردەوام

سەمای ژیان و مردن هەمیشە ئامادەیە , بەڵام من بۆ هەمیشە خۆم ئازاد دەکەم بە پاراستنی ناسنامەی ڕۆحیم و کاتێک زریانەکانی تاقیکردنەوە و تەنگانە ڕووبەڕووم دەبنەوە , من بە کەشتی لە کەشتی ڕۆحمدا دەڕۆم لەودیو دەریای ژیانەوە بۆ کەناراوەکانی سەلامەت و ئیلاهی

کاتێک کار دەکەم و دروست دەکەم بیرم دێتەوە کە خودا لە ڕێگەی منەوە کار دەکات ; ئەو پەروەردگاری گەردوونە و دەتوانم پەیوەندی پێوە بکەم بە تێڕامان بە قووڵی لێی

خودای ئازیزم , تێدەگەم کە بیرکردنەوەکانم یان شکست یان سەرکەوتنم بۆ دێنن , بەپێی ئەوەی کام بیرکردنەوە بەهێزترینە لە ژیانم بۆیە هەوڵ دەدەم لەبیرم بێت کە تۆ دەستی یارمەتیم بۆ درێژ دەکەیتەوە و ئەوە من ئامادە دەکات بۆ هۆکارەکانی سەرکەوتن

کاتێک بەڵا و بەدبەختی بەسەرمدا هات , ڕۆحەکانم بەرز دەکەمەوە و ئیرادەم بەهێزتر دەکەم بۆ زاڵبوون بەسەریاندا دڵسۆزی و ڕاستگۆیی لە مامەڵە و کارلێکەکانم لەگەڵ هەمووان وەرئەگرم , و بیری خۆشەویستی و هیوای باش ئازاد دەکەم ئەو کاتە خودا بە هێز و حیکمەتی خۆی پشتگیریم دەکات

پەروەردگار , من ئیرادە و عەقڵی خۆم بەکاردەهێنم بۆ بەدیهێنانی شتە بچووکەکان سەرەتا , و پاشان دەچمە سەر دەستکەوتی گەورەتر

تەنانەت ئەگەر هەموو تەماحە ماددییەکان بەدی بهێنرێن , ئەوان هێشتا تەنها بەختەوەرییەکی ناتەواو دەهێنن , و دۆزینەوەی خودا تاکە بەختەوەری ڕاستەقینە من خەزنەی نەبڕاوەی خۆشی دەدۆزمەوە و هەرگیز لە ڕژان و ڕاکردن نەوەستاوە , لە باخچەی ڕۆح و چۆڵەوانی هەمیشە سەوزەکانیدا

وتەی زێڕین

بەختەوەری مافی منە، میرات و گەنجینەی ئیلاهی شاراوەم ڕێنماییم بکە ئەی پەروەردگار، تا لەناو خۆمدا ئەو گەنجینانە بدۆزمەوە کە لە خەونی پاشاکان تێدەپەڕن

* * *

دانیشتووی ئیلاهی دڵەکان لە شاگردەکانیدا - لە میهرەبانی و بەزەیی خۆیەوە - ئەو چرا درەوشاوەی حیکمەت ڕووناک دەکاتەوە کە تاریکی نەزانی دەڕەوێنێتەوە

* * *

ژیان جوڵەیەکی زیرەک و ڕیتمێکی ڕێکوپێکە خۆی لە شتە بێ گیانەکاندا دادەڕێژێت، یان فۆرمێکی زیندوو و جووڵاو وەردەگرێت ژیان هەموو شتێک دەگرێتەوە و هەموو شتێک دەگرێتەوە

* * *

ئەی گەورەترین عاشق، تۆ خودی ژیانیت تۆ ئامانج و ئاواتم تۆ گوڵێکی گوڵاوی لە باخچەی ئاسمانی خۆتدا بمکە، یان دەنکۆڵەیەکی بریقەدار لە گۆرەوی خۆشەویستی درەوشاوەی خۆتدا، یان گەورەترین شەرەفم پێ ببەخشە: بچووکترین شوێن لە دڵتدا

* * *

لە هەر شوێنێک کەسانی تر هەوڵەکانی من لە چاکەکردندا بەرز دەنرخێنن، ئەوە ئەو شوێنەیە کە دەتوانم گەورەترین خزمەتگوزاری پێشکەش بکەم

* * *

با فەرشێکی زێڕینی خەونەکان بە تارێکی ئاوریشمی یادەوەری شیرین و بیری پاڵاوتە ببەستین

* * *

عەقڵی بەتاڵ [دوور لە بیرکردنەوەی ئەرێنی و بنیاتنەر] کارگەیەک بۆ کێشە و دڵەڕاوکێ و نائومێدی و بێهیوایی

. ***

ئەگەر خۆشەویستی گەردوونی لە دڵتدا جێگیر بێت، خۆشبەختییەکی بەردەوام و نوێبووەوەت بۆ دەهێنێت کە هیچ شتێکی تر ناتوانێت پێت ببەخشێت

. ***

گوڵەکانی ژیان کە لە باخچەی بوونی زەمینیدا دەگوڵن، بە شێوەیەکی نایاب جوان و دڵخۆشکەرن بۆ بینین بەڵام لەوەش شایستەتر و شکۆمەندتر ئەو کانییەی جوانی و حیکمەتە کە لە شوێنێکدا هەیە، کە لێیەوە هاتووین و جارێکی دیکە دەگەڕێینەوە و تێکەڵ دەبین

*** .

کاتێک شاگرد بەیانیان لە خەو هەڵدەستێت، بۆ خۆی دووپات دەکاتەوە: "من جەستە نیم، ڕۆحێکی نەبینراوم... من شادیم... من ڕووناکیم... من حیکمەتم... من خۆشەویستیم و هەرچەندە لەم جەستەیەدا نیشتەجێم، ڕۆحم نەمرە و خراپبوون دەستی لێنەداوە"

*** .

وەک چۆن دڵۆپی شەبنەم یارمەتی گوڵەکان دەدات بۆ گوڵکردن و گەشەکردن، بە هەمان شێوە میهرەبانی خۆراک دەدات بە هاوڕێیەتی و گەشەکردنی بەرەوپێش دەبات

* * *

شەپۆل هەیە کە لەسەر ڕووی زەریاکە دەردەکەوێ و شەپۆل هەیە کە لە قووڵاییەکانیدا نامێنێت؛ لە هەردوو حاڵەتەکەدا، لەناو زەریاکەدان و یەک لەگەڵیدا بە هەمان شێوە مرۆڤەکان کە لە کاتی "ژیان"دا لەسەر ڕووی زەریای گەردوونی دەسوڕێنەوە یان لە کاتی "مردن"دا لەناو ئەو زەریایەدا ون دەبن، بە یەکسانی لەناو زەریای ئەبەدیەتدان

* * *

ڕەنگدانەوەی مانگ لە ئاوی گێژاودا بە ڕوونی دیار نییە، بەڵام کاتێک ڕووی ئاوەکە هێور دەبێتەوە، ڕەنگدانەوەی مانگ بە تەواوی ڕوون دەبێتەوە هەمان شت بۆ عەقڵیش ڕاستە: کاتێک ئارام بوو، دەتوانیت ڕووخساری ڕۆحت بە ڕوونی و وردبینییەکی تەواوەوە ببینیت

*** .

ئەی پەروەردگار، تیشکی خۆری حیکمەتت بنێرە بۆ ئەوەی لە ڕۆژە خۆشەکانی دەستکەوتمدا ڕێنماییم بکات، و ڕووناکی مانگی پڕی ڕەحمەتی خۆت کاتێک بە شەو تاریکەکانی خەمدا دەڕۆم

*** .

مێدیتەیشن ئەو ئامرازەیە کە بەهۆیەوە پەیوەندیت لەگەڵ عەقڵی گەردوونیدا هەیە و کاتێک لەگەڵ ئەو هۆشیارییە بێکۆتایەدا هاوئاهەنگ دەبیت دەتوانیت هەموو نهێنییەکانی دروستکردن بزانیت

*** .

ئارەزووی نزیک بوونەوە لە خودا و ناسینی ئەو لە خۆیەوە نایەت، بەڵکو دەبێت چێنراو بێت و ژیان بەبێ ئەو ئارەزووە هیچ بەهایەکی نییە

*** .

ژیانی زەمینی وەستانێکی کاتیە، ئەرکی سەرەکی مرۆڤایەتیش تێگەیشتنە لە ئامانج و ئامانجی ئەم سەفەرە ئەو مەبەستە ناسینی خودایە، و ناتوانێت هیچ شتێکی تر بێت

.***

ئارامی تۆ گەنجینەی بەنرخی تۆیە، بۆیە ڕێگە مەدە کەس ئەو گەنجینەیە لێت وەربگرێت

* * *

فێربە بە تەنیا و سەلامەت و ئاسایش لە قەڵای فەزیلەت و بەهای خۆتدا بوەستیت

* * *

هەموو شتێک بوونی هەیە چونکە خودا بوونی هەیە وە لەبەر ئەوەی ئەو بوونی هەیە تۆش بوونی هەیە بەهۆی بوونی ئەوەوە چێژ لە ئاسوودەیی و خۆشیەکانی ژیان وەردەگریت بۆیە پێویستە سوپاسگوزاریی تۆ بۆ خودا قووڵ بێت

.***

کتێبی باش دەتوانێت هاوڕێی بێدەنگ و بەئەدەب و ڕێزدار بێت لە ساتەوەختە سەختەکانتدا واز لەم کتێبانە مەهێنە، چونکە هەرگیز بەجێت ناهێڵن، بە پێچەوانەی هاوڕێ جەستەییەکان کە ڕەنگە جێت بهێڵن

.***

هەرکەسێک خاوەنی تەندرووستییەکی باش و ژیانێکی ئاسوودە و توانایەکی گەورەی دەروونی بێت، لەگەڵ ئەوەشدا بەختەوەرییەکی کەمی هەبێت، هێشتا لە ژیاندا سەرکەوتوو نەبووە کاتێک بەڕاستی دەتوانیت بڵێیت "من دڵخۆشم، و کەس ناتوانێت بەختەوەریم لێبسەنێتەوە"، وێنەی خودات لەناو خۆتدا دۆزیەوە

.***

جەخت لەسەر ئارامی و ئارامی بکەرەوە، و تەنها بیری خۆشەویستی و نیازپاکی بنێرە ئەگەر ئارەزووی ژیانت بە ئارامی و هاوئاهەنگی هەیە ژیانێک بژی کە لەسەر ڕاستودروستی و تەقوا دامەزراوە، هەموو ئەوانەی ژیانیان بە ژیانی تۆوە بەستراوەتەوە بە سادەیی سوودمەند دەبن کە لەگەڵتدا بن

.***

ئەگەر هاوڕێت نییە، یان هاوڕێکانت کاتت بەفیڕۆ دەدەن، یان ئەگەر لەگەڵیاندا ڕێک ناکەون، ئەوا با ئەو کتێبانە [و کەرەستە]انەی کە حیکمەتیان لە دەستدایە هاوڕێت بن، وەک چۆن دەتوانیت لە دەرگای لاپەڕەکانیانەوە تێپەڕیت بۆ ناو جیهانێکی بیرۆکەی سەرسوڕهێنەر و ورووژێنەر

.***

دۆزینەوەی خودا واتە بەدەستهێنانی هەموو ئەو شتانەی دڵ ئارەزووی دەکات و ڕۆحی بوون واتە کردنەوەی دەرگاکانی تەندروستی و بەختەوەری و سەرکەوتن

***.

لەناو ئێمەدا پریشکێکی هێزی ئیلاهی هەیە کە هەموو ژیان دروست دەکات و بەردەوامی دەدات و چاوەڕێی ئاگرکەوتنەوە دەکات

***.

خوێندنەوە چالاکیەکی دەروونی زۆر بەسوودە؛ مێشک وەرزش دەکات و نەرم و نیان دەیهێڵێتەوە یەک دوو کاتژمێر خوێندنەوە ڕۆژانە لە ماوەی چەند ساڵێکدا بنکەیەکی زانیاری هەمەچەشن بە هەر کەسێک دەبەخشێت، بە مەرجێک کتێبی شایستە هەڵبژێرێت کات بەفیڕۆ مەدە یان زیان بە توانا دەروونییەکانت مەگەیەنە بە خوێندنەوەی ڕۆمانی هەرزان یان کتێبی بێ بایەخ کە هیچ ئامانج و مانایەکیان نییە

***.

ئەوانەی مەیلی کۆمەڵایەتیان هەیە لە کتێبە بەنرخەکاندا وزەیەکی نوێ دەدۆزنەوە بۆ یارمەتیدانی مرۆڤایەتی لە ڕێگەی ئەو وانانەی کە لە کتێبەکانی نووسراوی ژن و پیاوی بەڕێز و بەتوانادا هاتووە

* * *

خوێندنەوە چالاکیەکی دەروونی زۆر بەسوودە؛ مێشک وەرزش دەکات و نەرم و نیان دەیهێڵێتەوە یەک دوو کاتژمێر خوێندنەوە ڕۆژانە لە ماوەی چەند ساڵێکدا بنکەیەکی زانیاری هەمەچەشن بە هەر کەسێک دەبەخشێت، بە مەرجێک کتێبی شایستە هەڵبژێرێت کات بەفیڕۆ مەدە یان زیان بە توانا دەروونییەکانت مەگەیەنە بە خوێندنەوەی ڕۆمانی هەرزان یان کتێبی بێ بایەخ کە هیچ ئامانج و مانایەکیان نییە

* * *

<u>خۆپەرستی و لووتبەرزی دەبێت نەهێڵرێت چونکە گەورەترین بەربەستن لەبەردەم زانینی ڕۆحیدا</u>

* * *

بەبێ هەستکردن بە خودا، پێدەچێت ئەم جیهانە پڕ بێت لە ململانێ و توندوتیژی و نائومێدی تاڵ خۆشبەختی لە هەستکردن بە نزیکبوونەوەدایە لە خودا

* * *

ئەوانەی خودا دەناسن خاوەنی خۆشی و بەختەوەری بەردەوامن لە دڵیاندا چونکە هەست بە دڵنیایی و ئارامی بەختەوەر دەکەن، زریانی تووڕەیی ناتوانن بیانلەرزێنێت، نە ترسیش ناتوانێت بچێتە ناو دڵیانەوە

* * *

کتێبی باش باشترین هاوڕێی تۆیە؛ لە ڕێگەی ئەوانەوە، دەتوانیت گوێت لە عەقڵی گەورە بێت کە بە نەرمی قسەت لەگەڵ دەکەن، دڵنەواییت دەدەن و باشترین ئامۆژگاریت پێشکەش دەکەن شکستهێنان لە چاندنی ئارەزووی ڕاستەقینە بۆ خوێندنەوەی کتێبی باش واتە لەدەستدانی میراتی نەوەکان

* * *

بەبێ هاوکاری خودایی مرۆڤەکان بە دڵنیاییەوە شکست دەهێنن، چونکە هێز و حیکمەتی پێویست بۆ سەرکەوتن لە شەڕی ژیاندا لە سەرچاوەیەکی بێ سنوورەوە دێت کاتێک مرۆڤ چاوپۆشی لە خودا دەکات، ئەو هێڵی ژیانە دەبڕێت کە یارمەتی و پاڵپشتی پێویست بۆ سەرکەوتن بۆ دابین دەکات

ئەو گەڕانانەی کە لە دەرگای دەرفەتە ڕۆحییەکان دەدەن، بۆیان دەردەکەوێت کە دەرگاکەیان بۆ کراوەتەوە، چونکە خودا یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کە یارمەتی خۆیان دەدەن

کاتێک لەگەڵ خودا هاوئاهەنگ بیت، هەموو سروشت لەگەڵ تۆدا هاوئاهەنگن

* * *

خۆشەویستی وەک کاغەزی شنی وایە کە عەقڵ پۆلیش دەکات و زبری لە کارەکتەر لادەبات

* * *

کاتێک لەناکاو خودا لە هەموو شوێنێک دەدۆزیتەوە، کاتێکیش دێتە لات و ئیلهامت پێدەدات و ڕێنماییت دەکات، چیرۆکی خۆشەویستی خودایی دەستی پێکردووە

* * *

خۆشەویستی لە دڵەکاندا بدرەوشێتەوە و تیشکی چاککەرەوە بۆ کەسانی تر بنێرێت

* * *

بەدوای ناسینی خودادا بگەڕێ لە کاتێکدا کە گەنج و بەهێزیت، چونکە لە تەمەنی پیری و نەخۆشیدا ڕەنگە چیتر نەتوانیت بەدوایدا بگەڕێیت لەو تەمەنەی کە مرۆڤەکان دەست دەکەن بە تێگەیشتن لە مانای ڕاستەقینەی ژیان، جەستە لاواز دەبێت، و باقی ژیانیان بە چاودێریکردنی توانا جەستەییە ناسکەکانیان بەسەر دەبەن لەبری ئەوەی بەدوای ڕاستیدا بگەڕێن

* * *

من باشترین لە هەموو گەلێک وەردەگرم، هەروەها سیفەتە باشەکانی هەموو نەتەوەکان بەرز دەنرخێنم بەبێ ئەوەی سەرنجم لەسەر کەموکوڕیەکانیان بێت

* * *

وەک چۆن گرنگی بە بەهای خۆراکی ڕۆژانەمان دەدەین، پێویستە گرنگی بەو ماددە خۆراکییە دەروونییانە بدەین کە ڕۆژانە بۆ مێشکمان دابین دەکەین

* * *

وشەی میهرەبان چارەسەرێکی سەرسوڕهێنەرە بۆ زۆرێک لە نەخۆشیەکان، خاوەنی هێزێکی بەهێز و نزیک لە سیحراویی و موگناتیسییە کە نیعمەت و خۆشگوزەرانییەکی زۆر بۆ قسەکەرەکەیان دەهێنێت ئەوانەی وشەی ئارامکەرەوە و نەرم و نیان بەکاردەهێنن هەست بە جەریانی ورد و ورد دەکەن کە بەناویاندا دەڕژێت بەبێ پچڕان، پڕبوونیان لە هەستێکی قووڵی ئارامی ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ئەم تڕوانەیە بەستراوەتەوە بە سەرچاوە بەرزەکەیەوە، لێشاوێکی بەردەوام کە دەچێتە خوارەوە ڕۆحەکان لەگەڵ ئەو سەرچاوەیەدا هاوئاهەنگ بن، ئەمەش وایان لێدەکات بەختەوەری بگوازنەوە بۆ ئەوانەی تامەزرۆی ئاشتین

* * *

چەند وشەی میهرەبان لە دڵەوە خەم و پەژارەی زۆری ڕەواندووە و چەند دەنگی ژێر ڕێگا تاریکەکانی بە چرای شادی و ئارامی ڕووناک کردووەتەوە!

* * *

ئێمە لە ڕێگەی هەر ئەزموونێکەوە گەشە دەکەین کە پێیدا تێدەپەڕین، تا ئەو کاتەی درک بەوە دەکەین دەتوانین وانەی بەنرخ لێیان فێربین هەر ئازار و ناخۆشییەک کە ئەزموونی دەکەین مانا و ئامانجی هەیە سەرەڕای توندی ئەم ئەزموونانە، وەک ئاگر وان کە کانزای ئاسن دەتوێنێتەوە، دەیگۆڕێت بۆ پۆڵایەکی جوان و بەهێز و هەمەلایەنە

* * *

هەموو دەستکەوتە سەرنجڕاکێشەکانی ژیانم لە ڕێگەی هێزی عەقڵێکەوە بەدیهاتووە کە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودادا هەیە کاتێک مۆلیدەی ئیلاهی کاردەکات، هەموو ئەو شتانەی کە ئارەزووی دەکەم بەبێ جیاوازیی دێتە دی، سەرەتا وەک دیزاینێکی نەبینراو و ئەسمانی شێوە دەگرێت و دواتر بە هێزێکی بەرگە نەگیراو لە واقیعدا دەردەکەوێت

* * *

کاتێک عەقڵ لە قووڵایی ڕۆحێکی تامەزرۆوە چرپەیەکی دڵسۆزانە و پڕ لە گەرمی بە خودا دەچرپێنێت، بانگەوازی ڕۆح دەست دەخاتە دڵی گەردوونی و وەڵامەکەش دێت، خۆشییەکی بێئەندازە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت

ئەم چرپە فیکرییە ئیرادە دەچێنێت تا خاوەنی هێزی پێویست دەبێت بۆ گەیشتن بە ئامانجە خوازراوەکە
* * *

کاتێک عەقڵ و ئیرادەی مرۆڤ لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگ بێت، ئەوا بە هێزێکی بێ سنوور بارگاوی دەکرێتەوە، بەجۆرێک تەنها بیرکردنەوە لە شتێک بەسە بۆ بەدەستهێنانی، چونکە یاسای ئیلاهی لە بەرژەوەندی ئەو کەسانەدا کاردەکات کە لەگەڵ ئیرادەی باڵادا هاوئاهەنگن
* * *

نیگەرانییەکانمان هەرچییەک بن، پێویستە خودا پلەی یەکەم لە ژیانماندا داگیر بکات یەکێک لە گرنگترین توخمەکانی گەشەکردنی ڕۆحی، چرپەی بەردەوامی دڵسۆزانە بۆ خودا، کە تۆ بە شێوەیەکی شەخسی گۆڕانکارییەکی ئەرێنی نایاب ئەزموون دەکەیت کە زۆر سەرسامت دەکات
* * *

مرۆڤ نابێت هەموو ئەو توانا دەروونیانەی کە خودا پێی بەخشیوە بۆ گەڕان بەدوای شتە زوو تێپەڕەکان تەرخان بکات، ئەگەرنا خۆی لە لابیرینتی ماتریالیزمدا لەدەست دەدات و سنووردارکردن و سنووردارکردنێک بۆ خۆی دروست دەکات کە پێویستی پێی نییە لەبری ئەوە، پێویستە هێزە دەروونییەکانی بەکاربهێنێت بۆ بەدەستهێنانی پێداویستییەکانی ژیان و هەوڵبدات بۆ پەرەپێدانی توانا ڕۆحییەکانی خۆی بۆ جیاکردنەوەی ڕاست و هەڵە، و لە نێوان زیانبەخش و سوودبەخشدا
* * *

ڕاستی لە دەرەوەی بۆچوون و تیۆرییەکاندایە و زۆرێک لەوانەی ئەم ڕێبازە دەگرنەبەر، بە ئەنجامە سوبژێکتیڤەکانی خۆیانەوە پابەند دەبن
* * *

ئەی پەروەردگار دەروازەکانی ئارامی بکەرەوە و پیرۆزگای بیرە ڕۆحییەکانم لە هێرشی چرپە خراپەکان بپارێزە و با گوڵەبەڕۆژەی حەسرەتەکانم لە باخچەی دڵمدا گوڵ بکەن لە کاتێکدا چاوەڕێی بەرەبەیانی هاتنت دەکەم
* * *

* مەعریفەی تیۆری بێتوانایە لە بەدەستهێنانی مەعریفەی ئیلاهی، وە ئامۆژگاریشە کە مرۆڤ کاتە بەنرخەکانی خۆی بەفیڕۆ نەدات لەسەر ئەو تیۆریانەی کە لە واقیعدا کاریان پێناکرێت، ئەگینا مرۆڤ خۆی لە ناو جەنگەڵە فکرییە چڕەکاندا دەبینێتەوە و توانای تێپەڕاندنی کایەی تیۆرییەکانی نییە
* * *

بەختەوەری بەرهەمی سەرکەوتنی دەروونییە بەسەر بارودۆخە ناجێگیرەکانی ژیاندا

* * *

لەوانەیە ئەو کەسەی خودا دەیناسێتەوە بۆ دونیا نەناسراو بێت

* * *

ئەگەر کەسێک بە زانستی تیۆری [بەبێ تاقیکردنەوەی ڕاستەقینە] خۆی بەرنامە بۆ دابنێت، ئەوا وەک ئامێرێکی تۆمارکردنی گەورە دەبێت کە پەندەکان دووبارە دەکاتەوە و دەستەواژەی بەرز دەنگ دەداتەوە، کەسانی دیکەش بە زانای فێربوو دەزانن، بەڵام ئەو جۆرە زانستە بە تێگەیشتنێکی ڕاستەوخۆ بۆ ڕاستییەکان بەهێزتر نابێت، هەروەها بە دەستگەیشتنێکی ڕۆحییش هاوتا نابێت

* * *

کێشەکان لە جیهاندا بەردەوام دەبن، کەواتە مرۆڤ دەتوانێت ڕوو لە کوێ بکات بۆ ڕێنمایی و ئاراستە؟ بیرکردنەوەکانی مرۆڤ، کە لە ژێر کاریگەری خوو و پێشوەختە، لایەنگری و کۆنەپەرستیدایە، هیچ سوودێکی نییە و کاریگەرییەکانی ژینگە، خێزان، نیشتمان، یان جیهانی مرۆڤ بێتوانایە لە دابینکردنی ڕێنمایی ڕاستەقینە بۆیە مرۆڤ دەبێت ڕوو لە خودا بکات و گوێ لەو دەنگە هێمن و ئارامە بگرێت کە لە قووڵایی ڕۆحەوە دەردەچێت، دەنگێک کە هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ حەقیقەت

* * *

دڵتان بکەرەوە بۆ ڕژانی ئیلاهی تا بەناوتاندا بڕژێت و ژیانتان پڕ بکات لە نیعمەت و چاکەی ڕۆحی

* * *

هەر کارێک دەکەیت و هەر دەستکەوتێک دەتوانی بەدەستی بهێنیت، هەمیشە لەبیرت بێت کە خودا ئەو سەرچاوەیە کە هەموو ئەو هێزەت بۆ دابین دەکات کە پێویستت پێیانە بۆ کارکردن و بەدەستهێنان

* * *

* با تۆ لە هەژاری و لە خۆشگوزەرانیدا، لە نەخۆشی و لە تەندروستیدا، لە نەزانی و لە حیکمەتدا یادت بکەمەوە و با ڕووناکی بەختەوەرەکەت ببینم کە لە ساتەکەدا تەندروستی و چاکبوونەوە دەبەخشێت

* * *

لە تەنیایی بیرکردنەوەکانمدا، تامەزرۆی گوێگرتن لە دەنگە بەختەوەرەکەتم ئەو دەنگە توند و زەمینیانەی لە تاڵەکانی یادەوەریمدا شاراوەتەوە لێم دەربکە دەمەوێت بۆ هەمیشە لە ئارامیی ڕۆحمدا گوێ لە دەنگی ئارام و ئاوازدارت بگرم

* * *

ژیان بە تاریکی داپۆشراوە و دەبێت ڕێگە بدەین ڕووناکی خودا چرای ڕێنماییمان بێت کاتێک بە ڕێگا تاریکەکانیدا دەڕۆین ئەو مانگی پڕە لە شەوانی نەزانی و تاریکیدا، خۆری ڕۆشنگەرییە لە کاتژمێرەکانی بەئاگابوونەوەدا، چرای ڕێنمایی و ئەستێرەی باکوورە بۆ ئەوانەی کە بە دەریاکانی بوونی زەمینی و هەڵهاتوودا تێدەپەڕن

* * *

کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤایەتی لە خەوی لەبیرچوونەوە بەئاگا بێتەوە بۆ بەئاگابوونەوەیەکی ڕۆحی داوات لێدەکەین ئەی پەروەردگار هۆشیاریمان لە قووڵایی بێباکی و بیرکردنەوەی تەسک و سنووردارەوە بەرز بکەیتەوە بۆ ئاسۆکانی ئاشتی و ڕووناکی و خۆشەویستی و بەزەیی گەردوونی مرۆڤ

* * *

دواجار شتەکان باشتر دەبن، چونکە هێز و سەرسوڕهێنەرەکانی خودا لە پشت دژایەتیەکانی ژیانی مرۆڤەوە شاراوەن و هەرکەسێک قەناعەتی بە حەتمییەتی دۆخەکە نەبێت و هەوڵ بدات بە عەقڵ و ئیمانی خۆی بچێتە ناو ئەوەی کە لەودیو پەردەدایە، دەرگاکەی بۆ دەکرێتەوە

* * *

ئیمان هەرگیز بە مانای بێباکی یان مامەڵە نەکردنی ژیرانە لەگەڵ بارودۆخەکاندا نییە بەڵکو مرۆڤ بەبێ گوێدانە ئەوەی چی ڕوودەدات، دەبێت خۆی دڵنیا بکاتەوە کە خودا بە تەنیا توانای پشتگیریکردنی هەیە لە هەلومەرجێکی سەخت و سەختدا ئەگەر بە هەموو دڵ و گیان و هەستەکانیەوە ڕوو لە ئەو بکات

* * *

ئەگەر هەستەکانمان بتوانن هەموو ڕاستییەکانمان پێ بگەیەنن، زەویمان وەک ڕووبارەکانی ئەلکترۆنەکان و هەر پەپوولەیەک تۆزێک وەک بارستەیەکی وەرچەرخانی ڕووناکی دەبینین ئەوانەی کە دەچنە ناو کایەی ماددییەوە بۆ ڕۆحی، لە سروشتی وەهم تێدەگەن و جەوهەری حەقیقەت دەزانن

* * *

جا لە جەنگەڵەکانی ئەفریقا بێت، چ لە بەرەکانی جەنگدا، بەدەست نەخۆشییەوە بێت یان هەژاری، مرۆڤ دەبێت خۆی قەناعەت پێبکات کە دەستی خودا لە هەموو مەترسییەک بەهێزترە و توانای پاراستنی ئەو کەسانەی هەیە کە پەنایان بۆ دەبەن هیچ ئامرازێکی کاریگەرتر نییە بۆ پاراستن بێگومان مرۆڤ دەبێت عەقڵ بەکاربهێنێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ ڕووداوەکان و لە هەمان کاتدا متمانەی تەواو بە هاوکاری خودایی دابنێت

* * *

ئەو خۆشەویستییەی لە دڵی هەموو بوونەوەرەکاندا نیشتەجێیە- خۆشەویستی هەموو دایک و باوک و هاوڕێ و خۆشەویستان- لە خۆشەویستی خوداییەوە وەرگیراوە

* * *

دەبێت جیاوازی لە نێوان ئەرکە گەورە و بچووکەکاندا بکرێت، گرنگترینەکان لە پێشینەدان بەسەر ئەرکە تەنها گرنگەکاندا جگە لەوەش، هیچ ئەرکێک نابێت دژایەتی ئەرکێکی دیکە بکات کتێبە پیرۆزەکان پێمان دەڵێن کە کاتێک ئەرکێک لەگەڵ ئەرکێکی دیکەدا ناکۆک دەبێت، ئەوە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە ئەرکێکی ڕاستەقینە نییە

* * *

لەگەڵ بڵاوبوونەوەی تیشکی ژیانی خۆر، تیشکی هیوا بڵاو دەکەمەوە بۆ دڵی هەژاران و جێهێڵراوەکان [ئەوانەی کۆمەڵگا وازی لێهێناون] و ئیرادەی نوێ لە دڵی ئەو کەسانەدا دەچێنم کە پێیان وایە شکستخواردوون

* * *

مامۆستا پاراماهانسا بە یەکێک لە شاگردەکانی گوت:

"کەس لە بازنەی خۆشەویستیت بەدەر مەکە هەموو کەسێک لە دڵتدا بهێڵەرەوە و ئەوانیش لە دڵی خۆیاندا دەتهێڵنەوە"

* * *

پەروەردگار یارمەتیم بدە هەمیشە ئیرادەی خۆم بەکاربهێنم بۆ بەدیهێنانی کارە سودبەخش و چاکەکان

یارمەتیم بدە لەگەڵ ویستی تۆدا بگونجێنم تا هەموو بیرکردنەوەکانم وەڵامی مەبەستەکانت بدەنەوە و لەگەڵ ویستی تۆدا هاوئاهەنگ بن

ئەو یارمەتیم دا ئەو هێزە شاراوە و بەرەکەتدارەی ناوم بەئاگا بهێنمەوە تا بتوانم بەسەر هەموو سەختی و تاقیکردنەوەیەکدا زاڵ بم

* * *

لەو کەسایەتییە ڕۆحییە بوێر و خۆبەزلزانە بەئاگا بێنە – کە هێزی شێرەکان لەگەڵ نەرمی کۆترەکاندا تێکەڵ دەکات

* * *

من گرنگی بە ڕەخنەی تاڵ و درۆ نادەم، نە بە ستایش و چەپڵە لێدانی زەبەلاح تاکە ئاواتی من ئەوەیە کە ویستی تۆ ئەنجام بدەم، ئەی پەروەردگار و ڕەزامەندی تۆ بەدەست بهێنم

* * *

ناتوانیت ئەو خۆشییە سەرسەختە بە خەیاڵتدا بهێنیتەوە کە کاتێک هەست بە ئامادەبوونی ئیلاهی دەکەیت پڕت دەکات، ئەوکات ڕۆحت

سەرخۆش دەبێت بە خۆشەویستی بێ سنووری خودا خۆشەویستییەکە بە ملیۆنان جار لە هەموو خۆشەویستییەکی مرۆڤایەتی گەورەترە- خۆشەویستییەک کە هەموو ئارەزووەکانت بەدی دێنێت و دڵت پڕ دەکات لە خۆشی و ڕازیبوون

* * *

لە ڕێگەی فۆکۆسی ناوەوە، دەتوانیت ڕاستەوخۆ بەختەوەری ڕۆحی لەناو خۆت و دەوروبەرتدا ئەزموون بکەیت ئەگەر ئەم هۆشیارییە بچێنیت، کەسایەتیت بە هاوئاهەنگ گەشە دەکات، و موگناتیسییەکی سەرنجڕاکێش بۆ مرۆڤەکان و بوونەوەرەکانی تر بەدەست دەهێنیت

* * *

ئەی پارێزەری گەورە، گرنگ نییە هەموو شتێک لەدەست بدەم بەهۆی چارەنووسی خۆمەوە، کە لە خودی خۆمە، بەڵام داوات لێدەکەم، تاکە پەناگەم، مۆمی خۆشەویستیم بۆ تۆ لە بای بێباکی و لەبیرچوونەوە بپارێزیت

* * *

با تا تێر ئاوی پاک و تازەگەری ئاشتی بخۆینەوە کە لە کانیاوەکانی بارودۆخی لەبارەوە دەڕژێت، کە بەهۆی ئیرادەی پتەومان بۆ بیرکردنەوەی ئەرێنی و هەبوونی دیدێکی گەشبینانە بەرزتر دەبێتەوە

* * *

ویژدان هەستێکی ئینتێستیڤە کە سروشت و پاڵنەرە ڕاستەقینەکانی مرۆڤ ئاشکرا دەکات کاتێک ویژدانت ڕوونە، و دەزانیت کارێکی ڕاست دەکەیت، هیچ شتێکت نییە لێی بترسیت ویژدانێکی ڕوون شایەتحاڵی ڕەفتاری باشە لەلایەن خوداوە بێتاوان بوون لە دادگای ویژدان واتە خاوەندارێتی بەختەوەری و وەرگرتنی نیعمەتەکانی خودا

* * *

هەوڵبدە کارێکی بوێرانە و دڵخۆشکەر بکەیت کە زۆربەی خەڵک نایکەن، خۆشەویستی و ئارامیش بەو کەسانە ببەخشە کە کەسانی تر چاوپۆشییان لێدەکەن

* * *

مامۆستا پاراماهانسا بە یەکێک لە شاگردەکانی گوت:

"ئەگەر کات بەسەر نەبەیت بۆ چاندنی دەروون، هیچ بڕەیەک لە خۆشگوزەرانی ماددی ڕازیت ناکات ئەم چاندنە ئەشکەنجە نییە بەڵکو ڕاهێنانی هۆشیارییە بۆ خۆراکدانی ئەو بیرکردنەوە و کردارانەی کە دەبنە هۆی بەختەوەری".

*** .

خۆشبەختی تۆ سەرکەوتنی تۆیە، بۆیە مەهێڵە کەس لێت بدزێت خۆت بپارێزە لەو کەسانەی کە هەوڵی بێزارت دەدەن کاتێک کوڕ بووم، سەبرم لەدەست دەدا هەرکاتێک هەندێک کەس دەنگۆی ناڕاستیان لەسەرم بڵاودەکردەوە دواتر بۆم دەرکەوت کە ئارامی دەروونیم گرنگترە لە ڕەزامەندی خەڵک یان سەرسامی خەڵک
* * *
ئەگەر چیرۆکی خۆشەویستی ئیلاهی بزانیایە کە هەندێک لە پەرستیارەکان لەگەڵ خودا ئەزموونی دەکەن! هیچ ئەزموونێکی تر لە ژیاندا ناتوانرێت بەراورد بکرێت بەو خۆشییەی کە من پیرۆزێکم ناسی کە بەردەوام لە خۆشەویستی خودادا هەڵمژرابوو، و ڕووخساری خۆشەویستی پیرۆزی تیشک دەدا چاوی خودا هەمیشە لەسەر ئەو کەسانەیە کە خۆشیان دەوێت، هەرگیز بۆ یەک سات وازیان لێناهێنێت
* * *
کەم کەسن کە ئارەزووی پەرەپێدانی هێزی دەروونی و ڕۆحی خۆیان دەکەن
* * *
ڕێگە مەدە خۆت نوقم ببیت بۆ بنی دواخستن لە خەوی بێزارکەری واقیعی ئاسایی هەستەوە و بەرەو ئاسۆکانی ژیانێکی پاڵاوتە بڕۆن کە دەستکەوت و شادی و ئارامی تێدایە
* * *
لەناو تۆدا پۆتانسێلێکی گەورە هەیە کە چاوەڕێی وەبەرهێنان دەکات، و تۆ تاکە کەسیت کە توانای چالاککردن و سوودوەرگرتن لێی هەیە
* * *
ڕزگاربوون لە دیکتاتۆری خووی خراپ و ئارەزووە ناتەندروستەکان بەختەوەرییەکی زۆر گەورەتر لە سەرکەوتنی ماددی دەهێنێت لە سەرکەوتنی فیکریدا خۆشگوزەرانییەکی دەروونی هەیە کە بارودۆخی دەرەکی ناتوانێت لێی بسەنێتەوە دەتوانیت هەموو کاتەکانت بە کەڵەکەکردنی سامان بەسەر بەریت، بەڵام ئەو سامانە ئەو ئارامی و ئاسایشە بەردەوامەت پێنابەخشێت کە بەدوایدا دەگەڕێیت بە پێچەوانەوە ناخۆشی زیاترت بۆ دەهێنێت چونکە بەختەوەری و ئاشتی ڕاستەقینە نیشتەجێیە لە عەقڵدا، نەک لە خاوەندارێتی ماددیدا
کاتێک تۆ بە توندی لە خودی ڕاستەقینەی خۆتدا جێگیر بوویت، هەموو ئەرکێک بە ئەنجام دەگەیەنیت و بە خۆشییەکی خواییەوە چێژ لە هەموو شتە باشەکان وەردەگریت
* * *

ڕێگە مەدە لاوازی بچێتە ناو مێشکتەوە، وە وریابە لە کاتی پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانێک کە بیری نەرێنی و تێڕوانینێکی ڕەشبینانەیان هەیە، نەک بیرکردنەوە لاوازەکانیان بچێتە ناو مێشکتەوە، مەگەر مێشکت گەیشتبێتە پلەیەکی بەهێزی بەجۆرێک کە بیری ئەوانی دیکە نەتوانێت لاوازی بکات، بەڵکو بە پێچەوانەوە توانای بەهێزکردنی بیری ئەوانی دیکە و بەرزکردنەوەی متمانە بەخۆبوونیان هەیە

* * *

خودا لە پێش هەموو شتێکەوەیە، و نابێت ڕۆژەکەمان دەست پێبکەین یان کۆتایی پێبهێنین بەبێ ئەوەی بیری لێبکەینەوە دەبێت ئەوەمان لەبیربێت کە بەبێ ئەو هێز و وزەیەی لە خوداوە وەریدەگرین، نەماندەتوانی هیچ شتێک بە ئەنجام بگەیەنین بۆیە گەورەترین ئەرکمان بەرامبەر ئەوە

* * *

ڕێگایەک هەیە بۆ هەڵسەنگاندن و حوکمدانی داب و نەریتەکان لە سەرەتادا هەموو نەریتێک پاساوێکی هەبوو ئەگەر بۆمان دەرکەوت کە پاساوی هێشتا بوونی هەیە، ئەوا نەریتەکە مانای هەیە و سوودی هەیە لەگەڵ ئەوەشدا ناژیرانەیە کە بە کوێرەوەری نەریتەکان پەیڕەو بکەین دەبێت ڕاستییەکان بزانین و پەیڕەوی لێ بکەین، تێگەیشتن لەوەی چی دەتوانێت بەختەوەریمان بۆ بهێنێت و دواتر جێبەجێی بکەین

* * *

کاتێک دەبینیت زۆر کەس کەمی بەختەوەری یان سەرکەوتنە، وا مەزانە ئەوە چارەنووسی ئەوانە دەتوانیت خۆت بکەیتە هەر شتێک کە دەتەوێت ببیت سەرکەوتنی ناوەوەت ئەوەیە کە بەڕاستی سەرکەوتووت دەکات

* * *

ئەگەر لەناو خۆتدا هیچت نەبێت، دڵخۆش نابیت بەڵام ئەگەر هیچت لە دەوروبەرت نەبێت و لەناو خۆتدا دڵخۆش بیت، بێ گومان سەرکەوتوو دەبیت بەم شێوەیە، مەحاڵە حوکم لەسەر مرۆڤەکان بدەیت بە پشتبەستن بە بارودۆخی دەرەکییان

* * *

لە نێو ئەو قەرەباڵغییە بەرفراوانەدا، ڕەنگە کەسێک هەبێت کە گەیشتبێتە حاڵەتێکی بەرزبوونەوەی ڕۆحی و چێژ لە ئارامی ناوەوە و بەختەوەری ڕۆحی باڵا وەربگرێت

* * *

من بە دڵنیاییەوە دەزانم کە هەموو شتێک کە پێویستم پێیەتی دێتە لام، هەر بۆیەش خەمی ئەوەم نییە کە داهاتوو چی بەدوای خۆیدا دەهێنێت ئەمە

شانازیکردن و خۆنمایشکردن نییە، چونکە زۆرجار کار و کاریگەریی ئەو دەسەڵاتە بەختەوەرەم لە ژیانمدا ئەزموون کردووە
* * *
چ لەسەر ڕووی ژیان هەڵدەفڕێم یان لە قوڵایی دەریادا بخنکێم، دەزانم کە من لەگەڵ خودام و ئەویش لەگەڵمدایە، و هیچ شتێک ناتوانێت زیانم پێ بگەیەنێت ئەو زانستە بەختەوەرییەکی وەسفنەکراو و قووڵی پێبەخشیم
* * *
گومانی تێدا نییە کە کڕینی شتێکی نوێ ئەزموونێکی چێژبەخشە بەڵام دوای ماوەیەک، ئەو هەستە خۆشە وردە وردە کاڵ دەبێتەوە، تەنانەت ڕەنگە بە تەواوی حەزت لێی لەدەست بچێت، لەبیری بکەیت و ئارەزووی شتێکی تر بکەیت بەڵام، پارەی ئەو شتە لەبیر ناکرێت، بە تایبەت ئەگەر بە قیست کڕیوتە!
* * *
پێویستە مرۆڤ کۆنتڕۆڵی ژیانی خۆی بکات و تا دەتوانێ سادەیی بکات پێویستە بڕێک پارە پاشەکەوت بکات بۆ پێداویستی و حاڵەتە فریاگوزارییەکان، پاشەکەوتکردن لە پێشینەی سەرفکردن بۆ شتە گرانبەهاکان و یارمەتیدانی کەسانی تر بە باشترین شێوە کاتێک یارمەتی کەسانی تر دەدەیت، بە شێوەیەک یان بە شێوەیەکی تر یارمەتیت بۆ دێت، وە هیچ شتێکت کەم نابێت و لە هیچ بێبەش دەبیت
* * *
لە خۆشی هەموو دڵەکاندا، دەنگدانەوەی بەختەوەری تۆ دەبیستم ئەی پەروەردگار و لە دۆستایەتی هەموو دڵسۆزاندا، هەست بە خۆشەویستی تۆ دەکەم شاد دەبم و دڵم بە سەرکەوتن و سەرفرازی هاوڕێکانم دڵخۆش دەبێت، هەروەک چۆن بە خۆشگوزەرانی و ئاسانکاری خۆم شاد دەبم وەک چۆن ئیلهامبەخشی حیکمەت لە کەسانی تردا، گەنجینەی حیکمەتی خۆم چەند هێندە دەکەم، و لە بەختەوەری هەمووان، من خۆم دەدۆزمەوە
* * *
گەورەترین دوژمنی بەختەوەری قەرزکردنی پارەیە بۆ کڕینی شتە گرانبەهاکان خەڵک بە هەڵە باوەڕیان وایە کە ناتوانن دڵخۆش بن تا شتێکی دیاریکراو بەدەست نەهێنن بەڵام تەنانەت دوای بەدەستهێنانی ئەو شتەش، بەختەوەری ڕاستەقینە ئەزموون ناکەن، سەرەڕای ئەو خۆشییە کاتیەی کە دەیهێنێت سوودی چییە ڕاوکردن بەدوای سەرابەکەی بەختەوەری زەمینی کە بەڵێنی تەنها شکاندن دەدات؟ مرۆڤەکان دەبێ بە سادەیی بژین، بەبێ ئەوەی پێویستیان بە چەندین موڵک وماڵی بێشومار هەبێت کە پێویستی بە سەرنجی بەردەوام هەیە

* * *

بەهەشتەکەم لەناومدایە لەگەڵ چێژوەرگرتن لە نیعمەتەکانی خودا، سوپاسی دەکەم و شادی ناوەوەم گەشە دەکات بەبێ ئەو ڕازیبوونە ناوەکییە، تەنانەت چێژە زەمینییەکان و خۆشییەکانیش دەبنە دۆزەخ گەیشتوومەتە ئەو ڕاستییەی کە بەبێ ئەو خۆشییە ناوەکییە، بارگرانی بەرپرسیارێتی کە لەسەرم دانرابوو، ئارامیم لێ دەدزی و لە بەختەوەریم بێبەش دەکرد

* * *

ئەگەر سەروەت و سامان لەگەڵ نەخۆشی و کێشەکاندا یەکتر بگرێت، دەرئەنجامەکانی زۆر دەبن پاکوخاوێنی و چاودێری تەندروستی لە خاڵە بەهێزەکانی ڕۆژئاوان مێرووی زیانبەخش و میکرۆبی کوشندە لە وڵاتانی پێشکەوتوودا بە شێوەیەکی کاریگەر کۆنترۆڵ دەکرێن، لە کاتێکدا لە وڵاتانی دیکەدا زۆرن بەڵام نەهێشتنی ئەم ئافاتانە لوتکەی دەستکەوت نییە، چونکە جۆرەکانی تری ناخۆشی لە وڵاتانی پێشکەوتوودا بوونیان هەیە، وەک سەخت- بۆ-پارەدانی فەسڵ و قەیرانە داراییە خنکێنەرەکان بەهۆی سیستەمی کڕینی قیستەوە- ئەو ناخۆشیانەی کە خەو تێکدەدەن و ئارامی دەروونی تێکدەدەن

* * *

ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لە هەمان ئەو هۆشیارییەی کە ئەم گەردوونە گەورەیە لێیەوە سەریهەڵداوە

* * *

تا ئێستا مەڕێکتان بینیوە؟ ئەگەر یەکێکیان باز بدات، باقی مەڕەکان بەبێ دوودڵی لاسایی دەکەنەوە زۆربەی خەڵک بەو شێوەیەن ڕەنگە کەسێک بیرۆکەیەک بۆ بێتە پێشەوە یان ڕەوتێکی نوێ بخاتە ڕوو، و ئەوانی تر یەکسەر باز دەدەنە سەر باندە و کۆپی بکەن ئەم نەخشە بۆ چەندین نەوە بەردەوام بووە هەموو نەتەوەیەک داب و نەریتی خۆی هەیە، و ناتوانین بانگەشەی ئەوە بکەین کە هەموویان ڕاستن یان دەنگیان هەیە بەڵام کێ دەزانێت؟ ڕەنگە هەندێک لەو داب و نەریتە بێمانا و بێمانا بن

* * *

کاتێک زریانی پشێوی بیرکردنەوەکان کەم دەبێتەوە، دەچینە ناو شانشینی ئاشتی و دەست لە ئامادەبوونی ئیلاهی دەدەین

* * *

بیر لە خودا بکەرەوە، یان دیمەنێکی جوان کە ئیلهامبەخش بێت بۆ ئاشتی، یان ئەزموونێکی خۆش و دڵخۆشکەر چالاکیی دەروونی ئەرێنی و ئارام بەهێزکەر و تازەگەرییە

* * *

ئێمە لە جیهانێکی پشێو و پڕ لە گێژاودا دەژین لەوانەیە وا بیر بکەیتەوە کە پارە بە مانای بەختەوەری دێت، بەڵام کاتێک بەدەستی دەهێنیت، بۆت دەردەکەوێت کە هێشتا ناخۆشیت لەوانەیە سامان بەدەست بهێنیت و تەندروستیت لەدەست بدەیت (خوای گەورە نەکات) یان لەوانەیە تەندروستی باشت هەبێت و پارەکەت لەدەست بدەیت یان لەوانەیە هەم سامان و هەم تەندروستیت هەبێت بەڵام تووشی کێشەی بێشومار ببیت لەگەڵ کەسانی تر، پێشکەشکردنی میهرەبانی تەنها بۆ ئەوەی بە ڕق و ناڕەزاییەوە بەرەوڕوو ببیتەوە لە بەرامبەردا بەبێ خودا، هیچ لەم شتەدا ژیان بەڕاستی دەتوانێت ڕازیت بکات

* * *

زەوی دەبێتە ژووری ئەشکەنجە بۆ ئەو کەسانەی کە لە نەزانی پلانی ئیلاهیدا دەژین بەڵام کاتێک تۆ وەک مامۆستاکانت سەیری ئەزموونەکانی ژیان دەکەیت و لەوان فێری سروشتی ڕاستەقینەی ئەم جیهانە و ڕۆڵی دیاریکراوی خۆت لە درامای گەردوونیدا، ئەو ئەزموونانە دەبنە ڕۆشنگەرییەکی بەنرخ لەسەر ڕێگای ڕازیبوون و بەختەوەری بەردەوام

* * *

لەوێ، لەودیو تاریکی تاریکی و بێدەنگی بێدەنگ و هیچی نەخولقێنراو، جەوهەری ئەبەدییە، کە سەرچاوەی بوون و سەرچاوەی هەموو هێز و بوونەکانە، دیار و نەبینراو

* * *

خودا ئەم زەویەی بۆ ئێمە تەنها بۆ خواردن و خەوتن و مردن دروست نەکردووە، بەڵکو بۆ ئەوەی ئێمە ویستی ئەو بزانین و لە ئامانجی بوونمان تێبگەین مشتێک کەسی دانا لە مانای پلانی گەردوونی تێگەیشتوون، بەڵام زۆربەی خەڵک کوێرن و بێ ئاگان لەو مەبەستە

* * *

پارە هەرگیز ئامانجی من نەبووە لە ژیاندا؛ ئامانجم خزمەتکردنی خوشک و براکانم بوو لە مرۆڤایەتیدا بۆیە خودا دەرگای دەرفەتی زۆری بۆ کردەوە بۆ ئەوەی بتوانم بژیم و ئەرکەکەم بەجێبهێنم

* * *

خودا ئەم گەردوونەی دروست کردووە بۆ ئەوەی بەپێی یاسایەکی جێگیر و نەگۆڕ کار بکات ئەگەر هەریەکێک لەم یاسا گەردوونیانە پێشێل بکەین، خۆمان سزا دەدەین کەسێک لە سەربانی باڵەخانەیەکی بەرزەوە باز بدات ئێسکەکانی دەشکێت بۆیە ناتوانین یاسای کێشکردن پشتگوێ بخەین بەبێ ئەوەی تووشی لێکەوتەکانی ببینەوە

* * *

کاتێک ئاوڕێکی قووڵ لە شارستانییەتەکانی جیهان دەدەینەوە و بەدواداچوون بۆ نهێنییە شاراوەکانی شارستانییەتە کۆنەکان دەکەین، وێنەیەکی گەورە سەرهەڵدەدات، بە دێڕی تێکەڵاو و بابەتی هەمەچەشن و وردەکاری وردەوە و بۆمان دەردەکەوێت کە مرۆڤ لە هەمان کاتدا لە سروشتدا هەم تاکەکەسییە و هەم لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە

* * *

ئەگەر خودا بیویستایە تەنها لە هۆشیاری ماددیدا بژین، ئەوا بە تەواوی لە شتە مادییەکان ڕازی دەبووین و بە ڕێگا دونیاییەکان ڕازی دەبووین

* * *

تیشکی پاکی و ئارامی و بەختەوەری لە دەرەوەی خەونەکان لە قووڵاییە جەوهەرییەکانماندا دەچرپێن و سەما دەکەن

* * *

لەگەڵ هەر ئەزمونێک کە لە ئاسمانی ژیانماندا لەم گەشتە زەمینییەی ئێمەدا دەردەکەوێت، دەبێت فێربین چۆن هۆشیاریمان فراوانتر بکەین و چۆن زیاتر تێگەیشتن لەو هەلومەرجەی دەوروبەرمان بین یان کە پێیدا تێدەپەڕین، دواتر دەتوانین بە هاوئاهەنگی باشتر بژین و مامەڵەیەکی ئاسانتر لەگەڵ مرۆڤ و ژیاندا بکەین

* * *

زۆربەی خەڵک لاسایی ئەوانی تر دەکەنەوە مرۆڤ پێویستە ڕەسەن و داهێنەر بێت، و شارەزا بێت لە هەموو کارێک کە دەیکات

لە ڕۆژهەڵاتدا سەرنجی سەرەتایی لەسەر چاندنی بەختەوەری ڕۆحی بووە، لەکاتێکدا زۆرجار لایەنە ماددیەکانی ژیان پشتگوێ خراوە لە ڕۆژئاوادا هەندێک ئاسوودەیی ماددی هەیە بەڵام بەختەوەری دەروونی زۆر کەم ئەوەی پێویستە هاوسەنگی نێوان ئەو دووانە، چونکە گرنگیدان بە تەنها لایەنێکی ژیان دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی و بێتوانایی لە مامەڵەکردن لەگەڵ داواکارییەکانی ژیان بە شێوەیەکی عەقڵانی

* * *

گەورەترین بەختەوەری - دوای بەختەوەری ئیلاهی - ئەوەیە مرۆڤ ئاشتی بێت لەگەڵ کەسوکاری نزیکی کە دەبێت هەموو ڕۆژێکی ساڵ لەگەڵیاندا بژی

خەڵک کاتێکی زۆر بەفیڕۆ دەدەن بە پەلەکردن و مامەڵەکردنی ئیمپاسیڤ بەبێ ئەوەی زۆر شت بەدەستبهێنن کەم کەس وەستان بۆ بیرکردنەوە و هەوڵدان بۆ تێگەیشتن لەوەی ژیان چی پێشکەش دەکات

* * *

دەبێت کار بکەین بۆ بنیاتنانی بینای ناوەوەی حیکمەت لە باخچەی ئاشتیدا کە بە گوڵی بێشوماری فەزیلەتە ڕۆحییە سەرسوڕهێنەرەکانەوە گەشە دەکەن و دەدرەوشێنەوە

* * *

هاوئاهەنگی ناوەوە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ هێز و وزەی نوێبووەوە بەرهەم دەهێنێت

* * *

مرۆڤ بە سەیرکردنی ژیان بۆی دەردەکەوێت کە سەرکەوتن ئاسان نییە ژیان زۆرجار توند و بێ لێبوردنە، و دەبێت خەبات بکەین بۆ بەدەستهێنانی بژێوی ژیان بیر لەو هەوڵانە بکەرەوە کە پێویستە بۆ بەردەوامبوونی جەستەت و هێشتنەوەی تەندروست و دوور لە نەخۆشی! تەنانەت ئەگەر لەم کارەشدا سەرکەوتوو بیت، ئەو سەرکەوتنە کاتییە جەستە - با تەمەنێکی درێژ بژیت - لە کۆتاییدا بە پشوودان دەبێت پێویستی بە شەڕکردن لەگەڵ هێزە زۆرەکان، چ ناوخۆیی و چ دەرەکییەکان، بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتنی خوازراو ئەم هێزانە ماندوو نەناسانە کاردەکەن بۆ ئەوەی هەر دەستکەوتێکی بەڕاستی بەرچاوت لێ بسەنن

* * *

هەوڵبدە لە هەموو بارودۆخێکدا ئارام بیت، و با تۆوی ئارامیت بە دڵخۆشی و زەردەخەنەی ڕازیبوون گوڵ بکات

* * *

تەنانەت گەورەترین پیرۆزەکانیش ڕزگارییەکی تەواویان بەدەست ناهێنن، مەگەر سەرکەوتنەکانیان - ئەزموونە ڕۆحییەکان و زانستە باڵاکانیان - لەگەڵ کەسانی دیکەدا هاوبەش نەکەن بە یارمەتیدانیان بۆ گەیشتن بە تێگەیشتنی ڕۆحی هەر لەبەر ئەمەشە ئەوانەی گەیشتوونەتە ئەو جۆرە قۆناغانە و گەیشتوونەتە ئەو جۆرە حاڵەتانە تامەزرۆی گەیاندنی تێگەیشتنن بەو کەسانەی کە پێویستیان پێیەتی ئەگەر ئارەزووی سەرکەوتنی ڕاستەقینە دەکەیت، تۆ نەک تەنها بەختەوەری خۆت مسۆگەر دەکەیت بەڵکو بەختەوەری کەسانی دیکەش دەستەبەر دەکەیت

* * *

هەر کەسێک زیرەکی هەبێت دەتوانێت پارە پەیدا بکات بەڵام ئەگەر خۆشەویستی لە دڵیدا هەبێت هەرگیز ئەو پارەیە بۆ مەبەستی خۆپەرستانە بەکارناهێنێت؛ بەڵکو لەگەڵ کەسانی تردا بەشی دەکەن پارە نەفرەت و بەدبەختییە لە دەستی خۆپەرست و بەدبەختەکاندا، و نیعمەت و دیارییە لە دەستی ئەوانەی دڵیان میهرەبان و ڕۆحی بەخشندەیە

* * *

ڕەنگە کەسێک بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بێدەنگ بێت، ڕەتی بکاتەوە قسە لەگەڵ خێزانەکەی بکات لە کاتێکدا ئەم کەسە ڕەنگە تا ڕادەیەک ئارامی ناوەوە بەدەستبهێنێت، بەڵام ڕەفتارەکانی خۆپەرستانە و زیانبەخشن بە خۆشبەختی خێزانەکەی ناتوانرێت بە سەرکەوتووی ڕاستەقینە هەژمار بکرێن مەگەر ئازیزانەکانیش سوودمەند بن لە دەستکەوتەکانیان بە هەمان شێوە، بەدەستهێنانی سەرکەوتنی ماددی تەنها پەیوەندی بە مافی ئێمەوە نییە کە بە تەنیا چێژ لە خۆشگوزەرانی وەربگرین؛ هەروەها بەرپرسیارێتی ئەخلاقی ئێمە بەرامبەر بە کەسانی دیکە بەدوای خۆیدا دەهێنێت بۆ ئەوەی یارمەتیان بدەین بۆ باشترکردنی بارودۆخی دارایی و ژیانیان

* * *

من لە پشت دیوارەکانی ویژدانی پاکمەوە پارێزراوم ڕابردووی تاریکم سووتاندووە و تەنیا خەمی ئەمڕۆم

* * *

ئەمڕۆ تێدەگەم کە من یەکم لەگەڵ ڕووناکی گەورەترین چاکە و چرایەکم بۆ ئەوانەی کە لە دژی شەپۆلەکانی دەریای خەمەکان خەبات دەکەن

* * *

مرۆڤەکان بۆچوون و تیۆری جیاوازیان هەیە سەبارەت بە سەرکەوتن، بەپێی خواستەکانیان لە ژیاندا شتێکی نامۆ نییە گوێبیستی ئەوە بیت هەندێک کەس سەرکەوتن بە دزی هاوتا دەکەن، شتگەلێکی وەک "دزێکی سەرکەوتوو بوو!" ئەمەش جەخت لەوە دەکاتەوە کە سەرکەوتن بە هەموو فۆرم و جۆرەکانیەوە خوازراوە و بەدوایدا دەگەڕێت بەڵام نابێت سەرکەوتنمان زیان بەوانی تر بگەیەنێت

هەروەها پێوەرێکی تری سەرکەوتن هەیە، ئەویش ئەوەیە کە توانیمان ئەنجامی هاوسەنگ و سودبەخش بۆ خۆمان بهێنێتە ئاراوە، پێویستە ئەوانی دیکەش بخەینە ناو سەرکەوتنەکانمانەوە و بەرهەمەکانی لەگەڵیاندا بەشی بکەین

سەرکەوتن واتە ڕازیبوون و ڕازیبوونی مرۆڤ لەناو ژینگەکەیدا سەرکەوتنی ڕاستەقینە دەرئەنجامی ئەو کردارانەیە کە لەسەر بنەماکانی ڕاستودروستی دامەزراون، وە خۆشبەختی و خۆشگوزەرانی ئەوانی تریش دەگرێتەوە وەک بەشێکی دانەبڕاو لە بەختەوەری مرۆڤ ئەگەر ئەم بنەمایە لە ژیانی ماددی و فیکری و ئەخلاقی و ڕۆحی خۆماندا جێبەجێ بکەین، ئەوا پێناسەیەکی تەواو و هەمەلایەنەمان دەبێت بۆ سەرکەوتن

* * *

لێرە لەم جیهانە سنووردارەدا، درێژیی و پانی و چڕی هەست پێدەکەین، بەڵام ئاستێکی دیکە هەیە کە ڕەهەندەکان بوونیان نییە؛ هەموو شتێک ڕوون و شەفافە- هەموو شتێک هۆشیاری و هەستکردنە هەستی تامکردن هەستکردنە، هەروەک هەستی بۆنکردن هەست و بیرکردنەوە و جەستەمان حاڵەتی هۆشیارییە هەروەک چۆن دەتوانین لە خەونەکاندا ببینین، ببیستن، بۆن بکەین، تام بکەین و دەست لێبدەین، بە هەمان شێوەش، لەسەر ئەو ئاستە بەرزە، ئایا هەموو ئەم هەستانە لە ڕێگەی هۆشیاری پاکەوە ئەزموون دەکەین

* * *

ئەی پەروەردگار بە هەستکردن بە نزیکیی خۆت دڵخۆشمان بکە، لە کۆت و بەندی ئارەزووەکان ڕزگارمان بکە و خۆشییەکی ناوەکیمان پێ ببەخشە کە ئەزموونەکانی ژیان و ڕووداوە گۆڕاوەکانی کاریگەری لەسەر نەبێت

* * *

کاتێک مێشکمان لەگەڵ تێگەیشتنە باڵاکان هاوئاهەنگ بێت، هۆشیاری ڕۆحی لەناوماندا بەئاگا دێتەوە و سەرسوڕهێنەرە سەرسوڕهێنەرەکانی حیکمەت و خۆشەویستی خودایی ئەزموون دەکەین

* * *

ئەگەر بە تەواوی خودامان خۆش بوێت و بە هەموو بیرکردنەوە و دڵەکانمانەوە ڕوو لە ئەو بکەین، هەست بە نزیکیی دەکەین لێی و بۆمان دەردەکەوێت کە ئەو گەورەترین پەناگەی ئاسایشە لە ژیاندا

* * *

لەناو ئەو پانتاییە بەرفراوانە و بەڕواڵەت چۆڵ و فراوانی فەزادا، پەیوەندییەکی گەردوونی و ژیانێکی ئەبەدی هەیە کە لەگەڵ هەموو شتە زیندوو و بێ گیانییەکانی گەردووندا یەکدەخات- شەپۆلێکی ژیانی باڵا کە بە هەموو بوونێکدا دەڕژێت ئەبەدیەت ماڵی ڕاستەقینە و شوێنی هەمیشەیی ئێمەیە و بوونمان لەم تەنانەدا کاتییە، وەک پشوویەکی کورت بۆ کاروانێک کە بەسەر بیابانەکەدا گەشت دەکات

* * *

کاتێک خۆمان لەگەڵ هێزە داهێنەرەکانی ڕۆحدا ڕێکدەخەین، پەیوەندیمان لەگەڵ ئەو عەقڵی گەردوونی و بێکۆتایەدا دەبێت کە توانای ڕێنماییکردنمان و چارەسەرکردنی کێشەکانمان هەیە هێزی داهێنەر لە گەورەترین سەرچاوەی بوونمانەوە بێ پچڕان بەرەو ئێمە دەڕژێت، ئەمەش وامان لێدەکات سەرکەوتنی داهێنەرانە لە هەر بوارێکی چالاکییەکەماندا بەدەستبهێنین

* * *

خۆشەویستی لە ژینگەیەکی متمانە و لێبوردەیی و ڕێزگرتنی یەکتردا گەشە دەکات و گەشە دەکات

* * *

ئەی پەروەردگار، بە ڕووناکی بیری پاک و خووی باش، بەرەکەتمان پێ ببەخشە، بۆ ئەوەی ئەگەر تاریکی خووی خراپ و بیری لادان لێمان نزیک ببێتەوە، یەکسەر بڕەوێتەوە و یارمەتیمان بدەین بە خۆشەویستییەکی هێندە قووڵ تۆمان خۆش بوێت، نە وەهمی ماددی و نە وەسوەسە دونیاییەکان نەتوانن بمانخەنە تەڵەوە یان دەست بەسەر مێشک و دڵماندا بگرن

* * *

ئەو شتانەی بە ئاسانی بەدەست دەهێنرێن بە دەگمەن بەنرخن ئەمە لە لێکۆڵینەوە لە ژیانی ژن و پیاوە گەورەکان و چۆنیەتی گەورە بوون بە پەرەپێدانی بەهرەکانیان و بەجێگەیاندنی ئەرکەکانیان و بنیاتنانی بەها ئەخلاقییەکانیان و خوێندنی قووڵیان و دوورکەوتنەوەیان لە خۆپەرستی ئەو ئەنجامانەی بەدەستیان هێناوە و ئەو دەستکەوتانەی بەدەستیان هێناوە بە شێوەیەکی بێئەندازە گەورەتر بوون لەو هەوڵانەی کە بەدەستیان هێناوە

* * *

ئازادی ڕاستەقینە لە ئازادی هەڵبژاردندایە کە بە حیکمەت ڕێنمایی دەکرێت و بە تێگەیشتن و ڕاستگۆیی و ئیرادەیەکی پتەو پشتگیری دەکرێت

* * *

کاتێک ئیرادە و ئیرادە و تێگەیشتنی هۆشیارانەت لە خەو هەڵدەستیت، هێزە نەبینراوەکان لە هۆشیاری باڵاترەوە ئازاد دەکرێن- لە ڕێگەی تێگەیشتنی ڕۆحەوە- بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن و ئەو ڕێگایانە ڕووناک بکەنەوە کە بەرەو ئاسوودەیی و بەختەوەری دەڕوونی دەڕۆن، بە یارمەتی خودا

* * *

مرۆڤ دەبێ لە ڕێگەی هەوڵی خۆیەوە کەناڵەکانی ڕۆح بکاتەوە کەس بە ئارەزووی خۆی ئازار و نەهامەتی هەڵنابژێرێت بەسەر ئاشتی و بەختەوەریدا نەزانی ڕەگی ئازار و ئەو بەربەستەیە کە دەبێت لاببرێت و نەهێڵرێت نەزانی گژوگیایەکی زیانبەخشە، ڕەگێکی قووڵی هەیە، کە لە باخچەی مرۆڤایەتیدا دەڕوێت، قەرەباڵغکردنی ڕووەکە باش و سوودبەخشەکانە، نەزانی دەبێت بەسەریدا زاڵ بێت ئیرادەی نەگۆڕ و ئیرادەیەکی یەکلاکەرەوە دەبێت خاکی دەروون بە فۆکەسی دەروونی ورد [لە سەر ئەرێنی] کشتوکاڵ بکرێت و تۆوی چاکەکان بە ئاوی ئیمان ئاو بکرێن کاتێک تیشکی ژیانی و گەرمی خۆشەویستی دەدرەوشێنەوە، تۆوی چاکە

گەشە دەکات و بەسەر گژوگیا و چیمەنە مشەخۆرەکاندا زاڵ دەبێت، چونکە تاریکی ناتوانێت لە ئامادەبوونی ڕووناکیدا بوونی هەبێت
* * *
چێژەکانی شتە مادییەکان کاڵ دەبنەوە و نامێنن، بەڵام شادی ئیلاهی هەرگیز کاڵ نابێتەوە ئەوە بەختەوەرییەکی ئیلاهییە کە بێکۆتایە و لە دەرەوەی وەسفکردنە
* * *
هەرگیز نابێت شێوازی چەواشەکارانە بەکاربهێنین بۆ بەدەستهێنانی بەختەوەری، هەروەها نابێت واز لەو ئارامی و سامانە ڕۆحییە بهێنین کە لەناو خۆماندا خاوەنمانن لە پێناو بەدواداچوونی ئاسوودەیی وەهمی و ژیانێکی درەوشاوە کە ڕەنگە بەهۆی کردار و ڕەفتارە دۆزەخییەکانەوە کە کاریگەریی وێرانکەریان هەیە لەبەردەمماندا هەڵواسرابێت
* * *
ئارامی باشترین کامێرایە بۆ گرتنی ئامادەیی خودایی لە ڕێگەی عەدەسەی ئارامیی پاک و وردی فۆکەسەوە، وێنەی بەختەوەر بە ڕوونییەکی تەواوەوە دەردەکەوێت
* * *
لە ڕاستیدا هەموو حیکمەتێک لەناو خۆتدایە و تەنها پێویستت بەوەیە کە بە ئاگادارییەوە ئاگاداری بیت
* * *
ڕازیبوون لە خۆ باشترکردندایە، بەجۆرێک کە ئەوانی تر بەدوای تۆدا بگەڕێن نەک تۆ بەدوایاندا بگەڕێیت پێویستە خۆشەویستی و هاوڕێیەتی بەبێ چاوەڕوانی یان داواکاری لە بەرامبەردا بدرێت، چونکە چاوەڕوانی ناڕەزایی و تاڵیی پەروەردە دەکات تەنانەت لە کاتی هەوڵدان بۆ باشترکردنی خۆ، مرۆڤ دەبێت بە تەنیا و دڵنیایی و لە ئارامیدا بوەستێت لەناو قەڵای فەزیلەت و بەهای خۆیدا
* * *
شلەمەنی خۆشی و گەشبینی هەمیشە لە دڵمەوە بڕژێت، و سپرا تازەگەریەکەیان دەست لە هەموو ئەو کەسانە بدات کە چاویان پێیان دەکەوێت
* * *
خۆشی ڕۆحی لە ڕۆحدا ئارەزووی یارمەتیدانی ئەوانی دیکە بە هەموو شێوەیەک دروست دەکات، هەروەها توانای قەدرزانینی ئەو چێژە ئەخلاقییە پاڵاوتانە پەرەپێدەدات کە دەبنە هۆی بەختەوەری، بەم شێوەیە مەیلی بەرەو چێژە خامەکان کەم دەبێتەوە

* * *

هەرچەندە ڕۆڵەکەت بچووک بێت، بەڵام وەک گەورەترین ڕۆڵەکان گرنگ دەمێنێتەوە لە ڕووی بەشداریکردن لە سەرکەوتنی ئەو شانۆگەرییە گەردوونییەی کە ڕۆحەکان لەسەر شانۆی ژیان ئەنجامی دەدەن

* * *

ئاگایی گشتگیر هۆشیارییەکی ڕەها و بێکۆتایە، بەردەوام خۆی نوێ دەکاتەوە و لە داهێنانەکەیدا نەبڕاوە و لە ڕێگەی تۆوە هەوڵ دەدات لایەنێکی ناوازەی خۆی دەرببڕێت

* * *

ئەگەر تامی خۆشەویستی ئیلاهی بکەیت تەنانەت یەکجاریش هەرگیز وازی لێ ناهێنیت چونکە هیچ شتێکی تری هاوشێوەی ئەو لە هەموو گەردووندا نییە

* * *

ئەوانەی خودا دەناسن گەیشتوونەتە قۆناغە ڕۆحییە زۆر پێشکەوتووەکان، بەجۆرێک کە تەنیا بە پێشکەشکردنی ئامۆژگاری ڕۆحی بۆ گوناهباران ڕازی نین، بەڵکو دەتوانن - بە نیعمەت و یارمەتی خودا - ئەو هێزە ڕۆحییەیان پێ ببەخشن کە لە دەرئەنجامی کردەوە گوناهبارەکانیان ڕزگاریان دەکات

* * *

هەموو کردارە باش و خراپەکان لەناو خانەکانی مێشکدا نیشتەجێن و وەک خوو یان مەیلی فەزیلەتدار یان خراپەکار لە بیرکردنەوەدا دەردەکەون کەسێک کە بەدەست خووی ناتەندروستەوە دەناڵێنێت بەهۆی بارگاویکردنی خانەکانی مێشکی بە هێزی ئەو خووانە دەتوانێت خۆی ڕزگار بکات لە ڕێگەی ئیرادە و مێدیتەیشن و نوێژی دڵسۆزانە و دووپاتکردنەوەی ئەرێنی بەردەوامەوە تا هەموو خووە نەخوازراوەکانی دەگۆڕدرێن بۆ خووی فەزیلەتی ئاشتی و ئارامی ئەمەش کاتێک ڕوودەدات کە هێزی ژیانی ئاڕاستەکراوی دروست کار بکات بۆ گۆڕینی سروشتی نائاسایی خانەکانی مێشک، بەجۆرێک ئەو خانانە پڕ دەبن لە هەموو ئەو شتانەی کە باش و فەزیلەتدار و جوانن

* * *

تێگەیشتن چاوی ناوەوە و بینینی ڕۆح و تەلەسکۆپی دڵە هاوسەنگی نێوان ئارامیی دەروون و پاکی ویژدان

* * *

هەموو ڕۆژێک دیمەنی جیاواز دەبینین، و هەموو ڕۆژێک وانەیەکی نوێ دەهێنێت بۆ فێربوون چاوەڕوان دەکرێت مرۆڤ بە تەرکیزکردن لەسەر

ئامانجی کۆتایی بوونی خۆی وانەکە فێربێت: بۆ ناسینی سەرچاوەی بوونەکەی و بناغەی ژیانی

با کاربکەین بۆ فەرامۆشکردنی خەمەکانی ڕابردوو و بڕیاربدەین لەسەریان دانەنێین بە ئیرادەیەکی نەگۆڕ و ئیرادەی کارا، با ژیانمان نوێ بکەینەوە، سەرکەوتنەکانمان بەرز بکەینەوە، و لەناو خۆماندا خووی باش و سیفەتە بەرزەکان پەروەردە بکەین

خودا هێزی منە و باوەڕم بە هیچ هێزێکی تر نییە

شەڕەکانی ژیان بجەنگە و تا کۆتایی خۆڕاگربە، هەرگیز واز مەهێنە هەرگیز مەڵێ "ڕێگاکە نادۆزمەوە، بۆیە واز لە هەوڵدان دەهێنم" داوای ڕێنمایی بکە ئەگەر هەڵەت کردبێت، بەڵام هەرگیز لە هەوڵدان ڕاناگریت زۆر کەس شکست قبوڵ دەکەن کاتێک ڕووبەڕووی ئاستەنگ دەبنەوە ئەوانەی شکست دەهێنن پێویستە پەیوەندی لەگەڵ کەسانی سەرکەوتوودا بکەن، نەک شکستەکان بڕیار بدە بۆ سەرکەوتن؛ با ئەوە فەلسەفەی تۆ بێت لە ژیاندا

هەموو ڕۆژێک دەبێت هێزی جەستەیی خۆمان بەهێز بکەین، هێزی دەروونیمان زیاد بکەین و خودی ڕاستەقینەی خۆمان بناسین لە ڕێگەی مێدیتەیشن و بیرکردنەوەی دروست و کاری ئەرێنی و بەرهەمدارەوە کە پێکەوە سوود بە جەستە و دەروون و ڕۆح بگەیەنن

کاتێک دەتەوێت خوویەکی باش دابمەزرێنیت یان خوویەکی خراپ بشکێنیت، سەرنجت لەسەر خانەکانی مێشک بێت کە میکانیزمەکانی خوو جیاوازەکان تێیدا نیشتەجێیە بۆ دامەزراندنی خوویەکی باش، سەرەتا بە هێمنی دابنیشە و مێدیتەیشن بکە، بەدوای ڕێنمایی ئیلاهیدا بگەڕێ

مێشکت لەسەر ناوەندی هێزی ئیرادە لە پێشەوەت، لە نێوان برۆکانتدا چڕبکەرەوە و بە توندی ئەو خووە دوویات بکەرەوە کە دەتەوێت لە مێشکتدا بیچێنیت کاتێک دەتەوێت خووی خراپ نەهێڵیت، هەروەها سەرنجت لەسەر ناوەندی هێزی ئیرادە چڕبکەرەوە و بە توندی دوویاتی بکەرەوە کە هەموو ئەو چەقۆیانەی کە ئەو خووانە تێیدا چەسپاون دەسڕدرێنەوە

بە فۆکەس و ئیرادە دەتوانیت تەنانەت چەقۆی قووڵی خوو و ڕەگ و ڕیشەی خوو و ئیرادە کۆنەکانیش بسڕیتەوە

دووبارە و سێبارە بۆ خۆت دوویات بکەرەوە کە تۆ خاوەنی هێزی ئیرادەیت بۆ هەڵوەشاندنەوەی خوو ناتەندروستەکان لە مێشکتدا باشترین کات بۆ ئەم دوویاتکردنەوە بەیانی زووە کە ئیرادە و تەرکیزەکەت لە لوتکەدایە بەردەوام بە لە دوویاتکردنەوەی خۆت کە تۆ لە هەموو دیکتاتۆرێک

ئازادیت، و ڕۆژێک دێت بۆت دەردەکەوێت- بە یارمەتی خودا- کە بەڕاستی خۆتت لەو خووە ڕزگار کردووە کە دەتەوێت بیشکێنیت

لە هەرچییەک دەترسیت، لە بیرکردنەوەکانت دووری بخەرەوە و بۆ خودا جێی بهێڵە باوەڕت بە خودا بەهێز بکە و متمانەت بەوە هەبێت کە ئەو توانای یارمەتیدانی هەیە، و بزانە کە زۆر ئازار لە نیگەرانی و دڵەڕاوکێیەوە سەرچاوە دەگرێت

بۆچی ئێستا ئازار بچێژیت لە کاتێکدا ئەو شتەی لێی دەترسی هێشتا ڕووی نەداوە؟ بەو پێیەی زۆربەی تێکچوونەکانمان لە ترسەوە سەرچاوە دەگرێت، ئەگەر ترس لە ژیانمان لاببەین هەست بە ئازادی دەکەین و چاکبوونەوە دەستبەجێ دەبێت

هەموو شەوێک، ڕاست پێش ئەوەی بخەویت، بۆ خۆت دووپات بکەرەوە کە خودا لەگەڵتە، دەتپارێزێت و چاودێریت دەکات، ڕووناکی پارێزەرەکەی لە هەموو لایەکەوە دەوروبەرت ببینە، هەست بە پاراستنی سەرسوڕهێنەری ئەو دەکەیت

لەم شانۆگەرییە گەردوونییەدا، مرۆڤ بە هەموو ڕەگەزەکانەوە درامای ژیان لەسەر شانۆی کات دەخەنە ڕوو

دەبێت لە مانای ژیان تێبگەین بەبێ ئەوەی زۆر سەرقاڵ بین یان لە ڕادەبەدەر سەرنجمان لەسەر ڕۆڵە کاتیەکانمان بێت تێگەیشتنمان لە ژیان زۆرجار شێواوە و بەلاڕێدا دەچێت چونکە لە چاوی خۆپەرستی و ڕوانگەی سنووردارەوە سەیری دەکەین؛ ئەگەر بە چاوی ڕۆح سەیرمان بکردایە، شتەکان لە ڕوانگەیەکی تەواو جیاوازەوە دەبینین

کاتێک چاوی حیکمەت دەکەینەوە، ڕووناکی سەرتاسەری خودا دەبینین و لەو ڕووناکیەشدا هەست بە سروشتی ڕۆحیمان دەکەین کە ڕەنگدانەوەی سروشتی ئەو هۆشیارییە گەردوونییە کە هەموو تەنۆلکە و بەشەکانی گەردوون دەگرێتەوە

ڕاستییە ڕۆحییەکان دەورەمان دەدەن، لە دەرگای چاوە داخراوەکانمان دەدەن، هانمان دەدەن کە لەبری تاریکی ڕووناکی ببینین، بە حیکمەتەوە مامەڵە بکەین نەک بە نەزانی، دڵمان پڕ بکەین لە خۆشەویستی نەک ڕق و کینە، هاوکار بین لە دامەزراندنی ئاشتی و هێنانی زۆری و ئاسایش بۆ جیهانەکەمان کاتێک ئەم کارە دەکەین، نەزانی نامێنێت، جیاوازییە دونیاییەکان نامێنن، یەکگرتوویی دەبینین لە... هەمەچەشنی، و زیاتر لەگەڵ ئیرادەی خودایی هاوئاهەنگ دەبین

پەیوەندی ئێمە لەگەڵ خودا پەیوەندییەکی سارد و بێ خۆشەویستی نییە، وەک ئەوەی لە نێوان خاوەنکار و کارمەندێکدا هەیە ئێمە منداڵی ئەوین، و گرنگیدانی ئەو بۆ ئێمە بەردەوامە؛ هەمیشە گوێمان لێدەگرێت ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لە بوونەکەی، پەیوەندیمان لەگەڵیدا زیندووە و زیندووە ئەو سامانێکی نەبڕاوەی خۆشەویستی و تێگەیشتن و تێڕوانین و ئیرادەی باش و هێزی ڕۆحی بە ئێمە بەخشیوە، بەڵام زۆربەمان ئەم سامانەمان لە هیچ شتێکدا بەفیڕۆ داوە

خودا دەیەوێت ئێمە بە ئاسایش و ئارامی و هاوکاری دۆستانە بژین، وەک ئەوەی شایستەی ئەندامانی خێزانێکی شەریف و خۆشەویستە، بەڵام تەماح و حیساباتی خۆپەرستانە لە ڕۆحی خەڵکدا ڕواوە و ڕەگ و ڕیشەی داکوتاوە و بووەتە هۆی دووبەرەکی لە نێوان خێزانەکەدا

خودا دەیەوێت ئێمە ئاغا بین، بەڵام ئێمە کۆیلەبوونمان هەڵبژاردووە مرۆڤایەتی دوور لە ماڵە ئاسمانییەکەی لاداوە و بەهەشتی ناوەوەی هەستکردن بە نزیکیی لە خودا و خودای نزیک لە ئێمە لەدەستداوە، و ناتوانێت ئەو بەهەشتە بەدەستبهێنێتەوە بەبێ هەوڵی شەخسی خودا بە وێنەی خۆی دروستیکردووین، بەڵام ئەم ڕاستییە لە مێشکمان ڕزگاری بووە

ئێمە تەسلیمی ئەو وەهمە بووین کە چارەنووسمان سەختییە و چارەنووسمان لەناوچوونە و دەبێ بە خەنجەری حیکمەت پەردەی وەهم بدڕێنین بۆ ئەوەی حەقیقەتی گەشاوەی پشت پەردەکە ببینین

خودا بە درێژایی ئەم ساڵانە درێژەی ژیانم بە خۆشی بەرەکەتی پێبەخشیووم مرۆڤەکان زەردەخەنەی ڕازیبوون لە ڕووخسارمدا ببینن یان نا، شادیی ئیلاهی هەمیشە لەگەڵمدایە و هەرگیز جێمناهێڵێت ڕووباری گەورەی بەختەوەری بەردەوام لە ژێر ڕیشاڵی هۆشیاریمدا دەڕژێت و وەک کانیاوی بەختەوەر دەتەقێتەوە کە باخەکانی ژیانم ئاو دەدات

نە هەڵچوونە لەناکاوەکانی ژیان دەتوانێت ئارامیم تێکبدات، نە جنۆکەی مردن ناتوانێت ئەو بەختەوەرییە ڕۆحییەی کە هەستی پێدەکەم لێبسەنێتەوە

زەحمەت بوو ئەو حاڵەتە بکەم بە هەمیشەیی و نەگۆڕ، بەڵام بەرهەمی ئەو ڕۆحەی کە ئێستا چێژم لێ وەردەگرم و لەگەڵ کەسانی دیکەدا هاوبەشی دەکەم، شایانی ئەو هەموو هەوڵە بوو کە خستمە ناویەوە

من بە ڕێنمایی ڕۆحی ئیلاهی بیردەکەمەوە و ڕەفتار دەکەم پارە هەرگیز ئامانجی من نەبووە لە ژیاندا، بەڵکو زیاتر خزمەتکردنی خوشک و براکانم لە مرۆڤایەتیدا بۆیە خودا چەندین دەرگای چاکەی بۆ کردوومەوە بۆ ئەوەی خۆم بپارێزم و ئەرکەکەم بەجێبهێنم و هەرکاتێک پێویستم بە یارمەتی بوو، خودا دەستبەجێ دابینی دەکات

تاکە ئاواتی من خزمەتکردنی ئێوەیە و هەر بۆیە لێرەم

هێزی خودا لە ژیانتاندا کاردەکات هەروەها ئەم ڕاستییە بۆ خۆتان ئەزموون دەکەن کاتێک ئیمانتان بەهێز دەبێت و تێدەگەن کە سامانی ڕاستەقینە لە سەرکەوتنی ماددییەوە نییە بەڵکو لە خودای گەورەوە سەرچاوە دەگرێت

هەر ساتێک کە لەگەڵ خودا بەسەری دەبەیت بۆ سوودی کۆتاییت دەبێت و هەموو ئەو شتانەی کە لە خۆشەویستی و بۆ دڵخۆشکردنی خودا بەدەستی دەهێنیت لە تۆماری ئەبەدیەتدا بۆت دەنووسرێت

پاشەکشە بکە بۆ تەنیایی بیرکردنەوە قووڵەکانت و چێژ لەو ئارامییە وەربگرە کە لە کانیاوی بێدەنگیەوە دەڕژێت

ئەگەر کردەوەی چاک بچێنین، شادی و نیعمەت دەچنینەوە، ئەگەر کاری خراپیش بچێنین، جۆر و پلەی جۆراوجۆری قەیران و کێشە دەچنینەوە

هەموو کارێکی چاکە وەکو چەقۆیەک وایە کە پێی هەڵکەنین بۆ ناو خاکی هۆشیاری بۆ ئەوەی کانیاوی شادی ئیلاهی ئاشکرا بکەین

فێربە کە خۆت بخزێنە ناو دەریای خۆڕاگری و گەڕان، جا چ لە پەیوەندیدا بێت بە کتێبی باش، باوەڕ، کێشە، فەلسەفە، یان خۆشی ناوەوە، دانینان بەوەی کە تەنیایی ئاسایی [تێڕاماناوی] نرخی بەختەوەری ڕاستەقینەیە

هەرچەندە ژیان پێشبینینەکراو و کاپری و پڕ نهێنی و پڕ لە گومان و هەموو جۆرە کێشە و هەڵچوونێک، بەڵام لە ژێر پاراستنی بەردەوامی خودادا دەمێنینەوە نابێت زیادەڕەوی لە بابەتە بکەین یان ئارامی خۆمان لە بەرامبەر ڕووداوەکاندا لەدەست بدەین، چونکە ئەگەر ڕێگە بدەین ترس و دڵەڕاوکێ زاڵمان بکات، ئەوا هێز دەدەین بە خراپە و ڕەگەکانی قووڵتر دەکەینەوە، کە لە خاکی ترس و... دڵەڕاوکێ

هەموو شەوێک لە خۆت بپرسە: چەند کاتت لەگەڵ خودا بەسەر بردووە، چەند بیرت کردۆتەوە، چەندت بەدەست هێناوە، چەندت بۆ ئەوانی تر کردووە و چەندە کۆنترۆڵی ئارەزووەکانت کردووە؟

نابێت چاوەڕێی ئەوە بین لە تاقیکردنەوەکانی ژیاندا بەختەوەری و ئارامی بەردەوام بدۆزینەوە؛ بەڵکو دەبێت لەناو خۆماندا بەدوایاندا بگەڕێین و بیاندۆزینەوە پاشان هەر ئەزموونێک بەسەریدا تێپەڕین، بە هەمان شێوەی سەیری ئەزموونەکانی کەسێکی دیکە دەکەین لە فیلمێکدا، جا خۆش بێت یان بە ئازار

مرۆڤ دەتوانێت هەموو ئەزموونەکانی بکاتە تاقیکردنەوەی ئازاربەخش و بەدبەختانە ئەگەر ڕێگە بە مێشکی خۆی بدات لەوانەیە چێژ لە تەندروستییەکی باش وەربگرێت و لەگەڵ ئەوەشدا نەتوانێت نرخەکەی بزانێت بەڵام ئەگەر نەخۆش کەوت ئەوا خۆی زەلیل دەکات و قەدری

نیعمەتی خۆشگوزەرانی دەزانێت پێویستە دان بە نیعمەتی خودادا بنێین و سوپاسی بکەین بۆ ئەو نیعمەتانەی کە بەسەرماندا دەبەخشێت بەبێ ئەوەی چاوەڕێی بارودۆخی ناخۆش بین کە سوپاسگوزارمان بکات و دان بە نیعمەتەکەیدا بنێین

ژیان دەبێت تێکەڵەیەک بێت لە بیرکردنەوە و کردار، کاتێک مرۆڤ هاوسەنگی دەروونی خۆی لەدەست دەدات، تووشی هێرشی نیگەرانییەکان و هەوری خەم و ئازارەکانی ئازار دەبێت و ئەگەر هەوڵی پێشێلکردنی یاساکانی تەندروستی و خۆشگوزەرانی و حیکمەت بدات، بە ناچاری تووشی نەخۆشی و هەژاری و نەزانی دەبێت

پێویستە مەبەستەکانمان پاک ڕابگرین، پاڵنەرەکانمان پاک و خاوێنی ڕابگرین و بە شێوەیەک ڕەفتار بکەین کە ئارامی دەروونیمان بۆ بهێنێت، و ڕێگە نەدەین بارودۆخی ژیان ئارامیمان تێکبدات و بەختەوەریمان تێکبدات

دڵە غەمگینەکان و بیرکردنەوە شکاوەکان، هەرچەند دوور بن، سەرنجم ڕادەکێشن

سنووری شانشینی درەوشاوەی خۆشەویستیت فراوان بکە تا وردە وردە خێزانەکەت و دراوسێکانت و کۆمەڵگاکەت و وڵاتەکەت و هەموو وڵات و بوونەوەرە هۆشیارەکانت بگرێتەوە

هەروەها دەبێت عەقڵمان بەهێزتر بکەین و بارگرانی لاوازی فیکری و ئەخلاقی ڕەت بکەینەوە کە لە ساڵان و نەوەکانەوە بۆی ماوەتەوە ئەم پیسپیانە دەبێ لە ئاگری ئیرادەی نوێ و کردەوەی بەرهەمداردا بسوتێنرێن بەم ڕێبازە بنیاتنەرە تاکی پابەندی ڕاستەقینە دەتوانێت بگاتە ئاسۆکانی ڕزگاری و ئازادی

هێزی بێکۆتایی ناو خۆت چالاک بکە بۆ ئەوەی بتوانیت ڕۆڵی بەناوبانگی خۆت لەسەر شانۆی ژیان بگێڕیت

هەر کە مرۆڤ دەستی کرد بە پەرستنی کەلوپەل، پارە، ناوبانگ، یان هەر شتێکی تر جگە لە خودا، ناخۆشی دەبێتە بەشی ئەو ئەوانەی کە هەموو سەرنجەکانیان لەسەر ئەم شتانە چڕ دەکەنەوە، لە واقیعدا دەیانپەرستن، هەر بۆیەش لە خودا نزیک نابنەوە بەڵکو زیاتر لێی دووردەکەونەوە بەڵام ئەوانەی بیر لە خودا دەکەنەوە، مێدیتەیشن دەکەن، و لە دڵیاندا لەگەڵیدا پەیوەندی دەکەن، لێی نزیک دەبنەوە و ئەزموونی ناوەوەیان دەکەن خۆشی لە هاوبەشی بێدەنگیان لەگەڵیدا

تەنها خودا توانای بەدیهێنانی خەون و هیواکانی مرۆڤی هەیە بۆ بەختەوەری بەردەوام بۆیە نابێت ڕێگە بدرێت هیچ شتێک جێگەی خودا لە دڵدا بگرێتەوە

هێمای پیرۆز هەیە کە ڕەنگە یارمەتی گەڕانەکە بدات خودا لەبیربکات و لێی نزیک بێتەوە بەڵام ئەگەر کەسێک دەست بکات بە پەرستنی ئەم هێمایانە، زیانەکانیان لە سوودەکانیان زیاتر دەبێت پەرستن دەبێت تەنها ئاراستەی خودا بکرێت، چونکە هیچ شتێکی تر شایەنی پەرستن نییە

سروشتی پەرستنی ڕێوڕەسمی هەرچییەک بێت، لەلای خودا قبوڵکراوە تا ئەو کاتەی پەرستیارەکە بە هۆشیاری ڕۆحی و حەسرەتی ئەوەوە ئەنجامی بدات بەڵام زۆر کەس لە جەوهەری پەرستنەکە تێناگەن، و بیرکردنەوە و دڵیان لە خوداوە لادەچێت بۆ ڕێوڕەسمەکان، بەمەش سوودێکی زۆر لە پەرستنەکەیان نابینن

پەرستراوانی ڕاستەقینە ڕێگە نادەن هۆشیارییان لە هیچ وێنە و فۆرمێکدا قەتیس بێت، بەڵکو بە قووڵترین خۆشەویستی و گرنگییەکی تەواوەوە سەرنجیان لەسەر ڕۆحی ئیلاهی پشت هەموو وێنە و فۆرمەکانە

خودا ڕەها و بێ سنوورە و هیچ وێنە و پەیکەرێک ناتوانێت ئەوی لەخۆ بگرێت

دەکرێت بڵێین خودا خۆی لە هەموو کەسێکدا دەردەخات کە بە دڵسۆزی خۆشی دەوێت و هاوئاهەنگی لەگەڵیدا هەیە، چونکە لە هەموو شوێنێکدا ئامادەیە و هەر بۆیە لە هەموو کەسێکدا ئامادەیە بەڵام هەموو کەسێک توانای دەرخستنی بوونی ئیلاهی نییە خۆر بە یەکسانی لەسەر هەردوو خەڵوز و ئەڵماس دەدرەوشێتەوە، بەڵام ئەڵماس تیشکی خۆر وەردەگرێت و ڕەنگدانەوەی دەبێت، لەکاتێکدا خەڵوز ناتوانێت

بە هەمان شێوە هەموو مرۆڤەکان نوقمن لە ڕووناکی خودادا، بەڵام تەنها چەند کەسێک توانای وەرگرتنی ئەو ڕووناکییەیان هەیە و لە بیرکردنەوە و کردارەکانیاندا ڕەنگدانەوەی هەبێت بۆ ئەوەی ئەو کارە بکەن، پێویستە لە ڕێگەی مێدیتەیشن و بە پەیڕەوکردنی فێرکاری و فەرمانە ئیلاهییەکان خۆیان پاک بکەنەوە

کاتێک ناوی خودا دەڵێینەوە، دەبێت بە قووڵی و دڵسۆزانە ئاگاداری ئەو شتانە بین کە دەیڵێین ئەگەر لە کاتی نوێژدا بتوانیت لە بیری خەڵکدا ببینیت، بۆت دەردەکەوێت کە زۆربەیان بیر لە هەموو شتێک دەکەنەوە جگە لە خودا، هەرچەندە ناوی ئەو دەڵێنەوە! دوعایەکی لەم جۆرە بێ ئەنجامە و بێ بەهایە

کاتێک نوێژ دەکەین، هەوڵبدەین هەموو مێشکمان لەسەر خودا چڕ بکەینەوە، نەک تەنها ناوە پیرۆزەکەی دووبارە بکەینەوە لە هەمان کاتدا ڕێگە بدەین بیرکردنەوەکانمان سەرگەردان بن یەکێک لە خاڵۆزاکانم دوعاکانی

لەسەر دەنکۆڵەی نوێژ دەخوێندەوە، کە بە دەگمەن لە دەستی دەردەچوو بەڵام ڕۆژێک دان بەوەدا دەنێت کە سەرەڕای ئەوەی چل ساڵ ئەم خووەی دوعاکردنەی پراکتیزە کردووە، خودا وەڵامی دوعاکانی نەداوەتەوە سەیر نییە! "نوێژەکانی" لە خوویەکی دەمارگیری زیاتر هیچی تر نەبوون

کاتێک نوێژ دەکەین، نابێت بیر لە هیچ شتێک بکەینەوە جگە لە خودا پێویستە هەوڵبدەین لە پەرستشەکەماندا دڵسۆز بین و لە دوعاکانماندا تەرخان بین بەکارهێنانی دەنکۆڵەی نوێژ و بەردەوام بانگەوازی ناوی خودا بە تەواوی قبوڵکراوە کاتێک پراکتیزەکردنەکە لە دڵەوە سەرچاوەی گرتووە و پشتگیریی دڵسۆزی و عەقڵی تەرکیزکراو دەکات لەگەڵ ئەوەشدا ئەم پراکتیزەیە دەتوانێت بە تێپەڕبوونی کات ببێتە ئۆتۆماتیکی

دەبێت ناوی خودا لە دڵماندا چرپە بکەین، بە حەسرەت و خۆشەویستی ئیلاهییەوە؛ ئەمە عیبادەتێکی ڕاستەقینەیە کە دڵی خودا دەگرێت وتنی ناوی خودا بە ساردی و عەقڵێکی سەرگەردان کوفر و بێڕێزییە کاتێک مرۆڤ نوێژ دەکات، دەبێت دڵ و دەروونی پڕ بێت لە خۆشەویستی خودا

ئەی پەروەردگار، تۆ ئەستێرەی باکووری ئیلاهییت کە بیرکردنەوە سەرگەردانەکانم لە دەریای پشێوی تاقیکردنەوە و تەنگانەدا بەهۆیەوە ڕێنمایی دەکرێن

پراکتیزەکردنی تەرکیزکردنی دەروون لە ڕێگەی ڕاهێنانی یۆگی باڵاترەوە یارمەتیدەرە بۆ نزیکبوونەوە لە خودا کە سەرچاوەی باڵای شکۆمەندی و شکۆمەندییە، هەروەک چۆن یارمەتیدەرە بۆ بیرکردنەوە لە خودا و پەیوەندیکردن لەگەڵیدا

زۆر گرنگە هەفتەی ڕۆژێک تەرخان بکەیت بۆ پاشەکشەی ڕۆحی (ئەگەر بتوانیت) بۆ تێڕامان لە خودا و ئەزموونی ئارامی و ئارامی و ئارامی ناوەوە بکەیت ئەو کاتەی بەم شێوەیە بەسەر دەبەیت دەبێتە بەڵمێکی ئارامکەرەوە بۆ ئەو ناخۆشی و دڵەڕاوکێیانەی کە لە ماوەی هەفتەکەدا ڕووبەڕووت دەبنەوە

هەموو کەسێک پێویستی بە بەسەربردنی ڕۆژێک هەیە لە هەفتەیەکدا لە جیابوونەوە یان "پاشکەوتنی ڕۆحی" بۆ ساڕێژکردنی برین و ئازارە سۆزدارییەکانی کاتێک ئەو ڕۆژە دەبێتە ڕۆژێکی ئارام و شادی و ڕازیبوون، هەفتە لە دوای هەفتە بە تامەزرۆییەوە چاوەڕێی دەکەیت

تەنیایی باجی گەورەییە تۆ سەرسام دەبیت بەو ئەنجامە نایابانەی کە بۆ دەروون و جەستە و ڕۆحت بەدەست دێت لە ڕێگەی ئەم پاشەکشە ڕۆحی و پەیوەندییە لەگەڵ ڕۆحت و لەگەڵ خودا ئەگەر ئاواتەخوازی بەختەوەری ڕاستەقینە، دەبێت بەیانی زوو لەگەڵ خەبەربوونەوەدا خۆت لە زەریای ئارامی ئیلاهیدا نوقم بکەیت، هەروەها پێش ئەوەی شەوانە بخەویت

حەکیمەکانی هیندستان ئامۆژگاری نەک تەنها یەک ڕۆژ جیابوونەوە، بەڵکو جەخت لەسەر پێویستی مێدیتەیشنێکی بێدەنگ دەکەنەوە لە ماوەی چوار کاتی دیاریکراودا لە ڕۆژێکدا لە بەیانیدا، پێش هەستکردن و بینینی هەر کەسێک، مرۆڤ دەبێت چێژ لە ئارامی و هەستی ئارامی وەربگرێت لە نیوەڕۆدا، مرۆڤ دەبێت پێش نانخواردنی نیوەڕۆ دەروون ئارام بکاتەوە، و دیسانەوە چێژ لە ماوەی ئارامی وەربگرێت پێش نانخواردن لە کۆتاییدا، پێش ئەوەی شەوانە بخەوێت، پێویستە جارێک بچێتە حاڵەتێکی ئارامییەوە زیاتر

ئەوانەی کە بە پەرۆشەوە لە کاتی تەنیایی و بە درێژایی ئەم چوار قۆناغە ڕۆژانەیە بێدەنگی دەپارێزن، پابەندن بە ئەزموونی هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا ئەوانەی ناتوانن هەموو ئەم ماوانە جێبەجێ بکەن، پێویستە لانیکەم کاتژمێرەکانی بەیانی و ئێواران بۆ ئەمە تەرخان بکەن بەم کارە ژیانیان بۆ باشتر دەگۆڕێت، و بەختەوەری ڕاستەقینە ئەزموون دەکەن؛ ئەزموون باشترین بەڵگەیە

ئەگەر بەردەوام بیت لە نووسین و واژۆکردنی چێک بەبێ ئەوەی پارەی پێویست بۆ داپۆشینی حسابی بانکیەکەت دابنێیت، پارەکەت تەواو دەبێت هەمان شت بۆ ژیانت دەگونجێت بەبێ دانانی ئاشتی بە شێوەیەکی ڕێکوپێک لە هەژماری ژیانتدا، وزەت کەم دەبێتەوە، ئارامییەکەت لەناو دەچێت، و دڵخۆشیەکەت بەهەڵم دەبێت بە کورتی، لە کۆتاییدا تووشی ئیفلاسی سۆزداری و دەروونی و جەستەیی و ڕۆحی دەبیت بەڵام ڕۆژانە تێڕامانێکی قووڵ لە خودا پڕ دەبێتەوە ئەکاونتی سۆزداری خۆت

گەڕان بەدوای دڵسۆزدا ڕۆژانە مێدیتەیشن دەکات، بەو هەموو خۆشەویستی و حەسرەتییەی لە دڵیدا هەیە لەگەڵ خودادا پەیوەندی دەکات، داوای لێدەکات خۆی ئاشکرا بکات ئەگەر تۆ عاشقی خودایت و تامەزرۆی ئەزموونکردنی بوونی ئەویت، دەبێت مێشک و جەستەت لە ئارامییەکەیدا نوقم بکەیت، ژیان بەسەرتدا زەردەخەنە دەکات، کاروبارەکانت لە زۆر ڕووەوە باشتر دەبن

مرۆڤی ئارام بە دەگمەن هەڵە دەکات، و لەو شوێنانەدا سەرکەوتوو دەبێت کە هەزاران کەسی تر شکست دەهێنن

ئەوانەی بیر لە خودا ناکەنەوە یان گرنگی پێنادەن تووشی خەمۆکی و بەدبەخت دەبن ئەوان تووڕە دەبن و دەبنە ئامێری ڕۆیشتن

خۆری حیکمەت و ئارامی لە ئاسمانی ئارامیدا هەڵدێت و بوونت بە تیشکی شیفای خۆی دەشوات تا ئەو کاتەی هەوڵێکی ڕۆحی بدەیت و لە دڵتدا پلەی یەکەم بە خودا بدەیت

تاکە مانگێک لە هەموو ئەستێرەکان بەیەکەوە گەشاوەتر دەدرەوشێتەوە خۆر کە بچووک دەردەکەوێت، تاریکی لە ڕووبەرێکەوە دەڕەوێنێتەوە کە

ملیۆنان جار لە خۆی گەورەترە بە هەمان شێوە مرۆڤی باش، بە سادەیی بە بوونی لە جیهاندا، لەرزینێک دەردەدات کە بەرپەرچدانەوەی زۆرێک لەو لەرزینانە دەداتەوە و بێلایەن دەکات کە لەلایەن مرۆڤە خراپەکانەوە دەردەچن

هەروەها ڕۆژی تێڕامان دەبێت ڕۆژی پشوودانی دەروونی و جەستەیی و چاندنی ئارامی ناوەوە بێت هەر چالاکیەک کە حیکمەت و ئارامی لێبکەوێتەوە چالاکیەکی پڕ بەرەکەتە لەو ڕۆژەدا

سەبارەت بە ڕێزگرتن لە دایک و باوک، کتێبە پیرۆزەکان پێشنیاریان کردووە کە مامەڵەیەکی باشیان لەگەڵدا بکرێت: "ڕێز لە باوک و دایکت بگرە" و "میهرەبان بە لەگەڵ دایک و باوک"

پێویستە دایک و باوکی مرۆڤ وەک نوێنەری خودا ڕێزیان لێ بگیرێت، کە بەخششی بەدیهێنانی مرۆڤایەتی پێبەخشیون دایک بەرجەستەی خۆشەویستی پاکی خودایە، چونکە دایکی خۆشەویست لە کوێ کەسی تر نایەوێت لێی خۆش دەبێت باوک دەرکەوتەی حیکمەتی خودایە و پارێزەری منداڵەکانییە

مرۆڤ نابێت باوک و دایکی خۆی بە جیا لە خودا خۆشبوێت، بەڵکو وەک دەربڕینی خۆشەویستی پارێزەر و ژیرەکەی ڕۆحی باڵای خودایی دەبێتە هەم باوک و هەم دایک بۆ یارمەتیدانی منداڵ؛ بۆیە پێویستە لە دایک و باوکدا ڕێزی لێبگیرێت

هەروەها کتێبە پیرۆزەکان ئامۆژگاریمان دەکەن لە کوشتن لە پێناو کوشتندا، چونکە ئەو کاتە مرۆڤ دەبێتە بکوژ مرۆڤ نابێت لە ساتێکی هەست و سۆزێکی چڕدا ژیانی کەسێکی تر ببات بەڵام ئەگەر ئازیزەکانی هەڕەشەیان لێکرا، دەبێت مرۆڤ بجەنگێت بۆ پاراستنی ئەو کەسانەی خودا پێی سپێردراون، چونکە ئەرکێکی پیرۆزە بەرگری لە خێزان و نیشتیمانی خۆی بکات

سەبارەت بە قەدەغەکردنی زینا، مەبەستی ئایدیاڵی یەکگرتنی سێکسی دەبێت زاوزێکردنی منداڵەکان بێت کە بە وێنەی خودا دروستکراون و دەربڕینی ئەو خۆشەویستییە پاکە بێت کە هاوسەرەکان هەستی پێدەکەن کە خودا لە یەکتردا دەبینن ئەوانەی تەنها لەسەر ئاستی جەستەیی دەژین، بەبێ ئەوەی هیچ ڕەچاوی خۆشەویستی ڕاستەقینە یان ئەو مەبەستە باڵایە بکەن کە ئارەزووی سێکسی بۆی دروست بووە، بەپێی ئەم فەرمانە زینا دەکەن لەم حاڵەتەدا، ئەوان هیچ جیاوازیەکیان نییە لەگەڵ ئەو ئاژەڵانەی کە تێرکردنی خۆیان ئارەزووی سێکسی و پاشان دەچنە سەر ڕێگاکەیان

خودا ئەم پاڵنەرە داهێنەرەی لە ژن و پیاودا دروستکردووە بۆ زاوزێکردن و دەربڕینی خۆشەویستی ڕاستەقینەی یەکتر لە ژیانی

هاوسەرگیریدا و نابێت بە شێوەیەکی تر خراپ بەکاربهێنرێت، بەڵکو بگۆڕدرێت بۆ چالاکیی و زانینێکیی پیرۆز

ئەگەر بتوانی دەسەڵاتی سێکسی لەناو بوونەکەتدا کۆنترۆڵ بکەیت و دابەشی بکەیت، ئەوا دەتوانیت توانا دەروونییە گەورەکان بۆ نووسین، وێنەکێشان، یان بۆ ئاشکراکردنی بەهرە شاراوەکان بە ڕێگەی بێشوماری دیکە پەرەپێبدەیت

وە کاتێک لە کۆتاییدا توانیت چالاکییە داهێنەرەکان کۆنترۆڵ بکەیت و لە ڕووی ڕۆحییەوە بیگۆڕیت، هەست بە ئارامییەکی گەورە و خۆشەویستییەکی گەورە و زیادبوونی خۆشی ڕۆحی دەکەیت

پیرۆز و سەرکردە ڕۆحییەکان کە لە ڕووی ڕۆحییەوە چالاکییە سێکسییەکانیان گۆڕیوە، زەبەلاحێکن کە توانای ئەنجامدانی کارەساتێکی سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەریان هەیە لە جیهاندا و لە گەڕانی ڕازییدا بۆ ڕاستی

بەم پێیە، بەرزترین بەکارهێنانی پاڵنەری سێکسی بریتییە لە بەرزکردنەوەی هێزەکەی، واتە کەناڵکردنی وزەی خۆی بەرەو ئامانجێکیی باڵاتر بە مەبەستی دەرخستنی حیکمەت و ئایدیاڵە بەرزەکان و بنەما ڕۆحییەکان مرۆڤ نابێت چێژ لە بیرکردنەوە سێکسییەکان وەربگرێت یان ئارەزووی ئەوەی حەرام بێت کاتێک ئەم جۆرە خۆکۆنترۆڵکردنە بەدیهات، مرۆڤ دیدێکی دروستی دەبێت بۆ پەیوەندی سێکسی و مەبەستی باڵاتر

کۆیلە بوون بە بابەتی سێکسی واتە لەدەستدانی تەندروستی و خۆبەدەستەوەدان و ئارامی فیکریی و بەکورتی هەموو ئەو توخمانەی بەختەوەری مرۆڤ پێویستی پێیەتی

هەروەها کتێبە پیرۆزەکان داوامان لێدەکەن دزی نەکەین ئەگەر گروپێکی هەزار کەسی دزی لە یەکتر بکەن، هەریەکەیان ٩٩٩ دوژمنیان دەبێت بۆیە مرۆڤ نابێت دەستدرێژی بکاتە سەر مافەکانی ئەوانی تر، نە دەست بەسەر خاک و ئارامی و خۆشەویستی و کەرامەت و هیچ کام لە موڵک و ماڵی ماددی یان ڕۆحی ئەواندا بگرێت ئەگەر هەست بە ئارەزووی ئەوە نەکەیت کە ئەوەی هی تۆ نییە ببیەیت، ئەوەی پێویستت پێیەتی یان ئارەزووی ئەوەت بۆ دێت دزی سەرەتا لە مێشکەوە سەرچاوە دەگرێت کاتێک مرۆڤ دەست دەکات بە ئیرەیی بە کەسانی تر تۆوی ئارەزووە بەدخوازەکان دەبێت لە دەروونەوە هەڵکەندرێت خۆبەخشی ڕۆحی ڕێگایە پاشان، مرۆڤ بە شێوەیەکی سروشتی زۆری ڕادەکێشێت، و نیعمەتەکان لە سەرچاوەکانەوە دەڕژێتە سەری کە دەیانناسن و سەرچاوەی نازانن ئەمە یاسایەکی ئیلاهی بێ هەڵەیە سەبارەت بە دزەکان و مرۆڤە خۆپەرستەکان، ئەوان ژیانی خۆیان بە دوای ماددیدا بەسەر دەبەن موڵک و ماڵی خۆیان،

هەمیشە چاویان لەسەر ئەو شتانە دەبێت کە ئەوانی دیکە هەیانە، تەنانەت ئەگەر خەزێنەی خۆیان بە زێڕ ڕژاوە

تا خۆپەرستی ماددی وازی لێ نەهێنرێت، دونیا ناتوانێت بەختەوەری بناسێت

بەختەوەری تەنها لە ڕێگەی هاوکاری ڕۆحییەوە دێت کاتێک دێت مرۆڤ هەست بە پێداویستییەکانی ئەوانی تر بکات وەک ئەوەی هی خۆی بێت و کار بۆ ئەوانی تر بکات وەک چۆن بۆ خۆی کار دەکات

فەرمانێکی تری گرنگ ئەوەیە کە خۆت لە شایەتحاڵی درۆ بەدوور بگرێت زیانگەیاندن بە کەسێک بە شێواندنی ڕاستییەکان ڕێگەیەکی دیکەیە بۆ تێکدانی هاوسەنگی کۆمەڵایەتی ئەگەر مرۆڤ ئارەزووی مامەڵەکردنی باشی لەگەڵدا بکات، پێویستە بەو پێیە مامەڵە لەگەڵ کەسانی دیکەدا بکات پێویستە هەمیشە ڕاستییەکان بگوترێ، بەڵام دەبێت جیاوازییەک بکرێت لە نێوان خستنەڕووی ڕاستییەکان و تەنیا گێڕانەوەی ڕاستییەکان ئاماژەکردن بە کەسێک وەک چەقۆکێش یان نابینا ئازاربەخش و زیانبەخشە؛ مرۆڤ دەبێت ئاگاداری هەستی ئەوانی تر بێت و خۆی لە شەرمەزارکردنیان بەدوور بگرێت بە هەمان شێوە ئاشکراکردنی ڕاستییەک کە خیانەت لە کەسێک بکات بەبێ مەبەستێکی بەرزیش هەڵەیە لە لایەکی ترەوە نابێت درۆ بکات بۆ ئەوەی ڕاستی نەگێڕێتەوە؛ بەڵکو مرۆڤ دەتوانێت لە هەندێک بارودۆخدا بێدەنگ بێت بۆ ئەوەی کەسانی دیکە شەرمەزار نەکات یان زیانیان پێ نەگەیەنێت

مرۆڤ دەبێت ئاگاداری ئیرەیی بێت، نەخۆشییەکی وێرانکەر کە لە ئارامی ڕۆحدا دەکوتێت تا مرۆڤ زیاتر تەماحی ئەوەی کە هی ئەوانی ترە، ناخۆشی و نەهامەتیەکانی گەورەتر دەبن مرۆڤی ئیرەیی بەخش ژیانێکی پڕ لە کێشە دەژی، هەرگیز تامی ئارامی نازانێت زۆر باشترە بۆ ئەوان ڕێز لە خۆیان بگرن و پشت بە خۆیان ببەستن و بەدوای دەوڵەمەندی ڕۆحی ناوەوەدا بگەڕێن

کەرامەت و بەهای ناوەکی مرۆڤ زۆر لەوە گەورەترە کە ڕەنگە ئارەزووی ئەوە بکات یان تامەزرۆی خاوەندارێتی خودا بێت لە هەموو مرۆڤێکدا بە شێوەیەک دەردەکەوێت کە لە هیچ مرۆڤێکی تردا دەرناکەوێت ڕووخساری وەک هی هیچ کەسێک نییە و ڕۆحی وەک هی هیچ کەسێکی تر نییە، چونکە لەناو ئەواندا گەورەترین گەنجینەی هەموو دروستکراوەکان هەیە- و ئەو گەورەترین گەنجینەیە خودایە

ئێمە دەمانەوێت ژیانمان بە کردەوەی چاکەوە بدرەوشێتەوە و گەشە بکات، بە خۆشی و بەختەوەری بۆن خۆش بێت و بۆ هەمیشە لە یادی ئەو کەسانەدا بژین کە قەدرمان دەزانن

کاتێک مرۆڤ ئیمانێکی دروستی هەبێت و بەو پێیە مامەڵە بکات، دڵخۆشترە لەو کەسانەی کە ئیمانیان نییە و ئەرکی خۆیان لە شەڕی ژیاندا جێبەجێ ناکەن

ئیمانێکی دروست و کردەوەی ڕاستودروست (بە پاڵپشتی پاڵنەرە بەرزەکان و نیەتی چاک) هەمیشە لە هەر شوێنێک بەختەوەری بوونی هەبێت ئامادەن، و لە هەر شوێنێک بەختەوەری غیاب بێت لەدەست دەچن لەمەوە دەتوانین بەو ئەنجامە بگەین کە دوو مەرجی جەوهەرین بۆ بەختەوەری، کە بەبێ ئەوان ناتوانرێت بەدەستی بهێنرێت ئەوانەی ئارەزووی بەختەوەری دەکەن تەنها پێویستیان بە خاوەندارێتی ئەم دوو توخمە بنەڕەتییە هەیە، کە بەردی بناغە و پایەکانین

مرۆڤ ناتوانێت بە ئارەزووی خۆی کۆنترۆڵی پێکهاتە بێکۆتایەکانی گەردوون بکات، یان بگۆڕێت، یان بیسڕێتەوە ئەم پێکهاتانە بە شێوەیەکی ئاڵۆز لەگەڵ پەڕۆی ژیانی مرۆڤدا تێکەڵاون، مرۆڤیش ناتوانێت بە دابڕان لێیان کار بکات بەڵام مرۆڤ دەتوانێت کۆنترۆڵی مێشکی خۆی بکات بۆ ئەوەی خۆی لەگەڵ ئەم پێکهاتانەدا بگونجێنێت و خۆی لە زیانگەیاندن بەدوور بگرێت لەلایەن ئەوانەوە

باوباپیرانمان لە ئێمە دڵخۆشتر بوون نەک لەبەر ئەوەی خاوەنی شت و چێژە دونیاییەکان بوون لە ئێستا، یان کەمتر بەرکەوتەی کێشەکانی ژیان بوون، بەڵکو لەبەر ئەوەی خاوەنی ئەو هاوسەنگییە دەروونییە بوون کە ئاسوودەیی و ئارامی و ڕازیبوون و بە کورتی دڵخۆشییان پێدەبەخشی

ئەوان بۆ خۆشبەختی خۆیان پشتیان بە بارودۆخی دەرەکی نەبەستبوو، نە ملکەچی بارودۆخێکی دەرەکیش نەبوون کە لێیان بدزێت هەستەکانیان لە ئاسوودەیی و ئارامی و بەختەوەری و ڕازیبوون سروشتی و ئاسایی و تەندروست و بەردەوام بوون ئێمەش، دەبێ ئەم هەستانە بچێنین ئەگەر بمانەوێت خاوەنی بەختەوەری بین و کێ لە ئێمەدا نییە؟

چارەنووس دەرئەنجامی مومارەسەی ڕابردووی ئیرادەی ئازاد یان ئازادی هەڵبژاردنە لە ڕێگەی پراکتیزەکردنی ڕابردووی ئیرادەی ئازادمانەوە، چارەنووس و چارەنووسمان بەسەر خۆماندا هێناوە و بەردەوامیش دەبین، بەڵام ئێمە بە ڕابردووەوە پابەند نین، نە بۆ هەمیشە بە دەرئەنجامەکانی کردەوەکانمانەوە سنووردار نین دەتوانین ئەوەی چاندوومانە هەڵبوەشێنینەوە و ئەوەی نووسیومانە بیسڕینەوە ئەگەر ئاوا ئارەزووی ئەوەمان هەبێت و

هەوڵبدەین بۆ ڕاستکردنەوەی ڕێبازەکەمان و باشترکردنی کوالیتی خۆمان بەرهەم
ئەگەر تۆوی کردارەکان بە دەرئەنجامە ئازاربەخشەکانەوە بنبڕ بکەین و لە شوێنی ئەوان تۆوی گونجاوتر لەگەڵ سروشتی ڕۆح بچێنین، بە دڵنیاییەوە بەرهەمی بەختەوەری لەو تۆوە چاکانە دەچنینەوە کە لە خاکی ڕۆحدا چێنراون پێویستە ئیرادەی ئازاد لە ئێستاوە، ئێستا و نەک سبەینێ، بەکاربهێنین، ئەگەر بمانەوێت بەختەوەری زیاتر بەدەست بهێنین یان ئازار و ئازار کەم بکەینەوە
بۆیە مەرجەکانی بەختەوەری لە ناو مرۆڤدایە و تەنها ئەوەندەی پێویستە مامەڵەی جددی لەگەڵ ئەو هاوکێشەیەدا بکات کە هەڵە ناکات و ئەنجامەکانیش لە بەرژەوەندی ئەو دەبن ئەگەر باشترین هەڵسەنگاندن و مامەڵەکردن لەگەڵیدا بکات
ئەی پەروەردگار، بوونم پڕ بێت لە زیندوویی تۆ، دڵم پڕ بێت لە ئامادەبوونی دڵنەوایی و بەزەییدارت، مێشکم پڕ بێت لە حیکمەتی تۆ و ڕۆحم پڕ بێت لە هۆشیاری ئیلاهی تۆ
لە خاکی دڵەکانتاندا تۆوی خۆشەویستی گەشە دەکات ئەو تۆوانە بە ئاوی خۆشەویستی گەردوونی و بەزەیی گشتگیر ئاو بدەن
هێزی عەقڵ بێ سنوورە و بەو پێیەش ئەگەر بە ڕادەی پێویست بیر لە هەر بابەتێک بکەیتەوە، ئەوا وەڵامی هەر پرسیارێکی پەیوەست بەو بابەتەوە دەست دەکەوێت
ئەگەر کەسێک هەموو کار و چالاکییەکانی بۆ خزمەتکردنی کەسانی دیکە تەرخان بکات و بە بیرکردنەوەیەکی ڕازییەوە بە ئەنجام بگەیەنێت، ئەوا بەڕاستی شایەنی ڕەچاوکردن و سوپاسگوزارییە
نابێت یەکلایەنە بین بەڵکو پێویستە هاوسەنگی لە چالاکییەکانماندا دابنێین و کار و ئەرکەکانمان لە پێشینەدا دابنێین، بەپێی گرنگی هەریەکەیان
ئەرک ئەو کردارەیە کە مرۆڤ بە خۆشییەوە ئەنجامی دەدات نەک بۆ قازانجی ماددی و ئەرکی ڕۆحی و ئەخلاقییش لە ژیاندا لە پێش هەموو شتێکەوە بێت
هەموو مرۆڤێک توانای بەکارنەهێنراوی هەیە خاوەنی هەموو خاڵە بەهێزە پێویستەکانن خودی عەقڵ هێزێکی باڵایە، و دەبێت لە خوو و چەمکە بەسەرچوو و سنووردارەکان ڕزگاری بێت
کاریگەری هەسارە و ئەستێرەکان لەسەر ژیانی مرۆڤ بەهۆی هێزە دەستێوەردانەکانی ڕاکێشان و بەرپەرچدانەوەی نێوان هەسارەکان و جەستەی مرۆڤەوەیە

بیرکردنەوە خراپەکان مرۆڤ بەرەو ژینگەیەکی زیانبەخش دەبەن کە بتوانێت بەپێی ئارەزووەکانی خۆی دەرببڕێت لەگەڵ ئەوەشدا مرۆڤ دەتوانێت لەڕێگەی ئیرادە و لە ئاکامدا دەتوانێ بیرکردنەوە و هۆشی خۆی بگۆڕێت ئەگەر مرۆڤ بۆ ماوەیەکی زۆر لە ژینگەیەکی زیانبەخشدا بمێنێتەوە، ئەو ژینگەیە دەست دەکات بە کاریگەری نائاگایی لەسەری بە تێپەڕبوونی کات، بەتەواوی ئازادی خۆی لەدەست دەدات بۆ هەڵبژاردنی ژینگەیەکی تەندروست و تەندروست و دەبێتە ملکەچی کاریگەرییە نەرێنییەکانی ئەو ژینگە زیانبەخشە لە بەرامبەردا ئەوانەی ئیرادەی بەهێزیان هەیە لەگەڵ خودا هاوئاهەنگن

وزەی دەروونی چڕ

کاتێک تیشکی خۆر لە ڕێگەی شووشەی گەورەکەرەوە لەسەر خاڵێکی بچووک چڕ دەکەیتەوە، گەرمی بەرهەم دەهێنێت، ئەو گەرمییەش دەتوانێت دار و قوماش و کاغەز و زۆر شتی تر ئاگر بکاتەوە بە هەمان شێوە کاتێک مێشکت بە وردی چڕ دەکەیتەوە، وزە چڕەکەی دەتوانێت ڕەگی گومانەکانی پشت هەموو شکستێک بسوتێنێت و ڕێگە بدات ڕووناکی حیکمەت بە گەشاوەیی بدرەوشێتەوە

کاتێک عەقڵ لەگەڵ خودادا یەکدەگرێت کە سەرچاوەی هەموو چاکە و سەرچاوەی هەموو هێزێکی بەختەوەرە، ئاگاداری بوونی ئیلاهی دەبێت و خاوەنی هەموو توخمەکانی سەرکەوتنە ئەم توخمانە لە نزیکەوە پەیوەستن بە هێزی بێئەندازەی خوداوە، توانای دروستکردنی دەرفەتی نوێیان هەیە بۆ سەرکەوتن لە هەر بوارێکدا

ناڕەحەتی و سەختییەکان لە هۆشیاری نەبوونی مرۆڤ لە کارەکانی ڕابردووی سەرهەڵدەدەن، کە لە کات و شوێنێکی دیاریکراودا ئەنجامی داوە ئازارەکانی ئێستایان لە بیرکردنەوە و کردارەکانەوە سەرچاوەی گرتووە کە گوتوویانە، کە لە خاکی هۆشیاریدا ڕەگیان داکوتاوە، ڕوویان لە ڕووەکێک کردووە و بەرهەم دەهێنن کە ڕەنگدانەوەی خودی تایبەتمەندییەکانی ئەو بیرکردنەوە و کردارانەن

تاقیکردنەوە و تەنگانە نایەت بۆ شکاندنی مرۆڤ یان ئیفلیجکردنی ئیرادە، بەڵکو بۆ ئەوەی وایان لێبکات قەدری گەورەیی خودا بزانن و ڕێز لە یاساکانی بگرن، کە لە ڕێگەیەوە دەتوانن بەختەوەری ڕاستەقینە بەدەستبهێنن خودا ئەم تاقیکردنەوە سەختانە نانێرێت چونکە بە پلەی یەکەم لە دروستکردنی مرۆڤن هەموو ئەوەی لە مرۆڤایەتی دەخوازرێت ئەوەیە کە

هۆشیارییەکەی لە خەوی بێباکییەکەی بەئاگا بهێنێتەوە و لە تاریکی نەزانییەوە دەربچێت بۆ ناوەوە ڕووناکی زانین

زۆربەی کات هەستەکانمان بەڵێنی چێژە زوو تێپەڕەکانمان پێدەدەن بەڵام لە کۆتاییدا ئازار و ناخۆشییەکی درێژخایەنمان بۆ دەهێنن فەزیلەت و بەختەوەری ڕاستەقینە، لەگەڵ ئەوەشدا بەڵێنی کەممان پێدەدەن، بەڵام لە کۆتاییدا خۆشییەکی پاک و بەردەواممان پێدەبەخشن هەر لەبەر ئەمەشە کە من بەختەوەری ناوەکی و بەردەوام بە خۆشی ڕاستەقینە و چێژە هەستیارەکانی کاتی بە چێژێکی تەنها دەزانم

کاتێک لە دووری ملیۆنان کیلۆمەتر لە بۆشایی ئاسمانەوە سەیری خۆر دەکەیت، ئەو ئەستێرە زەبەلاحە زۆر بچووکتر لە زەوی ئێمە دەردەکەوێت

بەڵام تیرەی زەوی نزیکەی ٧٩٠٠ میلە، لە کاتێکدا تیرەی خۆر سەد هێندە زیاترە لە تیرەی زەوی ئەگەر بتوانی هەسارەی زەویمان ڕاستەوخۆ لەبەردەم خۆردا دابنێیت، ئەوا وەک خاڵێکی بچووک دەردەکەوێت بە بەراورد بە خۆر

با گریمانە بکەین کە کێڵگەی خۆری بەهێز فراوانتر و فراوانتر دەبێت تا بارستە زەبەلاحەکەی تەواوی ئاسمانی شین قووت دەدات ئەو ئاسمانەی دەیبینین تەنها بەشێکی بچووکە، لە ڕاستیدا خاڵێکی بچووکە، لەو فەزایەی کە گەردوونی بێکۆتایی گرتووەتەوە

ئەگەر خۆر تا کاتێکی نادیار بەردەوام بوو لە فراوانبوون و درێژبوونەوە بۆ بۆشایی ئاسمان، هێشتا نەیدەتوانی بێکۆتایی بگرێتەوە

وەهمی گەردوونی بچووکی و کۆتایی سنووردار دەکات و ڕێگری دەکات لە هەستکردن بە ئەو فراوانییە گەردوونییە

ئەم بۆشاییە ڕەهایە لە کوێوە هاتووە و سنوورەکانی لە کوێن؟

ئەو کەسەی ملکەچی ڕەهەند یان پێوانە نییە، کە سنوور و سەرچاوەیەکی نییە، خودایە، کە لە هەموو شوێنێکدا هەیە و لە دوورترین شوێنەکانی فەزادا بوونی هەیە ئەو لە ئەستێرە دوور و دوورەکاندایە هەروەک چۆن لەناو تۆ و لەناو مندا بوونی هەیە , بە ئاگادارییەوە ئاگاداری هەموو فەزایەک دەبێت کە داگیری دەکات , هەرچەندە بچووک بێت یان گەورە

ڕابردوو بۆ زۆربەی مرۆڤایەتی نادیارە، جگە لە چەند تاکێکی ڕۆشنبیری هەڵبژێردراو بەڵام، نەزانیمان لە ڕابردووش لە قازانجی ئێمەدایە چونکە

ئەگەر هەموو ئەو شتانەمان بزانیایە کە لەم ژیانەدا و لە ژیانی پێشوودا کردوومانە، ئەوا بەهۆی قەبارەی تەواوەتی کردارەکانمانەوە زەق دەبووینەوە و بە تەواوی سەرمان لێ شێواوە تەنانەت ڕەنگە ئیرادەمان بەهۆی ئەو شۆکەوە ئیفلیج بێت و بێتوانامان بکات لە بەردەوامبوون لە شوێنکەوتنەکانمان و جێهێشتنی ئێمە نێچیری نائومێدی تەنانەت لەم ژیانە زەمینیەشدا، لەبیرچوون نیعمەتێکە لەلایەن خوداوە، ڕێگری دەکات لەوەی بیر و هەستەکانمان بە یادەوەرییەکانی ڕابردوو، بەتایبەتی تاڵ و ئازاربەخشەکان بخۆن خۆشبەختانە پریشکە ئیلاهییەکەی ناومان بەردەوام بە هیوا و ئارەزووی درێژەدان بە گەشتە بێ وەستانەکەی ژیانەوە دەدرەوشێتەوە دەبێت سوپاسی خودا بکەین بۆ ئەم دوو نیعمەتە: توانای لەبیرکردن ڕابردوو و هیوای داهاتوو

نابێت بەو ئەنجامە بگەین کە چارەنووس بەربەست لە ڕێگای ئیرادەی ئازاددا دادەنێت لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت هەموو هەوڵێک بدەین بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەو کاریگەرییە نەرێنییانەی کە زۆربەی خەڵک دەیگێڕنەوە بۆ چارەنووس و چارەنووس، و بە پێی قەناعەتە ناوەکییەکانمان ئازادی هەڵبژاردنی خۆمان بەکاربهێنین، بە مەرجێک ئەو قەناعەتانە لەسەر بنەمای باوەڕێکی دروست و زەمینەسازی بن لە یاسا ئیلاهییەکان، کە بەبێ ئەوان مرۆڤ ناتوانێت تامی بەختەوەری ڕاستەقینە بکات

کاتێک دەست دەکەین بە کردارێک، نابێت بە بارودۆخی نالەبار بترسێنین، بەڵکو تا ئەوپەڕی گەشبین بین، بە باوەڕێکی ڕەها کە هیچ شتێک ناتوانێت لە ڕێگەی مومارەسەی ئیرادە و مومارەسەی ئازادی هەڵبژاردن بوەستێت

مرۆڤ زۆرجار وەک گەڵایەک وایە کە لەسەر ڕووی ڕووبارێک هەڵدەفڕێت و دەبێت خۆی لە ڕەوتی خووی ئۆتۆماتیکی دەربهێنێت کە بەرەو شلەمەنی وەهم و وێرانکاری دەیانبات زۆربەی مرۆڤەکان بێباکانە دەردەکەون و ڕێگە بە ڕەوتی ڕووبارەکە دەدەن خۆیان ڕابکێشن

ئەگەر نەگەیشتینە ئامانجەکەمان، ئەوە قبوڵکراوە کە بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ دان بەوەدا بنێین کە بەربەستەکانی خۆمان هەبوون کە ڕێگریان

لێکردین بگەینە ئەو ئاستە دەبێت خۆڕاگر بین و هەوڵەکانمان دوو هێندە بکەین بۆ گەیشتن بە ئەنجامە خوازراوەکەمان دەبێت هەروەها دڵنیابین لەوەی کە هەرچەندە بەربەست و تەحەددیاتەکان بەهێز و ترسناک بن، بەڵام هێشتا خاوەنی هێزین بۆ زاڵبوون بەسەریاندا تەنانەت ئەگەر شکستمان هێنا سەرەڕای هەموو هەوڵەکانمان، پێویست بە نائومێدی و بێزاری ناکات، تا ئەو کاتەی تێدەگەین کە ئیرادەی مرۆڤ بەهێزترە لە چارەنووس، کە لە دروستکردنی خۆمانە بۆیە نابێت واز لە هەوڵدان بهێنین، گرنگ نییە چەند جارێک شکست بهێنین، چونکە هەمیشە دەرگای کراوە هەیە ئێمە بە سادەیی پێویستە بەردەوام بین لە هەوڵدان و دووبارەکردنەوەی هەوڵەکە تا سەرکەوتنمان پێدەبەخشرێت خودا هاوکاریمان بۆ دابین دەکات تا ئەو کاتەی کە ئێمە وەڵامی ئەو بدەینەوە و هەوڵی پێویست بدە [ئەو کەسەی لە ڕێگادا دەڕوات دەگاتە شوێنی مەبەست، وە ئەوەی پشتی بە خودا ببەستێت بێ هیوا نابێت].

کاتێک مرۆڤ بە چڕی و بە بەردەوامی ئارەزووی شتێک دەکات، ئەو ئارەزووە هەرگیز لە هۆشی خۆی دەرناچێت، بۆ هەر شوێنێک بچێت و سەرقاڵییەکانی هەرچییەک بێت لە ڕێگەی چالاکییە بەردەوام و ماندوو نەناسەکەیەوە، ئەو ئارەزووە خاوەنی ئیرادە و وزەی بێئەندازەیە ئەم چرپە ناوەکییە بەهێزتر و کاریگەرترە لە دوعای میکانیکی، کە تەنها لێوەکان دەجولێنێت بەم شێوەیە ئەوانەی خودایان خۆشدەوێت مامەڵە دەکەن ئەوان خۆشەویستی خۆیان بۆ ئەو بە بێ وەستان دەچرپێنن، خۆیان چرپە دڵسۆزانە بە بێ بیستن دەمێننەوە بە درێژایی چالاکییە ڕۆژانەکانیان ئەم چرپە ناخیانە سەرقاڵیان ناکات و ناکۆکی لەگەڵ ئەرکەکانی تریان ناکات لەگەڵ گەشەکردنی ئارەزووی خوا بۆ خودا، خۆشەویستییان بۆ خودا قووڵتر و چڕتر دەبێتەوە، تا ئەو کاتەی کە بوونی ئەو ئەزموون دەکەن و بە چاوی ڕۆح ڕووناکی ئەو دەبینن تامی خۆشییەکی سەرسەخت دەکەن و هەست بە ئارامییەکی بێ وەسف دەکەن

خوای گەورە ئەو وانانەمان بۆ دەنێرێت کە لە ژیاندا پێویستمانە بۆ ئەوەی سودیان لێ ببینین و تێگەیشتن و ئەزموون بەدەست بهێنین هەرکەسێک خۆی لەو وانانە بەدوور بگرێت هەرچەند کات بخایەنێت ناچار دەبێت فێری بێت

هەموو تاقیکردنەوەیەک هاوڕێیە ئەگەر لێی فێربین، وە دیسپۆتێکی ستەمکارە ئەگەر دەرفەتەکە بەفیڕۆ بدەین و بە گریانی و ناڕەزایی و خراپ حوکمدانی خراپ بەکاری بهێنین

کاتێک تێگەیشتنێکی دروست و هەڵوێستی دروستمان هەبێت بەرامبەر بە ژیان، جوان دەبێت و دوور لە ئاڵۆزی

-

حاڵەتە دەروونییەکان

مرۆڤ ناتوانێت بۆ هەمیشە لە سەر شەپۆلەکانی خۆشیدا بمێنێتەوە، لە ئاوە پشێوەکانی خەمدا نوقم بێت، یان لە قووڵایی بێزاریدا نوقم بێت لەم جیهانەی دووانەیی ناکۆکدا، مرۆڤی ئاسایی تووشی هەوراز و نشێو دەبێت- لەسەر شەپۆلی خۆشی هەڵدەستێت، نوقم دەبێت لە ناو کۆتایی بێباکیدا، و بەهۆی شەپۆلە تووڕەییەکانی خەم و پەژارەدا دەسوڕێتەوە- بە دەگمەن ئەزموونی هەر حاڵەتێکی دیکەی... هۆشیاری

ڕێگەدان بە هەلومەرجەکان بۆ ئەوەی بەم شێوەیە بیرکردنەوەکانی مرۆڤ بجوڵێنن، واتە تەسلیمکردنی ئیرادەی مرۆڤ بە چارەنووسێکی کاپری و هەمیشە گۆڕاو ئەوەی مرۆڤ پێویستی پێیەتی بۆ ئەوەی ژیانێکی سەرکەوتوو و بەدیبهێنێت، هاوسەنگی دەروونییە و ئەمەش تەنها لە ڕێگەی بیرکردنەوەی تەرکیزکراو و کۆنترۆڵکردنی توانای سۆزداریی مرۆڤەوە بەدەست دێت

تەنانەت قووڵترین خەمەکانیش لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا چاک دەبنەوە، بۆیە هیچ سوودێکی نییە هەموو ڕۆژێکی ژیانمان لەسەر خەم و پەژارە دانیشتووین بەردەوام خەمخۆری لە لەدەستدانی کەسێکی ئازیزدا نە ئەوان یارمەتیدەرە و نە ئێمەش هیچ ناگۆڕێت بە هەمان شێوە، چاندنی

کەمتەرخەمی یان سزادانی خۆت بۆ هەڵە یان شکستەکانی ڕابردوو بەرهەمی پێچەوانەیە؛ تەنها ژیان بەدبەخت دەکات و توانا دەروونییەکان دەخنکێنێت

نابێت ڕێگە بدەین خۆمان بکەوینە ناو چاڵە ڕۆتینی بێزارکەر، چونکە ئەوە حاڵەتێکی دەروونییە کە دوورە لە ئاسوودەیی، بەو پێیەی دەروون تێکدەدات و توانا شاراوەکان لە کورەی بێباکیدا دەسوتێنێت

شکست دەبێت لە ڕەگ و ڕیشەی خۆیەوە بنبڕ بکرێت و کێڵگەکانی ژیان بە کۆشش و ئیرادە بچێنرێت و تۆوی چاکە بچێنرێت بۆ ئەوەی دروێنەیەکی پڕ لە بەخشندە بچێنرێت، بە یارمەتی خودا
شتێک بکە کە پێشتر کەس نەیکردووە- شتێک کە جیهان سەرسام بکات نیشان بدە کە هێزی داهێنەری خودا لە ڕێگەی تۆوە کاردەکات

ئەو کەسانەی کە میزاجی ئارام و بەرزیان هەیە یارمەتیمان دەدەن بۆ ئەوەی بیرکردنەوەکانمان موگناتیسی و تەندروست بن ئەوە زەحمەت نییە دیاری بکەین کە ئایا کەسێک خۆراکی هزری خۆی لە ژینگەیەکی ئارام یان تێکدەرەوە وەردەگرێت دڵەڕاوکێ و ناڕەحەتی و سەرلێشێواوی هەموویان لە پەیوەندیکردن لەگەڵ جۆرە هەڵە کەسەکاندا سەرچاوە دەگرن، چ هاوڕێ یان خزم، دەبێتە هۆی بیرکردنەوەی دڵەڕاوکێ و باری دەروونی ناڕەحەت

لەش وزە و چالاکی لە خۆراکە فیزیکییەکانەوە وەردەگرێت، هاوکات خۆراکە موگناتیسییەکان بارگەی وزە بۆ هەردوو جەستە و دەروون دابین دەکەن کە هەرسکردنیان ئاسانترە لە خۆراکە ڕەق و شلەکان کە ناتوانرێت بە ئاسانی بگۆڕدرێن بۆ وزەی زیندوو

کاتێک دەتوانیت نەزانی بگۆڕیت بۆ حیکمەت، لاوازی و لاوازی بۆ تەندروستی و زیندوویی، و بە متمانە و بوێرانە - تەنانەت بە تەنیاش - بە ڕێگاکانی ژیاندا بڕۆن، و خۆشی ناوەوە لە خاوەندارێتی ویژدانێکی زیندوو و وریا و باوەڕێکی نەگۆڕ بە دادپەروەری خودا و سەرکەوتنی ڕاست بەسەر هەڵە و ڕاستی بەسەر وەهمدا بدۆزیتەوە، وە کاتێک کە ڕۆژانە هەوڵدەدەیت

بیرکردنەوەکانت بۆ بەرزکردنەوەی ئاستێکی بەرزتر و پاڵاوتەتر، و خاوەنی دڵێکی خۆشەویست و سوپاسگوزار و نیازێکی باش بیت بەرامبەر بەوانی تر، خۆراکی فیکریت دەبێتە موگناتیسی، و هەموو ئەو شتانە بۆ خۆت ڕادەکێشیت کە جوان و سوودبەخشن- شتەکان، مرۆڤەکان و بارودۆخەکان- کە پێویستن بۆ بەردەوامبوون لە گەشتەکەت بەرەو کەنارەکانی ئاسایش و سەلامەتی و لە کۆتاییدا، کاتێک هەوڵدەدەیت بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی پێویستت پێیەتی و پێی ڕازییت ئەوەی خودا دابینی دەکات، تۆ لە ڕۆحدا دەوڵەمەندتر دەبیت و ڕازیتر دەبیت لەوانەی کە ئارەزووی دونیایان بەکارهێناوە و تەماحی چێژە زوو تێپەڕەکانی دەکەن

بەزەیی ئەو پردەیە کە هەموو ڕۆحێک بە ڕۆحەکانی ترەوە دەبەستێتەوە بەزەیی دەروازەی هەموو دڵێکە

کاتێک مرۆڤ بەدوای خودادا دەگەڕێت، کە تاکە هاوڕێی ڕاستەقینەیە لە سەرووی هەموو ئەوانی ترەوە، دەبێتە مومکین بۆ دامەزراندنی هاوڕێیەتی ڕاستەقینە لە هەموو پەیوەندییە مرۆڤایەتییەکاندا- هاوڕێیەتی خێزانی، برایەتی، هاوسەرگیری و ڕۆحی هاوڕێیەتی توخمێکی گرنگە لە پەیوەندییە هاوسەرگیرییەکاندا، و نزیکیی فیکریی و سۆزداری، هەستکردن بە ڕاکێشانی ڕۆحی و خۆشەویستی ڕاستەقینە دەبێت ئەولەویەت بێت ئەوانەی کە شکست دەهێنن لە جیاکردنەوەی خۆشەویستی ڕاستەقینە و ڕاکێشانی جەستەیی چەندین جار بێ هیوا دەبن

کاتێک هاوسەرگیری لەسەر ئایدیالی بەرز و ڕێزگرتنی یەکتر دامەزرا، دەبێتە یەکێتییەکیی بەختەوەر و سەرکەوتوو لە نێوان دوو ڕۆحی خۆشەویست و هاوکاردا کە بارگرانی ژیانی یەکتر سووک دەکەن و نیگەرانییەکانی ژیان بە هاوسۆزی یەکتر و لێکتێگەیشتنی دۆستانە دەڕەوێننەوە

کەس ناتوانێت کۆنتڕۆڵم بکات یان ئیرادەم لێ بسەنێتەوە، مەگەر ڕێگە نەدەم بیرکردنەوە و کردارەکانی ئەوانی تر کاریگەرییان لەسەرم هەبێت

ئەگەر بیرکردنەوەت لە ماددەدا قەتیس بکەیت، هەموو شتێک لە ڕوانگەیەکی ماددییەوە دەبینیت بەڵام کاتێک هۆشیاریت بەرز دەکەیتەوە بۆ حاڵەتێکی هۆشیاری ڕۆحی، دەبینیت کە ڕەوتی بەربڵاوی ڕووناکی خودا لە

دەرەوەی هەموو ماددەیەکدا دەڕژێت، و هەموو شتێک لە ڕوانگەیەکی ڕۆحییەوە دەبینیت

پەروەردگار، تێدەگەم دەرفەتێکی بێکۆتاییم هەیە بۆ گەڕان بە تواناکانم و دۆزینەوەی توانا ڕۆحییەکانم ئەمڕۆ بیرکردنەوەکانم پڕ دەکەم لە گەشبینی و خۆم لە ئەزموونە ناخۆشەکان دادەبڕم ئەو شتانە پراکتیزە دەکەم کە جەستە و دەروون و ڕۆحم بە شێوەیەکی هاوسەنگ و هاوسەنگ پەروەردە دەکەن

من جێگەی وابەستەییە ماددییەکان بە ئاواتەکانی باڵاتر دەگۆڕم وە تێدەگەم کە ڕۆحی دڵسۆز هەمیشە لەگەڵمدایە

سەمای ژیان و مردن هەمیشە ئامادەیە، بەڵام من بۆ هەمیشە خۆم ئازاد دەکەم بە ڕزگارکردنی ناسنامەی ڕۆحیم و کاتێک ڕووبەڕووی زریانی تاقیکردنەوە و تەنگانە دەبمەوە، بە بەلەمی ڕۆحی خۆمەوە بەسەر دەریای ژیاندا دەڕۆم بۆ کەناراوەکانی سەلامەت و ئیلاهی

کاتێک کار دەکەم و دروست دەکەم، بیرم دێتەوە کە خودا لە ڕێگەی منەوە کار دەکات ئەو پەروەردگاری گەردوونە، و دەتوانم لە ڕێگەی تێڕامانێکی قووڵەوە لەگەڵیدا پەیوەندی بکەم

خودای خۆشەویستم، تێدەگەم کە بیرکردنەوەکانم یان شکستم بۆ دەهێنێت یان سەرکەوتن، بەپێی ئەوەی کام بیرۆکە بەهێزترینە لە ژیانمدا و هەوڵدەدەم لەبیرم بێت کە تۆ دەستی یارمەتیدانەکەت درێژ دەکەیتەوە و ڕێگا بۆ سەرکەوتنەکانم ئامادە دەکەیت

کاتێک بەڵا و بەدبەختی بەسەرمدا هات، هێزی خۆم بانگ دەکەم و ئیرادەی خۆم بەهێز دەکەم بۆ زاڵبوون بەسەریاندا دڵسۆز و ڕاستگۆ دەبم لە مامەڵەکردنم لەگەڵ هەمووان، و بیری خۆشەویستی و هیوای باش بڵاودەکەمەوە ئەوکات خودا بە هێز و حیکمەتی خۆی پشتیوانم دەکات

نەخۆشییە ڕۆحییەکان و چارەسەرکردنیان
مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

هەوڵبدە کۆمەڵێک کەسایەتی مرۆڤ لە خەیاڵتدا بێت کە ناڕێژەیی و ناتەبایین:

یەکێکیان سەرێکی بچووک بە قەبارەی نۆک و جەستەیەکی گەورە بە قەبارەی وشتر!

یەکێکی تر دەستێکی بەهێزی وەک دەستی سامسۆن یان هێرکۆلیس و جەستەیەکی وەک جەستەی کوێرە!

وە سێیەمیان سەری فیلێکی زەبەلاح و جەستەی مشکێکی لاوازی هەیە!

ئایا ئەو دیمەنە بۆ تۆ جێگەی سەرسوڕمان و سەرسوڕهێنەر نابێت، یان خەمناک و پەشیمانی نابێت، ئەگەر لەناکاو قەرەباڵغییەک لەو بوونەوەرانە ببینیت کە پێکهاتەیەکی سەیر و ناتەبایان هەیە؟

ئێستا بیهێنە بەرچاوت کۆمەڵێک کەسی تر کە لە فۆرم و ڕواڵەتدا ئاسایین، بەڵام لە ڕووی دەروونییەوە ناهاوسەنگن و لە ڕووی دەروونییەوە شێواون

وەک چۆن جل و بەرگ برین و برین و شێواوی جەستەیی تر دەشارێتەوە، بە هەمان شێوە جەستەیەکی بەهێز و تەندروست و ڕووخسارێکی جوان و درەوشاوە زۆر نەخۆشی دەروونی قورس و کەموکوڕی لەدایکبوون دەشارێتەوە

ئەگەر جەماوەرێکی زۆر لە خەڵکی ئاسایی بناسیت کە بە ڕواڵەتێکی ڕەسەن و تەندروستی باشیان جیا دەکرێنەوە، و ئەگەر بتوانیت بە بینینی ڕۆحی خۆت بچیتە ناو جەستەی دەروونیانەوە، ئەوا سەرسوڕمانەکە سەرسوڕهێنەر دەبێت، و لەوانەیە خەمێکی قووڵ بەسەرتدا زاڵ بیت لەوەی کە دەیدۆزیتەوە

لەوانەیە بەم شێوەیە چاودێری جەستەی دەروونییان بکەیت:

عەقڵ بە سەر و هەست و هەستەکان بە جەستە و ئیرادە بە دەست و قاچ کە هەموویان نائاسایی و نەخۆش و شێواوین

بۆت دەردەکەوێت کە هەندێکیان سەرێکی بچووکیان هەیە و حیکمەتی گەشەنەکردوویان هەیە، لەسەر جەستەیەکی شل و شلۆق هەڵئاوساوە بە تەماحی خۆپەرستانە و ئارەزووی هەستیار

هەروەها بۆت دەردەکەوێت کە هەندێک کەس جەستەیەکیان هەیە کە بێبەشە لە هەست و زیندوویی، هەرچەندە قۆڵێکی زۆر گەشەسەندوو و کارایان هەیە

ڕەنگە هەندێکی تر خاوەنی مێشکێکی گەورە و داهێنەر بن، بەڵام هاوسۆزی و توانای سۆزدارییان وەستاو و خراپ بووە و پۆلێکی دیکەی کەسانێک هەن کە دەستوورێکی جەستەیی و دەروونی ئاساییان هەیە، بەڵام ئیرادە و خۆکۆنترۆڵکردنیان لاوازە یان ئیفلیج بووە

وە لیستی تێبینییەکان بەردەوامە و لە مانگی ئایاردا درێژە بژیت!

ئەم جۆرە شێواندنە دەروونییە بێشومارانە لە جەستەی دەروونیدا کە لە هەندێک لایەندا گەشەیان نەکردووە و لە لایەنەکانی دیکەشدا زیادەڕۆیی تێدا پەرەی سەندووە، بەڕاستی ئامادەن – هەرچەندە شاراوەن – لە مرۆڤەکاندا دەبنە هۆی ئازاری دەروونییان و ڕێگرییان لێدەکات لە نیشاندانی بەهرە و تواناکانیان وەک ئەوەی پێویستە پیشانی بدرێت

چارەسەرکردنی هەندێک نەخۆشی دەروونی لێرەدا ڕەنگە یارمەتیدەر بێت بۆ دەستنیشانکردنی هۆکارە بنەڕەتییەکانی هەموو کێشەکانی مرۆڤ، بەجۆرێک کە لانیکەم بۆ هەموو ئەوانەی بەدەستیەوە دەناڵێنن بناسرێن، تەنانەت بە شێوەیەکی نائاگاییش، بۆ ئەوەی بتوانن لە سروشتی ئەو کەموکوڕیانە و نیشانەکانیان و چوونە ناوەوەی بێدەنگیان بۆ ناو دەروونی تێبگەن، بۆ ئەوەی بتوانن لەناوبردنی خەزانەکانیان لە ئاشتی و بەختەوەریدا بەرپەرچ بدەنەوە

خەمۆکی ڕۆحی

ئەم نەخۆشییە لە نێو ئەو کەسانەدا بەربڵاوە کە لە ڕووی فیکری و جەستەییەوە ناچالاکن بە بیانووی ئەوەی بە قووڵی خەریکی بابەتە ڕۆحییەکانن ئەم تاکە تووشبووانە ئەرکە گەورە و بچووکەکانی ژیانی ماددی لە ژێر پەردەی خزمەتکردنی خودادا پشتگوێ دەخەن، بەم شێوەیە خۆیان بەڕووی شەیتاندا دەکەنەوە، کە دەتوانێت زیانێکی گەورەیان بەسەردا بگەیەنێت ئەوان بەدەست ڕەشبینی و نەبوونی قەدرزانی بۆ هەر شتێکی سودبەخش یان جوان لە دەوروبەریان دەناڵێنن ئەوان ئەمە نەخۆشییەکی درمییە، و هەموو ئەوانەی ئاواتێکی ڕۆحییان هەیە دەبێت ئاگاداری بن و خۆیان لێ ڕزگار بکەن بە بەردەوامی زیندوو ڕاگرتنی زیندوویی و بەرگریکردنیان بەهێز لە ڕێگەی بیرکردنەوەی ئەرێنی و تێڕوانینێکی گەشبینانە و کاری تەندروست و بەرهەمدارەوە

هەرس نەکردنی ڕۆحی

ئەمەش لە ئەنجامی هەڕەمەکی (گوزڵ)، واتە خواردنی خێرای بڕێکی زۆر لە دەرمانی دەروونی ئامادەکراو کە لە ژێر ناوی درەوشاوەدا

تۆمارکراون، و لە شێوەی کتێب و وانەی ڕۆحی ساختە لەلایەن "دکتۆرە ڕۆحییەکان"ەوە پێشکەش دەکرێن کە ئەزموونیان لە هونەری چەواشەکاری و جادووگەریدا هەیە

ئەم نەخۆشیە نەک هەر برسێتی ڕۆحی بۆ زانینی ڕاستییەکان دەکوژێت، بەڵکو توانای جیاکردنەوەی باش و خراپ، سوودبەخش و زیانبەخشیش لەناو دەبات

ئەو کەسەی بەردەوام بیرۆکەی ئیلاهیات دەخوات و لە هەموو ئەو شتانەی کە دەکەوێتە دەستیەوە دەخوات، نەک هەر زیادەڕۆیی لە خواردن دەکات بەڵکو بیرۆکەی ژەهراوییش لەگەڵ بیرۆکەی بەسووددا دەخوات و هەرسکردنی فیکری بەسەر خۆیدا دەهێنێت و بەم شێوەیە مردنی ڕۆحی خاو دەکاتەوە

لێکۆڵینەوەی زیادەڕۆیی و بەردەوام لە بیرۆکە جۆراوجۆرە ڕۆحی و فەلسەفیەکان، بەبێ تێگەیشتن یان هەوڵدان بۆ هەرسکردن و لێکۆڵینەوەیان لەڕێگەی ئەزموونی کەسییەوە بۆ ئەوەی دڵنیابوون لە ڕەوایەتییان، دواجار گومان و بێباکی و بێمتمانەیی بە هەموو بنەما و یاسا ڕۆحییەکان دروست دەکات

سۆز و وەسوەسە

ئەوانەی تووشی ئەم نەخۆشییە بوون، ژیانێکی بەفیڕۆچوو و بێمانا دەژین، چونکە پارە و کاتیان زۆرە، هەروەها لەبەر ئەوەی ئامانج و تێگەیشتنێکی دروستیان لە ژیان نییە

ئەم مرۆڤانە بە ئارەزووی خۆیان دەجوڵێن؛ هەرچییەک دێتە مێشکیان و دڵخۆشیان دەکات، ژیانیان پڕ دەکەن لە ڕۆمانی هەرزان و بێ بایەخ، فیلمی هەستیار و کات بەسەربردنی ڕووکەش و بێمانا ئەوان درک بەوە ناکەن کە تووشی ئەم نەخۆشییە مەترسیدارە بوون تا ئەو کاتەی تووشی شۆکێکی توند یان تێکچوونی دەمارەکان دەبن- واتە دوای ئەوەی زیانەکان تووشی بوون

سەرمای دەروونی

ئەم حاڵەتە ناوێکی تری هەیە: نائومێدی مرۆڤ هەرگیز نازانێت کەی لێدەدات و تووشی نیشانە ناڕەحەتکەرەکانی دەبێت، وەک بێهیوایی، لێبوردەیی، دڵەڕاوکێ و بێ تاقەتی لەوەش خراپتر، زۆرجار درێژخایەن دەبێت، و قوربانییەکانی زۆرجار بە ئاسانی دووبارە تووشی نەخۆشییەکە دەبنەوە، تەنانەت ئەگەر پێیانوابێت کە چاکبوونەوەیەکی خێرایان بەدەستهێناوە

پەستانی دەروونی

ئەم نەخۆشییە بەهۆی دانیشتن لەسەر نیگەرانییە درێژخایەنەکانی دونیا دروست دەبێت ئەوانەی بەدەستیەوە دەناڵێنن بەزۆری کەمتەرخەم دەبن لە

بەکارهێنانی چەکی ئیرادە و بەم شێوەیە بە شێوەیەکی پاسیف و ملکەچانە ملکەچی ترسە بەردەوامەکانیان دەبن لەبری ئەوەی بە بوێرانە ڕووبەڕوویان ببنەوە و لە تەمەنی کۆرپەیدا لەناویان ببەن

وابەستەیی دەروونی نائاسایی

قوربانیانی ئەم نەخۆشییە لە بەدواداچوونی بەختەوەریدا دەبنە یەکلایەنە بە باوەڕبوون بەوەی کە بەختەوەری لە کەڵەکەکردنی سامان، بەدەستهێنانی ناوبانگ، یان خاوەنداریێتی تەندروستی یان دەسەڵاتدایە، هەموو شتێک دەکەنە قوربانی- تەندروستی، ناوبانگێکی باش، ئارامی دەروونی، شەرەف و کەرامەت- لەسەر قوربانگای تەماحە سووتاوەکەیان زۆر درەنگ، تێدەگەن کە تەنها ژیانێکی هاوسەنگ، ژیانێک کە ڕێز لە یاساکان بگرێت لە سروشت و فەرمانەکانی خودا، و چالاکیی لەگەڵ ئارامیدا هاوئاهەنگ دەکات، دەتوانێت بەختەوەری ڕاستەقینە بهێنێتە ئاراوە و ئامانجی ژیانێکی بەرز بەدی بهێنێت

ئەوانەی بەدەست نەخۆشیی وابەستەیی ناتەندروستەوە دەناڵێنن، بیرکردنەوە لە حەسرەتێکی بێ سنوور دەخوات، ئەمەش دەبێتە هۆی تێڕوانینێکی شێواو و چەواشەکراو بۆ ژیان بۆ نموونە بازرگانێک سەرکەوتنی گەورەی بەدەستهێنا و سامانێکی کۆکردەوە، بەڵام پێش ئەوەی چێژ لە سامانەکەی وەربگرێت، بەهۆی نیگەرانی و ترسە سەرسەختەکانەوە تووشی تێکچوونی دەمار بوو، و دڵشکاوی مرد

هەندێکی تر پێیان وایە هەموو شتێک ڕێگەپێدراوە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکە بەهۆی ئەم سەرلێشێواوییەوە ئامانجی ڕاستەقینەی خۆیان لەدەست دەدەن و ناتوانن تەنانەت بچوکترین ڕەزامەندیشیان پێ بگات، تەنانەت ئەگەر خاوەنی ئەو شتانەش بن کە تامەزرۆییان بووە، چونکە سروشتی مرۆڤ فراوان و فرەلایەنە و پێویستی بە گەشەپێدانی هاوسەنگ هەیە لەسەر هەموو ئاستەکان

چەسپاندنی ڕۆحی کوێر

ئەم کۆنەپەرستییە ناڕێکە بۆ هەندێک بیروباوەڕ لە پابەندبوون بە بۆچوون و بیرۆکەی تایبەتەوە سەرچاوە دەگرێت بەبێ ئەوەی پرسیاریان لێبکرێت یان لێیان بکۆڵینەوە، بەمجۆرە لە کەسانی تووشبوو بەم نەخۆشییە توڕەیی و دوژمنایەتی بەرامبەر بە هەر بیرۆکەیەکی ڕۆحی دروست یان بیرکردنەوەیەکی کراوە و ئازادکراو دروست دەکات ئەم گۆشەگیرییە دەبێتە هۆی یاخیبوون لە یاساکانی خودا، کە لە کارایی فیکری، خۆشگوزەرانی ماددی، تەندروستی دەروونی و جەستەیی، و خۆشەویستی و... ڕێزگرتن لە کەسانی هەموو پاشخانێک

چاندنی بنەما ڕۆحییەکان

لەبەر ئەوەی نەخۆشییە جەستەییەکان بەرجەستە و ئازاربەخش و ناخۆشن، هانمان دەدەن بۆ بەرەنگاربوونەوەی چالاکانە، وامان لێدەکات هەوڵبدەین بەسەریاندا زاڵ بین لەڕێگەی شێوازی چارەسەری جۆراوجۆرەوە، لە وەرزشکردن و خۆراکی تەندروستەوە تا دەگاتە دەرمان و دەرمانی جیاواز لەگەڵ ئەوەشدا نەخۆشییە دەروونییەکان، سەرەڕای ئەوەی ڕەگ و ڕیشەی هەموو ئازار و ترسێکی مرۆڤن، ڕێگرییان لێناکرێت یان بە بەپەلەی پێویست چارەسەریان بۆ دەکرێت، و ڕێگەیان پێدەدرێت بۆ ئەوەی وێرانکاری و وێرانکاری بەسەر ژیانماندا بهێنێت

پەروەردەکاران، مامۆستایانی پەروەردەی وەرزشی، بانگخوازان، چاکسازیخوازان، پزیشکان، یاسادانەران دەتوانن پێشکەوتن بەرەو پێشەوە ببەن کاتێک یەکەمجار فێردەبن، لە خۆیانەوە دەست پێدەکەن، دواتر فێری ئەوانی تر دەکەن ڕێگا دروستەکان بۆ چاندنی سروشتی مرۆڤ بە شێوەیەکی هاوسەنگ و هاوسەنگ، بەگوێرەی یاساکانی ژیان و بنەماکانی بوونێکی تەندروست ئەمەیە ئەو پەروەردە و کولتووری مرۆییەی بەڕاستی کاریگەر و هەمەلایەنەی مرۆڤەکانە کە مرۆڤەکان لە هەموو شوێنێکی جیهان پێویست

دامەزراوە پەروەردەییەکان بە مەحاڵ دەزانن کە فێرکردنی بنەما ڕۆحییەکان لە قوتابخانە حکومییەکاندا بەهۆی ئەو سەرلێشێواوییە هەستپێکراوەی نێوان ئەم بنەمایانە و عەقیدە ئایینییە جۆراوجۆرەکانە بەڵام ئەگەر ئەم دامەزراوانە سەرنجیان لەسەر بنەما گشتگیرەکانی ئاشتی، خۆشەویستی، خزمەتکردن، ئیمان، بیری کراوەیی و قبوڵکردنی ئەوانی دیکە بووبێت- کە نەگۆڕی ڕۆحی پتەوی دامەزراون- و شێوازی پراکتیکییان بۆ چاندنی ئەم بنەمایانە لە بەپیتدا پەرەپێدا زەمینەی مێشک و ڕۆحی منداڵان، چارەسەرێکی مەعقول و قبوڵکراو بۆ ئەم سەختییە گوایە و خەیاڵییە دەتوانرا بدۆزرێتەوە هەڵەیەکی گەورەیە کە ئەم پرسە تەنها لەبەر ئەو سەختییە ڕواڵەتییانەی کە پەیوەندییان پێوە هەیە، پشتگوێ بخرێت

زۆربەی دەرچووانی کۆلێژ بە سەری هێندە قورس و ئاوساوی ناوەڕۆکی کتێبەکان زانکۆ بەجێدەهێڵن کە بەزەحمەت دەتوانن بە ڕێگاکانی ژیاندا بڕۆن، چونکە ئیرادە و خۆبەدەستەوەدانیان نزیکە لە ئیفلیجبوون بەهۆی پشتگوێخستن و بەکارنەهێنانەوە بۆیە دەبینیت بێباکانە مامەڵە دەکەن و تێکدەچن، بە سەری پەلە دەکەن بۆ ناو کۆتایی هاوسەرگیری نایەکسانەکان، خراپ بەکارهێنانی سێکسییەتی خۆیان، بەدوای پارەدا دەگەڕێن، و شکستهێنان لە پیشەکانیاندا چونکە فێر نەبوون چۆن چەقۆی تیژی عەقڵی

ئەکادیمییان بە شێوەیەکی دروست بەکاربهێنن لە ئەنجامدا خۆیان دەبڕن و زیان بە خۆیان دەگەیەنن

سەیر لەوەدایە، زۆرێک لە گەنجان پێدەچێت چێژ لە بەشداریکردن لەو چالاکییانە وەربگرن کە دواجار زیان و ئازاریان بۆ دەهێنێت هەندێکیان پەنا بۆ دزی و کارە نادروستەکانی تر دەبەن، تەنانەت کردەوەی تاوانکاریش، بەبێ هیچ خۆگرتنێک و ڕێگرییەک ئەوانەی کە شکست دەهێنن لە ڕێگریکردن لە بڵاوبوونەوەی خراپەکاری لە کۆمەڵگادا هانی هەڵسوکەوتی چەواشەکاری هەندێکیان دەدەن هەموو کەسێکی ویژدان و باوەڕی ڕاستەقینە پێویستە نموونەیەکی باش بێت بۆ کەسانی دیکە لە ڕووی... دەستپاکی، ڕاستگۆیی، کەرامەت و ڕێزگرتن لە خۆ قوتابخانە، کۆلێژ، زانکۆ و دامەزراوە کۆمەڵایەتییەکان شێوازی زانستی پێویست بۆ کەمکردنەوەی تاوان دابین ناکەن بە چارەسەرکردنی ڕەگ و ڕیشەی هۆکارەکانی، کە بە پلەی یەکەم لە مێشکدا دەبینرێن

هەروەها پێویستە قوتابخانەی تایبەت دابمەزرێنرێت بۆ فێرکردنی هونەری ژیانێکی بەختەوەر و سەرکەوتوو، بۆ پەرەپێدانی تواناکانی مرۆڤ و بەرزکردنەوەی تواناکانی خۆی

ئەم جۆرە قوتابخانەیانە وەک باخچە و پارک دەبن کە عەقڵی گەنج تێیدا گەشە دەکات و گەشە دەکات پێویستە پەروەردەکاران بە وردی هەڵبژێردرێن و دڵنیابن لەوەی هاوکاری دایکان و باوکان و کۆمەڵگایان هەبێت ئەم قوتابخانەیانە یارمەتیدەر دەبن لە داڕشتنی تاکەکان بە شێوەیەکی کاریگەرتر دەبێت ئەوە لەبەرچاو بگیرێت کە خۆراکدانی ڕۆحی مرۆڤ لە قۆناغە سەرەتاییەکانیدا تەندروستی و توانای گەشەکردنی دواتر دیاری دەکات

شێوازەکانی ڕاهێنانی دەروونی و جەستەیی کە لە قوتابخانە مۆدێرنەکاندا بەکاردەهێنرێن، بێ گومان سوودبەخشن، بەڵام بناغەیەکی ڕۆحییان نییە بەبێ پەرەپێدانی کارەکتەری فەزیلەت، گەشەکردن ناتەواو دەبێت

زانستەکانی گەشەسەندنی جەستەیی و دەروونی و ڕۆحی دەبێ فێری ئەو گەنجانە بکرێن کە هێشتا مێشکیان ناسک و نەرم و نیان و هێشتا هێزەکانیان بە جۆرێکی دیاریکراو کەناڵ نەکراون

دوای ڕاهێنانی گشتگیر، پێویستە خوێندکاری ئەو قوتابخانانە تاقیکردنەوەی ڕەنگدانەوەی بەردەوام ئەنجام بدەن، هەروەها ئەو بڕوانامانەی بەدەستیان دەهێنن تەندروستی باش و ناوبانگێکی باش و کاریگەری و سامانی ماددی و ڕۆحی و دڵخۆشی و سەرکەوتن و متمانە بەخۆبوون دەبێت

ئەنجامی تاقیکردنەوەی کۆتایی لە کۆتایی ئەم گەشتە زەمینییەدا بەپێی کۆی گشتی دەستکەوتە دەروونی و ڕۆحییەکان و بڕوانامەکانی بەدەست هاتوو لە کاتی تاقیکردنەوە لاوەکییەکان بە درێژایی تەمەن دیاری دەکرێت

ئەوانەی لەم تاقیکردنەوە کۆتاییە و گەورەترین تاقیکردنەوەدا سەرکەوتوو دەبن، بڕوانامەیەکی پیرۆزی خۆبژێوی و ویژدانێکی ئازاد و پاک و خۆش وەردەگرن

وە نیعمەتەکان بۆ هەمیشە لەسەر لاپەڕەی ڕۆح نووسراون
ئەم خەڵاتە دەگمەنە لەلایەن مۆتەکەوە دەستکاری ناکرێت
وە دەستی دزەکان پێی ناگات
یان کات دەیسڕێتەوە
وەک پاسپۆرتێک کاردەکات
بۆ ئەندامێتی فەخری لە گروپی ڕاستودروست

خۆشبەختی لە کوێدایە؟

خودا لە ڕەحمەتی ڕەهای خۆیدا خۆشی و ئیلهامبەخشی خۆیمان پێدەبەخشێت
وە ژیانی ڕاستەقینەمان پێدەبەخشێت
حیکمەتی ڕاستەقینە
وە بەختەوەری ڕاستەقینە

تێگەیشتنی ڕاستەقینە لە ڕێگەی هەموو ئەزموونە جۆراوجۆرەکانی ژیانمانەوە دێت

بەڵام شکۆمەندی خودا تەنها لەو ئارامییە ڕۆحییەدا دەردەکەوێت کە ڕۆح ئەزموونی دەکات و لە هەوڵی جددی دەروونیدا بۆ هاوئاهەنگی لەگەڵیدا لەوێدا، ڕووبەڕووی ڕاستی وەستاوین لە دەرەوە، وەهمەکان بە شێوەیەکی ناباوەر بەهێزن، و زۆر کەم دەتوانن لە کاریگەری ژینگەی دەرەوە ڕزگاریان بێت جیهان بەردەوامە لەگەڵ ئاڵۆزییە بێکۆتاکانی و تاقیکردنەوە بێشومارەکانی دەنگی خودا لە پشت ڕواڵەتەکانی ژیانەوەیە، بەردەوام بانگمان دەکات و لە گوڵ و کتێبی پیرۆز و ویژدانمانەوە قسەمان لەگەڵ دەکات و لە ڕێگەی هەموو ئەو شتە جوانانەی کە ژیان دەکاتە شایەنی ژیان

تا زیاتر سەرنجمان لەسەر شتە دەرەکییەکان بێت، کەمتر دەتوانین شکۆمەندی ناوەوە ئەزموون بکەین؛ و تا زیاتر ڕوو لە ناوەوە بکەین، کەمتر ڕووبەڕووی سەختی دەرەکی دەبینەوە

هاوکێشەیەکی بەردەوامە بەڵام زۆربەی خەڵک درک بەم ڕاستییە ناکەن بەهۆی کاریگەری هاوڕێیەتی دونیا و ئەو کۆمەڵگایەی تێیدا دەژین و خووی ناتەندروست کۆمەڵگا مرۆڤ نوقم و سەرقاڵ دەکات بە بابەتە ڕووکەشەکانەوە، ڕێگری دەکات لە بیرکردنەوە لە ڕاستییە قووڵەکان

تەنانەت شوێنە ڕۆحییەکانیش لەلایەن هەندێکەوە سەردانی دەکرێن بەبێ ئەوەی ئارەزووی ڕاستەقینەیان هەبێت بۆ سوودوەرگرتن لە کەشوهەوای بەرەکەتداریان، بۆیە هیچ شتێکی سەرنجڕاکێش لەو سەردانانە بەدەست ناهێنن

هەرکەسێک ئارەزووی بینینی خودا بکات لە هەموو شوێنێکدا دەیدۆزێتەوە خووەکانی مرۆڤ وێرانکەر و تاڵانکەر و خۆڕسکن؛ لەناو دەبەن و تێکدەدەن و لەناو دەبەن کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤایەتی فێربێت چۆن دڵخۆش بێت و ڕازی بێت بەو شتەی کە هەیەتی نابێت زیاتر ئارەزووی هیچ شتێکمان هەبێت لەوەی کە دێتە لای ئێمە خودا بەخشندەیە؛ ئەو دەزانێت چیمان پێویستە و لە کاتی خۆیدا دابینی دەکات ئەمە بەو مانایە نییە کە پشت بە خودا ببەستین بەبێ ئەوەی هیچ هەوڵێک بدەین بە هیچ شێوەیەک مانای ئەوە نییە کە بە باشترین شێوە بەشی خۆمان بکەین و ئەوەی دیکەش بۆ خودا جێبهێڵین، کە هەرگیز بێبەشمان ناکات لەوەی کە پێویستمانە و شایەنیەتی

باشترین ڕێگا بۆ بەختەوەری هەتاهەتایی هەستکردنە بە بوونی خودا بەرزترین ئارەزومان دەبێت ناسینی خودا و بڕیاردان بێت بۆ ئەوەی لەگەڵیدا بین خودا لە پێش هەموو شتێکەوە بێت لە بیرکردنەوە و هەستەکانماندا، هەروەها پێویستە ئەو بە بەهێزترین و پتەوترین پایەی ژیانمان بزانین

(کەواتە دەست بە پەتی خوداوە بگرن، پەنا بۆ ئەو بگرن)

چونکە ئەو ستوونە ئەگەر هەموو پایەکانی تر شکستت پێبهێنن

من گەیشتوومەتە ئەو تێگەیشتنەی کە تاکە ئامانجی ژیان ناسینی خودایە کەسانێک هەن ڕەنگە قەناعەتیان نەبێت کە دۆزینەوەی خودا ئامانجی کۆتایی ژیانە بەڵام کەس ناتوانێت نکۆڵی لەوە بکات کە ئامانجی ژیان دۆزینەوەی بەختەوەرییە و بە دڵنیایی تەواوەوە دەڵێم کە خودا بەختەوەری کۆتاییە ئەو بەختەوەرییەکی باڵایە ئەو ڕەهایە، خۆشەویستی گەردوونییە ئەو ئەو خۆشییە هەمیشەییەیە کە هەرگیز لە ڕۆحی ئەو کەسانە

بەجێناهێڵێت کە لە... هاوئاهەنگی لەگەڵ ئەو کەواتە بۆچی هەوڵ نادەین بۆ بەدەستهێنانی ئەو بەختەوەرییە تەواوەیە؟ کەسی تر ناتوانێ پێمان بدات پێویستە بەردەوام لەناو خۆماندا بیچێنین و پەروەردەی بکەین هێزەکانی سروشت ماندوونەناسانە هەوڵدەدەن بۆ بەخشینی چێژە دونیاییەکان بە مرۆڤەکان، بەڵام ئەم جۆرە چێژە زوو تێپەڕن لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی پەشیمانی و تاڵیی و پەشیمانی تەنانەت بەختەوەرترین کەسیش، کە پێدەچێت هەموو شتێکی هەبێت، ڕەنگە هێشتا بەڕاستی دڵخۆش نەبێت ئەوان بۆ ماوەیەکی زۆر بە شتە زەمینییەکان ڕازی نابن چونکە ئەم شتانە نایکەن تینوێتی ڕاستەقینەی خۆیان بکوژێننەوە یان برسێتی ڕۆحییان تێر بکەن

خاوەندارێتی ماددی تەنها هەستێکی ساختەی ئارامی و ڕەزامەندییەکی زوو تێپەڕ دەکات جیهان بە گشتی لە سەرلێشێواوی و ئاژاوەدا نوقم بووە، سووتەمەنی بە ئارەزووی خۆپەرستانە و تەماحکارانە کە شەڕ پەروەردە دەکەن هیچی تر شەڕ دروست ناکات

پاڵەوانی ڕاستەقینە لە شەڕی ژیاندا ئەو کەسەیە کە خۆی داگیر دەکات و بەسەر ئارەزووەکانیدا زاڵ دەبێت پارە و ناوبانگ و شەهوەت و هەموو شتێک کە دژایەتی ئەم پرەنسیپە دەکات زیان بە ئارامی و بەختەوەریمان دەگەیەنێت ئەگەر مرۆڤەکان فێر ببن هەمیشە لە ڕووی بەها ڕاستەقینەکانی ژیانەوە بیربکەنەوە، ئەوا ئەو بەختەوەرییە دەدۆزنەوە کە بەدوایدا دەگەڕێن، بەڵام لە ئامانجەکەیان لادەدەن و بەهۆی جەریانی ئارەزووە زەمینییەکانەوە دەڕژێن کە من دۆزیومەتەوە هیچ وەسوەسەیەک ناتوانێت لەو ڕێگایە لابدات کە بۆ خۆم هەڵمبژاردووە و پەیڕەوی لێکردووم

دەمتوانی هەزاران کەس بەو هێزەی خودا پێی بەخشیووم سۆز بکەم، بەڵام ئەو ڕێگایە زیانبەخش دەبێت بۆ من لە هەر حاڵەتێکدا، من ئاواتەخوازم هەزاران کەس سیحر بکەم و مێشکیان دیل بکەم تەنها ئارەزووی ئەوەم هەیە شاگردی دڵسۆزەکان ببینم کە لە خودادا چەسپاو بن ئەوانەی خودایان خۆشدەوێت تامی ئەم بیرۆکانە دەکەن، و ئەوانەی زەوقیان بەردەوامە لە ڕێگەی ئەم فێرکاریانەوە هەست بە نیعمەت و ئامادەبوونی خودا دەکەن

مەحاڵە مرۆڤ خودا فریو بدات، چونکە هەمیشە ئامادەیە، دەزانێت چی لە مێشکیدا هەیە و ئارەزووی چی دەکات کاتێک دەستبەرداری جیهان دەبن و تامەزرۆی هاوسەنگی ڕۆحی دەبن، خودا دێتە لای کاتێک ئەو ئارەزووە ڕەگ و ڕیشەی لە دڵی ئەو کەسەدا داکوتێت کە بەدوایدا دەگەڕێت، خودا دێتە ئەو دڵە و پڕی دەکات لە چاکە و نیعمەت تاکە شتێک کە شایەنی ژیانە، هاوئاهەنگی بێت لەگەڵ خودا و بەدەستهێنانی نیعمەتی ئەو ئەو هاوئاهەنگییە دەبێت پەیمانێکی هەتاهەتایی و بەڵێنێکی نەشکاو بێت (ئەوانەی پەیمانی خودا دەپارێزن و نایشکێنن)

هەموو کەسێک ئارەزووی سامانێکی زیاترە لەوانی تر تەنانەت کاتێک بەدەستی دەهێنێت، ناڕازی دەمێنێتەوە، بۆی دەردەکەوێت کە کەسێکی تر دەوڵەمەندترە مرۆڤەکان لە تاڵاوێکی نەهامەتی خۆبەخشیدا دەژین، سووتەمەنی بە ئارەزووەکانیان دەبەخشن دەبێت بەو شتەی کە هەمانە ڕازی بین خاوەندارێتی ماددی بەختەوەری ناهێنێت؛ بەڵکو زۆرجار دڵەڕاوکێ و نیگەرانی و ترسەکان گەورەتر دەکەن

ڕێگای خودا سادەترین و ئاسانترین ڕێگایە، لەگەڵ ئەوەشدا کەم کەس پێی دەڕوات سەرەڕای چەندین ڕێوڕەسم و فۆرماڵیتی ئایینی باشترە دڵمان بگەڕێنینەوە بۆ خودا و داوای ئەوەی لێ بکەین کە باشترین و بەردەوامترینە بۆ ئێمە لە ڕاستیدا خودا چاوەڕێمان دەکات چونکە دەیەوێت لە خراپە و مەترسی دوورمان بخاتەوە ئەو دەیەوێت لەگەڵ خۆی لە دڵ و مێشکماندا بێت چونکە کاڵا هەرزانەکانی ئەم دونیایە ناتوانێت حەسرەتی مرۆڤ تێر بکات یان پڕی بکاتەوە ئەو بۆشاییە ڕۆحییەی کە لە قووڵایی ناخی خودا هەستی پێدەکەین هەمیشە قسەمان لەگەڵ دەکات، بەڵام کەم کەس گوێیان لە دەنگی ئەو دەبێت ئەو دەنگە بێدەنگە زۆرجار بەهۆی جەنجاڵی بیرکردنەوە ژاوەژاوەکان و ئارەزووە ئاشکراکانەوە دەخنکێنرێت بەڵام کاتێک بیرکردنەوەکان کەم دەبنەوە و ئارەزووی ئارام دەبنەوە، بە ڕوونی گوێمان لە دەنگی خودا دەبێت، هەرچەندە بێدەنگ و بێهۆش بێت بەڕاستی، خودا هەموو شتێک دەکات بۆ یارمەتیدانی مرۆڤایەتی، دەرگاکان دەکاتەوە و ڕێگاکان ڕووناک دەکاتەوە بۆ ئەوەی بتوانین لە کوێدا ببینین پێویستە هەنگاو بنێن، نەک کۆسپ یان بخلیسکین بەڵام زۆربەی خەڵک درک بەم ڕاستییە ناکەن

من نامەوێت خەڵک وا بیربکەنەوە کە دەتوانن تەنها بە گوێگرتن لە کەسانی تر یان خوێندنەوەی کتێبەکان دەتوانن زانست بەدەست بهێنن دەبێت ئەوەی دەیخوێننەوە و دەیبیستن جێبەجێی بکەن چوون بۆ شوێنە پەرستشەکان باشترە لە مانەوە لە ماڵەوە و گوێگرتن لە قسەی بێکار بەڵام تەنانەت لە شوێنەکانی پەرستشیشدا مرۆڤ دەبێت هەست بە بوونی خودا لە دڵیدا بکات و بزانێت چۆن ئەزموونی بکات تەقینەوەی سۆزداری و شیکاری عەقڵانی ناتوانێت ئەو زانستەمان پێبدات کە ڕۆحمان تامەزرۆی بۆی هەیە بەدەست هێنان

کاتێک خۆمان تەسلیمی خودا دەکەین و ماڵئاوایی لە ئارەزووە خۆپەرستەکان دەکەین و کاتێک دڵنیا دەبین کە خودا هەمیشە لەگەڵمانە و لە ڕۆحماندا نیشتەجێیە و بە بیرکردنەوە و هەستی باش و بەرز ئیلهاممان پێدەدات، ئەوا خاوەنی خۆشی و ئازادی دەبین و شاهیدی هەڵهاتنی خۆری حیکمەت دەبین لە ئاسۆی ڕۆحدا

بیرکردنەوە! دەیان ساڵ لەمەودوا، خودی بوونی ئێمە دەبێتە خەونێک، هەرچی ئێستا دەیکەین دەبێتە بەشێک لەو خەونە تەنانەت گەورەترین کەسایەتییەکانی مرۆڤایەتیش دەبنە تەنها خەیاڵی وشیاری مرۆڤایەتی بەڵام ئەو کەسایەتییە گەورانە گەیشتنە ئامانجی کۆتایی خۆیان چونکە گەیشتوونەتە بەرزترین ئاست و لە ڕۆحدا بە زیندووی دەمێننەوە، بە تەواوی ئاگادار و هۆشیارن لە هەموو ئەو شتانەی کە ڕوودەدەن، چونکە لە هۆشیاری ئیلاهیدا یەکگرتوون هەرکەسێک کە... هەوڵدەدات لە ڕێگەی بیرکردنەوە و فێرکارییەکانیانەوە لەگەڵیان هاوئاهەنگ بێت بە ناچاری هەست بە بوونی ئەوان دەکات، نیعمەتەکانیان وەردەگرێت و لە قووڵایی دڵیدا دەزانێت کە بەڕاستی لە هاوبەشیدان لەگەڵیان

ژیان خەونێکی گەورەیە بەڵام کاتێک ئێستا سەیری جەستەت دەکەیت و دەیبینیت لەگەڵ ژیاندا زیندوو دەبێتەوە، بە تەواوی قەناعەتت بە واقیعی ئەم خەونە دەبێت پێت وایە دەبێت ئەم یان ئەو شتە بەدەست بهێنیت بۆ ئەوەی دڵخۆش بیت بەڵام گرنگ نییە چەند ئارەزووت بەدیبهێنیت، لە ڕێگەیانەوە بەختەوەری نادۆزیتەوە تا مرۆڤ زیاتر بەدەستبهێنێت، زیاتر ئارەزووی دەکات ئارەزووەکان دەبێت فلتەر بکرێت، و ژیان سادەتر

بکرێتەوە ئەگەر مرۆڤ بیەوێت تێیدا بژی ئاسوودەیی و ئارامی و ڕازیبوونی ناوەوە

کتێبە پیرۆزەکان دەڵێن ئەو کەسەی کە هەمیشە ئارەزووەکانی بەرەو ناوەوە (بەرەو ڕۆحی خۆیان) دەڕژێن، کەسێکی ئارامی ناوەوەی بەرزە لەمدا، وەک دەریا وان، کە هەرگیز ناگۆڕێت یان کەم نابێتەوە، بەڵکو پڕ لە ئاو دەمێنێتەوە کە بێ وەستان دەڕژێتە ناوی بەڵام ئەو کەسەی کونەکانی ئارەزووی لە خەزنەی ئارامی خۆیاندا دروست دەکات و ڕێگە دەدات ئاوە ژیانییەکان دزە بکەن و بەفیڕۆ بدرێن، هیچ لە ئاشتی ڕۆحی نازانێت و بەختەوەری ناوەوە

ئێمە پێویستمان بە ڕێنمایی ئەو کەسانە هەیە کە خودا دەناسن، کە توانای پەیوەندیکردنیان لەگەڵیدا هەیە و بە ئاگادارییەوە هەست بە بوونی ئەو دەکەن پێغەمبەران داوایان لێکردووین بەدوای خودادا بگەڕێین لە ئارامی ناوەوە، لە تەنیایی ڕۆحدا کە ڕۆحی دڵسۆز و خۆشی ڕۆحی باڵا تێیدا نیشتەجێیە مامۆستایانی ڕۆشنبیری هیندستان هەروەها پشتگیری لەم بیرۆکانە دەکەن و جەخت لەسەر گرنگی مێدیتەیشنی قووڵ دەکەنەوە بۆ هەستکردن بە خودی خودایی لە... قووڵاییەکانی ڕۆح

هەموو شتێک کە لە بووندایە، لەرزینێکی شەپۆلانەیە کە لەلایەن عەقڵی خوداوە ئاراستە دەکرێت ئەم لەرزینە زیرەکە ڕۆحی پیرۆزە، یان ڕۆحی دڵسۆز، کە مرۆڤ دەتوانێت لە ڕێگەی نوێژ و مێدیتەیشنەوە پەیوەندی لەگەڵیدا بکات

لە بێدەنگیی ڕۆحت و دارستانی عەقڵی تەرکیزکراوتدا، خۆشەویستی لەگەڵ ڕەها و بێکۆتاییدا بێکۆتایە بەڵام زەحمەتە خودا بدۆزینەوە ئەگەر سەرەتا بەدوای پارەدا بگەڕێین دەبێت خودا بکەینە بەشێکی دانەبڕاو لە ژیانمان، پاشان هەموو شتێکمان دەبێت کە پێویستمانە لەم ژیانەدا هەرکەسێک خودا بکاتە شوێنێکی هەمیشەیی لە دڵیدا، خودا پشکێکی زۆریان پێدەبەخشێت لە نیعمەتەکانی زەوی و ئاسمان، و لەبەردەمیاندا دەکاتەوە ئاسۆی بەرفراوان کە خۆری حیکمەت تیایدا دەدرەوشێتەوە، ڕێگاکانیان ڕووناک دەکاتەوە و تاریکییەکانی دەوروبەریان دەڕەوێنێتەوە خودا خۆشەویستی ئەبەدییە و هیچ خۆشییەک بۆ مرۆڤایەتی نییە تەنها کاتێک نەبێت کە خودایان خۆشدەوێت وەک ئەوەی خۆشیان دەوێت- لانیکەم- ئازیزترینیان،

چونکە بەبێ خودا، نە جەوهەری خۆشەویستیمان دەزانی، نە تامی شیرینییەکەیمان دەکرد

دەبێت فێربین کە ئیرادەی خۆمان بەکاربهێنین و مێشکمان چڕ بکەینەوە بۆ گەڕان بەدوای خودادا بە هەموو دڵمانەوە کردەوەکانی مرۆڤ بە ئارەزووەکان دیکتە دەکرێن و ئەم خووانەش بەردەوام ناچارمان دەکەن ئەو کارە بکەین کە نامانەوێت بیکەین بەڕاستی مرۆڤ دوژمنی خۆیەتی، بێ ئاگا لێی نازانێت چۆن هێمن دابنیشێت، هەروەها کات بۆ خودا تەرخان ناکات، لەگەڵ ئەوەشدا ئارەزووی بەختەوەری دەکات و گەرەنتی چوونە ژوورەوە بۆ بەهەشت بەبێ دواکەوتن ئەزموونی پیرۆز ناتوانێت تەنها بە خوێندنەوەی کتێب، گوێگرتن لە وتاری، یان ئەنجامدانی کردەوەی باش بەدەست بهێنرێت ئەمانە هەموویان بێ گومان سوودبەخشن، بەڵام بەس نین گەیشتن بە خودا پێویستی بە تەرکیزێکی ورد و تێڕامانێکی قووڵ هەیە

پێویستە سەرەتا بەدوای نیعمەتی خودادا بگەڕێین ناتوانین دڵی هەموو کەسێک ڕازی بکەین، چونکە ئەوە مەحاڵە هەوڵدەدەم کەس توڕە نەبم ئەوەی لە توانامدا بێت، و ئەوە تەنها شتێکە کە دەتوانم بیکەم تاکە ئامانجم ڕازیکردنی خودایە دەستەکانم بەکاردەهێنم بۆ ئەوەی بە خۆبەزلزانییەوە لەبەردەمیدا نوێژ بکەم، پێیەکانم بۆ ئەوەی لە هەموو شوێنێکدا بەدوایدا بگەڕێم، و مێشکم بۆ بیرکردنەوە لێی و بیرکردنەوە لە سەرسوڕهێنەرەکانی خودا دەبێت پلەی یەکەم لە دڵماندا داگیربکات بۆ ئەوەی ئێمە وەک خۆی ئەزموونی بکەین ئاشتی و خۆشەویستی و تێگەیشتن و میهرەبانی و بەزەیی و حیکمەت ئەمە و هیچی تر، ئەوەیە کە هاتووم شایەتحاڵیتان بدەم و باسی بکەم

جگە لە بیرکردنەوە، مرۆڤ دەبێت هاوڕێیەتی باش بپارێزێت نابێت بەدوای مرۆڤەکاندا بگەڕێین، بەڵکو بەدوای خودادا بگەڕێین ئەگەر سوود لەم بیرکردنەوانەدا دۆزیەوە، ئەوە بە نیعمەتێکی خودا بزانە، چونکە هەموو کریدتێک هی ئەوە لەگەڵ کەسانی تردا بەشی بکە تا ئەوان ئەوەی دەیدۆزیتەوە لەواندا بیدۆزنەوە (وە سەبارەت بە نیعمەتی پەروەردگارت، باسی لێوە بکە) وە بیرت نەچێت هەموو ڕۆژێک یارمەتی کەسێک بدەیت بەپێی توانای خۆت تا ئەو کاتەی پارەم لە گیرفانی خۆمدا

هەبێت، من واز لە بەخشین ناهێنم، بۆ خۆم سەرچاوەیەکی نەبڕاوە و هەمیشە ڕژاو خودایە
لە کۆتاییدا دەبێت وەک گەورەکان خودا بناسین ئەمە لە ڕێگەی تێڕامان و هەوڵی کەسییەوە دەکرێت
جارێک، لە دەرەوەی دەروێشەکە دەڕۆیشتم، بیرم لە مامۆستا گەورەکەم دەکردەوە، سری یوکتیسوار، کە چەند ساڵێک پێش ئەوەی هەست بە حەسرەتێکی سەرسەختی بکەم بۆی کۆچی دوایی کردبوو و دڵتەنگ بووم کە لەگەڵم نەبوو بۆ ئەوەی چێژ لە جوانی و کەشوهەوای دەروێشەکە وەربگرم لەناکاو، لە ئاسمانەوە بۆم دەرکەوت و وتی: "پێتوایە تۆ تاکە کەسیت کە چێژ لەم شوێنە جوانە وەردەگریت؟ منیش وەک تۆ چێژ لەوە وەردەگرم!"
ئەو گەڕانەی کە ئارەزووی یەکگرتن لەگەڵ خودا دەکات، دەبێت لە ڕێگەی پراکتیزەکردنی ڕۆژانەی مێدیتەیشن و خۆشویستنی ئەوەوە هەوڵبدات، و درێژکردنەوەی ئەو خۆشەویستییە بۆ هەمووان ئەمە تاکە ڕێگایە بۆ دوورکەوتنەوە لە ململانێ هاوکاری ڕۆحی جەوهەرییە بەبێ ڕۆحانییەتی ڕاستەقینە، هیچ بەختەوەرییەکی تاکەکەسی یان گشتگیر نییە هاوئاهەنگی پیرۆز تاکە چارەسەرە بۆ هەموو کێشە جەستەیی، دارایی، هاوسەرگیری، ئەخلاقی و ڕۆحی
خۆشبەختی لە هەستکردن بە نزیکبوونەوە لە خوداوە دێت مرۆڤایەتی خۆی لە پشت مێزی نەفامیەوە زیندانی کردووە، وە کاتی ئەوە هاتووە لەم زیندانە زەلیلکەرە ڕزگاری بێت ئەقڵ هەمیشە دەبێت ڕوو لە خودا بکرێت، هەر بارودۆخێک بێت، ئەو کاتە ئارامی و شادییەکی گەورە ئەزموون دەکەیت
ئەوانەی تامەزرۆی خودان و بوونیان بۆ ئەو تەرخان دەکەن، هاندەر و ڕۆشنگەری یەکترن و بەردەوام یادی خودا دەکەن، ئەوانەن کە دڵخۆشن لە دونیا و براوەی بەختەوەریی قیامەتن
سڵاوی خواتان لێ بێت

پەردەکە بەرز دەبێتەوە و پاک دەبێتەوە

هەریەکەمان بە وێنەی خودا دروست بووە کە لە ڕۆحی ئیلاهی ئەوەوە سەرچاوەی گرتووە و جەوهەرەکەی لەناو ئێمەدا نیشتەجێیە بە هەموو پاکی و

شکۆمەندی و بەختەوەرییە تێپەڕێنراوەکەیەوە ئەم میراتە پیرۆزە قەڵایەکی داگیرنەکراوە بۆ کەسێک کە خۆی وەک گوناهبارێک مەحکوم بکات، لە ڕێگاکانی گوناهدا دەخولێتەوە، یەکێکە لە گەورەترین گوناهەکانی هەمووان چونکە بەم کارە خۆیان مەحکوم دەکەن بۆ بێدەسەڵاتی و نائومێدی و بێتوانایی لە هەڵسانەوە و بەرزبوونەوە ڕاستە مرۆڤ ڕەنگە کردەوەی پێچەوانەی یاسا سروشتی و ئیلاهییەکان ئەنجام بدات، بەڵام دەبێت یەکسەر ڕێڕەو بگۆڕێت و ڕوو لە ڕێگای ڕاست بکات لە سروشتی پاکی خۆیدا مرۆڤ پەرستگایەکی پیرۆزە و ڕۆحی ئیلاهی لەناویاندا نیشتەجێیە

دەبێت هەمیشە لەبیرمان بێت کە خودا بە پاکی و بێ مەرج خۆشی دەوێت بەڵام بەو پێیەی هەڵبژاردەی ڕەهای پێداوین کە لێی نزیک ببینەوە یان لێی دوور بکەوین، چاوەڕێی ئەوەمان دەکات کە ئارەزووی خۆمان بۆ خۆشەویستییەکەی دەرببڕین پێش ئەوەی بێتە لام

جارێکیان گوێم لە دەنگی بوو کە لە کاتی مێدیتەیشندا چرپەی دەکرد: “تۆ دەڵێیت کە من لەگەڵت نیم، بەڵام تۆ سەیری ناوەوەت نەکردووە هەرگیز بۆ یەک سات بەجێت ناهێڵم بچۆرە ناو پەرستگای ڕۆح و دەمبینیت چونکە هەمیشە لێرەم، بۆ ئەوەی پێشوازیت لێ بکەم و بە سڵاوی خۆشەویستی ئیلاهی سڵاوت لێ بکەم”

ئیخلاسی قووڵ لەسەر ڕێگای ڕۆحی جەوهەرییە لە پاکی و ڕاستیدا، بەیانی ڕۆح هەڵدەقوڵێت

حیکمەتی مرۆڤایەتیمان هیچ نییە بە بەراورد بە خودا تاکە ڕێگەیەک کە دەتوانین لێی نزیک ببینەوە، پێدانی هەمان ئەو خۆشەویستییە پاکەیە کە ئەو بەسەرماندا دەبەخشێت

هەموو کەسێک لە کۆتاییدا ڕزگاری دەدۆزێتەوە، بەڵام ئەوانەی لە ڕێگادا دەلەرزن دەکەونە ناو کۆتایی بێباکییەوە بێباکی ڕێگریمان لێدەکات لە درککردن بە گرنگییەکی چارەنووسساز بۆ دۆزینەوەی خودا لە ئێستادا، هەر لەم ساتەدا هەسارەی گەورەی زەویمان، کە لە بۆشایی ئاسماندا هەڵدەفڕێت، و ناسنامەی مرۆییمان، پێمان نەدرا چەند ساڵێک لێرە بەسەر بەرین و دواتر لەناو هیچدا بمێنینەوە بەڵکو، ئێمە مەبەستمانە بە قووڵی ڕەنگدانەوەی هەبێت و لە... نهێنی بوون ژیان بەبێ تێگەیشتن لە ئامانجی ژیان گەمژەیی و گەمژەیی و کات بەفیڕۆدانی نهێنییەکانی ژیان لە هەموو لایەکەوە دەوریان داوە، خوداش زیرەکی پێبەخشیوین بۆ دۆزینەوەی چارەسەرەکانیان

لە گەڕانم بۆ خۆشەویستی بەردەوامدا، تێگەیشتم کە خودا بە هەموو شێوەیەک خۆشی دەویستم کە خەیاڵم پێیدا دەهات وەک دایک و باوک و هاوڕێیەک خۆشی دەویستم

لە هەموو هاوڕێیان زیاتر بەدوای ئەو هاوڕێ هەمیشەییەدا گەڕام،

وە دەربارەی ئەو خۆشەویستە گەورەیەی کە ئێستا دەیبینم لە هەموو ڕووخسارێکی میهرەبان و خۆشەویستدا دەدرەوشێتەوە ئەو هاوڕێ ئیلاهییە هەرگیز بێ هیوای نەکردووم، نە هەرگیز بێهیوای کردووم

خودا لە پشت هەموو ئەو شتانەیە کە هەیە پێویستە ڕێز لە دایک و باوکمان بگرین و بە میهرەبانی مامەڵە بکەین، بەڵام دەبێت بە هەموو دڵ و گیانمانەوە خودامان خۆش بوێت دەبێت گرنگی پەیوەندییەکی ژیانی لەگەڵیدا بناسین، بەبێ ئەوەی کاتێکی زیاتر بەفیڕۆ بدەین

کاتێک دەخەوین، نازانین لە خەو هەڵدەستین یان نا ئێمە یەک بە یەک ئەم زەوییە بەجێدەهێڵین بەڵام ئەم بیرکردنەوە نابێت ببێتە هۆی دڵەڕاوکێ کاتێک دەمرین بانگ دەکرێین بۆ ئەوەی لەسەر زەوی لەدایک ببینەوە، دەست بە ژیانێکی نوێ بکەین لەو شوێنەی کە لەم زەوییەدا وازی لێهێنابووین

من ژیان وەک دروستبوون و توانەوەی شەپۆلەکان لەسەر ڕووی زەریا دەبینم شەپۆلی مرۆڤ لە کاتی لە دایکبوونیدا لە ڕووی زەریای ئیلاهییەوە هەڵدەستێت، و لە کاتی مردنیشدا، لە دڵی خودادا پشوو دەدات من دەستم بەم ڕاستییە گرتووە و دەزانم کە هەرگیز بەڕاستی نامرم، سەرەڕای مردنی جەستە چونکە ئایا لە زەریای ڕۆحی ئیلاهیدا پشوو دەدەم یان لە جەستەی فیزیکیدا بەئاگا بم، من یەکم لەگەڵ گەردوونی زەریاکە ئەو بەختەوەرییە باڵایە لە جیهاندا نادۆزرێتەوە لە هەمان کاتدا، پێویستمان بە هەڵاتن نییە بۆ ناو دارستان بۆ گەڕان بەدوای ئامانجدا دەتوانین خودا لەم جەنگەڵانەی ژیانی ڕۆژانەدا بدۆزینەوە- لە قووڵایی ئەشکەوتی بێدەنگیدا

مرۆڤ ڕەنگە هەڵەی زۆر بکات، بەڵام بە وێنەی ڕۆحی ئیلاهی لە قاڵب دراوە خودا ئەم جیهانە وەهمییەی چێژە زەمینیەکانی دروستکردووە تەنها بۆ یەک مەبەست: بۆ ئەوەی مرۆڤایەتی بزانێت تەنها درامایەکی گەردوونییە، وەهمەکان بەجێبهێڵێت و تەنها خودای خۆشبوێت ئەمە ڕاستییەکە، و ناتوانرێت بە پێچەوانەوە بێت بۆچی خودا ئێمەی دروستکردووە تا ئەندامانی خێزانەکەمانمان خۆشبوێت تەنها بۆ ئەوەی ببینین یەک بە یەک لە ئێمە جیاببنەوە؟ ئەم ڕووداوانە بۆ ئەوە ڕوودەدەن کە بزانین ئەوە خودایە کە بەڕاستی خۆشی دەوێت، لە دەرەوەی هەموو ئەوانەی خۆشمان دەوێن

ژیان کۆمەڵێک وێنەی جوڵاوە، بەڵام تێگەیشتن لەم ڕاستییە ئەستەمە چونکە وەهمەکان واقیعی دەردەکەون و واقیعەکان وەک وەهم دەردەکەون

جیهان هەر شەوێک لەگەڵ خەوتنماندا لە هۆشی ئێمەدا کاڵ دەبێتەوە، ڕەنگە بۆ ئەوە تێبگەین کە گەردوونی فیزیکی ڕاستەقینە نییە

ئەم وانەی خەو بۆ ئەوە نییە کە ئێمە بترسێنێت، بەڵکو بۆ ئەوە دێت کە تامەزرۆی حەقیقەتی خودا بین هیچ شتێک ناتوانێت ڕۆح ڕازی بکات جگە لە خودا و خۆشەویستییەکەی ڕۆحی خودا ڕاستییە بێهاوتاکە شتێک نییە بە ناوی ناڕاستەقینە، و ئەوەی ڕاستەقینە بێت ناتوانێت ناڕاستەقینە بێت داناکان لەم ڕاستییە دەروشاوە تێدەگەن

ساڵانێکی زۆر لە ژیانمان تێپەڕیوە و تەنها ساڵ و هەفتە و ڕۆژ و سەعات ماوە بۆچی کات بەفیڕۆ بدەین لەسەر ئەو شتانەی کە سودیان نییە؟ پێویستە شەو و ڕۆژ ئارەزووی پەیوەندیکردنمان لەگەڵ خودادا هەبێت، و پێش ئەوەی کاتێکی دیاریکراوی ژیان تەواو بێت و ئەم زەوییە بەجێبهێڵین بەبێ ئەوەی هیچ شتێکی سەرنجڕاکێش بە ئەنجام بگەیەنین، بە تەواوی دڵسۆز بین لەم ئارەزووەدا

هەر لەو ساتەدا، بینیم ڕووناکی گەورەی خودا هەموو دروستکراوەکانی گرتەوە چ خۆشییەکی سەرسەخت! چ ڕووناکییەکی سەرسوڕهێنەرە!

خودایە گیان سوپاست دەکەم و سەرت بۆ دادەنێم بۆ ئەم نیعمەتە زۆرانەی هەستکردن بە بوونی خۆت

نیعمەت لەسەر هەمووان بە هەمان شێوە، بۆ ئەوەی بزانین کە تۆ کۆتا ڕاستی لە گەردووندا و تۆ ئامانجی کۆتایی ئێمەیت، لەودیوەوە هیچ ئامانجێکی تر نییە

پێویستە لە هەر چرکەیەکی ژیانماندا خۆشمان بوێت و لەگەڵیدا قسە بکەین- لە کاتی کار و پشوودان، لە جووڵە و بێدەنگیدا- بە دوعای قووڵ و حەسرەتی سووتێنەرەوە ئەوکات دەبینین پەردەی وەهم هەڵدەستێت و بڕەوێنێتەوە خودا لە هەموو ساتێکی ژیانماندا لەگەڵمانە ئەوانەی بیرکردنەوە و هاوئاهەنگی لەگەڵیدا دەکەن، لە جوانی گوڵەکاندا دەیبینن، ئاغای ڕۆحە میهرەبانەکان، هەستە بەرزەکان و هەستە بەرزەکان، و خەونە جوانەکان لە کۆتاییدا، لە پشت پەردەی ئەستوورەوە دێتە دەرەوە تا بە هەموو گەڕانێکی دڵسۆز بڵێت:

"دەمێکە لەیەکتر جیا بووینەوە، چونکە ویستم خۆشەویستی خۆتم پێ بدەیت بەئارەزووی خۆم بەوێنەی خۆم دروستم کردوویت، و چاوەڕێ بووم تا ئازادیی خۆت بەکار هێنا و بە ئارەزووی خۆت خۆشەویستی خۆتت پێدام".

دەبێت داوا لە خودا بکەین کە بەخششێکی هەمیشەیی و هەمیشەیی خۆشەویستی ئیلاهی خۆیمان پێ ببەخشێت بەڵام کێ دەتوانێت ئەم خودایە خۆشەویستە بەبێ هەوڵدان بدۆزێتەوە؟ ئەگەر لەسەدا ٢٥ی ماندووبوونەکەت بخەیتە گەڕ، ئەوەی تر پەیوەستە بە خودا و ڕێبەرە ڕۆحییەکانتەوە من داوای

هیچ بۆ خۆم ناکەم، چونکە هەموو شانازییەک بۆ خودایە، سەرچاوەی هەموو چاکە و نیعمەتێک نیعمەتی ئەو یاوەرت بێت، هۆشیارییەکەی لەگەڵت بێت، وە هەست بە زۆری ئامادەبوونی ئەو بکەیت لەناو خۆت و هەموو دەوروبەرت

خودا یەکسەر وەڵاممان ناداتەوە چونکە ئێمە دوودڵ دەبین لە نیشاندانی ئەوەی کە چەندە ئارەزووی دەکەین نابێت بترسین لە نزیکبوونەوە لێی، بەڵکو بە هی خۆمان و خۆشەویستەکەی خۆمان بزانین و بێ وەستان بە بیرکردنەوە و کردارو و دڵ و دەروونمانەوە بەدوایدا بگەڕێین و ئەویش وەک گەورەترین پەناگەی ئاسایش و ئارامی لەم بوونەدا دەیدۆزینەوە

ئەی پەروەردگار، ئەم چەپکە گوڵە ڕۆحە چاکانەت پێشکەش دەکەم، تا پەرستگای حزوورت بڕازێننەوە یاوەری ئەم ڕۆحانە بکە، کە بنەماڵەی تۆن و خۆشەویستەکەتن ئێمە گۆرانی بە ناوی پیرۆزت دەڵێین تاریکی نەزانی بە ڕووناکی پیرۆزەکەت بڕەوێنە تاریکی لە مێشکمان دەربکە بە ڕووناکی درەوشاوە و بێ سنووری بوونت ئێمە هی تۆین، هەر بارودۆخێکمان هەبێت خۆتمان بۆ ئاشکرا بکە ئەی پەروەردگاری شکۆمەندی و بەخشندەیی هەر یەکێکمان بەرەکەتدار بکە چرپەی بیرکردنەوە تامەزرۆییەکانمان و لێدانی تامەزرۆیی دڵە خۆشەویستەکانمان قبوڵ بکە هەموو خۆشەویستی و شەرەف و حەسرەتێک پێشکەش بە تۆ دەکەین، چونکە تۆ خۆشەویستمانیت و هەموو ئەو شتانەی کە لەم گەردوونەدا خاوەنمانن

بە نیعمەتی خۆت بەرەکەتمان پێ بدە دیوارەکانی ئارەزوەکان بشکێنە کە لە تۆ جیامان دەکەنەوە پادشای ئیلاهی بە لەسەر تەختی هەموو ئاواتەکانمان دانیشتووە ڕووناکی شکۆمەندیت بە هەموو جیهانی فراواندا بڵاوبێتەوە هەموومان بەرەکەتدار بکە بە بۆنی بوونی خۆت پڕمان بکە و با هەمیشە زیاتر درک بەوە بکەین کە تۆ هەمیشە لەگەڵمان بوویت، ئێستا لەگەڵماندایت، و بۆ هەمیشە لەگەڵمان دەبیت

سوپاسی تۆ دەکەین بۆ ئەو نیعمەت و خۆشەویستییەی کە بەخشیوتە شوێنکەوتە دڵسۆزەکانت کە تامەزرۆی نزیکیی تۆن و بە تامەزرۆییەوە چاوەڕێی ئامادەبوونت دەکەن هیواداریین بازنەی شاگردەکانت گەشە بکات تا ئێمە ئاهەنگ بگێڕین بۆ ئامادەبوونی پڕ لە خۆشی تۆ و بە نزیکیی تۆ شاد بین

بەرەکەتمان پێ ببەخشە تا دڵمان بۆ یەکتر بکەینەوە و مەبەستمان پاک بکەینەوە، تا شایستەی پاراستن و خەمخۆری تۆ بین خۆت ئاشکرا بکە، لە ناوەوە و دەرەوە هەموومان یەکبخە و لە ژێر ڕۆشنایی ئەو یەکگرتووییەدا، با دان بە بوونی ناوازەی تۆدا بنێین

بە دڵسۆزی دڵە یەکگرتووەکانمان و حەسرەتی ڕۆحی هاوسەنگمان، سوجدە دەبەین لەبەردەمتدا، بەدوای یارمەتی و ڕێنمایی و هۆشیاری بەردەوامی تۆ لە ڕۆحماندا دەگەڕێین

ئاگری ئەبەدی خۆشەویستی بە گەشاوەیی لە دڵماندا بسوتێت و ئێستا و بۆ هەتا هەتایە هەست بە نزیکیی تۆ لە ئێمە بکەین ئەی پەروەردگارمان ئەی خۆشەویستمان!

ئارەزووی باڵا و کەپسولی دەروونی

گەورەیە شکۆمەندی خودا ئەو جەوهەری حەقیقەتە و دەتوانرێت لەم ژیانەدا بدۆزرێتەوە لە دڵی مرۆڤەکاندا چەندین دوعا و پاڕانەوە هەیە: بۆ پارە، ناوبانگ، تەندروستی۔ دوعا بە هەموو جۆرە بەڵام ئەو دوعایەی کە دەبێت لە پێش هەموو شتێکەوە بێت لە هەموو دڵێکدا بۆ هەستکردن بە بوونی خودایە لە کاتێکدا بە بێدەنگی و دڵنیاییەوە بە ڕێگاکانی ژیاندا دەڕۆین، دەبێت بزانین کە خودا ئامانجی کۆتاییە کە دەتوانێت ڕازی بکەین ئێمە و ئارەزووەکانمان بەدی بهێنن، چونکە وەڵامی هەموو حەسرەتێکی دڵ لە خودادایە

کاتێک لە ڕێگەی هەوڵەکانی خۆتەوە ناتوانیت ئارەزوویەک بەدیبهێنیت، لە نوێژدا ڕوو لە خودا دەکەیت بەم شێوەیە هەر دوعایەک کە دەیڵێیت حەسرەتێکی شاراوە لە ناوەوە ئاشکرا دەکات بەڵام کاتێک خودا دەدۆزیتەوە، هەموو ئارەزووەکان کاڵ دەبنەوە، و هەموو ئاواتەکان بەدی دێن

ئارەزووە دونیاییەکان لە تێڕوانینە هەڵەکانەوە سەرهەڵدەدەن سەبارەت بە ئامانجی ژیان ئەم زەوییە ماڵی ڕاستەقینەی ئێمە نییە کتێبە پیرۆزەکان پێمان دەڵێن کە ئێمە سەر بە خوداین، کە ئێمە بە وێنەی ئەو دروست بووین، وە ویستی ئەو ئەوەیە کە ئێمە بگەڕێینەوە بۆ بنەچەی ئیلاهیمان **<u>ئەوەی مرۆڤایەتی شکست دەهێنێت لە درککردن ئەوەیە کە تا نەگەڕێتەوە بۆ سەرچاوە ئیلاهییەکەی، ناچار دەبێت خەبات بکات بۆ بەدیهێنانی ئارەزووی بێشومار کە! ڕاستە مرۆڤ ناتوانێت خۆی بپارێزێت و ئارەزووی هەبێت، وە هیچ شتێکی خراپ نییە لە هەبوونی بەڵام زۆربەی حەسرەتەکانی مرۆڤ ڕێگرن لە بەدیهێنانی ئارەزوی کۆتایی گەڕانەوە بۆ لای خودا بەم شێوەیە ژیان بە بەختەوەری مرۆڤ دەگەیەنن مەگەر مرۆڤایەتی ئارەزووی خودا نەکات و بیدۆزێتەوە، بەردەوام دەبێت لە سووتانی بە تامەزرۆییەوە بۆ ئەوەی هەرچی پێی وایە بەختەوەری بۆ دەهێنێت بەڵام بەدیهێنانی دەستبەجێی هەموو</u>**

ئارەزووەکان دێت بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بۆ ئەوانەی خودا دەدۆزنەوە

دوو پۆلی ئارەزوەکان هەن: ئەوانەی یارمەتیمان دەدەن بۆ دۆزینەوەی خودا، و ئەوانەی کە ڕێگریمان لێدەکەن لە دۆزینەوەی خودا بۆ نموونە ئەگەر کەسێک ستەم لە تۆدا بکات، لەوانەیە هەست بە حەزی تۆڵەسەندنەوە بکەیت بەڵام ئەگەر بە بەکارهێنانی هێزی بەرزتر و قبوڵکراوتری خۆشەویستی بەسەر ئەم حەزەدا زاڵ بوویت، ئەوا هەر ئەو ئامرازەت بەکارهێناوە کە یارمەتیت دەدات بۆ دۆزینەوەی خودا هەموو ئارەزووەکان پێویستە بە شێوەیەکی بەرز بەدیبهێنرێن، چونکە کاتێک لە ڕێگەی ئامرازە دونیاییەکانەوە بەدی بهێنرێت، ئارەزووەکان multiply, along with troubles and suffering ئەگەر فێربین هەموو حەسرەتەکانمان پێشکەش بە خودا بکەین، ئەوا کاردەکات بۆ بەدیهێنانی ئارەزووە باشەکانمان و بنبڕکردنی ئارەزووە زیانبەخش و وێرانکەرەکانمان هیچ پارێزگارییەکی گەورەتر لە ویژدانێکی ڕوون نییە، و هیچ بەرگرییەکی باشتر لە بەرامبەر لێدانی ژیان لە خاوەندارێتی ئارەزووی بەرز و بەرز نییە

کاتێک تێدەگەین کە وێنەی تەواوەتی خودا لەناو ئێمەدا نیشتەجێیە، هەموو ئارەزووەکانمان بەدی دێت لەو هۆشیارییە پیرۆزەدا، کە لە هەموو گەنجینەی زەمینی و دەوڵەمەندییەکان تێدەپەڕێت، تۆ نالەرزیت تەنانەت ئەگەر هەموو جیهانیش بدرێتێ نە ستایش شانازیت بۆ دەچێنێت، نە تاوانبارکردن زیانت پێدەگەیەنێت، چونکە تامی خۆشی خودا لەناو خۆتدا دەکەیت، و ئەوەش گرنگترین ڕەچاوکردن دەبێت لە ژیانتدا

پێویستە پێش هەموو شتێک داوای ڕێنمایی خودا بکەین لە هەوڵەکانماندا بۆ گەیشتن بە ئارەزووە ڕەواکانمان، و ئەوەش باشترین ڕێگایە بۆ بەدەستهێنانی وەڵام بۆ هەموو دوعاکانمان بەڵام دەبێت دوعاکردن لە نوێژ دوور بخرێتەوە دەبێت شێوازی کۆنی نوێژکردن بگۆڕدرێت، و دەبێت بە متمانەیەکی تەواو و باوەڕێکی نەپراوە ڕوو لە خودا بکەین کە گوێمان لێدەگرێت و داواکارییەکانمان بەدی بهێنێت خودا نایەوێت دەستبەرداری ویستی خۆمان بین- تەنانەت کاتێک نوێژ دەکەین بۆ ئەو- چونکە ئەو ئیرادەیە بەنرخترین دیارییە کە لە دەستی بەخشندەی ئەوەوە وەرمانگرتووە، مافێکی پیرۆزە کە لە ساتەوەختی دروستبوونمانەوە بۆی مەبەستی بووە

سروشتییە مرۆڤ دەبێت جیاوازی بکات لە نێوان دوعا و ئارەزووی مەعقول و ناعەقڵانیدا لەبیرت بێت کە ئارەزووی دەسەڵاتە؛ ئەگەر خۆت بە ئارەزویەکەوە گرێ بدەیت- جا باش بێت یان خراپ، سوودبەخش بێت یان زیانبەخش- و شەو و ڕۆژ لەسەری نیشتەجێ بیت، لە کۆتاییدا دێتە دی بۆیە پێویستە مرۆڤ وریا بێت و خۆی لە داڵدەدانی ئارەزووە زیانبەخشەکان بەدوور بگرێت، چونکە بەدی دێت و زیانێکی بێئەندازە و نەهامەتییەکی بێ ئیرەیی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت

بە تێپەڕبوونی کات، بۆت دەردەکەوێت کە هەرچەندە ئارەزووەکانت بەدی دێن، دڵت بە بەتاڵی دەمێنێتەوە، و تووشی یاخیبوونی ناوەوە دەبیت بیهێنە بەرچاوت کۆئەندامی هەرسەکەت لاوازە، لەگەڵ ئەوەشدا ئارەزووی خواردنی سورکراوە دەکەیت بێگومان، هەست بە ئازار دەکەیت هەر جارێک کە دەیانخۆیت، سەرەڕای ئەو چێژەی کە هەستی پێدەکەیت لەکاتی خۆبەخشین و بەم شێوەیە، هەست دەکەیت هەڵەیەکت کردووە حیکمەت فەرمان دەکات بە بەکارهێنانی تێگەیشتن بۆ جیاکردنەوە لە نێوان ئارەزووی باش و خراپدا و کاتێک ئەمە بەدەست هات، نابێت ئەو ئارەزووە هەڵانە بەدی بهێنرێن مرۆڤ خاوەنی هێزی ناوەوەی تێگەیشتنە و پێویستە هەمیشە بەکاری بهێنێت، بەپێی دیکتاتۆری ویژدان، کە دەنگی خودایە، ژیانی خۆی ڕێنمایی بکات

ئارەزووە بەدی نەهاتووەکان لە دڵدا دەمێننەوە چ زیانێکی هەیە لە پەنادانیان لەوێ؟ لێرەدا وەڵامەکەی دەخەینەڕوو:

هەموو ئارەزوویەک لە هێزی تایبەت پێکهاتووە: یان چاکە یان خراپە، یان هەردووکیان کاتێک مرۆڤ دەمرێت- خوا ڕەحمەتی پێبدات- ئەم هێزانە سەرەڕای شیبوونەوە و خراپبوونی جەستە نامرن بەڵکو لەگەڵ ڕۆحدا دەبن بۆ هەر شوێنێک بچێت بە شێوەی کەبسولی ڕۆحی چڕ کاتێک کەسەکە لە جەستەیەکی نوێدا لەدایک دەبێتەوە، ئەم کەبسولانە یان حەبەکانی دەروونی وەک ڕەفتاری دەردەکەون بەم شێوەیە، کەسێک کە بە مەیخۆرەوە مردووە، مەیلی بەرەو کحول لەگەڵ خۆی دەهێنێت کاتێک لەدایک دەبێتەوە و ئەم مەیلە بەردەوام دەبێت تاوەکو ئارەزووی کحولی زاڵ دەبێت ئەمە بۆ شتەکانی دیکەش دەگونجێت

تەنانەت بچووکترین منداڵەکانیش ئەو سیفەتانە پیشان دەدەن کە لە ژیانی ڕابردوودا بەدەستیان هێناوە هەندێک منداڵ بەدەست تووڕەیی توندەوە دەناڵێنن هەندێکی تر تووڕەیی خراپیان هەیە بێگومان خوا بەم شێوەیە دروستی نەکردووە ئارەزووە بەدینەهاتووەکانی ژیانی ڕابردوو ئەم مەیلە دەروونیانەیان لە قاڵب داوە و بەهۆی ئەوانەوە ڕۆح تا ڕادەیەک نامۆ دەردەکەوێت، هەرچەندە بە وێنەی پاکی خودا دروستکراوە ئەگەر مرۆڤ لەم ژیانەدا، چ بە تووڕەیی، ترس، a... وێنەی خودا لەناو یان شەهوەت، و ئەم سیفەتانە ئێستا زاڵ نەبن، ئەوا لەگەڵیاندا لەدایک دەبنەوە (یان لەگەڵیاندا لەدایک دەبنەوە)، بارگرانی ئەم مەیلە نەگبەتانە هەڵدەگرن تاوەکو لەم جەستەبوونە یان لە جەستەی داهاتوودا زاڵ دەبن بەسەریاندا هیچ دەربازبوونێک نییە لێیان تا زاڵبن

بۆیە باشترە ئێستا هەموو ئارەزووەکان بەدی بهێنیت یان داگیریان بکەیت

باشترین ڕێگا بۆ ڕزگاربوون لەم جۆرە ئارەزووانە بۆ یەکجارەکی و بۆ هەمیشە ئەزموونکردنی خۆشی باڵای ئیلاهییە ئەگینا ئەم ئارەزووە سەرکوتکراو و حەسرەتە بەدینەهاتووانە ڕۆح دەگرن و ئازاریان دەدەن

مرۆڤ دەبێت لە ڕێگەی تێگەیشتن و حیکمەتەوە بزانێت کە خودا بە تەنیا توانای بەخشینی بەختەوەری پاک و بەردەوامی هەیە

زۆربەی کات، ئارەزووەکان لە نائاگادا بە شاراوەیی دەمێننەوە ڕەنگە وا بیر بکەیتەوە کە کاڵ بوونەتەوە، بەڵام کاڵ نەبووەتەوە؛ ئەمە یەکێکە لە نهێنییەکانی ژیان کە خۆی نهێنییەکی گەورەیە

بەڵام نهێنییەکە دەڕوخێت کاتێک ژیان شی دەکەینەوە و بیر لە ماناکەی دەکەینەوە ئەگەر ڕۆژانە بۆ ماوەیەکی کورت بە بێدەنگی دابنیشیت و لە خۆتدا بپشکنیت، بۆت دەردەکەوێت کە خاوەنی چەندین ئارەزووی بەدینەهاتوویت ئەم ئارەزووانە وەک میکرۆبی کوشندە وان کە مرۆڤ لە هەر شوێنێکدا بچێت لەگەڵ خۆیدا هەڵیدەگرێت، چ لەم ژیانەدا و چ لە ژیانی دواتردا

باشترین ڕێگا بۆ بێشەوە ئەوەیە کە - لە ڕێگەی هەڵبژاردنی ژیرانە- ئارەزووە زیانبەخشەکانی ئەم ژیانە تێبگەیت و هەوڵەکانت لەسەر بەدیهێنانی ئارەزووە باشەکانت چڕ بکەیتەوە

ئەگەر هەستت بە ئیرادەی خۆکوشتن یان هەر کارێکی هەڵە کرد، دەبێت ئەو پاڵنەرە دەربکەیت ئێستا خۆت قەناعەت پێبکە، لە بیرکردنەوە و کرداردا، کە تۆ خاوەنی پریشکێکی خوداییت لەناو ڕۆحتدا، و لەبیرت بێت کە تۆ لە وێنەی خودای گەورەدا دروست بوویت، و بۆیە تۆ هێزی ئەوەت هەیە کە سروشت و خووەکانی جەستەیی خۆت تێپەڕێنیت

کەمتر وابەستەی شتە گرانبەهاکان بە و زیاتر لە ئارەزووەکان دابپڕە، وە لە شەڕی ژیاندا سەردەکەویت ئەگەر بەدەست ئازارێکی چارەسەرنەکراوەوە دەناڵێنیت، تا دەتوانیت هەوڵبدە خۆت لە هۆشیاری جەستەیی دابپڕیت لە ڕێگەی تێگەیشتنەوە، دەتوانیت بەسەر هەستەکاندا زاڵ بیت تێگەیشتنی ژیرانە ئەو ئاگرەیە کە ئارەزووی زیانبەخش و ئارەزووی وێرانکەر دەسوتێنێت، دەیانکاتە خۆڵەمێش

کارێکی باو و ئاساییە کە مرۆڤەکان کەلوپەلی کۆن و کۆن و کۆن و ناپێویست لە گۆشەیەکی ماڵدا هەڵبگرن، هەروەها ناوبەناو ماڵەکە ڕێک و پێک و پاک بکەنەوە بە هەمان شێوە لە گۆشەی مێشکی نائاگایتدا چەندین ئارەزووی لەگەڵ زیانێکی شاراوەدا کەوتوون، کە ڕەنگە ڕۆژێک کێشەی بەرچاوت بۆ دروست بکات ئەگەر بە باشی مامەڵەیان لەگەڵ نەکەیت

خۆ شیکردنەوە لەسەر ڕێگای ڕۆحی زۆر گرنگە لەوانەیە ڕقت لێبێت، تووڕە بیت، یان زوو توڕە بیت ئەگەر وایە، ئەم سیفەتانەی لە هۆشیاریتدا هەڵگیراون، دەرئەنجامی کردارەکانی ڕابردووتە بۆ پاککردنەوەی دەروونت لەم مۆبیلیاتە شلۆق و کۆنە، پێویستە بە کردارە ئەرێنی و بنیاتنەرەکان دەست پێبکەیت و سۆز بۆ کەسانی تر چێنیت تا زیاتر مرۆڤەکانت خۆشبوێت، ئەوان زیاتر خۆشیان دەوێیت، و هەست بە خۆشەویستیەکەیان دەکەیت بەڵام ئەگەر ڕەخنەیان لێ بگریت، تەنانەت بۆ خۆت، هەست بەو ڕەخنەیە دەکەن و بە گەورەتر دەیگەڕێننەوە بۆت!

گریمان دوژمنێکی کۆن مردووە، لەگەڵ ئەوەشدا تۆ هێشتا ناڕەزایی و ڕق و کینە بەرامبەری هەڵدەگریت لە ئەنجامی ئەم تاڵییەدا ئازار دەچێژیت، و کاریگەرییە زیانبەخشەکانی لە جەستە و دەروونتدا دەردەکەون باشترە لە پێناو خودا لێی خۆش بیت، چونکە بەم کارە، خۆت لە ئارەزووە خراپەکانی تۆڵەسەندنەوە ڕزگار دەکەیت کە ئارامی دەروونیت لەناو دەبات و ئارامییەکەت دەشکێنیت ڕق لەسەر ڕق، یان وەڵامدانەوەی دوژمنایەتی بە

ڕق، نەک هەر دوژمنایەتی دوژمنەکەت بەرامبەرت توندتر دەکات بەڵکو جەستە و هەستەکانی خۆت ژەهراوی دەکات لە ئەنجامدا بۆیە بە لێبوردنێکی جوان ببورە

جار جار مرۆڤ دەبێت هەموو شتێک بەجێبهێڵێت بۆ ئەوەی تەنیا لەگەڵ خۆیدا بێت، بۆ ئەوەی بیر لە ئامانجی ژیان بکاتەوە زۆربەی مرۆڤەکان لەناو ڕەوتی نەریت و مۆدەکاندا دەسوڕێنەوە لە واقیعدا هەرگیز بەڕاستی ژیانی خۆیان نەژیاوە، بەڵکو ژیانی جیهانە چییان بەدەستهێناوە، و لە کوێ کۆتاییان هاتووە؟

بۆیە ژیرانەیە مرۆڤ ناوبەناو خۆی لە سەرقاڵی و "ئەرکەکانی" ڕۆژانە دوور بخاتەوە بۆ ئەوەی گێژاوی مێشکی هێور بکاتەوە و هەوڵی تێگەیشتن لە جەوهەرەکەی بدات و ئەو ئامانجە دیاری بکات کە دەیەوێت بەدەستی بهێنێت

<u>لەبیرت بێت کە گەورەترین شایەتحاڵی کە دەتوانیت وەریبگریت هی ویژدانتە: دەنگی بێ هەڵە و بێ هەڵەی ڕۆحت ئەوەی ویژدانت بێت دەڵێت ئەوەیە کە تۆ بەڕاستی کێیت، بەبێ ڕازاندنەوە و بۆشینی جلوبەرگ</u>

بیر لە هێزی عیسا مەسیح بکەرەوە کە وتی: باوکە، لێیان خۆشبە، چونکە نازانن ئەوەی نازانن چۆن بیکەن"

وە بیر لەو پێغەمبەرە گەورەیە بکەرەوە کە فەرموویەتی: ئایا پێتان ناڵێم چی پلە و پایە بەرز دەکاتەوە؟ وتیان: بەڵێ ئەی پێغەمبەری خودا فەرمووی: سەبر بگرە بەرامبەر بەو کەسەی کە نەزانە بەرامبەرت، بیبەخشە بەو کەسەی لێت دەپارێزێت، پەیوەندی لەگەڵ ئەو کەسەدا بپارێزە کە پەیوەندیت لەگەڵدا دەبڕێت و لەو کەسە خۆشبە کە ستەمت لێدەکات.

<u>گوێگرتن لە دەنگی ویژدانی ڕۆشنگەرەکەت، ڕووناکی بۆ ڕێگاکەت دەهێنێت و نیعمەت بۆ ژیانت کاتێک هەست بە باڵنەرێکی بەهێز دەکەیت لە دڵتدا بۆ بەدیهێنانی ئارەزوێک، تێگەیشتنەکەت بەکاربهێنە و لە خۆت بپرسە: "ئایا خواستێکی باشە یان خراپە کە من بەدوای بەدیهێنانیدا دەگەڕێم؟"</u>

زۆر هۆکار سووتەمەنی ئارەزووەکانی مرۆڤ دەدەن کاتێک کەسێک ئۆتۆمبێلێکی مۆدێلی نوێ دەبینێت، دەیەوێت ببێتە خاوەنی ئۆتۆمبێلێکی وەک ئەو کاتێک خانوویەکی ستایلی نوێ دەبینێت، دەیەوێت ببێتە خاوەنی خانوویەکی هاوشێوەی ئەو

ڕەوتێکی نوێی مۆدە بەناوبانگ دەبێت، و خەڵک تامەزرۆی کڕین و لەبەرکردنی ئەو ستایلەن!

ئارەزوەکان لە کوێوە سەرچاوە دەگرن؟ چەندین کاتژمێرم بەسەر برد لە بیرکردنەوە لەم بابەتە دەتوانیت هەموو ئارەزووەکانت پۆلێن بکەیت؟ توانیم هەموویان ڕیز بکەم و تەنها باشەکان بهێڵمەوە و کاتێک گەیشتمە هاوبەشی خودایی، بۆم دەرکەوت کە هەموو ئارەزووە باشەکانم بە یەکجار بەدی هات ئەمڕۆ تۆ ئارەزووی شتێک دەکەیت، و سبەی ڕۆحت تامەزرۆی شتێکی ترە مێشکت کە لە خودای گەورەوە سەرچاوەی گرتووە، ناتوانێت بە کاڵاکانی ئەم جیهانە تێر بێت، و هەرگیز نابێت، چونکە، هاوڕێی ئازیزم، تۆ بەنرخترین و... گەنجینەی بەنرخی ڕۆحت، ئەو کەسەی کە بە تەنیا هێزی تێرکردنی حەسرەت و بەدیهێنانی ئارەزووەکانت هەیە ئەو گەنجینەی لەدەستچوو خودایە

ڕاستە هەندێک ئارەزووی باش یان پێویست هەیە، وە پێویستە کار بکەیت بۆ بەدیهێنانی بەڵام لەکاتێکدا هەوڵدەدەیت بۆ بەدیهێنانی ئارەزووە بچووکەکانت، بیرت نەچێت سەرەتا گەورەترین ئارەزووی خۆت بەدیبهێنیت بەرامبەر بە خودا ئەو قەناعەتە کە ئارەزووی بچووکتر و ئەرکە بچووکەکان دەبێت سەرەتا بەدیبهێنرێت، وەهمێکە و فێڵێکە کە هێشتا لەبیرمە لە سەرەتای گەشتە ڕۆحیەکەمدا کە من دواکەوتوو بووم و نەمکرد بە بەردەوامی مێدیتەیشن بکەم، هەرچەندە بەردەوام بە خۆمم دەگوت کە کات بۆ ئەوە دادەڕێژم ساڵێکی تەواو بەم شێوەیە تێپەڕی پێش ئەوەی بزانم ئەوەی بەڵێنم بە خۆم دابوو نەمکردووە یەکسەر سوێندم بە خۆم دا کە یەکەم شت کە بەیانیان بیکەم شوشتنە و پاشان مێدیتەیشن لە خودا ئەرکەکانی ڕۆژانە زۆر بوون لەو کاتەدا، و ئاسان نەبوو لێیان ڕزگارم بێت، تەنانەت بۆ ماوەیەکی کورتیش بۆیە بڕیارمدا ئەنجامی بدەم ئەرکە ڕۆحییەکانم یەکەمجار و بەم شێوەیە، وانەیەکی گەورەم فێربوو : ئەرکی من بەرامبەر بە خودا لە پێش هەموو شتێکەوەیە، و تەنیا ئەو کاتە گرنگی بە ئەرکەکانی دیکە و کەمتر گرنگ دەدەم

بۆچی خودا دەروازەکانی ئەبەدیەت بەڕووی مرۆڤایەتیدا بکاتەوە ئەگەر مرۆڤایەتی ئەرک و ڕەچاوکردنی تری لە پێشینەی خودادا دابنێت؟ خودا باڵە ڕۆحییەکانی لەناو ئێمەدا داناوە و

چاوەڕێی ئەوەمان دەکات لە کایەکانی ڕۆحدا هەڵفڕین ئەم باڵانە حەسرەتی ڕۆحیمانن، بیرکردنەوە بەرزەکانمانن و تامەزرۆیی دڵسۆزانەمانن بۆ سەرچاوەی خودایی‌مان

با سەرەتا بەدوای خودادا بگەڕێین ناڕیرانە ئەوپەڕی گرنگیدان بە ئەرکە زەمینییەکان، چونکە ڕەنگە ئەزرائیل لە هەر ساتێکدا ڕۆح بانگ بکات، ئینجا هەموو ئەرک و پابەندبوون و نیگەرانییەکان و پابەندبوونەکان یەکجار و بۆ هەمیشە کۆتاییان دێت و کۆتاییان دێت کەواتە بۆچی ئەوەندە بە توندی بە ژیانەوە بچەسپێنین؟

مرۆڤ وا بیردەکاتەوە کە چێژ لە ئاسایش و ئارامی دەروونی وەردەگرێت، دواتر لەناکاو کەسێکی ئازیزەکەی لەدەست دەدات، یان تەندروستی یان کارەکەی لەدەست دەدات، ئاسایش و ئارامی دەروونیش بەفیڕۆ دەچێت!

خۆشەویستی من بۆ دایکم چەندە گەورە بوو! پێم وابوو هەمیشە لەگەڵم دەبێت، بەڵام لەناکاو بۆم دەرکەوت کە منداڵ بووم بەجێی هێشتم! نابێت لە مردن بترسین، بەڵکو ئامادە بین بۆی

ژیان بەو شێوەیە نییە کە پێدەچێت متمانەی پێ مەکە، چونکە چەقەڵ و فریودەر و پڕە لە نائومێدی و هیوای لەت و شکاو لێرەدا کامڵبوون نادۆزرێتەوە نامەوێت وێنەیەکی ناواقیعی ژیانت پێ بدەم ئەم جیهانە بەهەشت نییە تاقیگەیەکی ئیلاهییە کە خودا ڕۆحەکان تاقیدەکاتەوە بۆ ئەوەی بزانێت ئایا بە چاکە بەسەر ئارەزووە خراپەکاندا زاڵ دەبن و دەیکەن- واتە، بیکە خودا- گەورەترین ئارەزووی ئەوان، بۆ ئەوەی بگەڕێنەوە بۆ شانشینی ئەو

ژیان پڕە لە هەموو جۆرە کارەسات و کۆمیدییەک، بەڵا و خۆشی تابلۆیەکی فراوان و هەمیشە گۆڕاو و زیندوو و پڕ لە فۆرمی بێشومار هیچ دوو شت بە تەواوی لەیەک دەچن ژیانی هەر مرۆڤێک ناوازەیە هەر تاکێک تایبەتمەندی جیاوازی هەیە، بیرکردنەوەیەکی جیاواز و ئارەزووی جیاوازی هەیە ئەگەر ڕۆژانە تووشی هەمان تاقیکردنەوە بووین، ماندوو و بێزار دەبووین تەنانەت بەهەشت، ئەگەر هەمیشە وەک یەک بووایە، سەرنجڕاکێشیی خۆی لەدەست دەدا ئێمە جۆراوجۆری و هەمەچەشنیمان خۆشدەوێت چەمکی نەریتی باوی بەهەشت بە تەواوی هەڵەیە ئەگەر بەڕاستی ماندووکردن بووایە، پیرۆزەکان

و پیاوە پیرۆزەکانی خودا دوعایان دەکرد بگەڕێنەوە سەر زەوی
بۆ ئەوەی خۆیان بەسەر بەرن! بەهەشت بەردەوام بە
دڵخۆشکەرترین شێوە نوێ دەبێتەوە، لە کاتێکدا زەوی زۆرجار
بەردەوام نوێ دەبێتەوە، بەڵام بە شێوەیەکی ماندووکردن و
ناخۆش

بەڵام سەرەڕای ئەوەی ژیان ماندووکردن و سەختە،
زۆربەی مرۆڤەکان لەگەڵیدا ڕادێن، پێیان وایە هیچ ڕێگەیەکی تر
نییە بۆ ژیان ناتوانن ئەم ژیانە بە ژیانی ڕۆحی بەراورد بکەن،
شکست دەهێنن لە درککردن بە ڕادەی ئەو ئازار و ماندووبوونەی
کە لەناو چەمانەوەی ئەم جیهانەدا شاراوەتەوە

لە ڕاستیدا ژیان واقیعی نییە تەنها کات بەسەربردنە، هیچی
زیاتر نییە هەروەک چۆن فیلمە کۆنەکان جار و بار دووبارە
بڵاودەکرێنەوە، بە هەمان شێوە هەمان ڕووداوە کۆنەکان بە
شێوەی جیاواز خۆیان دووبارە دەبنەوە و سەرەڕای بەردەوامیی
بێکۆتایی ژیان، هەمان ئەو بابەتانەی لە فیلمەکانی ڕابردوودا
خراوەتەڕوو، یەک لە دوای یەک دووبارە نمایش دەکرێنەوە
بەڕاستی، مێژوو خۆی دووبارە دەکاتەوە، و مرۆڤەکان تەنها
شوێنەوارن لە مۆزەخانەکانی کاتدا

بۆ ئەوەی ژیان سەرسوڕهێنەرەکانی ئازاد بکات، بە خۆشی
و بابەتیی و داپڕانییەوە قبوڵیان بکە، بێ کاریگەری هەست و
سۆز، وەک ئەوەی سەیری فیلمێک بکەیت پێکەنینێکی دڵسۆزانە
چارەسەرێکی نایاب و سەرنجڕاکێشە بۆ هەموو نەخۆشییەکانی
مرۆڤ

دەبێت بە ئاسانی و ئاسوودەیی لە ژیان نزیک ببیتەوە ئەمە
ئەوەیە کە لە مامۆستاکەمەوە فێربووم لە سەرەتای ڕاهێنانی
ڕۆحیم لە دەروێشەکەیدا، بە ڕووخسارێکی ڕژاوەوە ئەرکەکانم
ئەنجامدا، هەرگیز زەردەخەنەیەکم نەدەکرد ڕۆژێک مامۆستاکەم
سەرنجی ئەمەی دا و تێبینی کرد، "ان شاءالله، هەموو شتێک
باشە! ئایا تۆ لە پرسەیەکدایت؟ ئایا نازانیت کە دۆزینەوەی خودا
بە واتای کفنکردنی نیگەرانییەکان و ناشتنی هەموو خەمەکانە؟
"ژیان بەو شێوەیە وەرمەگرە". بە جددی

فێری کردم کە ئەرکی مرۆڤە کە عەقڵی خۆی لە سەرووی
هەموو سەرقاڵکردن و ناڕەحەتییە زەمینییەکانەوە بەرز بکاتەوە
بۆ ئەوەی ئازادییەکی تەواو لە خودادا بدۆزێتەوە

مرۆڤ دەبێت هاوسەنگی لە خۆشی و ناخۆشی، قازانج و زەرەر، سەرکەوتن و شکستدا بپارێزێت بۆ ئەوەی بە بوێری و متمانە بەخۆیەوە ڕووبەڕووی تەحەددیاتی ژیان ببێتەوە

پاراستنی ئارامی ناوەوە سەرەڕای هەموو ڕووداوەکان باشترین ڕێگایە بۆ زاڵبوون بەسەر ئارەزووە فریودەرەکان ئەمە ئەوەیە کە لە گەورەکان فێری بووم کە کاریگەری گۆڕانکارییەکانی سەردەمیان لەسەر نەبوو، بەڵام تا کۆتایی بە چەقبەستوویی و نەگۆڕ مانەوە تەنانەت پێغەمبەرەکان، کاتێک ئەشکەنجە دەدران، هۆشی پیرۆزی خۆیان لەدەست نەدا، نە ڕێگەیان بە کەس نەدا خۆشەویستی خودایان لێ بدزێت ڕۆحی خۆشی خۆی پاراستنێکی پڕ بەرەکەتە و گەورەترین قەڵای هەمووانە لەناو تاقیکردنەوە و تەنگانەدا، ئەو نیعمەتانە لەبیر بکە کە خودا پێی بەخشیویت ڕۆحت پەرستگایەکی پیرۆزی خودایە نابێت ڕێگە بدەیت تاریکی نەزانی ئەو شوێنە پاکە پیس بکات چەند نایاب و سەرنجڕاکێشە لە حاڵەتێکی هۆشیاری ڕۆحی و شەرەفمەند و کەرامەت و سەلامەت و ئارامیدا بیت! لە هیچ مەترسە و ڕقت لە کەس نەبێت خۆشەویستی خۆت بدە بە هەمووان هەست بە خۆشەویستی خودا بکە و بوونی ئەو لە هەموو مرۆڤەکاندا ببینە، و با بەهێزترین ئارەزووت بوونی بەردەوامی ئەو بێت لە دڵتدا ئەمە ڕێگای ژیانە بە ئارامی و ئارامی لە دونیادا بەڵام سەختە تامی ئەم خۆڕازیکردنە بکەیت بە مەرجێک بای توندی ئارەزووەکان لە وەحشەتەکەی دڵدا هەڵدەفڕن و بە توندوتیژی دارەکانی دەلەرزن

ئارەزووەکان لە لایەن ژینگەی مرۆڤەوە لە قاڵب دەدرێن لە تێگەیشتنە هەستیارەکانمانەوە لەدایک دەبن و سنووردار دەبن بەهۆی سنووردارबوونی ئەو تێگەیشتنانە بەشداریکردن لە پێشانگای گوندنشین ئارەزووی هەندێک وروژاندن بەدی دێنێت، بەڵام دوای سەردانیکردنی پێشانگایەکی ئاست جیهانی و بینینی هەموو نمایشە جیاوازەکان، پێشانگای بچووک سۆز و سەرنجڕاکێشی خۆی لەدەست دەدات بەم شێوەیە، دەبێت سەرەتا ئەزموونی خۆشی هاوبەشیکردن لەگەڵ خودا بکەین بۆ ئەوەی بتوانین ئەو خۆشییە بەراورد بکەین بە چێژە زەمینییە کەمترەکان ئەوا، ئارەزووەکان سروشتێکی بەرزتریان دەبێت ئارەزووی بێکۆتایە؛ هەر زوو ئارەزوێک بەدیهات، ئارەزوێکی تر جێگەی خۆی دەگرێت بەڵام کاتێک خودا دەدۆزیتەوە، هەموو

ئارەزووەکانت بەدی دێت "سەرەتا بەدوای شانشینی خودا و ڕاستودروستییەکەیدا بگەڕێ، هەموو ئەمانەتان پێدەدرێت (وە ئەوەی لای خودایە باشترە و بەردەوامترە)"۔ کەواتە بۆچی سەرەتا بەدوای بەدیهێنانی ئەو گەورەترین ئارەزووەدا نەگەڕێیت و لە دەستی بەخشندەی خودا باشترین و خۆڕاگرترین شت وەرنەگریت؟

<u>کاتێک خودا وەڵامی دوعای گەڕانی دایەوە بۆ ناسینی، هەموو ئارەزووەکانی تری یەکسەر و بۆ هەمیشە بەدی دێت</u>

Fine! هەندێک کەس پێیان وایە هیچ ئارەزووی خۆیان نییە

سەرنجم داوە زۆرجار کاتێک مرۆڤەکان دەچنە بازاڕ چی ڕوودەدات لەوانەیە ئارەزووی کڕینی دیاریکراویان نەبێت، بەڵام لەناکاو شتێک چاویان دەگرێت و بیردەکەنەوە "ئۆه بەڵێ، دەبێت بیکرم!"

تەنانەت ئەگەر یەکسەر نەیکڕن، شەو و ڕۆژ لە بیرکردنەوەکانیاندا دەمێنێتەوە تا دواجار دەیکەن، تەنانەت ئەگەر ناچاریش پارە قەرز بکەن بۆ ماوەیەک چێژ لەوە وەردەگرن، بەڵام وردە وردە سەرنجڕاکێشیەکەی کاڵ دەبێتەوە و خۆشی خاوەندارێتی کەم دەبێتەوە، بۆیە ئارەزووی شتێکی تر دەکەن و هتد

هەندێ جار کەسێک دەناسین کە دەڵێت: "ئاه، ئەگەر فڵان پارەم هەبوایە (یان ئۆتۆمبێلێکی مۆدێلی تایبەت یان مەلەوانگەیەک یان یان)" و هەر کە ئەو ئاواتە هاتەدی، حەسرەتێکی دیکە بۆ شتێکی نوێ سەرهەڵدەدات

ئارەزووەکانی مرۆڤ لە بنەڕەتدا ناتەواون، هەر بۆیەش بێتوانایە لە بەدەستهێنانی بەختەوەرییەکی تەواو بۆ خاوەنەکانیان

دونیا هەوڵ دەدات سەرقاڵت بکات لە بیرهێنانەوە کە تاکە ئارەزووی بەڕاستی شایستە دۆزینەوەی خودایە بەڵام دەبێت هەموو ڕۆژێک ئەمە خۆت بیر بخەیتەوە کاتێک مرۆڤ بڕیار دەدات واز لە جگەرەکێشان بهێنێت، واز لە زیادەڕۆیی لە خواردن بهێنێت، واز لە درۆکردن بهێنێت، یان واز لە فێڵکردن بهێنێت، دەبێت ئیرادە بێت لە بڕیارەکەیدا و نەلەرزین ژینگەیەکی خراپ ئیرادە ئاوڕژێنێت و لاوازی دەکات، ئارەزووی درۆینە لەناو کەسێکدا دروست دەکات باشترینی لێ وەردەگرێت و خراپترینی پێدەبەخشێت ئەوانەی کە... ژیان لەگەڵ دزەکان پێیان وایە ئەوە

تاکە ڕێگایە بۆ ژیان بەڵام پەیوەندیکردن لەگەڵ مرۆڤە باشەکان دەروون ئاراستە دەکات بەرەو شتە باڵاکان، بەجۆرێک ئارەزووی درۆینە چیتر نەتوانێت مرۆڤ وەسوەسە بکات هەموو شتێک لەم ژیانەدا تووشی گۆڕانکاری و هەڵچوونە بەڵام چەند ساتێک لە تێڕامان و تێڕامانێکی قووڵ یان خوێندنەوە و بیرکردنەوە لە بابەتەکانی ڕۆحی پاک دەبێتە سەرچاوەی ئیلهام، هەڵگرتنی گەڕانی بەئەمەک بۆ ئەودیوی زەریای فریودان و... وەهم بۆ کەناراوەکانی ئیلاهی کە "هیچ ماندووبوونێک دەستیان لێ نادات، نە لێیەوە دەرناکرێن".

گەورەترین پشوو بۆ ئەوانەی زەحمەتکێشان ئامادە کراوە،)
ئەو کەسەی لە گەڕان بە دوای حەقیقەتدا هیچ
(ماندووبوونێکی نەپاراستووە، بەدەستی هێناوە
بەختەوەری ڕاستەقینە لە حەسرەتی خودا و بەردەوام بیرکردنەوەدایە بە کۆڵنەدان، کاتێک دێت کە ئەو بیرکردنەوە ئەوەندە چەسپاو و بێ چەواشەکاری دەبێت کە هیچ ناخۆشییەکی جەستەیی و دەروونی و سۆزداری ناتوانێت هۆشیاریت لە خودا لابدات ئایا سەرسوڕهێنەر نییە لەگەڵ ئاگاداری خودادا بژیت، بیری لێبکەیتەوە و هەستی پێبکەیت لە هەموو کاتێکدا، و لە پیرۆزگای هێرشنەکراوەکەیدا بمێنیتەوە ئامادەبوون، کە نە مردن و نە هیچ شتێکی تر ناتوانێت ئارامی ناوەوەت بدزێت؟ (ئەوانەی باوەڕیان هێناوە و دڵیان لە یادی خودادا ئیسراحەت وەردەگرێت بەڕاستی، لە یادی خودادا دڵەکان پشوو وەردەگرن)
کاتێک بەرگری لە هەموو ئارەزووەکان دەکەیت، چێژ لە ئامادەبوونی ئەبەدی وەردەگریت
ژیان بەڕاستی سەیرە، چونکە هەموو شتێک ملکەچی گۆڕانکارییە بۆیە نابێت مرۆڤ کەشتیی بەختەوەری لەسەر ڕیشاڵی گۆڕاوی ئەم ژیانە لەنگەری بکات سەردەمی ئێمە تێدەپەڕێت، و ئەوەی ئێستا دەیبینین ڕۆژێک نامێنێت گۆڕانکاری قبوڵکراوە بە مەرجێک ڕێگە نەدەیت زیانت پێ بگەیەنێت و کاتێک زیانت پێ بگەیەنێت، ئەو گێژاوەی ناوەوەی کە تووشی دەکەیت پەیامێکە بۆ تۆ کە خاوەنی ئارەزووەکان نەبیت کاتێک لە ئیلاهییدا دڵنیا دەبیتەوە ڕۆح، چێژ لە هەموو شتێک وەردەگریت بەبێ وابەستەبوون یان وابەستەیی بۆیە هەوڵدان بۆ ناسینی ئەو لە هەموو شتێک گرنگترە بۆ ئەوانەی گرنگی پێدەدەن؛ ئەگەرنا ژیان

نائومێدییەکی وێرانکەر دەبێت، هیواکان بە شێوەیەکی ترسناک دەچەوسێنێتەوە

کاتێک لە ساڵی ١٩٣٥ گەڕامەوە بۆ هیندستان، هیوای ئەوەم دەخواست سەردانی ئەو شوێنانە بکەم کە لە منداڵیدا خۆشم دەویست، بەڵام لەگەڵ گەیشتنم، بۆم دەرکەوت کە هەموو شتێک گۆڕاوە قۆناغی ژیان بە شێوەیەکی جیاواز ڕێکخرابووەوە گەورەترین نائومێدی و شۆک کاتێک هات کە سەردانی ماڵە کۆنەکەمم کرد لە ئایکاپور، کە پێشتر یاریم دەکرد و سەیری باڵندەکانم دەکرد تەنها یەک درەخت مابووەوە لە هەموو ئەو شتانەی کە لەبیرم بوو ژیان بەم شێوەیە! شتە ئاشنا و بەنرخەکان یەک بە یەک لە چاومان دەخلیسکن من ئامادە بووم هەر شتێک بدەم بۆ ئەوەی ماڵەکەمان وەک چۆن لە منداڵیدا ببینم و لەگەڵ ئەوەشدا، خودا ئاواتی منی بەدیهێنا، چونکە دواتر ماڵەکەم لە بینینێکدا بینی، کە لەناو حەوزەکەدا مەلەمان دەکرد، و دواتر چوومە سەرەوە، لەسەر جێگاکە پاڵکەوتم و بامێم خوارد، هەروەک چۆن ساڵانێکی زۆر پێشتر کردبووم

ئێستا دەبێت زۆر بە وردی ئارەزووەکان بپشکنرێن و لێیان بکۆڵرێتەوە، بە باشی ڕیزبکرێن و تەنها باشەکان بمێننەوە و تەنانەت ئەو ئارەزووە باشانەش ڕێگەیان پێنەدرێت گرنگترین ئارەزووی خودا بخنکێنن

ئەو ئارەزووە دەبێت بە زیندوویی و سووتاوی بمێنێتەوە، و نابێت ڕێگە بدرێت کاڵبێتەوە یان بمرێت مرۆڤ لە ژێر وەهمێکی گەورەدایە کاتێک داوای لە خودا دەکات ئارەزووە زەمینیەکانی بەدی بهێنێت بەڵام داوای لێناکات خۆی بۆی ئاشکرا بکات بیهێنە بەرچاوت منداڵێک کە بەردەوام داوای ئەوە دەکات کە دایک و باوکی داواکارییەکانی بەدی بهێنن، و بە پێچەوانەوە نە پرسیاریان لێدەکات و نە بیریان لێدەکاتەوە ئەوە بێ منەتی و ئینکاری لە میهرەبانییەکەی خۆیانە، و لەوەدا کە وانەیەک هەیە بۆ ئەوانەی بیردەکەنەوە

کاتێک ئەم کتێبە ژیانە جێبەجێ دەکرێت، مرۆڤ تەنها ئەو زانستە ڕۆحییەی لەگەڵدا دەبێت کە لە کاتی مانەوەی زەمینیدا بەدەستی هێناوە بۆیە دەبێت خودا هەمیشە لە مێشکیدا ئامادە بێت، بەردەوام بانگەوازی بۆ بکات و هەرگیز لەبیری نەکات ئەگەر مرۆڤ بەڕاستی خەمی داهاتووی ڕۆحی خۆی بێت کاتێک لە هاوبەشی لەگەڵ خودادایین، بۆمان دەردەکەوێت کە هەموو

ئارەزووەکان بە شێوەیەکی نهێنی بەدی دێت بەڵام دەبێت بەدوای خودادا بگەڕێین سەرەتا بەخشندەیە و هەموو شتێکی پێبەخشیوین، بەڵام تەنها کاتێک دەیدۆزینەوە کە بە بەخششەکانی ڕازی نەبین بەڵام ڕوو لە خودی بەخشەرەکە بکەین ئێمە دەناسین تا ئەو کاتەی دڵسۆز بین لە شوێنکەوتنمان، جددی لە ئارەزووی نزیکبوونەوەمان لێی و ئەزموونی ئامادەبوونی پڕ لە خۆشی ئەو

گەورەترین ئاستەنگ کە مرۆڤ ڕووبەڕووی دەبێتەوە خودی خۆیەتی کاتێک هەوڵ دەدات بە هێمنی دابنیشێت و بیر لە بابەتە ڕۆحییەکان بکاتەوە، لەناکاو بیری دونیا سەرهەڵدەدات، سەرقاڵیان دەکات و ڕێگری دەکات لە گەیشتن بە ئامانجەکەی دەبێت خۆیان ڕابهێنن بۆ کۆنترۆڵکردنی بیرکردنەوە و جەستەی خۆیان، و لەم کارەشدا، بەهەشتێکی گەورە لە ناو ڕۆحیدا هەڵدەگرن لە ژیان یان مردن، لە بەهەشت یان دۆزەخدا، ئەو بەختەوەرییە باڵایە ئیرادە دەکات یاوەرییان بکەن

دەبێت بە قووڵی لە خودا بپاڕێینەوە، حەسرەتی گەورەمان پڕێژین، بە زمانی دڵ و تامەزرۆیی ڕۆح و چرپەی ویژدان داوای لێبکەین، بۆ ئەوەی گوێمان لێبگرێت و وەڵامەمان بداتەوە بەڵام ئەگەر کەسێک بە نیوە دڵ نوێژ بکات و لە هەمان کاتدا بیر لە شتێکی تر بکاتەوە- شتێک کە خودا دەزانێت خەمی سەرەکی ئەو کەسە نییە- وەڵامی ناداتەوە

دەبێت سەرەتا خودامان هەبێت کاتەکە ئێستایە نابێ چاوەڕێ بین، چونکە وەهمەکان زۆر بەهێزن ژیان زوو تێدەپەڕێت، وە شەرمەزارییە ئەم دونیایە بەجێبهێڵین بەبێ ئەوەی ئامانجی ژیان بزانین پێویستە بیربکەینەوە هەرکاتێک ساتێکی بەتاڵمان هەبوو تەنانەت ئەگەر دوعاکانت لە سەرەتاوە وەڵام نەدرایەوە، بێهیوا مەبە لە ڕەحمەتی خودا، بەڵکو بەردەوام بە لە دوعاکردن بە دڵسۆزیەوە دوعا بکە و متمانەت هەبێت کە دوعاکەت وەڵام دەدرێتەوە

من لە ژیانمدا شایەتحاڵی گەورەترین بەڵگە بووم لەسەر وەڵامدانەوەی خودا بۆ نوێژ بەڵام وەڵامێکی لەو شێوەیە پێویستی بە هەوڵدان هەیە، چونکە هیچ شتێکی گرنگ بەبێ هەوڵدان نایەت مێدیتەیشن شتێکی بنەڕەتییە بۆ پەردەلادان لەسەر نهێنییەکانی ژیان و چوونە ناو شانشینی خودا

خووی خراپ و سەرقاڵکردنی تر هەوڵ دەدات هەوڵەکانت تێکبدات و ئیرادەت لاواز بکات بەڵام ئەگەر دەتەوێت دڵخۆش بیت، بیرکردنەوەکانت بەرەو خودا بگۆڕە، ئینجا دەیدۆزیتەوە لە نزیک خۆتەوە

ئارەزووی چێژە زەمینییەکان ڕاکێشانێکی موگناتیسی دروست دەکات کە مرۆڤ بۆ ئەم زەوییە ڕادەکێشێت، ژیان لە دوای ژیان گەڕانەوە بۆ گۆشت دەبێتە شتێکی ناپێویست بۆ ئەوانەی ئارەزووی خۆیان لە خودادا دۆزیوەتەوە هەرکاتێک ئارەزووی بەدیهێنانی هەر ئارەزوویەک دەکەن، بیری لێدەکەنەوە، و لەبەردەمیاندا دەردەکەوێت دایکم دوای مردنی بۆم دەرکەوت، و منیش دڵنەوایی بووم بە بینینی ئەو و سوپاسی خودام کرد بۆ چاکەی بەڕاستی، ئەو زۆرترینە بەخشندە و میهرەبان ئەو ئارەزووەکانمان بەدی دێنێت بۆ ئەوەی خۆشەویستی و سوپاسگوزاری خۆی بۆمان نیشان بدات کاتێک لە دڵماندا پلەی یەکەمی پێدەدەین

<u>کاتێک مرۆڤ دەگاتە لای خودا، دەبێتە وەستای ژیان و چارەنووس</u> نابێت پشوو بدەین تا ئامادەیی ئیلاهی بە توندی لە ژیانماندا جێگیر دەبێت ئەو هەموو ئەو شتانەمان پێدەبەخشێت کە تامەزرۆین و تاقیمان دەکاتەوە

تاقیکردنەوە و ئاستەنگەکانی سەر ڕێگای ڕۆحی زۆرن و گەورەن، بەڵام لەگەڵ تێپەڕین بەو تاقیکردنەوانەدا و بەسەر ئەو ئاستەنگانەدا تێدەپەڕین، دەبێت بڵێین: (پەروەردگار، تۆ وەڵامی دوعاکانم دایەوە و گەورەترین ئاواتەکانم بەدیهێنا، بۆیە دڵم بە ئامادەبوونی تۆ دەوڵەمەند بووە و ڕۆحم بە ڕووناکی تۆ دەدرەوشێتەوە".

سڵاوی خواتان لێ بێت

لە وتەی مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

خەڵک گلەیی لە بیرۆکەی وازهێنان لە هەندێک شت لە ژیاندا دەکەن، هەرچەندە لە واقیعدا دەستبەرداری زۆر شتی بەنرخ دەبن، کەمترینیان ئارامی دەروونییە، تەنانەت هەندێکجاریش خۆیان بەخت دەکەن لە پێناو پارەدا، کە ئەمەش زیان و زەرەری لێدەکەوێتەوە

خۆتان تەسلیمی خودا بکەن و بۆتان دەردەکەوێت کە ژیانتان وەک ئاوازێکی ڕیتمیکی جوان بووە

سەرنجت لەم دونیایەوە بەرەو ناوەوە بگەڕێنە بۆ ئەو شانشینییە فراوانەی خودا کە لەناو خۆتدایە

لە کەشتیی ئارامیدا دەتوانیت بە کەشتی بەرەو ئەو جیهانە بچیت کە لە دەرەوەی خەونەکانمانەوەیە کە کانیاوی ئیلاهی بەبێ وەستان لە قووڵایی دڵ و ڕۆحەوە دەڕژێت

پەروەردگار، یارمەتیم بدە بۆ ئەوەی ڕۆڵی خۆم لە شانۆگەریی ژیاندا بگێڕم بە شێوەیەک کە دڵت خۆش بکات، لاواز بم یان بەهێز، نەخۆش یان تەندروست، بەناوبانگ بم یان نەناسراو، دەوڵەمەند یان هەژار، بزانم کە تۆ منت خۆشدەوێت و هەرگیز وازم لێناهێنیت

ڕەنگە سامان لە کەسێک وەربگیرێت، یان لێی وەربگیرێت، لە کاتی ڕۆشتنی لە دونیادا، و نەتوانێت لەگەڵ خۆیدا بیبات بەهای ڕاستەقینەی لە خەرجکردنیدایە بۆ کارە سودبەخشەکان و لە گەیاندنی بەختەوەری بۆ خۆی و ئەوانی دیکە بە شێوەیەک کە خودا و ویژدانی مرۆڤ ڕازی بکات

ئەوانەی تەنها بیر لە ئاسایش و ئاسوودەیی خۆیان دەکەنەوە، لەبیرچوونەوە یان پشتگوێخستنی پێداویستییەکانی ئەوانی تر، لە واقیعدا خەریکی کۆرتەکردنی ئەو هەژارییەن کە ڕۆژێک دەبێتە چارەنووسی ئەوان ئەوانەی کە خۆیان بە سامانەکەیانەوە دەلکێن لەبری ئەوەی بۆ کردەوەی چاک بەکاریبهێنن، خۆشگوزەرانی بۆ خۆیان ناهێنن لە ژیانی دوای مردنیان بەڵام بە هەژاری لەدایک دەبن، لەگەڵ ئارەزوو و ئارەزووی دەوڵەمەندەکان بەڵام ئەوانەی هاوبەشی زۆری و سەرفرازیی خۆیان لەگەڵ کەسانی دیکەدا، چاکە و... زۆرە لە هەر شوێنێک بچن

کاتێک بە ئارەزووی خۆی دەبەخشیت بەو کەسانەی کە شایەنیەتی، بۆت دەردەکەوێت کە خودا هەمیشە لەگەڵتدایە و هەرگیز جێت ناهێڵێت و پێویستت بە هیچ نابێت <u>نابێت لەبیرمان بچێت کە ژیانمان ڕاستەوخۆ لەلایەن خوداوە بەردەوامە و کاتێک درکمان بەوە کرد کە مێشکمان و ئیرادە و چالاکییەکانمان هەمووی بەیوەستە بە خوداوە و هێزی خۆیان لێ وەردەگرن، ئەوا ڕێنمایی ڕاستەوخۆی ئەو وەردەگرین و تێدەگەین کە ژیانمان یەکە لەگەڵ ژیانی بێکۆتایی ئەو</u>

مێدیتەیشن بەڵگەی بوونی خودا دەدات کاتێک شەپۆلەکانی هەست لە گۆمی عەقڵ پاک دەبنەوە، بەختەوەری خودایی لە ڕۆحەوە سەرچاوە دەگرێت ئەم بەختەوەرییە پێشتر لەناو ڕۆحدا بوونی هەیە، بەڵام پەردەی لەسەرە

ئای پەروەردگار من ئیرادە و عەقڵی خۆم بەکاردەهێنم بۆ بەدیهێنانی شتە بچووکەکان سەرەتا و دواتر دەچمە سەر دەستکەوتی گەورەتر

تەنانەت ئەگەر هەموو تەماحە مادییەکان بەدی بهێنرێن بەڵام تەنها بەختەوەرییەکی ناتەواو دەبەخشێت — و بە دۆزینەوەی خودا خەزنەی نەبڕاوەی خۆشی دەدۆزمەوە و هەرگیز لە ڕژان و ڕاکردن ناوەستێت لە باخچە و چۆڵەوانییە هەمیشە سەوزەکانی ڕۆحدا

ماڵ: گۆڕەپانی سەرکەوتن

ئەگەر مرۆڤ ژیانی خۆی بە ڕاوەدوونانی وروژاندنێک لەدوای یەکترەوە بەسەر ببات، هەرگیز تامی بەختەوەری ڕاستەقینە نازانێت مرۆڤ پێویستە بە سادەیی بژی و بە ئاسانی لە ژیان نزیک بێتەوە باشترە مرۆڤ کات بە تەنیا بەسەر ببات، جارجارە بیر لە کردارەکانی خۆی بکاتەوە، و پراکتیزەکردنی ئارامی ناوەوەی بکات، کە چاکبوونەوە و گەنجبوونەوە و هێزێکی نوێبوونەوەی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت

ئەگەر بەردەوام سەرقاڵکردنەکان ئامادەبن و هاندەرەکانی تر هەستەکان بۆردومان بکەن، لە ئەنجامدا دەمارەکان ئازار دەچێژن، بڕێکی زۆر وزەی ژیانی بەفیڕۆ دەچێت و ڕۆح هەست بە گرژی و ناڕەحەتی دەکات جگە لەوەش، نابێت مرۆڤ زۆر خەمی ڕاستکردنەوەی ئەوانی دیکە بێت؛ بەڵکو مرۆڤ پێویستە خۆی ڕاست بکاتەوە پێش ئەوەی هەوڵی ڕاستکردنەوەی ئەوانی تر بدات

با بزانرێت ماڵ گەورەترین گۆڕەپانی شەڕە کەسێک کە لە ماڵەکەیدا فریشتە بێت لە هەر شوێنێک فریشتە دەبێت

شیرینی دەنگ و ئەو ئارامییەی کە ڕەفتاری بەرز پێشنیاری دەکات زیاتر لە هەموو شوێنێک لە ماڵدا پێویستە

وەک چۆن تاریکی ناتوانێت لەو شوێنەدا بمێنێتەوە کە ڕووناکی دەدرەوشێتەوە، بە هەمان شێوەش دەبێت تاریکی نەخۆشی لەناو بچێت کاتێک ڕووناکی خودا لە خانەکانی جەستەدا دەدرەوشێتەوە و کەم کەسن کە درک بەم ڕاستییە بکەن

کاتێک مرۆڤەکان هەست بە ئارەزووی بەهێزی چاکبوونەوە دەکەن , بە دڵێکی پڕ لە کێشە یان بە هەستکردن بە نائومێدی نوێژ دەکەن , وا گریمانە دەکەن کە خودا گوێ لە دوعاکانیان ناگرێت یان نوێژ دەکەن بەڵام چاوەڕێ ناکەن بۆ ئەوەی بزانن ئایا دوعاکانیان گەیشتوەتە دەستی خودا یان نا

وەک چۆن مرۆڤ ناتوانێت گوێ لە مۆسیقا بگرێت کە لە ڕێگەی هەواوە بەخش دەکرێت بە بەکارهێنانی وەرگرێکی هەڵە، بە هەمان شێوەش ناتوانێت ئەو لەرزینانەی تەندروستی و هێز و حیکمەت کە لە خوداوە سەرچاوە دەگرن هەڵبگرێت بە ئامێرێکی دەروونی کە بە ترس و نیگەرانی و هەموو جۆرە دڵەڕاوکێ و گومان و نادڵنیاییەکەوە لەکارکەوتووە

با یادت بکەینەوە و سوپاسی تۆ بکەین پەروەردگار لە کاتی پێویستی و سەرفرازی و لە نەخۆشی و تەندروستی و لە تاریکی و ڕووناکی و لە هەموو بارودۆخێکدا با بە سوپاسەوە ئەو ڕۆژە خۆشگوزەرانییانەمان لەبیر بکەین کە تۆ پێت بەخشیوە یارمەتیمان بدە چاوی ئیمان بکەینەوە بۆ ئەوەی ڕووناکی پیرۆزت ببینین کە شیفای هەموو نەخۆشی و نەخۆشییەک دەدات

من کاپتنی کەشتی بیرە باشەکانم و ئیرادەی باشم و چالاکییە بەرهەمدار و سوودبەخشەکەمم کەشتیی ژیانم بەڕێوەدەبەم، هەمیشە چاوەکانم لەسەر هەسارەی درەوشاوەی ئاشتی لە ئاسمانی تێڕامانە قووڵەکانمدا جێگیر دەکەم

توانای بیرکردنەوەی داهێنەرانەم بەکاردەهێنم بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە هەموو کارێکدا خودا یارمەتیم دەدات ئەگەر هەوڵبدەم یارمەتی خۆمیش بدەم

ئەمڕۆ بە هەوڵی نوێوە باخچەی ژیان دەچێنم و بە تۆوی حیکمەت و تەندروستی و ڕازیبوون و بەختەوەری دەیچێنم بە ئیمان و متمانە بەخۆبوونەوە تۆوەکان ئاو دەدەم، چاوەڕێی بەخشش و بەخشش و بەخشندەی پەروەردگار دەبم تا دروێنەیەکی دادپەروەرانەم پێ ببەخشێت تەنانەت ئەگەر دروێنەی چاوەڕوانکراو نەچنمەوە، بە سوپاسگوزاری و سوپاسگوزاری دەمێنمەوە بۆ ئەو ئارامییەی دەروون کە لێیەوە دێت هەوڵدان بۆ ئەوەی هەموو هەوڵێکم هەبێت

سوپاسی خودا دەکەم کە دەتوانم بەردەوام بم لە هەوڵدان تا سەرکەوتوو دەبم، بە فەزڵی ئەو وە سوپاسی دەکەم کاتێک گەورەترین ئارەزووی دڵم بەدەست دەهێنم هەوڵ دەدەم تەنها کردەوەی بەرز و شایستە بکەم، بەدوای ڕەزامەندی خودادا دەگەڕێم

جیهان پڕە لە زریانی سروشتی و مرۆیی و خودا قەڵغانی بەهێز و پەناگەی سەلامەتە لە زریان و زریان و خراپەکانی ئەم جیهانە خودا لە هەر شوێنێک بێت ترس و خەم و پەژارە نییە ئیمانداری ڕاستەقینە لە شەڕی ژیان و ململانێی ڕووداوەکاندا چەقبەستوو و سەربەرزی وەستاوە، دڵنیایە لەوەی خودا لەگەڵیدایە، لە زیان دەیپارێزێت و هەرگیز بۆ یەک ساتیش وازی لێناهێنێت بەم شێوەیە ترس لە دڵیدا نامێنێت و دڵنیایی دەستی دەگرێت، پاراستنێک کە ناتوانرێت بسەپێندرێت

نەترسان واتە باوەڕبوون بە خودا و پاراستنی، و باوەڕبوون بە دادپەروەری و حیکمەت و میهرەبانی و خۆشەویستی و بوونی لە هەموو شوێنێک

ترس مرۆڤ لە هێزی دەروونی بێبەش دەکات و مێشکی هەور دەکات و ڕیتمە سروشتییەکانی دڵ تێکدەدات جگە لەوەش ترس دەتوانێت ببێتە هۆی تێکچوونی جەستەیی و نەخۆشی دەروونی لەبری ئەوەی مرۆڤ ملکەچی دڵەڕاوکێ و زیندانی دەروونی بێت، پێویستە خۆی دڵنیا بکاتەوە کە لە پاراستنی خودا، هەموو بینەر، هەموو بیستراو، سەلامەتە لە ژێردەستەیی خۆیدا قەڵا، و بە ڕەحم و چاودێری ئەو دەورە دراوە

جا لە جەنگەڵەکانی ئەفریقا بێت، چ لە بەرەکانی شەڕدا، بەدەست نەخۆشییەوە بێت یان هەژاری، مرۆڤ دەبێت خۆی قەناعەت پێبکات کە دەستی خودا لە هەموو مەترسییەک بەهێزترە و توانای پاراستنی ئەو کەسانەی هەیە کە پەنای بۆ دەگرن هیچ ئامرازێکی کاریگەرتر نییە بۆ پاراستن بێگومان مرۆڤ دەبێت عەقڵ بەکاربهێنێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ ڕووداوەکان لەکاتێکدا لە هەمان کاتدا باوەڕێکی تەواو بە هاوکاری ئیلاهی هەبێت ئیمان هەرگیز مانای بێباکی یان ڕەفتارکردن نییە بە شێوەیەکی ناژیرانە لە بەرامبەر ناخۆشیدا بەڵکو بەبێ گوێدانە ئەوەی چی ڕوودەدات، مرۆڤ دەبێت بۆ خۆی دووپات بکاتەوە کە خودا بە تەنیا توانای یارمەتیدانی هەیە لە بارودۆخە سەخت و سەختەکاندا ئەگەر بە هەموو دڵ و ڕۆح و هەستەکانییەوە ڕووی لە ئەو بکات

کاتێک سەختییەکان وەک بەفربارین دادەبەزن، نابێت ڕێگەیان پێبدەین ئیرادەمان ئیفلیج بکەن یان دیدگای ڕوون و نزیکبوونەوەی ژیرانە و لۆژیکیمان تەمومژاوی بکەن بەڵکو دەبێت باوەڕمان بە خودا و هەستی زگماکیمان بۆ ڕاست و هەڵە بپارێزین، و هەوڵبدەین ڕێگایەک بۆ دەربازبوون بدۆزینەوە بە یارمەتی خودا، دەیدۆزینەوە لە کۆتاییدا، شتەکان باشتر دەبن چونکە هێز و سەرسوڕهێنەرەکانی خودا لە پشت دژایەتییەکانی ژیانی مرۆڤەوە شاراوەن ئەوانەی کە قبوڵ ناکەن حەتمی بارودۆخەکان و لەبری ئەوە هەوڵ بدەن بە عەقڵ و ئیمانەکەیانەوە لە دەرەوەی پەردە دەربچن، دەرگاکەیان بۆ کراوە دەبیننەوە- دەرگایەک کە هەموو دەستێکی باوەڕدار لێی دەدات

ژیان بە تاریکی داپۆشراوە، هەندێک جاریش بە کۆسپ و دوودڵی دەبین لە هەنگاونان بۆ پێشەوە دەبێت با ڕووناکی خودا چرای ڕێنماییمان بێت کاتێک بە ڕێگا تاریکەکانی ژیاندا دەڕۆین خودا مانگی پڕە لە شەوانی نەزانی

و تاریکیدا، خۆری درەوشاوەیی لە کاتژمێرەکانی بەئاگابوونەوەدا، چرای هیدایەت و ئەستێرەی ڕێنماییە بۆ ئەوانەی کە بە دەریاکانی زەویدا تێدەپەڕن، بوونی زوو تێپەڕ

کێشەکان لە جیهاندا بەردەوام دەبن، کەواتە مرۆڤ دەتوانێت ڕوو لە کوێ بکات بۆ ڕێنمایی و ئاراستە؟ بیرکردنەوەکانی مرۆڤ، کە لە ژێر کاریگەری خوو و پێشوەختە، لایەنگری و کۆنەپەرستیدایە، هیچ سوودێکی نییە و کاریگەرییەکانی ژینگە، خێزان، نیشتمان، یان جیهانی مرۆڤ بێتوانایە لە دابینکردنی ڕێنمایی ڕاستەقینە بۆیە مرۆڤ دەبێت ڕوو لە خودا بکات و گوێ لەو دەنگە هێمن و ئارامە بگرێت کە لە قووڵایی ڕۆحەوە دەردەچێت، دەنگێک کە هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ حەقیقەت

جیاوازی نێوان تێڕامان و خۆڕاگری ڕۆحی

ئەگەر مرۆڤ بە مەعریفەی تیۆری خۆی بەرنامە بۆ داپڕێژێت، ئەوا وەک تۆمارکەرێکی ڕۆیشتن دەبێت و پەند و دەستەواژەی بەرز دووبارە دەکاتەوە و ئەوانی دیکەش بە فێربوو و زانایان دەزانن بەڵام ئەو جۆرە زانینە بە تێگەیشتنێکی ڕاستەوخۆ بۆ ڕاستی بەهێز نابێت، هەروەها بە دەستگەیشتنێکی ڕۆحی هاوتا نابێت ئەم جۆرە ڕۆشنبیرکردنە یان ڕۆشنبیرکردنە "خۆ" بەستراوەتەوە بە عەقڵی هەستەوەرییەوە، کە خۆی لەلایەن فیزیکییەوە سنووردارە هەستەکان زانستی تیۆری ناتوانێت زانستی ئیلاهی بەدەستبهێنێت، وە ئامۆژگاریشە کە مرۆڤ کاتە بەنرخەکانی خۆی لەسەر ئەو تیۆریانە بەفیڕۆ نەدات کە لە واقیعدا ناتوانرێت جێبەجێ بکرێن، نەک مرۆڤ خۆی لە جەنگەڵێکی چڕ و پڕی فیکریدا ونبوو ببینێتەوە، نەتوانێت کایەی تیۆری تێپەڕێنێت

ئەم پرۆسەیە نابێتە هۆی زانینی ڕاستی چونکە ڕاستی لە دەرەوەی بۆچوون و تیۆرییەکاندایە و زۆرێک لەوانەی پەیڕەوی ئەم ڕێبازە دەکەن، بە ئەنجامە سوبژێکتیڤەکانی خۆیانەوە پابەند دەبن

ئەگەر مرۆڤ توانای دەرونی خۆی تەنها بۆ بەدەستهێنانی پارە و کەلوپەلی ماددی بەکاربهێنێت، ئەوا هۆشیارییەکەی دەکێشێتە ناو جیهانی ماددی و تێکەڵ بە ئاڵۆزییە بێکۆتاکان دەبێت بۆیە مرۆڤە داناکان دەڵێن نابێت مرۆڤ هەموو ئەو توانا دەروونیانەی کە خودا پێی بەخشیوە بۆ بەدواداچوونی شتە زوو تێپەڕەکان تەرخان بکات، نەک خۆی لە لابیرینتی ماتریالیزمدا لەدەست بدات و سنووردارکردنی ناپێویست دروست بکات و constraints for themselves لەبری ئەوە، پێویستە توانا دەروونییەکانیان بەکاربهێنن بۆ

بەدەستهێنانی پێداویستییەکانی ژیان و هەوڵبدەن بۆ پەرەپێدانی توانا ئەخلاقییەکانیان بۆ ئەوەی جیاوازی بکەن لە نێوان ڕاست و هەڵەدا، هەروەها لە نێوان ئەوەی کە زیانبەخشە و ئەوەی سوودبەخشە کاتێک تێڕوانینی ڕۆحی خۆیان دەچێنن، دەتوانن هەست بە خودا بکەن لەناو خۆیاندا و دڵنیابن لەو ڕاستییە ڕۆحییانەی کە لە پشت پەردەی چڕ و پڕی ماتریالیزمەوە شاراوەن خۆڕاگری

نیگەرانییەکانمان هەرچییەک بن، دەبێت هەمیشە خودا لە ژیانماندا پێشینە بێت یەکێک لە گرنگترین توخمەکانی گەشەکردنی ڕۆحی پەیوەندییە بەردەوام و دڵسۆزانە لەگەڵ خودادا، کە لە ڕێگەیەوە تۆ بە شێوەیەکی شەخسیی شایەتحاڵی گۆڕانکارییەکی نایاب و ئەرێنی دەبیت کە بە قووڵی سەرسامت دەکات

کاتێک کەسێک دەیەوێت نمایشێک ببینێت , یان جل و بەرگی نوێ یان ئۆتۆمبێلێکی نوێ بکڕێت , ئایا ڕاست نییە کە مێشکی بەردەوام سەرقاڵە؟ سەبارەت بەو بابەتانە و چۆنیەتی بەدەستهێنان یان بەدەستهێنانیان؟ تا ئارەزووەکانی بەدی نەهێنێت پشوو نادات , و بەردەوام دەبێت لە کارکردنی ماندوو نەناسانە بۆ گەیشتن بەو ئارەزووانە

بەم شێوەیە دەبێت عەقڵی مرۆڤ سەرقاڵی بیرکردنەوە لە خودا بێت و دواتر هەموو ئارەزووە بچووک و بچووکەکان دەگۆڕدرێن بۆ ئارەزووی بەهێز بۆ هەستکردن بە خودا و پەیوەندیکردن لەگەڵیدا

کاتێک عەقڵ چرپەیەکی دڵسۆز و پڕ لە گەرمی بۆ خودا دەچرپێنێت کە لە قووڵایی ڕۆحێکی حەسرەتبارەوە سەرچاوە دەگرێت

بانگەوازی ڕۆح دەست دەداتە دڵی گەردوونی , و وەڵامەکە دێت، خۆشییەکی گەورە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت

چرپەی فیکری هێزی ئیرادە دەچێنێت , تاوەکو خاوەنی هێزی پێویست دەبیت بۆ گەیشتن بە ئامانجی خوازراو

کاتێک عەقڵ و ئیرادەی کەسێک لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگن، ئەوا بارگاوی دەکرێن بە هێزێکی بێسنوور، بەجۆرێک کە تەنها بیرکردنەوە لە شتێک دەبێتە بەس بۆ هێنانەدی، چونکە یاسای ئیلاهی لە بەرژەوەندی ئەو کەسانە کاردەکات کە هاوئاهەنگن لەگەڵ ئیرادەی باڵا

هەموو دەستکەوتە سەرنجڕاکێشەکانی ژیانم لە ڕێگەی هێزی عەقڵێکەوە بەدیهاتووە کە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودادا هەیە کاتێک مۆلیدەی ئیلاهی کاردەکات، هەموو ئەو شتانەی کە ئارەزووی دەکەم بەبێ جیاوازی دێتە دی، سەرەتا وەک دیزاینێکی نەبینراو و ئەسمانی شێوە دەگرێت و دواتر بە هێزێکی بەرگە نەگیراو لە واقیعدا دەردەکەوێت

نهێنی گەشەکردن

ئێمە لە ڕێگەی هەموو ئەزموونێکەوە گەشە دەکەین کە پێیدا تێدەپەڕین، بە مەرجێک درک بەوە بکەین دەتوانین وانەی بەنرخیان لێ فێربین بۆ هەر ئازار و ناخۆشییەک کە ئەزموونی دەکەین مانا و ئامانجی هەیە

سەرەڕای توندی تاقیکردنەوەکان، ئەوان وەک ئاگرێک وان کە کانزای ئاسن دەتوێنێتەوە، دەیگۆڕێت بۆ پۆڵایەکی جوان و بەهێز و هەمەلایەنە ئەو حیکمەتەی کە لە ڕێگەی بڵێسەی سووتێنەری ئەزموونەوە دروستی دەکەین بەڕاستی جێگەی سەرنجە ژیان پاکمان دەکاتەوە، سروشتی بنەڕەتیمان دەگۆڕێت بۆ توخمە بەنرخەکان، ڕێگەمان پێدەدات لەگەڵ ڕۆحەکاندا بژین کە پاکن وەک گەوهەر، بەهێز وەک پۆڵا، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا نەرم و نیان، بێ ئەوەی لە ژێرەوە بشکێنین فشارەکانی ناخۆشی و سەختی

کاتێک دەموچاوەکان دەبینین کە بەهۆی تووڕەییەوە شێواوە، بەهۆی دڕندەییەوە پەڵەیان لەسەرە، بینینیان وامان لێدەکات تامەزرۆی دەرکردنی ناشیرینییەکان لە ڕۆحی خۆماندا بین- ڕۆحێک کە جگە لە نیازی خراپ و کینەی قووڵی هیچ شتێک دەستی لێنەداوە کە وێنەی پیرۆزی ئیلاهی لەناوماندا تەمومژاوی دەکات، هەروەک چۆن قەڵەمی ئاوێنەیەک دەشێوێنێت کردەوە ئازاربەخشەکانی ئەوانی دیکە دەبێ لە ئێمەدا ئارەزووی باشترکردنی ڕەفتار و کۆنترۆڵکردنی خۆمان بەئاگا بهێننەوە خۆمان، تا ئاغای خولیای بێدەسەڵاتمان بین نەک کۆیلەی ئەوان

وشەی میهرەبان چارەسەرێکی سەرسوڕهێنەرە بۆ زۆرێک لە نەخۆشیەکان، خاوەنی هێزێکی بەهێز و نزیکەی سیحراوی و موگناتیسییە کە نیعمەت و خۆشگوزەرانییەکی زۆر بۆ قسەکەرەکەیان دەهێنێت ئەوانەی وشەی ئارامکەرەوە و نەرم و نیان بەکاردەهێنن هەست بە جەریانی ورد و ورد دەکەن کە بەناویاندا دەڕژێت بەبێ پچڕان، پڕبوونیان لە زۆرێک لە ئارامی ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ئەو تڕوانەیە بەستراوەتەوە بە سەرچاوە بەرزەکەیەوە، هەمیشە کەم و هەمیشەیی گەیشتن بە ڕۆحەکان بە

هاوئاهەنگی لەگەڵیدا ئەوا دەتوانن ئەم ڕەوتە بەختەوەرییە بگوازنەوە بۆ ئەو ڕۆحانەی کە تامەزرۆی ئاشتین

مرۆڤ ڕۆژانە لە ئاوێنەدا دەڕوانێت بۆ بینینی ڕووخساری، چونکە دەیەوێت لە باشترین ئاستی خۆیدا بۆ کەسانی دیکە دەربکەوێت، کەواتە چەندە گرنگترە بۆی ڕۆژانە لەگەڵ خۆیدا بوەستێت و چاوی لە ئاوێنەی شیکاری ناوەوەی بکات بۆ ئەوەی بزانێت چی لە ژێر ڕووبەری دەروشاوەدایە! چونکە هەموو شتێک کە لە دەرەوە سەرنجڕاکێشە، سەرنجڕاکێشی خۆی لە خودی ناوەوە وەردەگرێت و هیچ شتێک ئاوێنەی پاکی ڕۆح وەک شێواندنی دەروونی وەک تووڕەیی و ناڕەزایی و ئیرەیی و ڕق لەکەدار ناکات هەرکەسێک هەوڵی ڕزگارکردنی خۆی لەم ئاوێتانە، نامۆ بە سروشتی ڕۆح دەدات، ڕێگە دەدات ڕووناکی جوانی ناوەوە لە ناوەوە بدرەوشێتەوە

لە ڕێگەی شیکردنەوە بۆمان دەردەکەوێت کە کێشەکانی مرۆڤ سێ لایەنە: کێشە و تێکچوون هەیە کە هێرش دەکاتە سەر جەستەی مرۆڤ، هەندێکی تر هێرش دەکەنە سەر عەقڵ و پۆلی سێیەمیش کە ڕێڕەوی ڕۆح دەگرێت

نەخۆشی و پیری و مردن ئەو سەختی و ئاستەنگانەن کە جەستە ڕووبەڕووی دەبێتەوە نەخۆشییە دەروونییەکان، لەگەڵ ئەوەشدا، لە ڕێگەی خەمۆکی، ترس، توڕەیی، ئارەزووی سەرکوتکراو، ناڕەزایی، ڕق و کینە، وەسوەسەی سۆزداری، وروژاندنی دەماری تاو، و شێرپەنجەی دەروونی کە توانای دەروونی ئیفلیج دەکات <u>مەترسیدارترین نەخۆشییە، بەڵام مەترسیدارترین نەخۆشییە نەخۆشی ڕۆح، کە لە نەزانیدا دەردەکەوێت، کە هەموو نەخۆشیەکانی تر لێیەوە سەرچاوە دەگرن و بڵاودەبنەوە</u>

لە دونیادا چاکە لە خراپە زیاترە

کاتێک گومانەکان دەخزێنە ناوەوە، پێویستە ژیانی مرۆڤە گەورەکانمان لەبیر بێت ڕاستە ئێمە مرۆڤین، بەڵام خودا هێزی نائاسایی پێبەخشیوین کە بە دەگمەن بەکاریان دەهێنین کەواتە بۆچی لە ترسی پیری و نەخۆشی و خەمدا دەلەرزین؟ پێویستە ئەوەی لە تواناماندا بێت بیکەین بۆ گرنگیدان بە جەستەمان، بەڵام نابێت خۆمان بەدەست ترسەکانەوە بدەین یان خۆمان لە ژێر کەڵەکەبوونی نەزانیدا بنێژین

جەستە هەموو مرۆڤ نییە

چاکە لەم دونیایەدا لە خراپە زیاترە چونکە خودا هێزی کۆتاییە بەڵام کاتێک خراپە بەسەرماندا دێت، پێمان وایە هیچ هێزێکمان نییە بۆ کۆنترۆڵکردنی یان لە دەستی ڕزگاری بێت

زریانی خراپە بە دڵنیاییەوە دەفڕێت , بەڵام دەتوانین بەسەر کاریگەرییەکانیاندا زاڵ بین و بەسەریاندا بەرز ببینەوە

ئێمە ژیانمان پێنەدرا تا بەهۆیەوە لەناوببەین، بەڵکو بۆ ئەوەی هۆشیارییەکی ئەبەدیەت لە خۆماندا بچێنین و دەبێت ئەم ڕاستییەمان لەبیربێت

بەبێ ئازادی بیرکردنەوە، مرۆڤ ناتوانێت بە شێوەیەکی پاک و خۆبەخۆ و سروشتی خۆی دەرببڕێت لەبیرت بێت کە تۆ لە بنەڕەتدا ئازادیت هێزی ئیرادە هەمیشە ئازادە

ئەگەر توانای ئیرادەت بە دروستی بەکاربهێنیت ئەوە کارمایەکی باشت بۆ دروست دەکات، بەڵام زۆربەی خەڵک نایانەوێت بگۆڕدرێن و نایانەوێت هەوڵەکە بدەن، بۆیە لە بەرامبەر سەختییەکاندا دەڕووخێن و ناتوانن ڕووبەڕووی تەحەددیات ببنەوە

ئەنجامدانی هەر شتێک کە مرۆڤ پێی خۆش بێت ئازادی نییە، چونکە مرۆڤ پابەندە بە ئارەزووەکانیەوە، هەربۆیە ناتوانرێت بە هیچ شێوەیەک بە کردارەکانی ناوببرێت ئازادی ئازادی ڕاستەقینە واتە ئەنجامدانی هەموو شتێک بە ئیرادەیەکەوە کە بە حیکمەت ڕێنمایی دەکرێت مرۆڤ دەتوانێت کۆنترۆڵی دەرئەنجامەکانی کردارەکانی ڕابردووی بکات، کە بە ناچاری بەدوایدا دێت، ئەگەر ئیرادەی خۆی چالاک بکات و بۆ کردەوەی چاک و سوودبەخش بەکاری بهێنیت ئەگەر بە عەقڵ و ئیرادە کارەکانت بەڕێوە ببەیت، ئەوا هێزەکان لە کارە هەڵەکانی پێشووت لاواز دەبن و ئەو خووانەی کە لە ئەنجامی کارە باشەکانتەوە دروست دەبن بەهێزتر دەبن

ئێمە بەردەوام ئارەزووی ئەو شتانە دەکەین کە کەممان هەیە و وابەستەی ئەو شتانە دەبین کە جەوهەری نین کاتێک شتێک خاوەندارێتیمان کرد، ئیرادەی ئازادمان بۆ ماوەیەکی کاتی لەدەست دەدەین هەروەک چۆن ڕۆژهەڵاتییەکان کۆیلە دەکرێن لەلایەن داب و نەریتە کۆنەکانەوە، بە هەمان شێوە ڕۆژئاواییەکان کۆیلەی داب و نەریتە مۆدێرنەکانن ئێمە چارەنووسی خۆمان دروست دەکەین و پابەند دەبین بەوەوە

بۆچی منداڵێک لە خێزانێکی خراپەکاردا لەدایک دەبێت و منداڵێکی دیکە لە خێزانێکی باش لەدایک دەبێت؟ هەریەکەیان ئازادی خۆیان بەکارهێنا بۆ ئەوەی لە ڕابردوودا (لە ژیانێکی پێشوودا) بە شێوازێکی دیاریکراو بژین و بەم شێوەیە ئەو بارودۆخانەیان لەم ژیانەدا هێنایە سەر خۆیان

ئازادی ڕاستەقینە نییە بەبێ خودا دەبێت بەردەوام بیری لێبکەینەوە هەرچی نیگەرانی و بیرکردنەوەکانمان بن، خودا دەبێت پلەی یەکەم لە دڵماندا داگیر بکات , و کاتێک بەڕاستی لەگەڵیدا هاوتەریب بووین، توانای ئەوەمان پێدەدرێت کە ئەو شتە بەدیبهێنین کە دەبێت، لە هەر کاتێکدا، بە یارمەتی خودایی ئەو

ئامۆژگاری بۆ شاگرد

یەکێک لە خوێندکارەکان داوای لە مامۆستا پارامهانسا کرد بۆ ئەوەی چەند ئامۆژگارییەک بۆ باشترکردنی خۆی بدات، وتی : ئەگەر دەتەوێت خۆشەویست بیت دەست پێ بکە بە خۆشویستنی ئەوانی تر کە پێویستیان بە خۆشەویستی تۆیە

وە ئەگەر چاوەڕوانی لە کەسانی تر دەکەیت دڵسۆز و وەفابە بۆیان تا ئەوانیش ڕاستگۆ بن لەگەڵت

ئەگەر دەتەوێت ڕێگری لە کەسانی تر بکەیت کە بە خراپەکاری و فێڵبازانە مامەڵە بکەن , ڕێگە مەدە فێڵ بچێتە ناو بیرکردنەوەکانی خۆتەوە , و بە شێوەیەک مامەڵە مەکە کە زیان بە کەسانی تر بگەیەنێت

ئەگەر دەتەوێت کەسانی تر هاوسۆزیت بن دەست پێ بکە بە نیشاندانی هاوسۆزی بەرامبەریان , بە تایبەت بەرامبەر ئەوانەی لە دەوروبەرتن

ئەگەر دەتەوێت کەسانی تر ڕێزت لێبگرن , دەبێت ڕێز لە گەنج و پیر نیشان بدەیت

ئەگەر ئاشتی لە کەسانی تر دەوێت , دەبێت ژیانێکی هاوسەنگی بژیت

ئەگەر دەتەوێت مرۆڤەکان ئاینی بن , لە سروشتدا ڕۆحی بن و با کەسانی تر هەست بکەن کە تۆ نمونەیەکی باشیت و دەتوانن پشت بە تۆ ببەستن و متمانەت پێ بکەن

بە کورتی هەموو ئەو شتانەی کە دەتەوێت کەسانی تر نیشانی بدەن یەکێک لە سیفەتە باشەکان ئەوەیە کە سەرەتا لە ژیانتدا نیشانی بدەیت , و بۆت دەردەکەوێت کە خەڵک بە هەمان شێوە کاردانەوەیان دەبێت بەرامبەرت

ئەگەر بتوانی ئەو بوارانە لە ژیانتدا دەستنیشان بکەیت کە پێویستیان بە باشترکردن هەیە بەبێ ئەوەی بێهیوا بیت یان پەرە بە کۆمپلێکسی کەمتەرخەمی بدەیت، وە ئەگەر بەردەوام کار لەسەر بەرزکردنەوەی کارەکتەری خۆت بکەیت، ئەوا ئەو کاتەی کە بۆ ئەم کارە بەسەری دەبەیت زۆر بەرهەمدارتر دەبێت لەوەی کە بەفیڕۆ بدەیت و ئاواتەخوازیت کەسانی دیکە خۆیان باشتر بکەن نموونە ئەرێنی و ڕەفتارە دروستەکانت هێزێکی گەورەتریان هەیە بۆ گۆڕینی کەسانی تر لە خواست و تورەیی و قسەکانت بە تەنیا

ئەی پەروەردگار تۆ سەرچاوەی هەموو چاکە و سەرچاوەی هەموو هێزێکیت بەرەکەتمان پێ ببەخشە تا لە تەندروستیمان و ئاواتە فیکرییەکانمان و دەربڕینە ڕۆحییەکانماندا نیعمەتەکانت لەسەرمان ڕەنگبدەینەوە تۆ درەوشاوەیی ناو ئەستێرەکان و وزەی ناو ئەتۆمەکان و میهرەبانی لە دڵەکاندا و جوانی لە حەقیقەتدا یارمەتیمان بدە بۆ ئەوەی خۆمان پڕ بکەینەوە لە هێزی باڵای خۆت و حیکمەتە بێکۆتاییەکەت و بێ سنووری خۆت ڕەسەنایەتی

پەروەردگار با بزانین کە تۆ کانیاوی تەندروستی و زەریای ژیان و سەرچاوەی هەموو تێگەیشتن و زانستیت لە نەزانی و کاریگەرییەکانی، لە ترس و نیگەرانییەکان ڕزگارمان بکە و با لافاوی حیکمەتەکەت هەموو پاشماوە و داروپەردووی ژیانمان ببات

ئەی پەروەردگار ئەو پەردانەی کە ڕووخسارت لێمان دەشارنەوە با تۆ ببینین وەک ڕووناکییەکی هێندە گەشاوە، وەک خۆری بێشومار لە ئاسۆی ژیانماندا با هەست بە تۆ بکەین وەک هێزێکی هەمیشە نوێبووەوە کە ئیلهامبەخشە بۆ بیرکردنەوەکانمان، خۆراکی ڕۆحمان دەدات، جەستەمان دەپارێزێت و خەونەکانمان بەدی دەهێنێت

ئامین

زۆربەی خەڵک نازانن بۆچی لە بوونی خۆیان لەسەر ئەم زەوییە , ئەوان پێیان وایە کە ئامانجی ژیان ئەوە بەدیهێنانی ئارەزووەکانە بەدەستهێنانی پێداویستییەکانی ژیان بەدوای چێژ و خۆشەویستی مرۆڤایەتی , و لە کۆتاییدا تەسلیمبوون بە دوا بانگکەر

مرۆڤەکان ژیانی خۆیان بە مەیلی تایبەت و ئارەزووی تایبەت دەست پێدەکەن کە لە ڕابردوودا بەدی نەهێنراون و هەوڵدەدەن – بەو ئیرادەیەکی ئازادی کەمەی کە بەجێیان هێشتووە – بە تەقلیدکردنی ئارەزوو و کردارەکانی ئەوانی تر , ئەگەر پەیوەندییان لەگەڵ بازرگانەکاندا هەبێت , دەیانەوێت وەک ئەوان ببن , و ئەگەر پەیوەندییان لەگەڵ هونەرمەندان هەبێت , هونەر دەبێتە هەموو شتێک بۆ ئەوان

خودا دەیەوێت ئێمە لەم دونیایەدا کردەیی بین ئەو برسێتی پێبەخشیوین کە پێویستی بەوەیە کاربکەین بۆ تێرکردنی، بەڵام گەڕان تەنها بۆ خواردن و شوێنی حەوانەوە و پارە و موڵک وماڵی مرۆڤ بەو مانایەیە کە مرۆڤ سەرچاوەی بەختەوەرییەکەی لەبیر دەکات

ڕاستە پێویستە کاربکەین بۆ بەدەستهێنانی پێداویستیەکانمان و هەوڵبدەین بۆ گەیشتن بە ئامانجە ڕەواکانمان، بەڵام پێش هەموو شتێک دەبێت دڵمان بۆ خودا بکەینەوە و بەدوای ڕێنمایی و ڕەزامەندی ئەودا بگەڕێین لە هەموو ئەو کارانەی کە ئەنجامی دەدەین ئەوا بە دڵنیاییەوە لە قوتابخانەی ژیاندا سەرکەوتوو دەبین، چونکە ڕێنمایی خۆمان لە بەڕێوەبەر و دابینکەری باڵا وەردەگرین کە دەزانێت چیمان پێویستە و چیمان باشترە بۆیە دەبێت متمانەمان بە ئەو و ملکەچی ویستی ژیرانەی ئەو بن

لە وتارەکانی مامۆستا پاراماهانسا

کاتێک بەختەوەری ناوەوەی ڕۆح بە چینێکی ئەستووری چێژە هەستیارە زوو تێپەڕەکان تەمومژاوی دەبێت، درەوشاوەیی زێڕینی ڕۆح کاڵ دەبێتەوە و توانا شەفافەکانی ڕۆح لە پشت چڕی ماددەدا شاراوە دەبن کاتێک مێشکی مرۆڤ بەرەو ئیرەیی و ئیرەیی ڕادەکێشرێت و لە هەوری ترس و نیگەرانیدا پۆشراوە، مرۆڤ دەبێتە بەدبەخت و بەدبەخت و دۆڕاو بەڵام کاتێک مرۆڤ هەمان سەرنج بەرەو خۆشەویستی و ئاشتی و هاوسەنگی ئاراستە دەکات، ئەوا بەختەوەرییەکی قووڵ ئەزموون دەکات

ڕۆح هەست بە خۆشی دەکات کاتێک لە ئارەزووی جەستەیی تێکەڵ بە ئازار و نەهامەتی دەگۆڕێت بۆ فەزیلەتە شەفافەکانی ڕۆح، پڕ لە خۆشی بەرز

ئەگەر ڕۆح بە تەواوی نوقم بوو لە چێژە درشتەکانی دونیادا، ئەوا بێباک دەبێت لە بەدواداچوون بۆ خۆشییە باڵاکان و بێتوانا لە ئەزموونکردنی چێژە ڕۆحییەکان زۆرێک لەوانەیە بڵێن کە دەستبەرداربوون لە چێژە مادییەکان

نزیکە لە مەحاڵەوە لەم جیهانەدا یان لە کاتێکدا ژیان لە نێوان کەسانێکدا کە بیرکردنەوەکانیان تەنها لە دەوری بابەتە مادییەکان دەسوڕێتەوە بەڵام، ئەوە لە مرۆڤی ئاسایی پێویست نییە واز لە جیهان بهێنێت و پاشەکشە لە... شاخ و دارستانەکان بۆ دۆزینەوەی ئارامی و ئارامی بەڵکو پێویستە لەم جیهانەدا بمێننەوە بەبێ ئەوەی ڕێگە بدەن ڕەوتە بەهێزەکانی بیانبات، نەک شەپۆلە پشێوەکانی ئەم ژیانە زاڵ بن

مرۆڤ نابێ بەرامبەر بە دەوروبەرەکەی نەرێنی بێت و لە هەمان کاتدا ڕێگە نەدات ماتریالیزم بینینەکەی کوێر بکات، نەک پەیوەندی لەگەڵ سروشتی ڕۆحی خۆیدا نەمێنێت و نەتوانێت تامی خۆشیەکانی بەختەوەری بکات و شایەتحاڵی ڕووناکییە ئیلاهییەکان بێت

ژیان، بە جەوهەر و پێکهاتەکانی و ئامانجەکانیەوە , مەتەڵێکی قورسە بۆ تێگەیشتن بەڵام مەحاڵ نییە بۆ چارەسەرکردن , و بە بیرکردنەوەی پێشکەوتنخوازانەمان، ئێمە ڕۆژانە هەندێک لە نهێنییەکانی چارەسەر دەکەین

ئامێرەکان لەسەر بنەمای بنەما زانستییە وردەکان لەم سەردەمەدا بە دڵنیاییەوە سەرنجڕاکێشن , و ئەو دۆزینەوانە کە زانست دەیهێنێت دیدێکی ڕوونترمان پێدەبەخشێت سەبارەت بەو ڕێگایانەی کە دەتوانرێت ژیان باشتر بکرێت بەڵام سەرەڕای هەموو ئەو ئامێر و داهێنان و ستراتیژیانەی کە هەمانە , هێشتا پێدەچێت وەک بوکەڵە بین لە دەستی چارەنووس , و ڕێگای پێشەوە هێشتا درێژە پێش ئەوەی لە ژێر کۆنترۆڵی سروشت ڕزگارمان بێت

بە دڵنیاییەوە، ژیان لە ژێر ڕەحمەتی سروشتدا ئازادی نییە عەقڵی بە جۆش و خرۆشمان بە هەستێکی بێدەسەڵاتیدا زاڵ دەبێت و بە کۆت و بەند دەکرێت کاتێک هەست دەکەین کە قوربانی لافاو، زریان، یان بوومەلەرزەین , یان کاتێک ڕووداوەکان لێمان دەڕفێنن – بەبێ هۆکاری لۆژیکی – ئازیزانمان لە دڵمان نزیک دەبنەوە ئێمە دواتر تێدەگەین کە سەرکەوتنی زۆرمان بەدەست نەهێناوە , و نەبووین able to overcome adverse circumstances چونکە سەرەڕای هەموو هەوڵەکانمان بۆ ئەوەی ژیان بکەین بەو جۆرەی کە ئێمە دەمانەوێت , هەندێک بارودۆخ هەمیشە لەسەر ئەم قۆناغە زەمینییە دەردەکەون , و ڕووداوەکان کە لەلایەن عەقڵێکی بەهێزەوە ئاراستە دەکرێن کە ئێمە کەمێک لەبارەیەوە دەزانین , کارکردن بە تەواوی سەربەخۆ لە بۆچوونەکانمان و ئیرادە باشترین شت کە دەتوانین بیکەین ئەوەیە کە کار بکەین و هەندێک پێشکەوتن بکەین

ئێمە گەنم دەچێنین و ئاردی دروست دەکەین , بەڵام کێ تۆوی یەکەمی دروست کردووە؟ ئێمە نانێک دەخۆین کە لە ئارد دروستکراوە , بەڵام کێ

توانای هەرسکردنی بە جەستەمان بەخشی؟ وە چۆن خۆراک بگۆڕین بۆ خۆراک؟

لە هەموو گۆشەیەکی ژیاندا پێدەچێت دەستێکی ئیلاهی حەتمی هەبێت ئێمە ناتوانین کاروبارەکانمان بەبێ ئەو بەڕێوەببەین , و لەگەڵ هەموو ئەو دڵنیاییانەی کە خاوەنمانن نازانین کەی دڵ لە کارکردن دەوستێت لێرەوە پێویستی پشتبەستن بە بوێرانە بە هێزی باڵای خودایی و پشت بەستن بە خودی باڵاترمان , کە لەو هەموو تواناوە سەرچاوە دەگرێت کە ئێمە مۆدێلی لێ وەرگیراوە

دەبێت خاوەنی ئیمانێک بین کە دوور بێت لە شانازی , و بە متمانەوە لەسەر ڕێگاکانی ژیان بڕۆن

بەبێ ترس و لەرز , و بەبێ ناڕەحەتی و زیندانیکردن

مامەڵەکردن لەگەڵ هەستیاری

زاڵبوون بەسەر هەستیاریدا هونەرێکی ناسکە و کۆنترۆڵکردنی خێرای کاردانەوەی مرۆڤ گرنگە بۆ پەرەپێدانی کەسایەتییەکی هاوسەنگ و باش گوڵاو

هەستیاری لە تێنەگەیشتن و کەمتەرخەمی و غرورێکی هەڵئاوساو و ئیگۆیەکی زیادەڕەوی سەرچاوە دەگرێت

کاتێک مرۆڤ وادەزانێت هەستەکانی ئازاری پێگەیشتووە، ئەو بیرکردنەوە ڕەگ و ڕیشەی لە مێشکیدا دادەکشێت، دەمارەکانی دەوروژێنێت، کە دواتر دەبنە گرژ و یاخی توڕەیی لە دڵیدا دەگیرسێت بەهۆی هەستە بریندارەکانەوە لەگەڵ ئەوەشدا، هەندێک کەس توانای کۆنترۆڵکردنی هەستەکانیان هەیە، بۆیە نیشانە دەرەکیەکانیان دەرناکەوێت سەرەڕای ئەو توڕەییە توندەی لەناویاندا هەیە هەندێکی تر توڕەیی خۆیان دەردەبڕن لەڕێگەی کاردانەوەی دەستبەجێ، کە لە چاویاندا دیارە ماسولکە و دەربڕینی دەموچاو، و لە ڕێگەی وەڵامە زارەکییە تیژ و کۆدکراوەکانەوە

زیادەڕەوی لە سۆزداری دەرئەنجامی جددی هەیە؛ دۆخەکە ئاڵۆزتر دەکات و ناسەقامگیرییەکی نەخوازراو دروست دەکات کە کاریگەری نەرێنی لەسەر ئەوانی دیکە دەبێت

پێویستە هەوڵ بدرێت بۆ خۆگرتن و ئارامگرتن، پەروەردەکردنی کەشێکی لێکتێگەیشتن و هاوئاهەنگی کە ئاشتی بەرەوپێش ببات لەبری

گرژی و دوکەڵی فشار بڕەوێنێتەوە ئەوانەی وا دەکەن، دەبنە خاوەنی چارەنووسی خۆیان و پاداشتی قەدرزانی و ڕێزگرتنیان لەلایەن کەسانی دەوروبەریانەوە دەدرێتەوە

هەستیاری لەڕادەبەدەر سیفەتێکە کە زۆربەی خەڵک هاوبەشی دەکەن و کاتێک ئەم هەستە ناعەقڵانییە هەڵدەگیرسێت، تێڕوانین کوێر دەکات و چاوی حیکمەت هەور دەکات لەوەش خراپتر، کەسی زۆر هەستیار پێی وایە کە بیرکردنەوە و هەستکردن و مامەڵەکردنی تەواو بە تەواوی دەکەن، لەکاتێکدا لە ڕاستیدا ڕەنگە ڕەفتارەکانیان بە تەواوی هەڵە بن!

زۆر کەس پێیان وایە کە پێویستە بەزەیی بەخۆیاندا بێتەوە کاتێک ڕەخنەیان لێدەگیرێت، و بەزەیی بەخۆیاندا هەندێک ڕزگاربوونیان پێدەبەخشێت بەڵام وەک ئالوودەبووانی ماددە هۆشبەرەکان، تا زیاتر بخۆن، ئالوودەبوونیان بەهێزتر دەبێت

کەسێکی زۆر هەستیار زۆرجار بەبێ پێویست ئازار دەچێژێت زۆرجار کەس هۆکاری ناڕەحەتییەکەی یان سروشتی ناڕەزایەتییەکەی نازانێت، ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی ئازار لە گۆشەگیرییە خۆسەپێنراوەکانیدا هیچ شتێک بە بێدەنگی دانیشتن لەسەر سووکایەتی یان ڕەخنە هەستپێکراوەکان بەدەست ناهێنرێت زۆر باشترە لە ڕێگەی شیکاری بابەتیی و خۆکۆنتڕۆڵکردنەوە ڕەگ و ڕیشەی هۆکارەکانی ئەو جۆرە هەستیارییە زۆرە چارەسەر بکرێت

ئەم جۆرە حەساسیەتییە ناتەندروستە لێکەوتەی جددی هەیە؛ دڵ وەک ئاگر دەخوات و شانەکانی ئاشتی لەناو دەبات بۆیە دەبێت بە ژیرانە و لۆژیکی و بە ئیرادەیەکی پتەو مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت

. ***

من زۆر کار دەکەم بۆ خزمەتکردنی هەمووان، بەڵام کاتێک پاشەکشە دەکەم بۆ تەنیایی خۆم بۆ بیرکردنەوە، ڕێگە نادەم کەس تێڕامانم تێکبدات بابەتەکانی تر دەتوانن چاوەڕوان بن، بەڵام نابێت چاوپێکەوتنی ڕۆژانەم لەگەڵ خودادا پشتگوێ بخرێت یان چاوپۆشی لێ بکرێت

پێش ئەوەی هەر کردارێک ئەنجام بدەیت، وەستان و بە وردی بیر لە دەرئەنجامەکان و کاریگەرییەکانیان لەسەر دەروون و جەستە و ڕۆحت بکەرەوە ئەو کردارانەی کە بە ناچاری دەجووڵێنرێن، ڕزگاری نین، وەک چۆن کردارەکانی پێچەوانەی یاساکانی هاوسەنگی و پێشکەوتن تاکەکەس

سنووردارـ دەکەن بە پێچەوانەوە، ئەو کردارانەی کە بە تێگەیشتن و بەپێی ویژدانی مرۆڤ سزا دراون، فەزیلەتدارن و ئازادی دەهێنن

کاتێک بڕیار دەدەیت کارێکی باش بکەیت، یان خۆت لە کارێکی خراپ بەدوور بگرێت، و پابەند دەبیت بەو بڕیارە و بەو پێیە مامەڵە دەکەیت، ئەوە بزانە کە پشکی ئازادیت زۆرە

خودا دەیەوێت ئەو ئازادی هەڵبژاردنەی کە پێمان دراوە بەکاری بهێنین بۆ گەڕان و دۆزینەوەی، بەڵام نایەوێت خۆی بەسەرماندا بسەپێنێت

ئارەزووی نزیکبوونەوە لە خودا و ناسینی لە خۆیەوە نایەت، بەڵکو دەبێت چالاک و پەروەردە بکرێت بەبێ ئەو ئارەزووە ژیان هیچ بەها و سەلیقەیەکی نییە

با تێگەیشتنە ڕۆحییەکانت ڕێنمایی بیرکردنەوەت بکات و سەرکەوتن بەدوای تۆدا دەگەڕێت لە هەر شوێنێک بچیت

بۆ خودا دەنگ و دەست و پێ و دڵ و جەستە و هەست و ئیرادە و هەموو شتێک تەرخان دەکەم

خۆشەویستی ئەو چەکە ڕۆحییەیە کە کۆتایی بە هەموو شەڕەکان دەهێنێت

لە دەرەوەی ئەم زەوییە جیهانگەلێکی بێسنوور هەن کە جارێکی تر ئەو کەسانە دەبینینەوە کە پێمان وابوو بۆ هەمیشە جێیان هێشتووین

ئەم ژیانە دونیاییە هەمیشە لە گۆڕاندایە خەم بەدوای خەمدا دێت وەهمەکان لەسەر وەهمەکان ئەم سەرابانەی کە لەسەر بیابانی هۆشیاریمان دەردەکەوێت دەبێت لەناو بچێت، و دەبێت خودی ڕاستەقینەی خۆمان لە ژێر پەردەی چڕ و پڕی ماددە بەئاگا بهێنینەوە

هەوڵ مەدە هیواکانت لەسەر ئەم ژیانە بنیات بنێیت کوا گەرەنتیەکەت؟ تەنها کاتێک سەلامەتیت کە پەنا بۆ زانینی خودا ببەیت

جەوهەری ڕۆح وەک زێڕی کۆن وایە کە لە ژێر خاکدا نێژراوە کاتێک خاکەکە لە زێڕەکە لادەبرێت و بە ئاوی تێڕامان دەشۆردرێت، بە پاکی و ڕوونییەکی تەواوەوە سەرلەنوێ دەدرەوشێتەوە

پەروەردگار با بزانین چی باشە، بیرکردنەوەیەکی دروست بیربکەینەوە و لەگەڵ ئەوانەی خاوەن ڕەوشت باشن هاوکارمان بە بیرکردنەوە لە تۆ و

بیرکردنەوە لە تۆ، ئەی تۆ کە سەرچاوەی هەموو ڕاستودروستی و سەرچاوەی هەموو چاکەیەکیت

ئازادی لە لاوازی

باشترین ڕێگا بۆ زاڵبوون بەسەر لاوازیدا ئەوەیە کە واز لە بیرکردنەوە لەو لاوازییە بهێنیت؛ ئەگەرنا بیرۆکەی لاوازی هۆشیاریت زاڵ دەبێت و زاڵ دەبێت بەسەر خودی ناوەوەتدا کاتێک ڕووناکی دەهێنینە ناو خۆمانەوە، تاریکی وەک ئەوەی هەرگیز بوونی نەبوویێت، لەناو دەچێت

ئەو بیرۆکەیە ئیلهامبەخشی نایابم بۆ دەهێنێت

کاتێک ڕووناکی دەخرێتە ناو ئەشکەوتێکەوە کە هەزاران ساڵە بە تاریکی داپۆشراوە، تاریکی لە یەک کاتدا لەناو دەچێت بە هەمان شێوە لاوازی و هەڵەکان کاڵ دەبنەوە کاتێک ڕێگە دەدەین ڕووناکی خودا بچێتە ناو هۆشی خۆمانەوە، و تاریکی نەزانی ناتوانێت بمێنێتەوە ئەمە ئەو فەلسەفەیە کە پێویستە پێی بژین

دواخستن بێ سوودە چەرخی ژیان هەرگیز لە سوڕانەوە ناوەستێت، ڕۆژەکانی ژیانمان بە خێرایی تێدەپەڕن هەر خولەکێک بە ڕوونی بیرکردنەوە و ڕەفتارکردنی ژیرانە بەسەر دەبەین وەبەرهێنانێکی سەرکەوتوو و قازانج بەخشە لە بەختەوەریمان

زۆر کەس هەموو تەمەنیان بە بیرکردنەوە لە پارە و سێکس و ناوبانگ بەسەر دەبەن و بە دەگمەن سەرنجیان لەسەر ئەو شتە جەوهەریانە بێت کە ئارامی دەروونییان بۆ دەهێنێت و هۆشیارییان بۆ ئاستێکی بەرزتر بەرز دەکاتەوە

ڕۆڵی مرۆڤ چەندە زەلیل بێت، بەڵام لە چاوی خودای گەورەدا بە سەرکەوتوو دادەنرێت ئەگەر بزانێت کاتەکانی بە ژیرانە بەسەر ببات و بیرکردنەوەکانی بە ئاراستەی دروستدا ئاراستە بکات

کاتێک ڕووناکی خودا بەسەر مرۆڤدا دەدرەوشێتەوە، هەست ناکات پێویستی بە هیچ شتێک هەیە چونکە ئەو خۆشییەی کە زاڵ دەبێت بەسەریدا هەموو خەونەکانی بەدی دێنێت و وای لێدەکات لە قووڵایی دڵیدا هەست بەوە بکات کە دەوڵەمەندترینی دەوڵەمەندەکانە و بەختەوەرترینی دڵخۆشەکانە لەم ژیانەدا

تونێلی ڕووناکی

ئەوانەی هۆشیاری ڕۆحییان بە بیری ڕۆشنگەر و کردەوەی چاک و هەستی میهرەبان و تێڕامانێکی قووڵ بەئاگا دێتەوە، دەتوانن لە کۆتا ساتی ڕۆشتنیان لە جەستەدا لە ڕێگەی چاوی ڕۆحییەوە هەست بە ڕۆشتنیان بکەن لە جەستە لە کاتی مانەوە زەمینیەکەیاندا، یۆگیەکان بە بینینی تونێلی چاوی ڕۆحی لە سنووری نێوان مادده و ڕۆحدا مەشق دەکەن، و لە ساتەوەختی جێهێشتنی زەویدا، دەتوانن بچنە ناو ئەم تونێلە ڕووناککەرەوەیە و لەم جیهانەوە تێپەڕن بۆ کایەی بێکۆتایی خودا کە ڕووناکی و شادی و ئاشتی و ئازادی ڕەهایە

{ڕووناکی لەسەر ڕووناکی}

چرای جەستە چاوی [ڕۆحی] یە

ئەگەر چاوت تاک بێت

پاشان هەموو جەستەت پڕ دەبێت لە ڕووناکی

{وە ڕووناکی لە تاریکیدا دەدرەوشێتەوە و تاریکی نەیزانی }

خۆبەخشی بریتییە لە هەستکردن بە خەمەکانی ئەوانی تر، لێیان نزیک ببینەوە، پەیوەندییان لەگەڵدا بکەین، لە دڵەوە هەوڵبدەین لە بەدبەختییەکانیاندا دڵنەواییان بدەین، بە خۆشییان شاد بین و هەموو هەوڵێک بدەین بۆ ئەوەی جنۆکەی ترس و پێویستی و دڵەڕاوکێ لێیان دوور بخەینەوە

ئەوەی خاوەنی ڕۆحی خۆبەخشی بێت، بەپێی حیسابات و چاوەڕوانییە سنووردارەکان مامەڵە ناکات، بەڵکو تێڕوانین و حوکمدانی دروستی خۆی بەکاردەهێنێت و بەردەوام دەبێت بۆ یارمەتیدانی خۆی و کەسانی دیکە، سوپاسی خودا دەکات بۆ ئەو سەرکەوتنەی بەدەستی دەهێنێت ئەگەر جارێک یان چەند جارێک شکستی هێنا، هەست بە بێهیوایی ناکات، بەڵکو زیاتر ئیرادەتر دەبێت، هەوڵەکانی دوو هێندە دەکات و هەوڵەکە دووبارە دەکاتەوە، بەدوای بیرۆکە و کەناڵە نوێیەکاندا دەگەڕێت، بە ڕێنمایی ڕووناکی عەقڵ، و داوای یارمەتی لە خودا دەکات تا دەگاتە ئامانجەکەی و دەگاتە ئامانجە بەرزەکەی

ئەوەی کار بۆ دڵخۆشکردنی ئەوانی تر دەکات لەلایەن خوداوە بە هەستێکی ناوەکی ئاسوودەیی دەروونی دڵخۆش دەکرێت وە ئەگەر شتێک لەدەست بدات لە پێناو ئەوانەی هەوڵی یارمەتیدانی دەدات ئەوە بە خەسار نازانێت چونکە لە بەرامبەردا ڕەزامەندی خودا و ئارامی دەروونی بەدەست

دەهێنێت ئەو دەژی بۆ خۆشویستن و کارکردن و بەخشین و چاندنی تۆوی چاکە و ئارامی لە کێڵگەکانی مرۆڤایەتیدا

هەرکەسێک جیهانی شەخسی خۆی تێپەڕێنێت لە بیرکردنەوە و هەستەکانیدا، هۆشیارییەکەی فراوانتر دەکات، هاوسۆزی خۆی زیاتر دەکات، و هەست دەکات جیهان ماڵی خۆیەتی و مرۆڤایەتی خێزانەکەیەتی ئەو تێدەگات کە ئامانجی بوونی لەسەر ئەم زەوییە چاکسازیکردنە لە خۆیدا پێش ئەوەی هەوڵی چاکسازی لەوانی دیکە بدات، چونکە هەرکەسێک چاکسازی لەخۆیدا بکات یارمەتی ئەوانی دیکە دەدات بۆ چاکسازی لە خۆیان لەڕێگەی نموونەی ژیانیەوە کردارەکان کاریگەرییەکی قووڵتریان هەیە و کاریگەرییەکی قووڵتریان لەسەر... ڕۆحی ئەوانی تر جگە لە وشە

وەستانی کورت

دڕەوشاوەیی دڵسۆزی:

هەندێک کەس هەوڵدەدەن بە زەردەخەنە لە کێشەکانیان ڕزگاریان بێت، بەڵام ئەم جۆرە دەربازبوونە پێویستی بە ویژدانێکی پاک و دوور لە دووڕوویی و فێڵبازی هەیە کاتێک مرۆڤ ڕاستگۆیانە مامەڵە لەگەڵ خۆی و ئەوانی دیکەدا دەکات، و بە ئاغایەتی و دەستپاکییەوە مامەڵە دەکات، چاوەکانی ڕوون دەبنەوە و دڕەوشاوەییەکی ناوازە لێیانەوە سەرچاوە دەگرێت- دڕەوشاوەیی بێ هەڵەی دڵسۆزی

ڕاستگۆیی:

هەندێک کەس بەناوی ڕاستگۆییەوە زۆر شت دەڵێن، بەڵام ناتوانیت لەگەڵ هەموو کەسێکدا قسە لەسەر هەموو شتێک بکەیت کاتێک ئامۆژگاری و ڕێنمایی پێشکەش دەکەیت، هەندێک کەس بە هەڵە لە قسەکانت تێدەگەن و هیچ قازانجێک لەوە ناکەن کە دەیڵێیت؛ ئەمە هەوڵێکی بەفیڕۆچووە و هەوڵێکی بێ نرخە بێدەنگی لەم جۆرە حاڵەتانەدا زێڕین، بەڵام ئەمە بە هیچ شێوەیەک بێدەنگ بوون بەرامبەر بە کارە هەڵەکان

خۆ هاوئاهەنگی: ١.

خۆ هاوئاهەنگی بەڕاستی نایاب و سەرنجڕاکێشە زۆربەی خەڵک دەزانن کە چەندە قورسە هاوئاهەنگ بیت لەگەڵ کەسانی تر، بەڵام ئایا تا ئێستا بیرت لەوە کردۆتەوە کە هاوئاهەنگ بیت لەگەڵ خۆتدا؟ بە شێوەیەکی ناباوەر قورسە، بەڵام ئەگەری هەیە ئەگەر خۆت شی بکەیتەوە، بۆت

دەردەکەوێت کە بەردەوام لەگەڵ خۆتدا ناکۆکیت ئەگەر خۆتت خۆش نەوێت، کەسی ترت خۆشناوێت وە ئەگەر کەسێک لەگەڵ خۆیدا هاوئاهەنگ نەبێت، چۆن دەتوانێت لەگەڵ کەسانی تردا هاوئاهەنگ بێت؟

خۆ هاوئاهەنگی زۆر گرنگە بۆ هاوئاهەنگی لەگەڵ جیهان بۆیە زۆر گرنگە بەهادان و خۆشویستنی خۆت، چونکە تۆ شایەنی ئەو خۆشەویستییەیت مرۆڤ دەبێت خۆی خۆشبوێت چونکە خودا ئێمەی دروستکردووە و توانای بەرزی پێبەخشیوین خۆشویستنی ئەم خودە ناوەوەیە، ئەم جەوهەرە پڕە لە سیفەتە فەزیلەتییەکان، ئیلهامبەخشە بۆ ڕەفتاری بەرز و دەروون لە پیسی و دڵ لە خراپەکاری و ناڕەزایی پاکدەکاتەوە

قەبارەدانانی کۆمپاسی ئەدەبی:

مرۆڤ ناتوانێت ویژدانی خۆی فریو بدات، پاساو بۆ کارە هەڵەکان بهێنێتەوە، یان لە دەرئەنجامەکانی ڕەفتاری چەواشەکارانە ڕزگاری بێت، تەنانەت ئەگەر گەشت بکات بۆ هەسارەیەکی تر ئەنجامی کردارەکانی هاوڕێیەتی دەکات، و مرۆڤ دەبێت ڕێڕەوی خۆی ڕاست بکاتەوە و کۆمپاسی ئەخلاقیی خۆی قەبارەبکات بەجۆرێک کە دەرزییەکەی هەمیشە ئاراستەی ڕاست بکات

هەندێک کەس لە خراپترین بارودۆخدا دەژین و لەگەڵ ئەوەشدا هاوئاهەنگییەکی زۆریان لەگەڵ خۆیاندا هەیە، لەکاتێکدا هەندێکی تر هەموو دەرفەتێک و هەموو شتێکیان هەیە کە پێویستیانە و لەگەڵ ئەوەشدا لە ململانێی هەمیشەییدان لەگەڵ خۆیان بۆیە نابێت مرۆڤ چاوەڕێی گۆڕانی بارودۆخەکان بکات قەناعەت بەخۆت بکە کە سەرەڕای ژینگەکەت باشیت، کە لەوانەیە جیاواز بێت لەوەی کە ئارەزووی دەکەیت

هەرکەسێک خۆی بخاتە ژێر ڕەحمەتی بارودۆخەکانەوە چاوەڕێی گۆڕانی شتەکان دەکات، چاوەڕوانییەکەی درێژ دەبێت

دەوترێت پیاو بە هەژدە زمان شارەزا بووە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەوەندە هەژار بووە کە توانای چرایەکی نەبووە بیخوێنێتەوە بۆیە دەچووە گۆشەیەک و لە ژێر چرای شەقامێکدا دادەنیشت بۆ خوێندنەوە بەڕاستی، هێزی ئیرادە ئامرازەکان دروست دەکات، دەرفەتەکان دروست دەکات، هیوا نوێ دەکاتەوە، ئەرکەکان بە ئەنجام دەگەیەنێت و ئاوات و خەونەکانی بەدی دەهێنێت

پەیوەندی ڕاستەقینە لەگەڵ ئەو کەسانەی خودا دەناسن دەتوانرێت لە ڕێگەی پەیوەندی کەسی لەگەڵیان، خوێندنەوەی ڕەنگدانەوەی نووسینەکانیان، یان تێڕامانێکی قووڵ و دۆستانە لێیان ئەنجام بدرێت خاڵە گرنگەکەی لەبیرکردندا هاوئاهەنگە لەگەڵ هۆشیارییان، کە هاوئاهەنگە لەگەڵ خودا

کاتێک هۆشیاریمان لەگەڵ ڕۆحە گەورەکاندا ڕێکدەخەین کە خودایان خۆشدەوێت، ئەم هاوسەنگییە وردە وردە ژیانمان بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەرترین دەگۆڕێت ئەم هاوئاهەنگییە ئیرادە ناکاتە کۆیلە بەڵکو مەودای خۆی فراوانتر دەکات و هێزەکەی بەهێزتر دەکات ئەمە جیاوازییە لە نێوان هاوئاهەنگبوون لەگەڵ کەسانێک کە پڕن لە ئیگۆ و سەرقاڵبوون بەو شتانەی کە دەتوانن بەدەستی بهێنن، و هاوئاهەنگی بوون لەگەڵ خۆشەویستانی خودا و مرۆڤایەتی کە ئامانجیان بەخشین و... خۆشەویستی ئیلاهی لە ڕۆحی ئەو کەسانەدا بەئاگا بکەرەوە کە لەگەڵیان هاوئاهەنگن موگناتیسی ئەم تاکە بەختەوەرانە ئێمە دەخاتە بەر پەیوەندییەکی نزیک لەگەڵ موگناتیسی ئیلاهی

دەبێت ئەوەمان لەبەرچاو بێت کە لە کاتێکدا هەوڵدەدەین بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی خۆمان، دەبێت یارمەتی کەسانی دیکەش بدەین بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی پێویستیان پێیەتی و لەگەڵ کەسانی کەم بەختدا هاوبەشی ئەو شتە باشانەی ژیان دەکەین کە دێنە ڕێگامان با لەبیرمان بێت کە ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لە خێزانی جیهانی و ناتوانین بەبێ ئەم خێزانە گەورەیە بژین

ژیان چۆن دەبوو بەبێ دارتاش و داهێنەر و جووتیار و ئەوانی تر؟ لە ڕێگەی بەخشین و وەرگرتن، و ئاڵوگۆڕی خزمەتگوزارییەوە، خودا دەیەوێت بیر لە کەسانی دیکە بکەینەوە و هاوسۆزی لەگەڵ بکەین هەڵەیەکی گەورەیە کە تەنها بۆ خۆت بژین بەبێ ئەوەی بیر لە کەسانی دیکە بکەینەوە کاتێک بیر لە بەختەوەری خۆمان دەکەینەوە، دەبێت بیر لە خۆشبەختی کەسانی دیکەش بکەینەوە ئێمە پێویست ناکات هەموو شتێک بدەین کە هەمانە بۆ خۆشگوزەرانی خێزانە جیهانییەکە، وەک ئەوەی ئەوە مەحاڵە بەڵکو پێویستە هاوسۆزی کەسانی دیکە بین و ئەوەی لە تواناماندایە بیکەین بۆ یارمەتیدانیان و بارگرانییەکانیان کەم بکەنەوە

پەیوەندییەک هەیە لە نێوان سەرکەوتن و لە نێوان ڕازیبوونی ڕۆح , لە چوارچێوەی ئەو ژینگەیەی کە تاک تێیدا دەژی

سەرکەوتنی ڕاستەقینە دەرئەنجامی هەڵسوکەوتی هاوسەنگ لەگەڵ بنەماکانی ڕاستودروستیدایە، وە خۆشبەختی و خۆشگوزەرانی کەسانی تریش وەک بەشێکی دانەبڕاو لە ڕەزامەندی کەسی لەخۆدەگرێت هەرکەسێک ئەم بنەمایە لە ژیانی ماددی و دەروونی و ئەخلاقیـ و ڕۆحی خۆیدا جێبەجێ بکات، ئەم پێناسەیەی سەرکەوتن بە تەواوەتی و هەمەلایەنە دەزانێت

مرۆڤەکان بە شێوازی جیاواز بیر لە سەرکەوتن دەکەنەوە بەپێی ئامانجەکانیان لە ژیاندا ناوبەناو هەندێک کەس یەکسانی دەکەن بە دزی، شتگەلێکی وەک "ئەو دزێکی سەرکەوتووە!" ئەمەش ئەوە دەردەخات کە هەموو سەرکەوتنێک خوازراو نییە؛ سەرکەوتنەکانمان نابێت زیان بەوانی تر بگەیەنن

یەکێکی تر لە بڕوانامە بۆ سەرکەوتن هێنانی هاوسەنگی و ئەنجامە ئەرێنییەکانە , نەک تەنها بۆ خۆمان , بەڵکو دەبێت ئەو سوودانە لەگەڵ کەسانی تریشدا هاوبەش بکەین

گەیشتن بە سەرکەوتنی دارایی تەنها بە مانای چێژوەرگرتن لەوە نییە کە شایەنیەتی؛ هەروەها بە واتای هەبوونی بەرپرسیارێتی ئەخلاقی بۆ یارمەتیدانی ئەوانی تر بۆ دروستکردنی ژیانێکی باشتر بۆ خۆیان هەرکەسێک زیرەکی هەبێت دەتوانێت پارە پەیدا بکات، بەڵام ئەگەر خۆشەویستی لە دڵیدا هەبێت، ئەوا ناتوانێت ئەو پارەیە بە خۆپەرستانە بەکاربهێنێت؛ بەڵکو ئەوەی هەیانە لەگەڵ کەسانی تردا بەشی دەکەن

پارە دەبێتە نەفرەت لە دەستی کەسانی بەدبەخت و بەخشندە، بەڵام نیعمەت و دیارییە بۆ ئەوانەی دەستی بەخشندە و دڵی میهرەبانن

ڕۆحی چاک ڕۆحی باش ڕادەکێشێت و سەرنجی ڕادەکێشێت

پێویستە فێربین دراوسێمان وەک خۆمان خۆشبوێت و لەبیرمان بێت کە ئێمە لێرەین لەم ژیانەدا بۆ ماوەیەکی کورت، دوای ئەوە بەرەو جیهانێکی تر دەڕۆین کە ئاستەکەی پەیوەستە بە ئاستی بیرکردنەوەمان و کوالیتی کردارەکانمان لەم مانەوەیە زەمینییەدا

خزمە ڕاستەقینەکانمان کێن؟ بۆ مرۆڤی ژیر، هەموو کەسێک خزم و هەریەکەیان "دراوسێ"یە بێگومان مرۆڤی دانا توانای تێگەیشتنی هەیە و تێدەگات کە هەرچەندە خۆر ڕووناکی خۆی لەسەر پارچە خەڵوزێک و ئەڵماسێک دەدرەوشێنێتەوە، بەڵام ئەڵماسەکە بە پێچەوانەی خەڵوزەوە،

خاوەنی توانای ناوازەیە بۆ وەرگرتن و ڕەنگدانەوەی ڕووناکی بە شێوەیەکی درەوشاوە مرۆڤ پێویستە بەدوای کۆمەڵگەی ئەو کەسانەدا بگەڕێت کە بیرکردنەوە و هەستەکانیان وەک ئەڵماسێک پاک و خاوێنە و پێویستە کات بۆ دۆزینەوەی هاوڕێی دڵسۆز تەرخان بکات ئەوانەی ژیانێکی پاک و ڕاستگۆیانە دەژین، ئەو هاوڕێیانە ڕادەکێشن کە تایبەتمەندی پاکوخاوێنی و ڕاستگۆییان هەیە، لە کاتێکدا ئەوانەی بە غەریزەی بنەڕەتی بەبێ تێگەیشتن دەژین، هاوڕێی هەمان جۆرەکان بۆ خۆیان ڕادەکێشن

ئەگەر بەها بە ئایدیاڵە بەرزەکان و پرەنسیپە بەرزەکان دەدەیت، واباشە خۆت بەدوور بگرە لە پەیوەندی لەگەڵ کەسانێک کە باوەڕیان بەو ئایدیاڵ و پرەنسیپانە نییە و بیرکردنەوەکان سەرلێشێواو دەکەن و میزاجەکە تێکدەدەن، بۆ ئەوەی لەرزینەکانیان ئاستی لەرزینەکەت دابەزێنن لە هەمان کاتدا، کەس لە بازنەی خۆشەویستیت بەدەر مەکە

جگە لەوەش مرۆڤ نابێت تەنها خۆشەویستی بدات , بەڵکو ئاشتیش دروست بکات، بەجۆرێک کە بۆ هەر شوێنێک بچێت، هاوسەنگی و ئارامی دروست بکات، بە ئامادەبوونی میهرەبانانەی خۆی ئەوانەی دەوروبەری تازە دەکەنەوە کەس نایەوێت نزیک بێتەوە لە سکونکێکی بۆن ناخۆش—بیانوو دەربڕینەکە—هەموو کەسێک خۆی لێی بەدوور دەگرێت بە هەمان شێوە، کەسێکی دەمارگیر و ئیمپاڵسیف و موناقەشەکار کەسانی دیکە بێزار دەکات و ڕەتدەکاتەوە ئێمە دەمانەوێت وەک گوڵکردن بین گوڵەبەڕۆژەکان کە بۆنێکی شیرین دەردەکەن کە دڵ دڵخۆش دەکات با هەوڵ بدەین بۆنی ئارامی و هەوای چاکە لە هەر شوێنێک بچین و لە هەر شوێنێک نیشتەجێین بڵاو بکەینەوە

شانشینی خودا لە نێو هەورەکاندا نییە یان لە شوێنێکی دیاریکراودا نییە لە بۆشاییدا ئەوە لەودیو ئەو تاریکییەیە کە دەیبینین کاتێک چاوەکانمان دادەخەین، وە کاتێک مێدیتەیشن و نوێژ دەکەین، چاوی ئەو ڕۆحە کە لە پێشەوە هەڵکەوتووە لە ناوماندا دەکرێتەوە، و ڕووناکییەکی بەختەوەر دەبینین و هەست بە خۆشی دەکەین کە هەموو خانەیەکی جەستەی گرتووەتەوە، و هەست دەکەین کە پەردە هەڵگیراوە و دەرگایەکی نهێنی بۆ شانشینی خودا کراوەتەوە

خودا خۆشییەکی هەمیشە نوێبووەوەیە، خۆشییەکە کە هەموو شتێک دەگرێتەوە دەبێت هەست بە یەک بکەین لەگەڵ ئەو خۆشییەی کە لەناوماندا نیشتەجێیە و بێکۆتایی دەورە داوە

له دەرەوەی سنووره لەرزینەکانی مادده چڕەکان هۆشیارییەکی بێکۆتایی و هەموو شتێک لەخۆگرتووە، لە دەرەوەی وەسفکردن بە هەموو شکۆمەندی و فراوانی و بێسنوورییەوە ئەمە شانشینی ئاسمانە، بەختەوەرییەکی هۆشیاری ئەبەدی و بێ سنوور و بێکۆتایی

کاتێک تێڕوانینەکانی ڕۆح فراوان دەبن , و هەست بە بوونی خۆی دەکات لە هەموو شوێنێک , ئەوا دواتر لەگەڵ ڕۆحی خودایی یەکدەگرێتەوە

شکۆمەندی بۆ بێکۆتایی ڕەها کە لەسەر ئاسۆ دانیشتووە و کە ئاسمان لەگەڵ زەریادا یەکدەگرێتەوە و شکۆمەندی بۆ بێکۆتایی باڵا کە لەسەر ئاشتی لەناو ئێمەدا دانیشتووە ; بە گرنگیدان بە بێکۆتایی لەناو , دەتوانین هێزی بێسنووری ئەو وەربگرین

ئەو زانستەی لە خوێندنەوەی کتێب یان لە مرۆڤەوە بەدەست دێت، زانستێکی سنوورداره، لەکاتێکدا ئەو زانستەی کە ڕاستەوخۆ لە خوداوە بەدەست دێت هێزی حیکمەت و شکۆمەندی دڵنیایی و ئارامیی دڵ و ئارامیی ڕۆح دەبەخشێت

ئەی پەروەردگار فێرم بکە بە تەرکیزێکی قووڵەوە نوێژ بکەم و مێدیتەیشن لەگەڵ حەسرەتەکانی دڵ تێکەڵ بکەم و با دڵم ڕۆژانە پاک بێتەوە بە خۆشەویستی پاکم بۆ تۆ

ڕزگاربوون لە سنووردارکردنی کارما

, چ دەروونی بێت یان جەستەیی , هۆشیار بێت یان نائاگایی , کاریگەری تایبەتی لەسەر ژیانی کەسێک هەیە کردارەکانی ڕابردوو تەنها ئەوانە نین کە ڕۆژ، مانگ، یان ساڵانێک لەمەوبەر ئەنجامدراون، بەڵکو کردارەکانی ژیانی ڕابردووشن

تۆ مردبوویت، ئەویش ژیانی پێبەخشیویت؛ پاشان دەبێتە هۆی مردنت، پاشان ژیانت پێدەبەخشێتەوە؛ پاشان بۆ لای ئەو دەگەڕێیتەوە

کاریگەرییە باش و خراپەکانی کردارەکانی مرۆڤ لە ژیانی ئێستایدا، ئەم شوێنەواریانە لە نائاگایی یان نائاگاییدا هەڵگیراون ، و ئەو کاریگەرییانەی کە مرۆڤ هەڵیدەگرێت (یان کە ڕۆحی هەڵیدەگرێت) لە جەستەبوونی پێشووەوە وەک تۆو لە نائاگادا خەوتووە , چاوەڕێی بارودۆخی گونجاو دەکات بۆ ئەوەی لە کاتێکی کارمیی دیاریکراودا هەڵبکەنێت و گەشە بکات یاسای

کارما، کە هاوسەنگی شتەکان دەکات , کردار و... کاردانەوە , هۆکار و کاریگەری , چاندن و دروێنەکردن

هەر مرۆڤێک لە ڕێگەی بیرکردنەوە و کردارەکانییەوە چارەنووسی خۆی لە قاڵب دەدات و ئەو وزانەی کە ئازادیان دەکات، چ بە ژیرانە یان گەمژانە، بە ناچاری وەک خاڵی دەستپێکی خۆیان دەگەڕێنەوە بۆ لای، هەروەک چۆن بازنەیەک بە وردبینییەکی تەواوەوە خۆی تەواو دەکات [پرسیارەکە ئەوەیە] دەبێت گەڕان بەدوای ئیرادەدا ڕووبەڕووی دەرئەنجامە حەتمیەکانی کردەوەکانی ڕابردووی بێتەوە - بە پێچەوانەی ویستی خۆیەوە، یان ئەوەی پێی دەوترێت پێشوەختە قەدەر؟ وەڵامەکە ئەوەیە نەخێر خودا یاسا و خۆشەویستییە , و ئەو گەڕانە کە بە حەسرەتێکی دڵسۆزانە و باوەڕێکی تەواوەوە ڕوو لە ئەو دەکات، کردارەکانیان لەگەڵ یاسای ئیلاهیدا ڕێکدەخات، و بەدوای خۆشەویستی بێ مەرجی خودادا دەگەڕێت بێ گومان ئەو نیعمەتە ئیلاهییە وەردەگرێت کە بارگرانییە قورسەکان سووک دەکات و بارودۆخەکان باشتر دەکات

خودا ئێمەی لەم دونیای پڕ لە وەهم دانا، وە دەزانێت ئازارەکانمان و ئەو تاقیکردنەوە و ناخۆشیانەی کە بەرگەی دەگرین مرۆڤ تاریکی ناوەوەی نەزانی ڕۆحی قووڵتر دەکاتەوە کاتێک خۆیان بە نوقمی گوناه و بێدەسەڵات دەزانن بۆ دەربازبوون لە قووڵاییەکانی باشترە بۆ ئەوان هەوڵبدەن بۆ ڕاستکردنەوەی خۆیان، داوای پارمەتی و بەزەیی بکەن لە دڵی ڕەحمەتی خوداییەوە، بە هیوای لێخۆشبوون لە خۆشەویستان، بەزەییدار، و لێخۆشبوو لە خودا

کاتێک درک بە پەیوەندی نزیکمان لەگەڵ خودا دەکەین، چ کارمایەک دەتوانێت ئێمە ببەستێتەوە؟ مەهێڵە کەس قەناعەتت پێبکات کە ئازار و سەختییەکانت دەرئەنجامی کارماکەتە وەک ڕۆحێک لە جەوهەرەکەتدا، تۆ هیچ کارمایەکت نییە بەڵکو دەبێت درک بەم ڕاستییە بکەیت بە دووپاتکردنەوەی خۆت کە تۆ یەکیت لەگەڵ جەوهەری ژیان و ڕووناکی و هێزە گەردوونییەکان ئەگەر درک بەم ڕاستییە بکەیت، هیچ شتێکت نییە لێی بترسیت , و خودا چەندین دەرگات بۆ دەکاتەوە و چەندین دەرفەتت بۆ دابین دەکات

ئەگەر ناڕەحەت بوویت لەگەڵ شێوازی ڕۆیشتنی ژیانت، ئەوا بیرکردنەوەت بگۆڕە و هەستەکانت بارگاوی بکەرەوە بە وزەی ئەرێنی و خۆت هەست بە جیاوازییەکە دەکەیت

پێویست ناکات مرۆڤەکان ماتەمینی و خەمخۆری ئەو شتانەی کە لەدەستیان داوە، یان بارودۆخی ناخۆشی خۆیان بگەڕێننەوە بۆ ئەو هەڵانەی لەم ژیانەدا یان لە ڕابردووی دووردا کردوویانە، چونکە ئەمە جۆرێکە لە پشتگوێخستنی ڕۆحی دەبێت هەڵسوکەوت بکەن و گژوگیاکان لە باخچەی ژیانەوە هەڵبکەنن، ئینجا شیرینترین و زیندووترین گوڵەکان دەگوڵن و بەتامترین و خوازراوترین میوە دەچن بە نیعمەتی ئەو، کە... بەرزترین

ملکەچبوون بۆ خودا مانای ئەوە نییە کە ئیرادەمان بەکارنەهێنین بۆ باشترکردنی کاروبارەکانمان و چاوەڕێی ئەوە بین کە خودا دۆخەکانمان یەکلایی بکاتەوە بەبێ ئەوەی هیچ هەوڵێک لەلای ئێمەوە هەبێت، چونکە خودا یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کە یارمەتی خۆیان دەدەن

مەسەلەکە ئەوەیە کە فێر دەبین کە چۆن بچینە لای خودا بۆ ڕێنماییکردنی ئیرادەمان و بەرەکەت و بەهێزکردنی هەوڵە ڕاستەکانمان کاتێک بەسەر بەربەستی نائامادەیی تەسلیمبووندا زاڵ دەبین، لە خودادا ئەو پاراستنە دەدۆزینەوە کە هیچ کەسێک لە دونیادا ناتوانێت پێمان بدات، هەروەها هێزێک دەدۆزینەوە کە هیچ تاقیکردنەوەیەک ناتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت

هەموو کەسێک دەتوانێت پەیوەندییەکی تایبەت لەگەڵ خودا دروست بکات ئەگەر بزانێت چۆن دڵی خۆی بەڕووی خودادا بکاتەوە و تامەزرۆی بوونی ئیلاهی ئەو بێت کە خۆشی و دڵنیایی دەهێنێت

کاتێک مرۆڤ هەست بە پێویستییەکی قووڵ بۆ خودا دەکات، دەزانێت کە ناتوانێت بەبێ ئەو کار بکات، بۆی دەردەکەوێت کە خودا بە شێوەیەک یان شێوازێکی تر وەڵام دەداتەوە بەڵام دەبێت سەرەتا ئەو هەستە بەهێزە بچێنێت، چونکە وەڵامەکە لەخۆوە نایەت

ئەگەر لە ژیانماندا پلەی یەکەم بە خودا نەدەین، دۆخی هۆشیاریمان دڵەڕاوکێ و سەرلێشێواوی دەبێت و ناتوانین بە شێوەیەکی لۆژیکی و ڕێکوپێک مامەڵە لەگەڵ داواکارییە بێکۆتاکانی ژیاندا بکەین

وە ڕێگای پەرەپێدانی ئەو ئارەزووە چییە؟ هەر جارێک ڕووبەڕووی بەدبەختی یان سەختی دەبینەوە , و هەر جارێک هەست بە قورساییەک دەکەین لە دڵماندا , دەبێت ڕوو لە خودا بکەین و داوای هاوکاری بکەین , بە زانینی ئەوەی کە هەرکەسێک خودای خۆش بوێت و لە مێشک و دڵیدا دەیپارێزێت دۆخەکەی باشتر دەبێت بارودۆخەکەی بەرەو باشتر دەگۆڕێت

کاتێک ئێمە ئیتەرەکە دەجولێنین و دەچڕێنین بە دوعای دڵسۆزانە و بانگەوازە دڵسۆزەکانمان جەوهەری وەڵامی ئیلاهی دەردەهێنین کە خۆراک و چاکبوونەوە و خۆشی لەخۆدەگرێت

بۆ ئەوانەی ئارەزووی خۆراکی ڕۆحی دەکەن , بێزاری و شکستەکانی ڕابردوو ناپەیوەندیدارن دەتوانرێت وانە لێیان فێربێت , و مرۆڤ دەتوانێت هەوڵی دووبارە بداتەوە , دووبارەکردنەوەی هەوڵەکە لە سەرەتاوە سەرکەوتن گەرەنتی دەبێت، بە یارمەتی خودا , بۆ هەموو ئەوانەی کە بەهۆی شکستەوە بێهیوا نین , کە ئیرادەیان بەهۆی کارەساتەکانەوە لاواز نابێت , و ئەوانەی بە باوەڕێکی بێوچان باوەڕیان بەوە هەیە کە خودا پشتگیری ئەوانە دەکات کە خۆڕاگرن ئەوانەی لەسەر ڕێگای ڕاستن , و ئەو هیوا و هێز و گەشبینیان بۆ دابین دەکات , تا دەگەنە ئامانجی کۆتایی خۆیان و گەیشتن بە ئامانجی ژیان

بیرکردنەوە هێزێکە وەک کارەبا , و حاڵەتە دەروونییەکان دەگەڕێتەوە بۆ بیرکردنەوە و شێوازی بیرکردنەوە

کارەبا هەم سوودی هەیە و هەم زیانیشی هەیە ; هەرکەسێک بە ژیری بەکاری دەهێنێت دەیخاتە خزمەتیان ئەگەرنا، لەوانەیە کارەبای لێبدات و بەم شێوەیەش بیری لێدەکرێتەوە ئەگەر بە ڕێگا ڕاستەکاندا ئاراستە بکرێت خۆشبەختی بۆ خاوەنەکەی دەهێنێت، ئەگەرنا کێشەی بۆ دەهێنێت

بیرکردنەوە وەک ئەسپێکی کێوی وایە , بەڵام ڕامکردنی مەحاڵ نییە , و بیرکردنەوەی ئەرێنی یەکێکە لە ڕێگاکانی کۆنترۆڵکردنی بیرکردنەوە

بیرکردنەوەی دروست دۆستێکی نزیکە و عەقڵی نەخۆش دوژمنێکی بەردەوامە

بیرکردنەوەی دروست ئاشتی و سەلامەتی ڕادەکێشێت , لە کاتێکدا بیرکردنەوەی ناتەندروست تیری کوشندە دەدات کە دوو قات بەسەر خاوەنەکەیاندا دەگەڕێتەوە لێرەوە دەوترێت، "پاداشتەکە هەمان جۆری کردەوەکە" تا ئەو کاتەی مرۆڤ نیەتی باش دەنێرێتە دەرەوە , بیرکردنەوەکانی دەگۆڕێت بۆ مەشخەڵ , ڕووناککردنەوەی ژوورەکانی ڕۆح و دوورخستنەوەی کەڵەکەبووەکانی تاریکی , بەجۆرێک کە هەست بە قووڵی بکات ئاسوودەیی , و چاوەکانی بە زەردەخەنەیەکی ڕازیبوون دەدرەوشێنەوە! زەردەخەنە لە چاوەکانتدا بمێنێتەوە و ئارامیتان بۆ بێت

ژیان وەک میلێک وایە کە وردە تۆوی تاقیکردنەوە و تاقیکردنەوە بەرهەمدارەکان ، بۆ دروستکردنی نانی ژیان وەک ڕێگایەکی پێچاوپێچ وایە ، گوڵی گەشاوە لە هەر لایەک پەپوولەی گەشاوە و درەختەکانی میوەی بە تام لەسەر لقەکانیان ، لەگەڵ ئەوەشدا بە دەگمەن دەوستین با چێژ لە بینینەکەی وەربگرین و تامی شیرینیەکەی بکەین ; بەڕاستی، ئێمە زۆرجار لەسەر چەقۆکان بۆ گەیشتن بە ناوچە فراوانترەکان , ئێمە پێمان وایە دیمەنی خۆشتر هەیە لەوەی کە بینیمان بەڵام لەگەڵ وردە وردە دوور دەکەوینەوە لەسەر ڕێڕەوی گوڵاوی و بەرهەمدار , ئێمە دارەکان دەدۆزینەوە کە تاریکترن لە تازە , و دواتر گوڵەکان نامێنن و لەگەڵیدا، پەپوولە و هەروەها میوەکان , تەنها بۆ ئەوەی خۆمان بدۆزینەوە پاشان لە بیابانی بێ بەرهەم

ژیانی مرۆڤ وەک ئاوی دەریاکان وایە , کە پاک دەبنەوە و تازە دەبنەوە تەنها کاتێک بەرز دەبیتەوە بۆ بەرگەهەوای سەرەوە ئەوە وەک خەونی بەیانی وایە , لەگەڵ تەمەندا گەشاوەتر دەبێت , چونکە شتەکان دواتر ڕوونتر و جیاوازتر دەردەکەون وەک سەفەرێک وایە کە دیمەنەکە دەگۆڕێت لەگەڵ گەشتکردن بە مەودا پاشان هەمان دیمەن دەگۆڕێت لەگەڵ نزیکبوونەوەمان لێی و هتد

ژیان داناکان نائومێد ناکات , چونکە بە لێهاتوویی مامەڵەی لەگەڵ دەکەن و چێژی لێ وەردەگرن بەبێ ئەوەی ڕێگەی پێبدات کۆنترۆڵیان بکات و ئازادییان لێ زەوت بکات بۆ نموونە چێژ لە ئاو وەردەگرن دەیخۆنەوە و تێیدا خۆیان دەشۆن، بەڵام ڕێگەیان پێنادەن تێیدا بخنکێن چێژ لەو جلوبەرگانە وەردەگرن کە حەزیان لێیە چێژ لەو جلوبەرگانە وەردەگرن کە حەزیان لێیە بێ ئەوەی زۆر پابەندبن بە فۆرماڵیتی و فۆرماڵیتی کە بە ڕووکەش دادەنرێت چێژ لە خواردن وەردەگرن بەبێ ئەوەی ڕێگە بە خواردنی خۆراکخۆری بدەن کە بیانخۆن , چونکە زیادەڕۆیی لە خواردن جەستە لاواز دەکات و تێگەیشتنەکان دەخوات و بە تەواوی لەناوی دەبات و بەم شێوەیە، مرۆڤ دەبێت چێژ لە ژیان وەربگرێت بەڵام بەبێ ئەوەی هەستەکان لە ڕێگەی نوقمبوونەوە ماندوو بکات

ڕێککەوتن لەگەڵ ئەوانی تر بە مانای ڕێککەوتن لەگەڵ ئەوان نییە لەسەر هەموو شتێک , یان قوربانیدانی ئایدیاڵەکان لە پێناو ئەواندا , چونکە ئەم شێوازە لە یەکسانبووندا نەخوازراوە و لەگەڵ ڕاستییەکان هاوتەریب نییە چاکسازیخوازان و پیاوە گەورەکان لەگەڵ ئەوەندە کەسانی دەوروبەریان هاوڕا نەبوون , سەرەڕای ئەوەش بە توندی دەستیان بە ئایدیاڵەکەیانەوە گرت , چونکە درکیان بەوە کرد کە ئەوەی دەیکەن ئەوە بە تەواوی دروستە

سەرەتا و پێش هەموو شتێک مرۆڤ دەبێت لەگەڵ خودا هاوئاهەنگ بێت , پاشان لەگەڵ ویژدانی خۆی، پاشان لەگەڵ مرۆڤەکاندا

نابێت سازش لەسەر بنەما بکرێت و پەنا نەبردنە بەر پاڵنەرە نهێنییەکان بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی دیاریکراو , چونکە ئەوە لەگەڵ کەسانی بنەماداردا ناگونجێت

کێ دەتوانێت بە شێوەیەک بژی کە خودا ڕازی بکات؟ زیان بە کەسانی تر مەدە، چونکە هیچیان نییە بترسن ئەگەر ئەم ڕێبازە کەسانی تر تێر نەکات , بەسە بۆ ئەوەی مرۆڤ لە ناوەوە ئاسوودە بێت و هەست بە ئارامی ناوەوە بکات کە وای لێدەکات سەربەخۆ بێت لە ڕەزامەندی خەڵک

هێز و ئارەزووی ڕۆح لە ڕووکردنە خودادا پێی دەوترێت موگناتیسی ڕۆحی و بەم موگناتیسییە ڕۆح نیعمەتەکان بۆ خۆی ڕادەکێشێت و لەرزینە وردەکان و هەموو ئەزموونە باشەکانی مرۆڤ کە چاکە و ڕاستودروستی بیردەخاتەوە

موگناتیسی ڕۆحی ئەو هێزەیە کە بەهۆیەوە کەسەکە بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت و ڕادەکێشێت هاوڕێی باش و شتە جەوهەری و گرنگەکان و تێگەیشتنێکی ئینتێستیڤ لە شتەکان ئەم هێزە لە هێزی موگناتیسی ڕاکێشانی خوداوە وەرگیراوە

مۆمی ئاشتی

مەنجەڵێکی دەروونی وەربگرە پڕی بکە لە ئارامی خۆت

بوتڵی هەستەکانم بگرە پڕی بکە لە ڕەحمەتی خۆت

سەبەتەی ڕۆحی بەتاڵم وەربگرە پڕی بکە لە بەرهەمی حیکمەتت

ئاوی خۆشەویستی خۆت بڕێژە ناو ڕۆحمەوە دەیڕێژمە ناو جامەکانی ڕۆحی تینوو

دیوارەکانی ئیگۆ بڕوخێنە لە ئامادەبوونی تەواوەتی خۆتدا نوقمم بکە

تیشکی بەرەبەیانی خۆشەویستی

با لە دەرگاکانی دڵمەوە چاوی لێ بکات

تیشکی خۆری خۆشەویستیتم بیردەخاتەوە

بڵاوبوونەوەی بەسەر ئاسمانی ژیانمدا

ڕووناکی درەوشاوەی خۆشەویستیت درەوشاوەتەوە

لەسەر خۆم، و ڕۆشنبیر بوو

ڕووناکی تۆ فەزای ڕۆحی منی پڕ کرد

تۆ ئەو ژیانەی کە جەستەم دەپارێزیت

وە ئەو عەقڵەی کە ئیلهامبەخشە بۆ بیرکردنەوەکانم

وە ئەو حیکمەتەی کە نەزانیم دەڕەوێنێتەوە

مۆمی باریکی خۆشەویستیم داگیرسێنم

بۆ خوێندنەوەی کتێبی زێڕین

لە کۆنەوە لەناومدا پارێزراوە

خۆشەویستی تۆ بوو و ئێستاش هەروایە

مۆمی نەبینراوی ئاشتی

کە تاریکی دەڕەوێنێتەوە و پەیامەکانتم پیشان دەدات

بلۆگەکە لەسەر لاپەڕەی دڵەکانە

با شکۆمەندیت دەربکەوێت ئەی پەروەردگار

ڕووناکی حیکمەتت بڕەوێتەوە

نەزانی و ناتەبایی و ئیرەیی

لە کەنارەکانی زەویەوە بۆ هەمیشە

لاوازیمان بگۆڕە بۆ هێز

وە لاواز بووین بۆ ئیرادە

جەستەمان بە کارەبای ژیانی بارگاوی بکەرەوە

وە دەروون و ڕۆح پڕ بکە لە ڕووناکی چاککەرەوەت

دەستمان بگرە تا لە ئاوی بێباکی تۆدا نەخنکێنین، و بوونمان پڕ بکەین لە خۆشەویستی و حیکمەتی تۆ با هەست بکەین کە ئێمە زۆر لە تۆ نزیکین و خۆری ڕەحمەتی تۆ بەردەوام بەسەرماندا دەدرەوشێتەوە

گوڵی بیرکردنەوە چرپە و زیندووەکانم دادەنێم

لە پێکهاتەی بێدەنگیدا

بۆنە بێدەنگەکەی گۆرانی دەڵێت

وە گۆرانی بۆ شکۆمەندییەکانت دەڵێت

وە بە درەوشاوەیی ڕووناکی پیرۆزەکەت

جوانی بوونی تۆ دەبینم

خەونە خۆشەکانم دێنە دی

کاتێک ڕووناکی تۆ لە ڕۆحمدا دەچرپێنێت

پەردە بە ئاگری حیکمەت دەسووتێن

شکۆمەندی تۆ دەبینم، خۆشیم زیاتر دەبێت

خودا بە ڕووناکی خۆی ڕۆشنتان بکاتەوە

وە سڵاو لە ڕۆحەوە بۆ ئێوە

زۆر داواکاری و مەرج هەیە کە دونیا بەسەرماندا دەسەپێنێت و قەناعەتمان پێدەکات بە ئەوپەڕی گرنگی و مەحاڵبوونی ژیان بەبێ ئەوان یان بتوانین بەبێ ئەوان ئەنجام بدەین بەڵام مەرجی بنەڕەتی دەبێت بەدەستهێنانی ئارامی خودا بێت، کە سەرچاوەکانی هەرگیز وشک نابن و کانیاوی بیرەکەی هەرگیز وشک نابێتەوە، و کە هەموو شتێک لە ژیاندا تام و مانا دەبەخشێت

با لەبیرمان بێت کە خودا جەوهەری بوونمانە، خۆشەویستیش ئەو پەنجەرەیە کە لە ڕێگەیەوە سەیری ڕووخساری شکۆمەندی ئەو دەکەین هەرکەسێک ئارەزووی هەستکردن بە بوونی ئیلاهی و پەروەردەکردنی ئەو حەسرەتە بەرزە بکات لە بیرکردنەوە و کرداردا، خودا داواکارییەکەی ئەوان بەدی دێنێت و یارمەتیان دەدات ئەو پەردەیانە بڕوخێنن کە ڕێگریان لێدەکات لە بینینی ڕووناکی پیرۆزەکاندا

هەرکەسێک بڕیاریدا لەسەر ڕێگاکە بەرەو پێشەوە بچێت، بە هیچ شتێک ڕێگری لێ ناکات و هیچ بەربەستێک ڕێگری لێ ناکات تا دەگاتە ئامانجەکەی و بە ئارەزووی دڵی خۆی دەگات

مرواری و گەوهەرە ڕۆحییەکان

ئەوانەی لاوازی کەسانی تر ئاشکرا دەکەن و دەبنە هۆی شەرمەزاری و ناڕەزایییان دوورن لە حیکمەت و حوکمدانی دروست پێویستە سووکایەتی بە گوناە بکەین نەک گوناهبار، چونکە ئەو برامانە لە ڕۆحدا، سەرەڕای تاریکی نەزانی کە دەیگرێتەوە و دەوری دەدات مەبەست لە مەحکومکردن دەبێت شیفا بێت، نەک شانازیکردن و بریندارکردن پێویستە مامەڵە لەگەڵ برا گوناهبارەکەمان بکەین وەک ئەوەی ئارەزووی دەکەین مامەڵەمان لەگەڵدا بکرێت ئەگەر لە شوێن و دۆخی ئەودا بووین

هەرکەسێک عەیبەکانی براکەی لە دونیادا بشارێتەوە، خودا عەیبەکانی لە قیامەتدا دەشارێتەوە

هەروەک چۆن ئێمە حوکم لەسەر کەسانی تر دەدەین، یاسای ڕۆحیش بە هەمان ڕادە حوکممان دەدات نابێت چاوەڕوانی زۆر لە کەسانی تر بکەین، هەروەها نابێت هەمیشە چاوەڕوانی ئەنجامی باش لە کەس بکەین، تەنانەت ئەگەر هەموو هەوڵێکی خۆی بدات

مرۆڤ لەوانەیە بکەوێت و بکەوێت، بەڵام بە سەلامەتی دەمێنێتەوە تا ئەو کاتەی هەموو هەوڵێکی خۆی بدات بۆ سەرکەوتن بەسەر پلیکانەی فەزیلەت و ڕاستودروستی دووبارە

پێویستە هەموو ڕۆژێک هەوڵ بدەین ڕۆحی نەخۆشەکە لە ڕووی جەستەیی، دەروونی، یان ڕۆحییەوە لە ژینگەکەماندا بەرز بکەینەوە، هەروەک چۆن ئێمە یارمەتی خۆمان یان ئەندامانی خێزانەکەمان دەدەین

هەرکەسێک لەمڕۆوە هەوڵ بدات بەپێی یاسا ئیلاهییەکان بژی - لەبری ئەو ژیانە خۆپەرستە کۆنەی کە سەختی و نەهامەتی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت - بۆی دەردەکەوێت کە هەرچەند ئەو ڕۆڵەی لە ژیاندا دەیگێڕێت، بەڵام وەک ڕۆڵێکی گرنگ دەمێنێتەوە، تا ئەو کاتەی ئەرکی خۆی بە تەواوەتی بەگوێرەی ئاراستەی دەرهێنەری شانۆنامەی گەردوونی و وەستای هەموو چارەنووسەکانمان: خودای گەورە

کاتێک بە دڵسۆزی ڕاستەقینە و خۆشەویستی ڕاستەقینە و ڕەچاوکردنی هەستەکان لەگەڵ ئەوانی تردا کارلێک دەکەین، هاوڕێی باش

دەهێنینە ناو ژیانمانەوە بەبێ ئەوەی بەرژەوەندی کەسی یان حیساباتی خۆپەرستانە بچووکترین ڕەچاوکردنی هەبێت؛ ئەگەرنا ناتوانین هاوڕێ ڕاستەقینەکانمان بناسینەوە

پێویستە ڕزگارمان بێت لە دووڕوویی و خۆنمایشکردن، وە بە شێوەیەک مامەڵە بکەیت کە بە مەبەست زیان بە کەسانی دیکە نەگەیەنێت

هاوڕێیان نابێت تووڕە بکرێن، سووکایەتی پێبکرێت، یان دژایەتیان پێبکرێت، هەروەها نابێت هیچ هۆکارێکیان پێبدرێت بۆ ئەوەی هەستی نادۆستانە بەرامبەر بە ئێمە هەڵبگرن هاوڕێیان نابێت مامەڵەی خراپیان لەگەڵدا بکرێت، ئیستغلال بکرێت، یان ئامۆژگارییەکی نەخوازراویان پێبدرێت مەگەر داوای لێبکرێت کاتێک ئامۆژگاری داوای دەکرێت، پێویستە دڵسۆزانە و میهرەبانانە بدرێت، بەبێ ترس لە کاردانەوە هاوڕێیان لە ڕێگەی ڕەخنەی بنیاتنەر و برایانە یارمەتی یەکتر دەدەن

ئەزموونە سەختەکانی ژیان نایەن بۆ ئەوەی ئیرادەمان ئیفلیج بکەن و شکستمان پێ بهێنن، بەڵکو بۆ تیژکردنەوەی ئیرادەمان و بەهێزکردنی باوەڕمان بە خودا و متمانە بەخۆبوونمانە هەندێک کەس بە هەڵە پێیان وایە ئەم ئەزموون و تەحەددایانە هێزی تێکدەرانەی سەرنەکەوتوون، هەر بۆیەش وازدەهێنن بیرکردنەوەیەکی تەندروست پێویستە بۆ چالاککردنی هێزی ناوەوەمان بۆ چالاککردنی هێزی ناوەوەمان بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی کاریگەر مامەڵە لەگەڵ ژیان و تاقیکردنەوەکانیدا بکەین

ئەگەر کەسێک ڕکابەری کەسێکی بەهێزتر لە خۆی نەکات، ئەوا بەهێز نابێت بە هەمان شێوە کاتێک بە بوێری و خۆڕاگری دەروونی ڕووبەڕووی سەختییەکانمان دەبینەوە، بەهێزتر و خۆڕاگرتر دەبین

عەقڵی ئێمە بەشێکی دانەبڕاوە لە هۆشیاریی هەموو شتێک لەخۆگرتووی خودا لە ژێر شەبۆلی ئاگایی ئێمەدا زەریای هۆشیاری بێکۆتایی ئەو هەڵکەوتووە کاتێک شەبۆل لەبیری دەچێت کە بەشێکە لە زەریای گەورەتر، خۆی لەو هێزە زەریاییە جیا دەکاتەوە لە ئەنجامدا مێشکی مرۆڤەکان بەهۆی سنووردارکردنی ماددی لاواز دەبێت و توانای بەرهەمهێنانی بەرهەمدار و بەرهەمهێنانی زۆریان نەماوە کاتێک عەقڵەکان تۆزی نەزانی دەلەرزێنن و ئەو زنجیرەیانە دەشکێنن کە دەسەڵاتەکانیان دەبەستنەوە، توانای داهێنان و کارلێکی ئەرێنییان لەگەڵ ژیاندا زیاتر دەبێت

کاتێک دەست بە بیرۆکەیەکی دیاریکراوەوە دەگریت و ئیرادەی بەهێزی تێدا دەڕژێنیت، ئەو بیرۆکەیە دەگۆڕێت بۆ هێزێکی دینامیکی و کاتێک بیرکردنەوە دەبێتە دینامیکی، دەتوانێت ژینگەیەکی گونجاو بۆ سەرکەوتن دروست بکات، بەپێی ئەو نەخشە نەبینراوەی کە لە مێشکدا کێشراوە

مرۆڤەکان شکست دەهێنن، چونکە بەبێ ئەوەی بەرەنگاری هەلومەرجی سەختی ژیان بن، لەبری ئەوەی بەرەنگاری ببنەوە بەبێ ئەوەی تەسلیم بن

پێویستە وەرزشکردن و چالاککردنی هێزی ئیرادە

ئەوانەی دەچنە ناو حەرەمی ئارامییەوە دەتوانن پەیوەندی ڕۆحی لەگەڵ ڕۆحانی تردا بکەن کە خودایان خۆشدەوێت، هەروەها دەتوانن لە زمانی گوڵەبەڕۆژە و هەموو بوونەوەرە زیندووەکان تێبگەن

ئەی پەروەردگار، تاکە پاشا بە کە لەسەر خۆشەویستی و حەسرەتم دانیشتبێت

ئەوانەی مێدیتەیشن دەکەن هەستێکی قووڵی ئارامی ئەزموون دەکەن و ئەم ئارامییە ناوەکییە پێویستە تەنانەت لە کۆمەڵگەی ئەوانی دیکەشدا بپارێزرێت ئەوەی مرۆڤ لە مێدیتەیشن فێری دەبێت پێویستە لە چالاکییەکانی ڕۆژانە و کارلێککردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا پراکتیزە بکرێت، بەبێ ئەوەی ڕێگە بدات کەس ئارامی یان ئارامی خۆی تێکبدات

کاتێک دەتەوێت خوویەکی باش دروست بکەیت یان خوویەکی خراپ نەهێڵیت، سەرنجت لەسەر خانەکانی مێشک بێت کە میکانیزمی خوو جیاوازەکان تێیدا هەڵکەوتووە

بۆ دامەزراندنی خوویەکی باش، سەرەتا بە هێمنی دابنیشە و مێدیتەیشن بکە، بەدوای یارمەتی ئیلاهیدا بگەڕێ، مێشکت لەسەر ناوەندی هێزی ئیرادە، کە دەکەوێتە پێشەوەی نێوان برۆکانتەوە، بە توندی دووپات بکەرەوە لەو خووەی کە دەتەوێت لە مێشکتدا بیچێنیت کاتێک دەتەوێت خووی خراپ نەهێڵیت، هەروەها سەرنجت لەسەر ئەم ناوەندەی ئیرادە چڕبکەرەوە و بە توندی دووپاتی بکەرەوە کە هەموو ئەو چەقۆیانە کە ئەو خووانە تێیدا چەسپاون دەسپردرێنەوە بە فۆکەس و هێزی ئیرادە، دەتوانیت تەنانەت قووڵترین چەقۆی خوو و ڕەگ و ڕیشەی قووڵ و کۆنەکان بسڕیتەوە چەندین جار خۆت دڵنیا بکەرەوە کە هێزی ئیرادەیەکی ئەوەندەت

هەیە کە خوو و عادەتە ناتەندروستەکان لە ناوچەی مێشکەوە ڕەگیان هەڵکێشیت

گونجاوترین کات بۆ وەها دوویاتکردنەوەیەک بەیانی زووە کە ئیرادە و سەرنجەکان وریا بن

بەردەوام بە بۆ خۆت دوویات بکەرەوە کە تۆ ئازادیت لە هەموو دیکتاتۆرەکان و ڕۆژێک بۆت دەردەکەوێت کە - بە یارمەتی خودا - پێشتر خۆتت لەو خووە ڕزگار کردووە کە ویستت ڕزگارت بێت لێی

لە هەر شتێک دەترسیت، بیرکردنەوەکانت لێی دەربکە و بۆ خودا جێی بهێڵە باوەڕت بە خودا بەهێز بکە و متمانەت هەبێت کە توانای یارمەتیدانی هەیە

ئازارێکی زۆر لە نیگەرانی و دڵەڕاوکێ سەرچاوە دەگرێت بۆچی دەبێت ئازار بچێژیت لە کاتێکدا ئەوەی لێی دەترسیت تەنانەت هێشتا ڕووی نەداوە؟ بیهێنە بەرچاوت کە ڕووناکی پارێزەری خودا لە هەموو لایەکەوە دەورە داوە، هەست بە پاراستنی سەرسوڕهێنەری ئەو دەکەیت

بەو پێیەی زۆربەی دڵەڕاوکێکانمان لە ترسەوە سەرچاوە دەگرێت، ئەگەر ترس لە ژیانماندا نەهێڵین، هەست بە ئازادی دەکەین و چاکبوونەوە دەستبەجێ دەبێت هەموو شەوێک، ڕاست پێش خەوتن، بۆ خۆت دوویات بکەرەوە کە خودا لەگەڵتە، پارێزگاریت لێدەکات و چاودێریت دەکات

لەم دراما گەردوونییەدا مرۆڤی هەموو ڕەگەزەکان چیرۆکی ژیان لەسەر شانۆی کات دەخەنە ڕوو دەبێت لە مانای ژیان تێبگەین بەبێ ئەوەی لە ڕادەبەدەر سەرقاڵی ڕۆڵە زوو تێپەڕەکانمان بین یان لە ڕادەبەدەر وەسوەسەمان هەبێت

زۆرجار تێڕوانینی ئێمە بۆ ژیان شێواوە و لادان دەبێت، چونکە بە چاوی خۆپەرستی و ئاسۆی سنووردار سەیر دەکەین ئەگەر بە چاوی ڕۆح سەیرمان بکردایە، شتەکان لە ڕوانگەیەکی تەواو جیاوازەوە دەبینین

کاتێک چاوی حیکمەت دەکەینەوە، ڕووناکی سەرتاسەری خودا دەبینین و لەو ڕووناکیەشدا هەست بە سروشتی ڕۆحیمان دەکەین کە ڕەنگدانەوەی سروشتی ئەو هۆشیارییە گەردوونییە کە هەموو تەنۆلکە و بەشەکانی گەردوون دەگرێتەوە

ڕاستییە ڕۆحییەکان دەورەمان دەدەن، لە دەرگای چاوە داخراوەکانمان دەدەن، هانمان دەدەن کە لەبری تاریکی ڕووناکی ببینین، بە حیکمەتەوە مامەڵە بکەین نەک بە نەزانی، دڵمان پڕ بکەین لە خۆشەویستی نەک ڕق و کینە، هاوکار بین لە دامەزراندنی ئاشتی و هێنانی زۆری و ئاسایش بۆ جیهانەکەمان کاتێک ئەوەمان کرد، نەزانی نامێنێت، جیاوازییە بارودۆخییەکان نامێنن، یەکگرتوویی دەبینین لە... سەرژمێری بکەین، و زیاتر لەگەڵ ئیرادەی خودایی هاوئاهەنگ دەبین

پەیوەندی ئێمە لەگەڵ خودا پەیوەندییەکی سارد و بێ خۆشەویستی نییە، وەک ئەوەی لە نێوان خاوەنکار و کارمەندێکدا هەیە ئێمە خێزانی ئەوین، گرنگیدانی ئەو بۆ ئێمە بەردەوامە، و هەمیشە گوێمان لێدەگرێت ئێمە بەشێکی دانەپڕاوین لە بوونەکەی، پەیوەندیمان لەگەڵیدا زیندووە و زیندووە

دروستکەرمان سامانێکی نەبڕاوەی خۆشەویستی و تێگەیشتن و تێگەیشتن و نیازپاکی و هێزێکی ڕۆحی پێبەخشیوین، لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەمان ئەم سامانەمان بەفیڕۆ نەداوە لەسەر هیچ شتێک کە خودا ئارەزووی ئەوەمان لێناکات بە ئاسایش و ئارامی و هاوکاری دۆستانە بژین، وەک ئەوەی لەگەڵ خێزانێکی بەڕێز و خۆشەویستدا دەگونجێت، بەڵام تەماح و حیساباتی خۆپەرستانە ڕەگ و ڕیشەی لە دڵماندا داکوتاوە و ناتەبایی لە نێوانماندا چێنراوە

خودا دەیەوێت ئێمە ئاغا بین، بەڵام ئێمە کۆیلەبوونمان هەڵبژاردووە

مرۆڤ لە ماڵە ئاسمانییەکەی دوورکەوتووەتەوە و بەهەشتی ناوەوەی هەستکردن بە نزیکایەتی لە خودا و خودا نزیک لە خۆی لەدەستداوە و بەبێ هەوڵی شەخسی ناتوانێت ئەو بەهەشتە بەدەستبهێنێتەوە

خودا بە وێنەی خۆی دروستی کردووین، بەڵام ئەم حەقیقەتە لە مێشکمان دەرباز بووە ئێمە ملکەچی ئەو وەهمە بووین کە چارەنووسمان سەختییە و چارەنووسمان لەناوچوونە دەبێت پەردەی وەهم بە خەنجەری حیکمەت بدڕێنین بۆ ئەوەی ئەو ڕاستییە درەوشاوەی لە پشتیەوە ببینین

ئێمە کێین و سروشتی ڕاستەقینەمان چییە؟

مرۆڤ جیاوازییەکی ئاشکرای هەیە، جا چ لە پێکهاتەی دەروونی یان سۆزداریدا، چ لە ڕۆڵەکانی ژیاندا، چ لە کار و چالاکییەکانیدا، یان ئەو ئارەزووانەی کە هەستیان پێدەکات بەڵام لە ژێر هەموو ئەم جیاوازیانەدا دوو شت هەیە کە هەموو مرۆڤێک دەیەوێت و پێویستی پێیەتی بەبێ جیاوازی

یەکێکیان ئازادییە لە هەموو جۆرەکانی ئازار و ئارەزووی ئەوی دیکەیان بەختەوەرییەکی تەواو و بەردەوامە- ڕازیبوونی تەواو، کە تێیدا ئارامی، خۆشەویستی، حیکمەت و خۆشی جێگیر دەبن

لە ڕاستیدا ئەوەی مرۆڤەکان هەوڵی بەدەستهێنانی دەدەن خودایە، جا ئەو ناوە بەکاربهێنن یان نا دانایان دەڵێن خودا جەوهەری بەختەوەرییە و ڕۆحی بەختەوەرییە و مرۆڤ ئەزموونی ڕازیبوونی تەواو ناکات مەگەر ڕاستەوخۆ لە سەرچاوە گەردوونییەکە وەرنەگرێت ئەمە خاڵێکی سەرەکییە بۆ تێگەیشتن لە بارودۆخی مرۆڤ

بەڵام مرۆڤەکان لە کوێدا بەدوای ئەو شتەدا دەگەڕێن کە بەدوایدا دەگەڕێن؟

ئەوان تەنها لە شتە دونیاییەکاندا بەدوایدا دەگەڕێن: لە خاوەندارێتی و بارودۆخی دەرەکی و پەیوەندی لەگەڵ مرۆڤەکانی تردا بەڵام مەحاڵە لە هیچ شتێکدا، لە کەسێکدا، یان لە هەر بارودۆخێکدا لەم جیهانەدا بدۆزرێتەوە، بە لەبەرچاوگرتنی خودی سروشتی دروستکردن

دروستکردن لەسەر بنەمای دووانەیی دامەزراوە مەحاڵە وێنەیەک تەنها لە یەک ڕەنگدا هەبێت، وەک چۆن هیچ ڕێگەیەک نییە بەبێ بەرامبەرەکەی بکرێت بە هەمان شێوە مەحاڵە هیچ لایەنێکی بوون بە داپڕان لە دووانەیی بوونی هەبێت بەڵام لەگەڵ پشکنینی ئەو ئارەزووانەی کە پاڵنەری مرۆڤەکانن، بۆمان دەردەکەوێت کە هەریەکەمان تەنها ئارەزووی شتە باش و خۆش و جوان و ئەرێنییەکانمان هەیە، بەبێ ئەوەی بچوکترین ئارەزووی مامەڵەکردن لەگەڵ هیچ شتێکی ناخۆشدا هەبێت یان نەخوازراو بەڵام ئەوە مەحاڵە

لەم جیهانە دووانەیەدا چێژێکی بێ ئازار نییە، هیچ ڕووناکییەک بەبێ تاریکی، هیچ چاکەیەک بەبێ خراپە، هیچ ژیانێک بەبێ مردن هەیە دوو دیوی دراوەکە لەیەکتر جیا ناکرێنەوە ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئەوەی ئێمە لە قووڵایی خۆماندا تامەزرۆیین، لەم دونیایە بەدەستی ناهێنین

مرۆڤەکان دەگەڕێن- بەڵێ، بە هەموو توانایانەوە دەگەڕێن- بەڵام ناتوانن ئەو شتە بدۆزنەوە کە بەدوایدا دەگەڕێن، ئەمەش نائومێدی و بێهیوایی بەخێو دەکات ئەمەش نەک تەنها نائومێدی بەڵکو ناڕەزایی گەورە و توڕەیییەکی توندی لێدەکەوێتەوە، و لە ئەنجامدا بۆ کردەوەی توندوتیژی هەموو ئەمانە ڕوودەدەن لەبەر ئەوەی بەدوای ئەو شتەدا ناگەڕێن کە

بەدوایدا دەگەڕێن لە شوێنی گونجاودا، و لە ئەنجامدا، ئەو شتە نادۆزنەوە کە دڵیان ئارەزووی دەکات

مرۆڤەکان لە سەردەمی ئێمەدا زۆر لەبارەی مانا و ئامانجی ژیانەوە نازانن، هەر بۆیە بەدەست سەرلێشێواوی و سەرلێشێواوییەوە دەناڵێنن

مرۆڤ بە سروشت بوونەوەرێکی ئامانجدارە ئەگەر ئامانجێکی لە ژیاندا نەبێت، وە ئەگەر دەروون و وزە و ئیرادە و هەستەکانی بە شێوەیەکی ئەرێنی و بنیاتنەر ئاراستە نەکرێن، ئەوا ڕوو لە ڕێگا وێرانکەرەکانی وەک بەکارهێنانی مەی و ماددە هۆشبەرەکان و پەنابردن بۆ توندوتیژی و هتد کردارەکان، دیدگای دروست، هەڵوێستی ئەرێنی و کەناڵکردنی سوودبەخشی هەستەکانیان

ئەم دوو لایەنەی سروشتی ئێمە- لایەنی ناوەوە یان ڕۆحی و لایەنی دەرەوە- دژ بەیەک نین ئەگەر بە دروستی تێبگەین بەڵکو پشتگیری یەکتر دەکەن و یارمەتیدەرمان دەبن بۆ پەرەپێدان و بەرزکردنەوەی توانا و توانا جەستەیی، دەروونی، سۆزداری و ڕۆحییەکانمان

مرۆڤەکان لە بۆشاییەکی گەورەدا دەژین، دوور لە هاندانی هزری یان هاندانی دەروونی هەست بە بێزاری دەکەن بەهۆی نەبوونی ئامانج و نەبوونی هیچ شتێک کە بتوانێت بەها و مانا بە ژیانیان ببەخشێت مرۆڤی ئاسایی لەوانەیە بتوانێت کار بکات و ڕەفتار بکات وەک ئەوەی لە ڕووی دەروونی و دەروونییەوە تەندروست بێت، بەڵام ئایا دڵخۆشە؟

ئامانجی سەرەکی ژیان ئەوەیە کە بزانین ئێمە کێین و سروشتی ڕاستەقینەی ئێمە چییە ئەگەر ئەو گرنگییە بدەین بە لایەنە قووڵەکانی ژیان کە شایەنیەتی، بە ناچاری هەست بە بەختەوەری دەکەین، چونکە بەختەوەری مرۆڤ پەیوەستە بە پەیوەست بوون بە خودی ڕۆحی مرۆڤەوە، کە بەبێ ئەو هیچ بوون و بوونێکی نییە

ترسی شکست یان نەخۆشی بە بیرکردنەوەیەکی بەردەوام لەسەری بەروەردە دەکرێت تا بیرۆکەی شکست لە عەقڵی هۆشیارەوە دەڕژێتە ناو نائاگاییەوە و لە کۆتاییدا دەگاتە هۆشیاری باڵاتر باشان، ترسەکە کە لە ناو هۆشیاری نائاگایی و باڵاتردا چەسپاوە، دەست دەکات بە زۆربوون و گەشەکردن تا مێشکی هۆشیار پڕ دەکات لە گژوگیاکانی ترس کە بەو ئاسانییە بنبڕ ناکرێن وەک بیری سەرەتایی کاتێک دەڕوێت ئەم گژوگیا زیانبەخشانە لە کۆتاییدا میوەی ژەهراوی و کوشندەیان دەبێت خۆشبەختانە

دەتوانرێت ڕەگەكانی لە ناوەوە بنبڕ بكرێت بە گرنگیدانێكی بەهێز لەسەر بوێری و چاندنی هۆشیاری باوەڕێكی ڕەها بە خودا و ئەوەی توانای یارمەتیدانی ئەو كەسانەی هەیە كە ئارەزووی یارمەتیدانی خۆیان و پاراستنیان لە زیان

جارێک بڵقێكی بچووک لەسەر ڕووی دەریاكە دەسوڕایەوە , ئاگاداری زریان و ڕەشەبا بوو , كاتێک گوێی لە دەنگێک بوو كە بە چرپە پێی دەگوت : “بڵقی بچووكی ژیان، چیت لێ خراپە؟”

ئایا نازانیت كە بەشێكی لە زەریای ژیان؟ بڵقی بچووكەكە سەیری دەوروبەری كرد و دركی بەو ڕاستییە كرد

هۆشیاری مرۆڤ وەک بڵقێكی بچووک دەسوڕێتەوە لەسەر ڕووی دەریای هۆشیاری گەردوونی , پێی وایە بە بڵقی كاتی , لە ترسی نەخۆشی و هەژاری و مردن دەلەرزێت ئای بڵق، ئایا لە زەریا دەترسیت؟ سەیری دەوروبەرت بكە بە وردی چاودێری بكە دیدگاكەت لە دەوروبەری نزیكتەوە بگۆڕە بۆ كایەی بێكۆتایی خودا قووڵتر بچۆ، تێگەیشتنەكەت فراوان بكە , بۆ ئەوەی بزانیت و دڵنیا بیت كە تۆ یەكیت لەگەڵ دەریا فراوانەكەی , و كە خودا لەگەڵتە ئەو دەتپارێزێت , ئەو بەردەوامت دەكات , ئێستا و بۆ هەمیشه

دووركەوتنەوە لە تەڵە و تەڵە

هەركاتێک هەستت بە ئارەزوویەكی بەهێز كرد لە دڵتدا كە هانت دەدات بۆ بەدیهێنانی، تێگەیشتن بەكاربهێنە و لە خۆت بپرسە "ئایا ئەمە خواستێكی باشە كە دەتوانرێت بەدیبهێنرێت، یان ئارەزووی خراپە كە نابێت ڕێزی لێبگیرێت؟" ئارەزووە ماددییە ناتەندروستەكان هاندەری خوو خراپەكانمانن بە پێدانی هیوای درۆ و بەختەوەری وەهمیمان لەم جۆرە حاڵەتانەدا دەبێت بانگەوازی هێزی تێگەیشتن بكرێت بۆ ئاشكراكردنی ڕاستی خووەكانی خراپ لە كۆتاییدا دەبێتە هۆی ناخۆشی كاتێک سروشتی ڕاستەقینەی خۆیان ئاشكرا دەبێت، ئەوا بێدەسەڵات دەبن بۆ ئەوەی مرۆڤ لە تەڵەی ئازار و تەڵەكانی نەهامەتیدا بخەنە تەڵەوە

ڕەنگدانەوەی و چیرۆكەكان

لە ژیان و لە مردندا، لە خەم و بەڵادا، ئیمانم بە تۆ ئەی پەروەردگار، بەهێز و بێ چەقبەستوو، پتەو و بێ لەرزۆک دەمێنێتەوە

هەر هەناسەیەکی حەسرەت و پاڕانەوەم دەرگا و پەنجەرە لە ڕۆحمدا دەکاتەوە کە تێیدا تێدەپەڕم بۆ بەختەوەری خودا

وەک چۆن خۆر لەسەر قەرەباڵغترین شوێنەکان دەدرەوشێتەوە، بە هەمان شێوە تیشکی خۆشەویستی ئیلاهی لە هەموو بوارەکانی ژیانم و چالاکییەکانی ڕۆژانەمدا دەبینم

ئەی پەروەردگار بەرەکەتم پێ ببەخشە تا بە بەیانی ڕۆحم بەئاگا بهێنمەوە و بیگەیەنمە بەربەستە پیرۆزەکەت

چیرۆکی ئاسکی میسک

میسک مادەیەکی بەنرخە و بۆنێکی بەهێزی هەیە، لە ناوکی ئاسکی میسکدا هەیە کە لە بەرزاییەکانی هیمالایا دەژی

کاتێک ئاسکەکە دەگاتە تەمەنێکی دیاریکراو، میسکە سەرنجڕاکێشەکە بە نهێنی لە ناوکەکەیەوە دەست دەکات بە ڕژان و ئاسکەکەش بەهۆی ئەو بۆنە سەرنجڕاکێشەوە تووشی شڵەژان دەبێت و دەست دەکات بە سەماکردن و گەڕان بەدوای سەرچاوەی ئەو بۆنە خۆشەدا

لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر دەجووڵێت، لە نێوان بەرد و ژێر دارەکاندا بۆن دەکات، لە هەموو شوێنێکدا دەگەڕێت بۆ سەرچاوەی ئەو بۆنە ورووژێنەرە

لە کۆتاییدا کاتێک لە خەساردایە بۆ وشەکان و بە حەسرەت و سۆزەوە ناتوانێت ئەو شتە بدۆزێتەوە کە بەدوایدا دەگەڕێت، توڕە دەبێت و زیاتر وروژان و دڵەڕاوکێ دەبێت

لە هەوڵی کۆتاییدا بۆ گەیشتن بە سەرچاوەی میسکەکە، لە بەردبارانە بەرزەکانەوە باز دەداتە ناو دۆڵی قووڵەوە بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی چارەنووسی بێتەوە و ڕووبەڕووی مردنەکەی ببێتەوە، لەو کاتەدا ڕاوچییەکان دەتوانن بیگرن و کیسە یان ڕژێنی میسکی لێ دەربهێنن

لەم ڕووەوە یەکێک لە شاعیرە ڕۆشنبیرەکان شتێکی بە کاریگەریی خوێندەوە:

ئەی ئاسکی میسک، ئەی گەمژە!

بۆ ئازار دەچێژیت؟ بۆ بێخەویت؟

ئەم میسکە بەردەستە

بە کیسەی سکتەوە ئەی گەمژە!

تەنانەت ئەگەر بە لووت دەستت لێدابێت

بۆنی نهێنی لە تۆوە دێت

ئەوەی هیوای بۆ دەخواست دەتبردەوە

وە تۆ بەبێ خەرجکردن ژیاویت

ئایا هاوڕێیانم پێتان وانییە زۆربەی خەڵک وەک ئاسکی میسک ڕەفتار بکەن؟ هەمیشە و بۆ هەمیشە لە هەموو شوێنێکی دەرەوەی خۆیان بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن

بەڵێ، لە یاریکردندا بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن، و خۆیان بە ماندووبوون لە ئارەزوو و ئارەزووەکاندا سەردەخەن ئەوان بەسەر ڕێگا خلیسکەکانی سەروەت و ساماندا سەردەکەون تا دواجار لە بەردەکانی هیوا بەرزەکانەوە باز دەدەن بۆ بەردی بێزاری و شکست کاتێک ناتوانن ئەو بەختەوەرییە ڕاستەقینەیە بدۆزنەوە کە لە قووڵترین چەقۆی ڕۆحیاندا هەڵگیراون

ئەگەر بیرکردنەوەکانمان بەرەو ناوەوە بگەڕێنینەوە، و بە قووڵی بیربکەینەوە، لە ئارامی ڕۆحدا سەرچاوەی بەختەوەری ڕاستەقینە و بەردەوام دەدۆزینەوە کە بەدوایدا دەگەڕێین

نابێت وەکو ئاسکە میسکییەکان بین، لە گەڕان بەدوای بەختەوەریدا لە شوێنە نادروستەکاندا لەناو بچین بەڵکو دەبێت وریا بین و هەوڵبدەین بەختەوەری لەناو خۆماندا بدۆزینەوە نەک لە دەرەوەی خۆمان

چیرۆکی دوگمە

جارێک پیاوێک هاتە لام و وتی کە تووشی نەخۆشییەکی درێژخایەنی دڵ بووم، و زیادی کرد:

"زۆر شتم تاقیکردۆتەوە، بەڵام ناتوانم لە ئازاری دڵ ڕزگارم بێت"

دوای ئەوەی بە هێمنی بیرم کردەوە، داوام لێکرد قیچیم بۆ بهێنێت بە لەرزەوە سەیری کردم و وتی:

- بەنیازیت دڵم ببڕیت کاکە؟

پێکەنین و وەڵامم دایەوە "من دکتۆر نیم تا ئێستا بیستووتە کەسێک قیچی بەکاربهێنێت بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری؟!"

لە کۆتاییدا بە دوودڵیەوە قیچی هێنا، بۆیە یەکێک لە دوگمەکانی سەر پاڵتۆکەیم بڕییەوە و پێم گوت دوگمەی تر لە شوێنی خۆیدا نەدوورێت، وە دەستی نەخاتە سەر ئەو شوێنەی کە دوگمەکەی لێ نەمابوو منیش پێم گوت دوای دوو هەفتە بگەڕێتەوە لام، و چاوەڕێی ئەوەم دەکرد لەو ماوەیەدا چاک ببێتەوە

کابرا پێکەنی و وتی: من هەروەک داوات لێکردوە دەیکەم چونکە متمانەم بە تۆ هەیە، بەڵام پێموایە سەیرترین دەرمانە کە تا ئێستا بۆم نوسراوە!

دوای دوو هەفتە بە ڕاکردن هاتە لام و بە سەرسوڕمانەوە وتی:

"پزیشکانی پسپۆڕ دڵنیایان کردمەوە کە لە نەخۆشی دڵ چارەسەر بووم کەواتە بۆ خاتری خودا چیت کرد؟ ئایا جنۆکەیەکت لە دوگمەیەک دەرهێنا؟"

منیش بە پێکەنینەوە وەڵامم دایەوە: "بەڵێ! دەستت بەردەوام یاری بە دوگمەکە دەکرد، دوگمەکەش لەگەڵ دڵدا ڕیز بوو".

ئەو دوگمەیە ئەو جنۆکەیە بوو کە دەبێتە هۆی ئازاری دڵت بۆیە دوگمەکەم بڕی و پێم وتیت مەیگۆڕە یان دەستت بخەرە سەر دڵت بەم شێوەیە دڵت لە فشارەکان ڕزگاری بوو و وازی لە ئازاردانت هێنا!

هەموو شتێک بە خێرایی دەڕوات، وە مرۆڤەکان سەرقاڵی زۆر شتن بە شێوەیەکی سروشتی، باشترە بەخششەکانی جیهان بچنیتەوە نەک کات بەفیڕۆ بدەیت، ڕێگە بدەیت وەرزەکە بەسەرتدا تێپەڕێت و بە دەستی بەتاڵ کۆتایی پێبهێنیت بەڵام ئەوەی مرۆڤ دەبێ بیچنێتەوە دەوڵەمەندترین دروێنەی ژیانە: نزیکبوونەوە لە خودا و ناسینی تاکە ڕێگا بۆ بەدەستهێنانی بەختەوەری ڕاستەقینە ئەوەیە کە شتێک لەم جیهانەدا بەدیبهێنیت و هەروەها سەرکەوتنی ڕۆحی بەدەستبهێنیت

ئەوانەی خودا دەناسن پێش ئەوەی سەرەتا بیر لە خودا بکەنەوە و دەروون و جەستەیان بە وزەی خودایی پیرۆز بارگاوی بکەنەوە، دەست بە ئەرکە ڕۆژانەکانیان ناکەن

داواکارییە زۆرەکانی جیهان دەتوانن ئەو کەسانە ڕابگرن کە بەدوای ئامانجە ڕۆحییەکانیاندا دەگەڕێن و لە ڕێگای هەڵبژێردراوی خۆیان لایانبدەن بەڵام ئەوانەی ئیرادەی نەگۆڕیان هەیە ڕێگە نادەن هیچ شتێک پاڵیان پێبدات لە ڕێڕەوی خۆیان؛ بەبێ گوێدانە بارودۆخی سەخت یان نەرێنی، بە ئیرادەیەکەوە خۆڕاگر دەبن

دنیا هەرچییەکمان پێ ببەخشێت، حەسرەتی دڵمان تێر ناکات، کە تامەزرۆی شتێکی سەقامگیرتر و لە بایەخی گەورەتر و بەنرختر لە هەموو ئەو شتانەن کە گەنجینەکان و دەوڵەمەندییەکانی جیهان لەخۆدەگرن

کاتێک مرۆڤێک دەمرێت- بتوانێت تەمەنت درێژ بێت- هیچ هێزێک لەسەر زەوی ناتوانێت هیچی بۆ بکات کێ دەتوانێت یارمەتیمان بدات دوای ئەوەی ئەم جیهانە بەجێدەهێڵین؟ خودا بۆیە دەبێت هەمیشە ئەوەمان لەبیربێت کە ئەم دونیایە تەنها وەستانێکی کاتییە لە گەشتەکەماندا بۆ ماڵە ئاسمانیەکەمان، کە بۆ هەمیشە لە ئامادەبوونی میهرەباندا دەژین

زیادەڕەوی لە سەروەت و سامان گەرەنتی تەندروستی و ئارامی و کاریگەری ناکات، بەڵام گەیشتن بە ئارامی و کاریگەری دەبێتە هۆی سەرکەوتنی هاوسەنگ لەسەر هەردوو ئاستی ڕۆحی و ماددی

زۆربەی مرۆڤەکان تەنها بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتنی ماددی کارایی دەروونی پەرەپێدەدەن بەڵام کاتێک مرۆڤ دەبێتە وەستای خۆی و دەسەڵاتە دەروونییەکانی بەڕێوەدەبات و بەپێی پلانی ئیلاهی مامەڵە دەکات، ژیانی بەرەکەتدار دەبێت، و تامی ڕەگی ڕۆحیش دەکات لەکاتێکدا لەسەر ئەم زەوییە چیتر دیلی خوو و ئارەزووەکان نابێت، بەڵکو هۆشیارییەکەی دەگۆڕێت بۆ دڵی ئامادەیی خودایی، و ئەویش لەوێ نیشتەجێ دەبن و چێژ لە چێژە نوێبووەکان وەردەگرن کە وەسفکردنیان سەرپێچی دەکەن

جەستە گەورەترین دەرمانخانەیە

توێژەرانی پزیشکی بۆیان دەرکەوتووە، کاتێک هەست بە خۆشییەکی سەرسەخت دەکەین، لەش دەرمانی دژە خەمۆکی و ماددەی تری کەمکردنەوەی فشاری دەروونی بەرهەم دەهێنێت کە بە هەمان شێوەی ئەوانەی پزیشکەکان بۆیان دەنووسن، بەهێز و کاریگەرن لەش گەورەترین دەرمانخانەیە لەسەر زەوی، توانای بەرهەمهێنانی شتی دروستی هەیە لە کاتێکی گونجاودا کاتێک هاوئاهەنگ بین لەگەڵ ئەو هاوسەنگییە ڕۆحییەی کە خودا لەناوماندا داناوە

هەموو فشارێک زیانبەخش نییە؛ فشار وزەی ژیانی کە بە جەستەماندا دەڕژێت بەئاگا دەهێنێتەوە و چالاکیی و جووڵە هان دەدات توێژینەوەکان دەریانخستووە کە بڕێکی گونجاو لە فشار سوودبەخشە

بەڵام کێشەکە کاتێک سەرهەڵدەدات کە فشاری دەروونی لە ئاستێکی تەندروست تێپەڕێنێت

هەریەکەمان سنوورێکی تایبەتی هەیە بۆ سترێس و کاتێک ئەو سنوورە تێپەڕێندرا، زیاتر لەوەی پێویستە سترێسمان لەسەر دروست دەبێت و لەوانەیە ئاگاداری ئەوە نەبین تا کێشەکان دەست دەکەن بە دەرکەوتن لە جەستە و هەست و دەروونیدا

ژیان لەگەڵ خودا شادی و بەختەوەرییە، لە کاتێکدا بەبێ خودا دڵەڕاوکێ و گێژاوی و سەختی و تەنانەت کارەساتیش هەیە کەواتە چۆن دەتوانین ئارامی و ئارامی لە ژیانێکدا بدۆزینەوە کە بەڵا و کارەسات زاڵە بەسەریدا، و هەندێک بەختەوەری بۆ ئەم زەوییە بهێنین؟

یەکەم مەرج ئەوەیە کە ئاگاداری فشارەکانی ژیان بین کاتێک لەژێر کاریگەری ئەواندایین

خودا زانایە و هەموو زانایە، وە جەستەی ئێمەی بەخشیوە بە سیگناڵەکانی وەک ئاسوودەیی و ناڕەحەتی و ئارامی و دڵەڕاوکێ و دەبێت گرنگی بەم نیشانانە بدەین زیرەکییەکی ئیلاهی لەناو جەستەماندا هەیە کە هەوڵدەدات شتێکمان پێ بڵێت، و دەبێت گوێ لەم پەیامانە بگرین لە کاتی فشار یان پشوودان کاتێک هەست بە سترێس دەکەیت، مێشکت چڕ بکەرەوە لەسەر ئەو بەشەی جەستەت کە ئەوەیە هەستکردن بە فشار، پاشان هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە و لە هەمان کاتدا بە نەرمی ئەو بەشە گرژ بکە تاوەکو دەلەرزێت پاشان ئارام بکەرەوە و گرژییەکە ئازاد بکە ئەمە یارمەتیدەر دەبێت بۆ پاراستنی هاوسەنگی وزەبەخش و ژیانی لە جەستەدا و پاراستنی لە کاریگەرییە زیانبەخشەکانی فشار

هەروەها دەتوانین سترێسی سۆزداری لە ڕێگەی هەناسەدانەوە بەڕێوەببەین کاتێک هەست بە ترس یان هەر هەستێکی زیانبەخشی تر دەکەیت، چەند جارێک بە هێواشی و بە قووڵی و بە شێوەیەکی ڕیتمی هەناسە بدە و دەریبهێنە، ڕێگە بە جەستەت دەدات لەگەڵ هەر هەناسەدانێکدا ئارام بێتەوە ئەمە یارمەتی خاوکردنەوەی لێدانی دڵی پێشپرکێکارت دەدات، سوڕی خوێنی ئاسایی دەگەڕێنێتەوە، ئاسانکاری دەکات بۆ ڕۆیشتنی وزەی

ژیانی لە ڕێگەی دەمارەکانتەوە، و یارمەتی هێورکردنەوەی مێشکت دەدات و بیرکردنەوەکانت پاک بکاتەوە

ژیان دۆخێکی نائاسایی نییە؛ دەربڕینێکی جوانی ئیلاهییە، و پێویستە چێژی لێ وەربگرین با لەبیرمان بێت کە زەردەخەنە هێزێکە؛ ئەگەر بەکاری نەهێنین لایەنێکی گرنگی ژیان لەدەست دەدەین

مرۆڤەکان ڕۆحێکن کە هەست و هەستیان هەیە، وە جەستەیەکی هەیە کە وەک جلوبەرگ یان پاڵتۆی دەرەوە لەبەری دەکات بەڵام تا تەنها لەسەر ئاستی جەستە و هەستەکان بژین، دەکەوینە ژێر کاریگەری نەرێنی فشار و گرژی

کاتێک لەگەڵ سروشتی جەوهەریمان کە ڕۆحە هاوئاهەنگ دەبین، خۆشی ڕۆح دەڕژێتە ناو دڵەوە و دەگۆڕێت بۆ خۆشەویستی هەستکردن بەم خۆشەویستییە، پەیوەست بە ئارامی و ئارامیی ڕۆحەوە، و مامەڵەکردن و کارلێککردن لە ژێر کاریگەرییە هاوسەنگەکانیدا، گونجاوترین ڕێگایە بۆ ژیانێکی سروشتی لە جیهانێکدا کە پڕە لە گرژی و دژایەتی هاوئاهەنگکردن لەگەڵ ئەم خۆشییە چارەسەری کێشەکانی ژیانە

تێبینی: سەبارەت بە بەیاننامەکەی: "لەش دەرمانێکی دژە خەمۆکی و ماددەیەکی تر بەرهەم دەهێنێت کە فشار و گرژی کەمدەکاتەوە، بەهێز و کاریگەر کەمتر نییە لەوانەی کە پزیشکان بۆیان نووسیوە"، ئەمە ئامۆژگاری نییە بۆ دەستبەرداربوون لە ئامۆژگاری پزیشکی و ڕەچەتەی پزیشک، لێرەوە پێویستی بە ڕوونکردنەوە هەیە

هاوکێشە موگناتیسیەکان

کەسێک کە ئامادەیی بەهێز و مەیلی خراپە + کەسێکی دڵسۆز بەڵام ئیرادەی لاواز = موگناتیسی خراپە بەسەر میهرەبانیدا زاڵە

کەسێکی لاوازی ئیرادە و مەیلی خراپە + کەسێکی خاوەن ئیرادە بەهێز و مەیلی باش = موگناتیسی باش بەسەر خراپەدا زاڵ دەبێت

موگناتیسی ڕۆحی لاواز + بایۆمۆگناتیسی خراپ = موگناتیسی خراپ بەهێز

هێزی ئەخلاقی بەهێز + هێزی ئەخلاقی لاواز = هێزی ئەخلاقی گەورەتر

کەسێک کە توڕە و توندوتیژ بێت + کەسێک کە نەرم و نیان و میهرەبان بێت = موگناتیسی توڕەیی زاڵ دەبێت بەسەر نەرم و نیانیدا

میزاجی بەهێز و هاوسەنگ و ئارام + میزاجێک کە هەندێک جار مەیلی بەرەو ناڕازیبوون هەیە = موگناتیسی ئارامیی زاڵە

شکستی درێژخایەنی چەسپاو + شکستی کەمتر چەسپاو = موگناتیسی شکستی بەهێز

سەرکەوتنی ئەرێنی بەهێز + سەرکەوتنی ئەرێنی کەمتر = سەرکەوتنی بەرزتر

لەرزینێکی بەهێزی شکست + لەرزینێکی بەهێزی سەرکەوتن = یان موگناتیسی شکستی بەهێز یان موگناتیسی سەرکەوتنی بەهێز، بەپێی ژینگە و بارودۆخەکە

عەقڵێکی بەهێز و ساغ + نەزانی تەواو = یان زیرەکی و لێهاتوویی یان نەزانی و گەمژەیی

هێزی ڕۆحی نایاب + هێزی پراکتیکی نایاب = موگناتیسی ڕۆحی - هێزێکی پراکتیکی نایاب بەڕاستی

<u>ئەگەر مرۆڤەکان بتوانن ئەو فرەیی بوونەوەرە هەسارەییەکان ببینن لە ئەستێری دەورویەریان، ڕەنگە هەندێک هەوڵ بدەن خۆشەویستە کۆچکردووەکانیان بدۆزنەوە خودا چاوی ڕۆحی منی کردۆتەوە، و من زۆرێک لەو ڕۆحانە دەبینم کە کایەی زەمینییان بەجێهێشتووە بە تەرکیزکردنی قووڵ لەسەر چاوی ڕۆحی (ناوەندی پێشەوە)، مرۆڤ دەتوانێت بە بینینی ناوەوە ئەو جیهانە درەوشاوە ببینێت کە هەموو ئەو ڕۆحە باشانەی کە بەرزبوونەتەوە بۆی نیشتەجێن تەختەی ئەسیری بۆ ئامادەبوونی میهرەبان</u>

<u>لە مرۆڤدا دڵ وەک وەرگرێکی بێ وایەر و چاوی ڕۆحی وەک گواستەرەوە کاردەکات</u> تەنانەت ئەگەر نەتوانیت ئازیزانی کۆچکردووت ببینیت، ئەگەر بە هێمنی هەستەکانت لەسەر دڵ چڕ بکەیتەوە، دەتوانیت هەست بە بوونی ئەو ئازیزانە بکەیت کە ئێستا لە جەستەی ئەسمانیدا دەژین، چێژ لە ئارامی و ئاسایشی خودا وەردەگرن و بە ئازادی خۆیان لە کۆت و بەندەکانی جەستە دڵخۆش دەبن، بۆیە تۆ لە ئارامی و دڵنەوایی ئەواندا دەبینیتەوە و دڵت وایە لەبارەیانەوە دڵنیاکرایەوە

کاتێک ناوی خودا دەڵێم، هەموو بوونم دەتوێتەوە و دەبێتە خۆشییەکی باڵا بەڵام ئەم حاڵەتە تەنها دوای هەوڵێکی زۆر هاتە لام سەرەتا، من یەکێک نەبووم بۆ تامەزرۆیی، چونکە ئەو کاتە مێشکم وەرگەڕابوو بەڵام ئێستا، هەر کە بیرکردنەوە و هۆشیاریم لەسەر ناوەندی ڕۆحی- بۆشایی نێوان برۆکان- هەموو بیرکردنەوەکان لەناو دەچن، هەناسەدان بە ئارەزووی خۆی وەستاوە، دڵ لە لێدان دەوستێت، گێژاوی عەقڵ هێور دەبێتەوە و حاڵەتەکانی بوون بەسەر ڕۆحدا دادەبەزن، بەجۆرێک کە من ئەزموونی ئیکستازی ڕۆحی دەکەم و لە بەختەوەریی خودایی دەبۆشرێم

وتەی زێڕین

بەختەوەری مافی منە و میرات و گەنجینەی ئیلاهیی شاراوەی منە ڕێنماییم بکات بۆ ئەوەی لەناو خۆمدا ئەو گەنجینانە بدۆزمەوە کە خەونی پاشاکان تێدەپەڕێنن

* * *

ژیان جوڵەیەکی زیرەک و ڕیتمێکی ڕێکوپێکە خۆی لە شتە بێ گیانەکاندا دادەڕێژێت، یان فۆرمێکی زیندوو و جووڵاو وەردەگرێت ژیان هەموو شتێک دەگرێتەوە و هەموو شتێک دەگرێتەوە

* * *

ئەی گەورەترین عاشق، تۆ ژیانیت تۆ ئامانج و ئاواتمە

* * *

لە باخچەی ئاسمانی خۆتدا گوڵێکی گوڵدارم بۆ بکە، یان لە گۆڕەوی خۆشەویستی درەوشاوەتدا دەنکۆڵەیەکی بریقەدارم لێ بکە، یان گەورەترین شەرەفم پێ بدە: بچووکترین شوێن لە دڵتدا

* * *

لە هەر شوێنێک کەسانی تر هەوڵەکانی من لە چاکەکردندا بەرز دەنرخێنن، ئەوە ئەو شوێنەیە کە دەتوانم گەورەترین خزمەتگوزاری پێشکەش بکەم

* * *

با فەرشێکی زێڕینی خەونەکان بە تارێکی ئاوریشمی یادەوەری شیرین و بیری پاڵاوتە ببەستین

* * *

خۆشەویستی وەک کاغەزی شنی وایە کە عەقڵ پۆلیش دەکات و زبری لە کارەکتەر لادەبات

* * *

پەتا و کارەسات و گۆڕانی توندوتیژی لە سروشتدا کە وێرانکاری و وێرانکاری و زیانی بەربڵاو دەهێنن، "فەرمانی ئیلاهی" نین ئەم کارەساتانە لە بیرکردنەوە و کردارەکانی مرۆڤەوە سەرچاوە دەگرن لە هەر شوێنێک هاوسەنگی ناسکی جیهان لە چاکە و خراپەدا تێکبچێت بەهۆی کەڵەکەبوونی شەپۆل و لەرزینە زیانبەخشەکان کە بەهۆی نیازی ناخۆش و هەڵەی مرۆڤەوە دروست دەبێت، ئاژاوە حوکمڕانی دەکات و... وێرانکارییەکی بەرفراوان بەدوای خۆیدا دەهێنێت

* * *

من باشترین لە هەموو گەلێک وەردەگرم، هەروەها سیفەتە باشەکانی هەموو نەتەوەکان بەرز دەنرخێنم بەبێ ئەوەی سەرنجم لەسەر کەموکوڕیەکانیان بێت

* * *

وەک چۆن گرنگی بە بەهای خۆراکی خۆراکی ڕۆژانەمان دەدەین، پێویستە گرنگی بەو ماددە خۆراکییە دەروونییانە بدەین کە ڕۆژانە بۆ مێشکمان دابین دەکەین

* * *

وشەی میهرەبان چارەسەرێکی سەرسوڕهێنەرە بۆ زۆرێک لە نەخۆشیەکان، خاوەنی هێزێکی بەهێز و نزیک لە سیحراویە و موگناتیسییە کە نیعمەت و خۆشگوزەرانییەکی زۆر بۆ قسەکەرەکەیان دەهێنێت ئەوانەی وشەی ئارامکەرەوە و نەرم و نیان بەکاردەهێنن هەست بە جەریانی ورد و ورد دەکەن کە بەناویاندا دەڕژێت بەبێ پچڕان، پڕبوونیان لە هەستێکی قووڵی ئارامی ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ئەم تڕوانەیە بەستراوەتەوە بە سەرچاوە بەرزەکەیەوە، لێشاوێکی بەردەوام کە دەچێتە خوارەوە ڕۆحەکان لەگەڵ ئەو سەرچاوەیەدا هاوئاهەنگ بن، ئەمەش وایان لێدەکات بەختەوەری بگوازنەوە بۆ ئەوانەی تامەزرۆی ئاشتین

* * *

چەند وشەی میهرەبان لە دڵەوە خەم و پەژارەی زۆری ڕەواندووە و چەند دەنگی ژیر ڕێگا تاریکەکانی بە چرای شادی و ئارامی ڕووناک کردووەتەوە!

* * *

ئێمە لە ڕێگەی هەموو ئەزموونێکەوە گەشە دەکەین کە پێیدا تێدەپەڕین، بە مەرجێک درک بەوە بکەین دەتوانین وانەی بەنرخیان لێ فێربین بۆ هەر ئازار و ناخۆشییەک کە ئەزموونی دەکەین مانا و ئامانجی هەیە

* * *

سەرەڕای توندی تاقیکردنەوەکان، وەک ئاگرێک وان کە کانزای ئاسن دەتوێنێتەوە بۆ ئەوەی بیکاتە پۆڵایەکی جوان و بەهێز و هەمەلایەنە
* * *
هەموو دەستکەوتە سەرنجڕاکێشەکانی ژیانم لە ڕێگەی هێزی عەقڵێکەوە بەدیهاتووە کە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودادا هەیە کاتێک مۆلیدەی ئیلاهی کاردەکات، هەموو ئەو شتانەی کە ئارەزووی دەکەم بەبێ جیاوازی دێتە دی، سەرەتا وەک دیزاینێکی نەبینراو و ئەسمانی شێوە دەگرێت و دواتر بە هێزێکی بەرگە نەگیراو لە واقیعدا دەردەکەوێت
* * *
کاتێک عەقڵ لە قووڵایی ڕۆحێکی تامەزرۆوە چرپەیەکی دڵسۆزانە و پڕ لە گەرمی بە خودا دەچرپێنێت، بانگەوازی ڕۆح دەست دەخاتە دڵی گەردوونی و وەڵامەکەش دێت، خۆشییەکی بێئەندازە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت ئەم چرپە فیکرییە ئیرادە دەچێنێت تا خاوەنی هێزی پێویست دەبێت بۆ گەیشتن بە ئامانجە خوازراوەکە
* * *
کاتێک عەقڵ و ئیرادەی مرۆڤ لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگ بێت، ئەوا بە هێزێکی بێ سنوور بارگاوی دەکرێتەوە، بەجۆرێک تەنها بیرکردنەوە لە شتێک بەسە بۆ بەدەستهێنانی، چونکە یاسای ئیلاهی لە بەرژەوەندی ئەو کەسانەدا کاردەکات کە لەگەڵ ئیرادەی باڵادا هاوئاهەنگن
* * *
مرۆڤ نابێت هەموو ئەو توانا فیکریانەی کە خودا پێی بەخشیوە بۆ بەدواداچوونی شتە زوو تێپەڕەکان تەرخان بکات , نەک خۆی لە لابیرینتی ماتریالیزمدا لەدەست بدات و سنووردارکردن و سنووردارکردنی ناپێویست بۆ خۆی دروست بکات لەبری ئەوە، پێویستە دەسەڵاتە فیکرییەکانی خۆی بەکاربهێنێت بۆ بەدەستهێنانی پێداویستییەکانی ژیان و هەوڵبدات بۆ پەرەپێدانی توانا ئەخلاقییەکانی خۆی بۆ ئەوەی جیاوازی بکات لە نێوان ڕاست و هەڵەدا، و لە نێوان چیدا زیانبەخشە و ئەوەی سوودی هەیە
* * *
ڕاستی لە دەرەوەی بۆچوون و تیۆرییەکاندایە و زۆرێک لەوانەی ئەم ڕێبازە دەگرنەبەر، بە ئەنجامە سوبژێکتیڤەکانی خۆیانەوە پابەند دەبن
* * *
ئەی پەروەردگار دەروازەکانی ئارامی بکەرەوە و پیرۆزگای بیرە ڕۆحییەکانم لە هێرشی چرپە خراپەکان بپارێزە و با گوڵەبەڕۆژەی حەسرەتەکانم لە باخچەی دڵمدا گوڵ بکەن لە کاتێکدا چاوەڕێی بەرەبەیانی هاتنت دەکەم

* * *

مەعریفەی تیۆری ناتوانێت مەعریفەی ئیلاهی بەدەست بهێنێت، وە ئامۆژگاریشە کە مرۆڤ کاتە بەنرخەکانی بۆ ئەو تیۆریانە بەسەر نەبات کە لە واقیعدا ناتوانرێت جێبەجێ بکرێن، ئەگینا مرۆڤ خۆی لە ناوەڕاستی جەنگەڵگەلی چڕ و پڕی فیکریدا دەبینێتەوە و توانای تێپەڕاندنی کایەی تیۆرییەکان نییە

* * *

بەختەوەری بەرهەمی سەرکەوتنی دەروونییە بەسەر بارودۆخە ناجێگیرەکانی ژیاندا

* * *

لەوانەیە ئەو کەسەی خودا دەیناسێتەوە بۆ دونیا نەناسراو بێت

* * *

ئەگەر کەسێک بە زانستی تیۆری [بەبێ تاقیکردنەوەی ڕاستەقینە] خۆی بەرنامە بۆ دابنێت، ئەوا وەک ئامێرێکی تۆمارکردنی گەورە دەبێت کە پەندەکان دووبارە دەکاتەوە و دەستەواژەی بەرز دەنگ دەداتەوە، کەسانی دیکەش بە زانای فێربوو دەزانن، بەڵام ئەو جۆرە زانستە بە تێگەیشتنێکی ڕاستەوخۆ بۆ ڕاستییەکان بەهێزتر نابێت، هەروەها بە دەستگەیشتنێکی ڕۆحییش هاوتا نابێت

* * *

کێشەکان لە جیهاندا بەردەوام دەبن، کەواتە مرۆڤ دەتوانێت ڕوو لە کوێ بکات بۆ ڕێنمایی و ئاراستە؟ بیرکردنەوەکانی مرۆڤ، کە لە ژێر کاریگەری خوو و پێشوەختە، لایەنگری و کۆنەپەرستیدایە، هیچ سوودێکی نییە و کاریگەرییەکانی ژینگە، خێزان، نیشتمان، یان جیهانی مرۆڤ بێتوانایە لە دابینکردنی ڕێنمایی ڕاستەقینە بۆیە مرۆڤ دەبێت ڕوو لە خودا بکات و گوێ لەو دەنگە هێمن و ئارامە بگرێت کە لە قووڵایی ڕۆحەوە دەردەچێت، دەنگێک کە هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ حەقیقەت

* * *

دڵتان بکەرەوە بۆ ڕژانی ئیلاهی تا بەناوتاندا بڕژێت و ژیانتان پڕ بکات لە نیعمەت و چاکەی ڕۆحی

* * *

هەر کارێک دەکەیت و هەر دەستکەوتێک دەتوانی بەدەستی بهێنیت، هەمیشە لەبیرت بێت کە خودا ئەو سەرچاوەیە کە هەموو ئەو هێزەت بۆ دابین دەکات کە پێویستت پێیانە بۆ کارکردن و بەدەستهێنان

* * *

با تۆ لە هەژاری و لە خۆشگوزەرانیدا، لە نەخۆشی و لە تەندروستیدا، لە نەزانی و لە حیکمەتدا یادت بکەمەوە و با ڕووناکی پیرۆزەکەت ببینم کە لە چرکەیەکدا تەندروستی و چاکبوونەوە دەبەخشێت
* * *
لە تەنیایی بیرکردنەوەکانمدا، تامەزرۆی گوێگرتن لە دەنگی پیرۆزتم ئەو دەنگە توند و زەمینیانەی لە تاڵەکانی یادەوەریمدا شاراوەن لێم دەربکە دەمەوێت بۆ هەمیشە لە ئارامیی ڕۆحمدا گوێ لە دەنگی ئارام و ئاوازدارت بگرم
* * *
ژیان بە تاریکی داپۆشراوە، هەندێک جاریش بە کۆسپ و دوودڵ دەبین لە هەنگاونان بەرەو پێشەوە دەبێت ڕێگە بدەین ڕووناکی خودا چرای ڕێنماییمان بێت کاتێک بە ڕێگا تاریکەکانی ژیاندا دەڕۆین ئەو مانگی پڕە لە شەوانی نەزانی و تاریکیدا، خۆری درەوشاوەیی لە کاتژمێرەکانی بەئاگابوونەوەدا، چرای ڕێنماییە، و ئەستێرەی ڕێنماییە بۆ ئەوانەی کە بە دەریاکانی زەویدا تێدەپەڕن، بوونی زوو تێپەڕ
* * *
کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤ هۆشیاری خۆی لە خەوی لەبیرچوونەوە بۆ بەئاگاهاتنەوەی ڕۆح بەئاگا بهێنێتەوە
* * *
داوات لێدەکەین پەروەردگار، هۆشیاریمان لە قووڵایی نەزانی و بیرکردنەوە تەسک و سنووردارەکانەوە بەرز بکەیتەوە بۆ ئاسۆکانی ئاشتی و ڕووناکی و خۆشەویستی و بەزەیی مرۆڤایەتی گەردوونی
* * *
شتەکان لە کۆتاییدا باشتر دەبن چونکە هێز و سەرسوڕهێنەرەکانی خودا لە پشت دژایەتییەکانی ژیانی مرۆڤەوە شاراوەن و هەرکەسێک قەناعەتی بە حەتمییەتی دۆخەکە نەکات و هەوڵی ئەوە بدات بە عەقڵ و ئیمانی خۆی بچێتە ناو ئەوەی کە لەودیو پەردەدایە، ئەو دەرگایەی بۆ دەکرێتەوە کە [هەموو دەستێکی ئیماندار لێی دەدرێت].
* * *
ئیمان هەرگیز بە مانای بێباکی یان مامەڵە نەکردن بە ژیرانە لەگەڵ بارودۆخەکاندا نییە بەڵکو مرۆڤ بەبێ گوێدانە ئەوەی چی ڕوودەدات، دەبێت خۆی دڵنیا بکاتەوە کە خودا بە تەنیا توانای پشتگیریکردنی هەیە لە بارودۆخێکی سەخت و سترێسدا ئەگەر بە هەموو دڵ و ڕۆح و هەستەکانیەوە ڕووی لە ئەو بکات
* * *

ئەگەر هەستەکانمان هەموو ڕاستییەکانمان پێ بگەیەنن، ئەوا زەویمان وەک ڕووبارەکانی ئەلکترۆنەکان دەبینی و هەموو تەنۆلکەیەکی تۆزمان وەک بارستەیەکی وەرچەرخانی ڕووناکی دەبینین
* * *
ئەوانەی بە تێگەیشتنیان لە ماددەیەکەوە بۆ ڕۆحێکی تر دەچنە ناو سروشتیۀ وەهم تێدەگەن و جەوهەری حەقیقەت دەزانن
* * *
مرۆڤ لە جەنگەڵەکانی ئەفریقا بێت، لە بەرەکانی شەڕدا بێت، بەدەست نەخۆشیەوە بێت یان هەژاری، دەبێت خۆی قەناعەت پێبکات کە دەستی خودا بەهێزترە لە مەترسی و توانای پاراستنی ئەو کەسانەی هەیە کە پەنای بۆ دەبەن

هیچ ڕێگەیەکی کاریگەرتر نییە بۆ پاراستنی خۆی بێگومان مرۆڤ دەبێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ ڕووداوەکاندا لۆژیک بەکاربهێنێت و لە هەمان کاتدا باوەڕێکی تەواو بە یارمەتی خودایی هەبێت
* * *
ئەو خۆشەویستییەی لە دڵی هەموو بوونەوەرەکاندا نیشتەجێیە- خۆشەویستی هەموو دایک و باوک و هاوڕێ و خۆشەویستان- لە خۆشەویستی خوداییەوە وەرگیراوە
* * *
دەبێت جیاوازی لە نێوان ئەرکە گەورە و بچووکەکاندا بکرێت، گرنگترینەکان لە پێشینەدان بەسەر ئەرکە تەنها گرنگەکاندا جگە لەوەش، هیچ ئەرکێک نابێت دژایەتی ئەرکێکیۀ دیکە بکات کتێبە پیرۆزەکان پێمان دەڵێن کە کاتێک ئەرکێک لەگەڵ ئەرکێکی دیکەدا ناکۆک دەبێت، ئەوە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە ئەرکێکی ڕاستەقینە نییە
* * *
لەگەڵ بڵاوبوونەوەی تیشکی ژیانی خۆر، تیشکی هیوا بڵاو دەکەمەوە بۆ دڵی هەژاران و جێهێڵراوەکان [ئەوانەی کۆمەڵگا وازی لێهێناون] و ئیرادەی نوێ لە دڵی ئەو کەسانەدا دەچێنم کە پێیان وایە شکستخواردوون
* * *
مامۆستا پاراماهانسا بە یەکێک لە شاگردەکانی وت: "کەس لە بازنەی خۆشەویستیت بەدەر مەکە هەموو کەسێک لە دڵتدا بهێڵەرەوە و ئەوانیش لە دڵی خۆیاندا دەتهێڵنەوە".
* * *

پەروەردگار یارمەتیم بدە هەمیشە ئیرادەی خۆم بەکاربهێنم بۆ بەدیهێنانی کارە سودبەخش و چاکەکان

یارمەتیم بدە لەگەڵ ویستی تۆدا بگونجێنم تا هەموو بیرکردنەوەکانم وەڵامی مەبەستەکانت بدەنەوە و لەگەڵ ویستی تۆدا هاوئاهەنگ بن

ئەو یارمەتیم دا ئەو هێزە شاراوە و بەرەکەتدارەی ناوم بەئاگا بهێنمەوە تا بتوانم بەسەر هەموو سەختی و تاقیکردنەوەیەکدا زاڵ بم

* * *

لەو کەسایەتییە ڕۆحییە بوێر و خۆبەزلزانە بەئاگا بێنە – کە هێزی شێرەکان لەگەڵ نەرمی کۆترەکاندا تێکەڵ دەکات

* * *

من بە ڕەخنەی تاڵ و درۆ بێزار نابم، نە بە ستایش و چەپڵە لێدانی زەبەلاح تاکە ئاواتی من ئەوەیە کە ویستی تۆ ئەنجام بدەم، ئەی پەروەردگار و ڕەزامەندی تۆ بەدەست بهێنم

* * *

تۆ ناتوانی ئەو خۆشییە سەرسەختە بە خەیاڵتدا بهێنیتەوە کە کاتێک هەست بە ئامادەبوونی ئیلاهی دەکەیت پڕت دەکات، ئەوکات ڕۆحت سەرخۆش دەبێت بە خۆشەویستی بێ سنووری خودا خۆشەویستییەکە کە ملیۆنان جار لە هەر خۆشەویستییەکی مرۆڤایەتی تێدەبەڕێنێت- خۆشەویستییەک کە هەموو ئارەزووەکانت بەدی دێنێت و دڵت پڕ دەکات لە خۆشی و ڕازیبوون

* * *

لە ڕێگەی فۆکۆسی ناوەوە، دەتوانیت ڕاستەوخۆ بەختەوەری ڕۆحی لەناو خۆت و دەوروبەرتدا ئەزموون بکەیت ئەگەر ئەم هۆشیارییە بچێنیت، کەسایەتیت بە هاوئاهەنگ گەشە دەکات، و موگناتیسییەکی سەرنجڕاکێش بۆ مرۆڤەکان و بوونەوەرەکانی تر بەدەست دەهێنیت

* * *

ئەی پارێزەری گەورە، گرنگ نییە هەموو شتێک لەدەست بدەم بەهۆی چارەنووسی خۆمەوە، کە لە خودی خۆمە، بەڵام داوات لێدەکەم، تاکە پەناگەم، مۆمی خۆشەویستیم بۆ تۆ لە بای بێباکی و لەبیرچوونەوە بپارێزیت

* * *

با تا تێر ئاوی پاک و تازەگەری ئاشتی بخۆینەوە کە لە کانیاوەکانی بارودۆخی لەبارەوە دەڕژێت، کە بەهۆی ئیرادەی پتەومان بۆ بیرکردنەوەی ئەرێنی و هەبوونی دیدێکی گەشبینانە بەرزتر دەبێتەوە

* * *

ویژدان هەستێکی ئینتێستیڤە کە سروشت و پاڵنەرە ڕاستەقینەکانی مرۆڤ ئاشکرا دەکات کاتێک ویژدانت ڕوونە، و دەزانیت کارێکی ڕاست دەکەیت، هیچ شتێکت نییە لێی بترسیت ویژدانێکی ڕوون شایەتحاڵی ڕەفتاری باشە لەلایەن خوداوە بێتاوان بوون لە دادگای ویژدان واتە خاوەندارێتی بەختەوەری و وەرگرتنی نیعمەتەکانی خودا

* * *

هەوڵبدە کارێکی بوێرانە و دڵخۆشکەر بکەیت کە زۆربەی خەڵک نایکەن، خۆشەویستی و ئارامیش بەو کەسانە ببەخشە کە کەسانی تر چاوپۆشییان لێدەکەن

* * *

مامۆستا پاراماهانسا بە یەکێک لە شاگردەکانی گوت:

"ئەگەر کات بەسەر نەبەیت بۆ چاندنی دەروون، هیچ بڕەیەک لە خۆشگوزەرانی ماددی ڕازیت ناکات ئەم چاندنە ئەشکەنجە نییە بەڵکو ڕاهێنانی هۆشیارییە بۆ خۆراکدانی ئەو بیرکردنەوە و کردارانەی کە دەبنە هۆی بەختەوەری".

خۆشبەختی تۆ سەرکەوتنی تۆیە، بۆیە مەهێڵە کەس لێت بدزێت خۆت بپارێزە لەو کەسانەی کە هەوڵی بێزارت دەدەن کاتێک کوڕ بووم، سەبرم لەدەست دەدا هەرکاتێک هەندێک کەس دەنگۆی ناڕاستیان لەسەرم بڵاودەکردەوە دواتر بۆم دەرکەوت کە ئارامی دەروونیم گرنگترە لە ڕەزامەندی خەڵک یان سەرسامی خەڵک

* * *

<u>ئەگەر چیرۆکی خۆشەویستی ئیلاهی بزانیایە کە هەندێک لە پەرستیارەکان لەگەڵ خودا ئەزموونی دەکەن! هیچ ئەزموونێکی تر لە ژیاندا ناتوانرێت بەراورد بکرێت بەو خۆشییە پیرۆزەیەکم ناسی کە بەردەوام لە خۆشەویستی خودادا هەڵمژرابوو، و ڕووخساری خۆشەویستی پیرۆزی تیشک دەدا چاوی خودا هەمیشە لەسەر ئەو کەسانەیە کە خۆشیان دەوێت، هەرگیز بۆ یەک ساتیش وازیان لێناهێنێت</u>

* * *

کەم کەسن کە ئارەزووی پەرەپێدانی هێزی دەروونی و ڕۆحی خۆیان دەکەن

* * *

ڕێگە مەدە خۆت نوقم ببیت بۆ بنی دواخستن لە خەوی بێزارکەری واقیعی ئاسایی هەستەوە و بەرەو ئاسۆکانی ژیانێکی پاڵاوتە بڕۆن کە دەستکەوت و شادی و ئارامی تێدایە

* * *

لەناو تۆدا پۆتانسێلێکی گەورە هەیە کە چاوەڕێی وەبەرهێنان دەکات، و تۆ تاکە کەسیت کە توانای چالاککردن و سوودوەرگرتن لێی هەیە

* * *

ئازادی لە دیکتاتۆری خووی خراپ و خولیای ناتەندروست، خۆشییەکی زۆر گەورەتر لە سەرکەوتنی ماددی دەهێنێت

سەرکەوتنی ئەدەبی بەختەوەرییەکی دەروونی دەهێنێت کە بارودۆخی دەرەکی ناتوانێت لێت بسەنێتەوە

* * *

دەتوانیت هەموو کاتەکانت بە کەڵەکەکردنی پارە بەسەر بەریت، بەڵام ئەو پارەیە ئەو ئارامی و ئاسایشە بەردەوامەت پێنابەخشێت کە بەدوایدا دەگەڕێیت بە پێچەوانەوە ناخۆشی زیاترت بۆ دەهێنێت چونکە <u>دڵخۆشی و ئارامی لە مێشکدا نیشتەجێیە نەک لە خودی شتەکاندا</u>

* * *

ڕێگە مەدە لاوازی بچێتە ناو مێشکتەوە، وە وریابە لە کاتی پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانێک کە بیری نەرێنی و تێڕوانینێکی ڕەشبینانەیان هەیە، نەک بیرکردنەوە لاوازەکانیان بچێتە ناو مێشکتەوە، مەگەر مێشکت گەیشتبێتە پلەیەکی بەهێزی بەجۆرێک کە بیری ئەوانی دیکە نەتوانێت لاوازی بکات، بەڵکو بە پێچەوانەوە توانای بەهێزکردنی بیری ئەوانی دیکە و بەرزکردنەوەی متمانە بەخۆبوونیان هەیە

* * *

<u>خودا لە پێش هەموو شتێکەوەیە، و نابێت ڕۆژەکەمان دەستپێبکەین یان کۆتایی پێبهێنین بەبێ ئەوەی بیری لێبکەینەوە دەبێت ئەوەمان لەبیربێت کە بەبێ ئەو هێز و وزەیەی لە خوداوە وەریدەگرین، نەماندەتوانی هیچ کام لە ئەرکەکانمان بەجێبهێنین ئەمە گەورەترین ئەرکی ئێمەیە بەرامبەر بەو</u>

* * *

ڕێگایەک هەیە بۆ هەڵسەنگاندن و حوکمدانی داب و نەریتەکان لە سەرەتادا هەموو نەریتێک پاساوێکی هەبوو ئەگەر بۆمان دەرکەوت کە ڕەوایەتیدان هێشتا ڕاستە، ئەوا نەریتەکە مانای هەیە و سوودی هەیە لەگەڵ ئەوەشدا ناژیرانە ئەوەیە کە بە کوێرەوەری نەریتەکان پەیڕەو بکەین دەبێت بزانین چی ڕاستە و پەیڕەوی لێ بکەین، تێگەیشتن لەوەی چی دەتوانێت بەختەوەریمان بۆ بهێنێت و دواتر جێبەجێی بکەین

* * *

کاتێک دەبینیت زۆر کەس کەمی بەختەوەری یان سەرکەوتنە، وا مەزانە ئەوە چارەنووسی ئەوانە دەتوانیت خۆت بکەیتە هەر شتێک کە دەتەوێت ببیت سەرکەوتنی ناوەوەت ئەوەیە کە بەڕاستی سەرکەوتووت دەکات

* * *

ئەگەر لەناو خۆتدا هیچت نەبێت، دڵخۆش نابیت بەڵام ئەگەر هیچت لە دەوروبەرت نەبێت و لەناو خۆتدا دڵخۆش بیت، بێ گومان سەرکەوتوو دەبیت بەم شێوەیە، مەحاڵە حوکم لەسەر مرۆڤەکان بدەیت بە پشتبەستن بە بارودۆخی دەرەکییان

* * *

لە نێو ئەو قەرەباڵغییە بەرفراوانەدا، ڕەنگە کەسێک هەبێت کە گەیشتبێتە حاڵەتێکی بەرزبوونەوەی ڕۆحی و چێژ لە ئارامی ناوەوە و بەختەوەری ڕۆحی باڵا وەربگرێت

* * *

من بە دڵنیاییەوە دەزانم کە هەموو شتێک کە پێویستم پێیەتی دێتە لام، هەر بۆیەش خەمی ئەوەم نییە کە داهاتوو چی بەدوای خۆیدا دەهێنێت ئەمە شانازیکردن و خۆنمایشکردن نییە، چونکە زۆرجار کار و کاریگەریی ئەو دەسەڵاتە بەختەوەرەم لە ژیانمدا ئەزموون کردووە

* * *

چ لەسەر ڕووی ژیان هەڵدەفڕێم یان لە قوڵایی دەریادا بخنکێم، دەزانم کە من لەگەڵ خودام و ئەویش لەگەڵمدایە، و هیچ شتێک ناتوانێت زیانم پێ بگەیەنێت ئەو زانستە بەختەوەرییەکی وەسفنەکراو و قووڵی پێبەخشیم

* * *

گومانی تێدا نییە کە کڕینی شتێکی نوێ ئەزموونێکی چێژبەخشە بەڵام دوای ماوەیەک، ئەو هەستە خۆشە وردە وردە کاڵ دەبێتەوە، تەنانەت ڕەنگە بە تەواوی حەزت لێی لەدەست بچێت، لەبیری بکەیت و ئارەزووی شتێکی تر بکەیت بەڵام، پارەی ئەو شتە لەبیر ناکرێت، بە تایبەت ئەگەر بە قیست کڕیوتە!

* * *

پێویستە مرۆڤ کۆنتڕۆڵی ژیانی خۆی بکات و تا دەتوانێ سادەیی بکات پێویستە بڕێک پارە پاشەکەوت بکات بۆ پێداویستی و حاڵەتە فریاگوزارییەکان، پاشەکەوتکردن لە پێشینەی سەرفکردن بۆ شتە گرانبەهاکان و یارمەتیدانی کەسانی تر بە باشترین شێوە کاتێک یارمەتی

کەسانی تر دەدەیت، بە شێوەیەک یان بە شێوەیەکی تر یارمەتیت بۆ دێت، وە هیچ شتێکت کەم نابێت و لە هیچ بێبەش دەبیت

* * *

لە خۆشی هەموو دڵەکاندا، دەنگدانەوەی بەختەوەری تۆ دەبیستم ئەی پەروەردگار و لە دۆستایەتی هەموو دڵسۆزاندا، هەست بە خۆشەویستی تۆ دەکەم شاد دەبم و دڵم بە سەرکەوتن و سەرفرازیی هاوڕێکانم دڵخۆش دەبێت، هەروەک چۆن بە خۆشگوزەرانی و ئاسانکاری خۆم شاد دەبم وەک چۆن ئیلهامبەخشی حیکمەت لە کەسانی تردا، گەنجینەی حیکمەتی خۆم چەند هێندە دەکەم، و لە بەختەوەری هەمووان، من خۆم دەدۆزمەوە

* * *

گەورەترین دوژمنی بەختەوەری قەرزکردنی پارەیە بۆ کڕینی شتە گرانبەهاکان خەڵک بە هەڵە باوەڕیان وایە کە ناتوانن دڵخۆش بن تا شتێکی دیاریکراو بەدەست نەهێنن بەڵام تەنانەت دوای بەدەستهێنانی ئەو شتەش، بەختەوەری ڕاستەقینە ئەزموون ناکەن، سەرەڕای ئەو خۆشییە کاتیەی کە دەیهێنێت سوودی چییە ڕاوکردن بەدوای سەرابەکەی بەختەوەری زەمینی کە بەڵێنی تەنها شکاندن دەدات؟ مرۆڤەکان دەبێ بە سادەیی بژین، بەبێ ئەوەی پێویستیان بە چەندین موڵک و ماڵی بێشومار هەبێت کە پێویستی بە سەرنجی بەردەوام هەیە

* * *

بەهەشتەکەم لەناومدایە لەگەڵ چێژوەرگرتن لە نیعمەتەکانی خودا، سوپاسی دەکەم و شادی ناوەوەم گەشە دەکات بەبێ ئەو ڕازییە ناوەکییە، تەنانەت چێژە زەمینییەکان و خۆشییەکانیش دەبنە دۆزەخ گەیشتوومەتە ئەو ڕاستییەی کە بەبێ ئەو خۆشییە ناوەکییە، ئەو بارگرانییە بەرپرسیارێتییەی کە لەسەرم دانرابوو، ئارامیم لێ دەدزی و لە خۆشبەختیم بێبەش دەکرد

* * *

ئەگەر سەروەت و سامان لەگەڵ نەخۆشی و کێشەکاندا یەکتر بگرێت، دەرئەنجامەکانی زۆر دەبن پاکوخاوێنی و چاودێری تەندروستی لە خاڵە بەهێزەکانی ڕۆژئاوان مێرووی زیانبەخش و میکرۆبی کوشندە لە وڵاتانی پێشکەوتوودا بە شێوەیەکی کاریگەر کۆنترۆڵ دەکرێن، لە کاتێکدا لە وڵاتانی دیکەدا زۆرن بەڵام نەهێشتنی ئەم ئافاتانە لوتکەی دەستکەوت نییە، چونکە جۆرەکانی تری ناخۆشی لە وڵاتانی پێشکەوتوودا بوونیان هەیە، وەک سەخت- بۆ-پارەدانی فەسڵ و قەیرانە داراییە خنکێنەرەکان بەهۆی سیستەمی کڕینی قیستەوە- ئەو ناخۆشیانەی کە خەو تێکدەدەن و ئارامی دەروونی تێکدەدەن

* * *

ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لە هەمان ئەو هۆشیارییەی کە ئەم گەردوونە گەورەیە لێیەوە سەریهەڵداوە
* * *
تا ئێستا مەڕێکتان بینیوە؟ ئەگەر یەکێکیان باز بدات، باقی مەڕەکان بەبێ دوودڵی لاسایی دەکەنەوە زۆربەی خەڵک بەو شێوەیەن ڕەنگە کەسێک بیرۆکەیەک بۆ بێتە پێشەوە یان ڕەوتێکی نوێ بخاتە ڕوو، و ئەوانی تر یەکسەر باز دەدەنە سەر باندە و کۆپی بکەن ئەم نەخشە بۆ چەندین نەوە بەردەوام بووە هەموو نەتەوەیەک داب و نەریتی خۆی هەیە، و ناتوانین بانگەشەی ئەوە بکەین کە هەموویان ڕاستن یان دەنگیان هەیە بەڵام کێ دەزانێت؟ ڕەنگە هەندێک لەو داب و نەریتە بێمانا و بێمانا بن
* * *
کاتێک زریانی پشێوی بیرکردنەوەکان کەم دەبێتەوە، دەچینە ناو شانشینی ئاشتی و دەست لە ئامادەبوونی ئیلاهی دەدەین
* * *
بیر لە خودا بکەرەوە، یان دیمەنێکی جوان کە ئیلهامبەخش بێت بۆ ئاشتی، یان ئەزموونێکی خۆش و دڵخۆشکەر چالاکیی دەروونی ئەرێنی و ئارام بەهێزکەر و تازەگەرییە
* * *
ئێمە لە جیهانێکی پشێو و پشێودا دەژین لەوانەیە پێت وابێت پارە بە واتای بەختەوەرییە، بەڵام کاتێک بەدەستی دەهێنیت، بۆت دەردەکەوێت کە هێشتا ناخۆشیت لەوانەیە سامان بەدەست بهێنیت و-خوا نەکات-تەندروستیت لەدەست بدەیت یان لەوانەیە تەندروستیی باشت هەبێت و پارەکەت لەدەست بدەیت یان لەوانەیە هەم سامان و هەم تەندروستیت هەبێت بەڵام تووشی کێشەی بێشومار ببیت لەگەڵ کەسانی تر، پێشکەشکردنی میهرەبانی تەنها بۆ ئەوەی بە ناڕەزایی و ڕق و کینە لە بەرامبەردا بەرەوڕوو ببیتەوە بەبێ خودا، هیچ لەم بابەتەدا نییە ژیان بەڕاستی دەتوانێت ڕازیت بکات
* * *
زەوی دەبێتە ژووری ئەشکەنجە بۆ ئەو کەسانەی کە لە نەزانی پلانی ئیلاهیدا دەژین بەڵام کاتێک تۆ وەک مامۆستاکانت سەیری ئەزموونەکانی ژیان دەکەیت و لەوان فێری سروشتی ڕاستەقینەی ئەم جیهانە و ڕۆڵی دیاریکراوی خۆت لە درامای گەردوونیدا، ئەو ئەزموونانە دەبنە ڕۆشنگەرییەکی بەنرخ لەسەر ڕێگای ڕازیبوون و بەختەوەری بەردەوام
* * *

لەوێ، لەودیو تاریکی تاریکی و بێدەنگی بێدەنگ و هیچی نەخولقێنراو، جەوهەری ئەبەدییە، کە سەرچاوەی بوون و سەرچاوەی هەموو هێز و بوونەکانە، دیار و نەبینراو
* * *
خودا ئەم زەویەی بۆ ئێمە تەنها بۆ خواردن و خەوتن و مردن دروست نەکردووە، بەڵکو بۆ ئەوەی ئێمە ویستی ئەو بزانین و لە ئامانجی بوونمان تێبگەین مشتێک کەسی دانا لە مانای پلانی گەردوونی تێگەیشتوون، بەڵام زۆربەی خەڵک کوێرن و بێ ئاگان لەو مەبەستە
* * *
پارە هەرگیز ئامانجی من نەبووە لە ژیاندا؛ ئامانجم خزمەتکردنی خوشک و براکانم بوو لە مرۆڤایەتیدا بۆیە خودا دەرگای دەرفەتی زۆری بۆ کردەوە بۆ ئەوەی بتوانم بژیم و ئەرکەکەم بەجێبهێنم
* * *
خودا ئەم گەردوونەی دروست کردووە بۆ ئەوەی بەپێی یاسایەکی جێگیر و نەگۆڕ کار بکات ئەگەر هەریەکێک لەم یاسا گەردوونیانە پێشێل بکەین، خۆمان سزا دەدەین کەسێک لە سەربانی باڵەخانەیەکی بەرزەوە باز بدات ئێسکەکانی دەشکێت بۆیە ناتوانین یاسای کێشکردن پشتگوێ بخەین بەبێ ئەوەی تووشی لێکەوتەکانی ببینەوە
* * *
کاتێک ئاوڕێکی قووڵ لە شارستانییەتەکانی جیهان دەدەینەوە و بەدواداچوون بۆ نهێنییە شاراوەکانی شارستانییەتە کۆنەکان دەکەین، وێنەیەکی گەورە سەرهەڵدەدات، بە دێری تێکەڵاو و بابەتی هەمەچەشن و وردەکاری وردەوە و بۆمان دەردەکەوێت کە مرۆڤ لە هەمان کاتدا لە سروشتدا هەم تاکەکەسییە و هەم لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە
* * *
ئەگەر خودا بیویستایە تەنها لە هۆشیاری ماددیدا بژین، ئەوا بە تەواوی لە شتە مادییەکان ڕازی دەبووین و بە ڕێگا دونیاییەکان ڕازی دەبووین
* * *
تیشکی پاکی و ئارامی و بەختەوەری لە دەرەوەی خەونەکان لە قووڵاییە جەوهەرییەکانماندا دەچرپێن و سەما دەکەن
* * *
لەگەڵ هەر ئەزموونێک کە لە ئاسمانی ژیانماندا لەم سەفەرە زەمینییەی ئێمەدا دەردەکەوێت، دەبێت فێربین چۆن هۆشیاریمان فراوانتر بکەین و چۆن زیاتر تێگەیشتن بین لەو هەلومەرجەی کە دەورەمان داوە یان

پێیدا تێدەپەڕین، دواتر دەتوانین بە هاوئاهەنگییەکی باشتر بژین و مامەڵەیەکی ئاسانتر و سەلامەتتر لەگەڵ مرۆڤەکان و ژیاندا بکەین
* * *
زۆربەی خەڵک لاسایی ئەوانی تر دەکەنەوە مرۆڤ پێویستە ڕەسەن و داهێنەر بێت، و شارەزا بێت لە هەموو کارێک کە دەیکات

لە ڕۆژهەڵاتدا سەرنجی سەرەتایی لەسەر چاندنی بەختەوەری ڕۆحی بووە، لەکاتێکدا زۆرجار لایەنە ماددیەکانی ژیان پشتگوێ خراوە لە ڕۆژئاوادا هەندێک ئاسوودەیی ماددی هەیە بەڵام بەختەوەری دەروونی زۆر کەم ئەوەی پێویستە هاوسەنگی نێوان ئەو دووانە، چونکە گرنگیدان بە تەنها لایەنێکی ژیان دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی و بێتوانایی لە مامەڵەکردن لەگەڵ داواکارییەکانی ژیان بە شێوەیەکی عەقڵانی
* * *
گەورەترین بەختەوەری - دوای بەختەوەری ئیلاهی - ئەوەیە مرۆڤ ئاشتی بێت لەگەڵ کەسوکاری نزیکی کە دەبێت هەموو ڕۆژێکی ساڵ لەگەڵیاندا بژی
* * *
مرۆڤەکان کاتێکی زۆر بەفیڕۆ دەدەن بە پەلەکردن و مامەڵەکردنی ئیمپاسیڤ بەبێ ئەوەی زۆر شت بەدەستبهێنن کەم کەس وەستان بۆ بیرکردنەوە و هەوڵدان بۆ تێگەیشتن لەوەی ژیان چی پێشکەش دەکات
* * *
دەبێت کار بکەین بۆ بنیاتنانی بینای ناوەوەی حیکمەت لە باخچەی ئاشتیدا کە بە گوڵی بێشوماری فەزیلەتە ڕۆحییە سەرسوڕهێنەرەکانەوە گەشە دەکەن و دەدرەوشێنەوە
* * *
هاوئاهەنگی ناوەوە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ هێز و وزەی نوێبووەوە بەرهەم دەهێنێت
* * *
مرۆڤ بە سەیرکردنی ژیان بۆی دەردەکەوێت کە سەرکەوتن ئاسان نییە ژیان زۆرجار توند و بێ لێبوردنە، و دەبێت خەبات بکەین بۆ بەدەستهێنانی بژێوی ژیان بیر لەو هەوڵانە بکەرەوە کە پێویستە بۆ بەردەوامبوونی جەستەت و هێشتنەوەی تەندروست و دوور لە نەخۆشی! تەنانەت ئەگەر لەم کارەشدا سەرکەوتوو بیت، ئەو سەرکەوتنە کاتییە جەستە - با تەمەنێکی درێژ بژیت - لە کۆتاییدا بە پشوودان دەبێت پێویستی بە

شەڕکردن لەگەڵ هێزە زۆرەکان، چ ناوخۆیی و چ دەرەکییەکان، بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتنی خوازراو ئەم هێزانە ماندوو نەناسانە کاردەکەن بۆ ئەوەی هەر دەستکەوتێکی بەڕاستی بەرچاوت لێ بسەنن

* * *

هەوڵبدە لە هەموو بارودۆخێکدا ئارام بیت، و با تۆوی ئارامیت بە دڵخۆشی و زەردەخەنەی ڕازیبوون گوڵ بکات

* * *

تەنانەت گەورەترین پیرۆزەکانیش بە ڕزگارییەکی تەواو ناگەن، مەگەر سەرکەوتنەکانیان لەگەڵ کەسانی دیکەدا، واتە ئەزموونە ڕۆحییەکان و زانستە باڵاکانیان، بە یارمەتیدانیان بۆ گەیشتن بە زانستی پیرۆز، هاوبەش نەکەن

* * *

هەر لەبەر ئەم هۆکارە، ئەوانەی دەگەنە ئەو قۆناغانە و بەو حاڵەتانە دەگەن، حەز دەکەن تێگەیشتن پێشکەش بەو کەسانە بکەن کە پێویستیان پێیەتی ئەگەر ئارەزووی سەرکەوتنی ڕاستەقینەت هەبێت، نەک تەنها بەختەوەری کەسی خۆت بەڵکو بەختەوەری کەسانی دیکەش مسۆگەر دەکەیت

* * *

هەر کەسێک زیرەکی هەبێت دەتوانێت پارە پەیدا بکات بەڵام ئەگەر خۆشەویستی لە دڵیدا هەبێت هەرگیز ئەو پارەیە بۆ مەبەستی خۆپەرستانە بەکارناهێنێت؛ بەڵکو لەگەڵ کەسانی تردا بەشی دەکەن پارە نەفرەت و بەدبەختییە لە دەستی خۆپەرست و بەدبەختەکاندا، و نیعمەت و دیارییە لە دەستی ئەوانەی دڵیان میهرەبان و ڕۆحی بەخشندەیە

* * *

ڕەنگە کەسێک بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بێدەنگ بێت، ڕەتی بکاتەوە قسە لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی بکات لەو ماوەیەدا لە کاتێکدا ڕەنگە ئەم کەسە لە ئەنجامدا هەندێک ئارامی ناوەوەی بەدەستبهێنێت، بەڵام ڕەفتارەکانی خۆپەرستە و زیانبەخشە بۆ دڵخۆشی خێزانەکەی ناتوانرێت بە سەرکەوتووی ڕاستەقینە هەژمار بکرێن مەگەر ئازیزانەکانیشی سوودمەند بن لە دەستکەوتەکەیان

* * *

بەهەمان شێوە گەیشتن بە سەرکەوتنی ماددی تەنها مافی ئێمە نییە بۆ چێژوەرگرتن لە خۆشگوزەرانی لەسەر خۆمان، بەڵکو بەرپرسیارێتی ئەخلاقیمانە بەرامبەر بە کەسانی دیکە لەڕووی یارمەتیدانیان بۆ باشترکردنی بارودۆخی ماددی و بارودۆخی ژیانیان

* * *

من لە پشت دیوارەکانی ویژدانی پاکمەوە پارێزراوم ڕابردووی تاریکم سووتاندووە و تەنیا خەمی ئەمڕۆم

* * *

ئەمڕۆ تێدەگەم کە من یەکم لەگەڵ ڕووناکی گەورەترین چاکە و چرایەکم بۆ ئەوانەی کە لە دژی شەپۆلەکانی دەریای خەمەکان خەبات دەکەن

* * *

مرۆڤەکان بۆچوون و تیۆری جیاوازیان هەیە سەبارەت بە سەرکەوتن، بەپێی خواستەکانیان لە ژیاندا شتێکی نامۆ نییە گوێبیستی ئەوە بیت هەندێک کەس سەرکەوتن بە دزی هاوتا دەکەن، شتگەلێکی وەک "دزێکی سەرکەوتوو بوو!" ئەمەش جەخت لەوە دەکاتەوە کە سەرکەوتن بە هەموو فۆرم و جۆرەکانیەوە خوازراوە و بەدوایدا دەگەڕێت بەڵام نابێت سەرکەوتنمان زیان بەوانی تر بگەیەنێت

* * *

هەروەها پێوەرێکی تری سەرکەوتن هەیە، ئەویش ئەوەیە کە توانیمان ئەنجامی هاوسەنگ و سودبەخش بۆ خۆمان بهێنێتە ئاراوە، پێویستە ئەوانی دیکەش بخەینە ناو سەرکەوتنەکانمانەوە و بەرهەمەکانی لەگەڵیاندا بەشی بکەین

* * *

سەرکەوتن واتە ڕازیبوون و ڕازیبوونی مرۆڤ لەناو ژینگەکەیدا سەرکەوتنی ڕاستەقینە دەرئەنجامی ئەو کردارانەیە کە لەسەر بنەماکانی ڕاستودروستیی دامەزراون، وە خۆشبەختی و خۆشگوزەرانی ئەوانی تریش دەگرێتەوە وەک بەشێکی دانەبڕاو لە بەختەوەری مرۆڤ ئەگەر ئەم بنەمایە لە ژیانی ماددی و فیکری و ئەخلاقی و ڕۆحی خۆماندا جێبەجێ بکەین، ئەوا پێناسەیەکی تەواو و هەمەلایەنەمان دەبێت بۆ سەرکەوتن

* * *

لێرە لەم جیهانە سنووردارەدا، درێژیی و پانی و چڕی هەست پێدەکەین، بەڵام ئاستێکی دیکە هەیە کە ڕەهەندەکان بوونیان نییە؛ هەموو شتێک ڕوون و شەفافە- هەموو شتێک هۆشیاری و هەستکردنە هەستی تامکردن هەستکردنە، هەروەک هەستی بۆنکردن هەست و بیرکردنەوە و جەستەمان حاڵەتی هۆشیارییە هەروەک چۆن دەتوانین لە خەونەکاندا ببینین، ببیستن، بۆن بکەین، تام بکەین و دەست لێبدەین، بە هەمان شێوەش، لەسەر ئەو ئاستە بەرزە، ئایا هەموو ئەم هەستانە لە ڕێگەی هۆشیاری پاکەوە ئەزموون دەکەین

* * *

ئەی پەروەردگار بە هەستکردن بە نزیکیی خۆت دڵخۆشمان بکە، لە کۆت و بەندی ئارەزووەکان ڕزگارمان بکە و خۆشییەکی ناوەکیمان پێ ببەخشە کە ئەزموونەکانی ژیان و ڕووداوە گۆڕاوەکانی کاریگەری لەسەر نەبێت

* * *

کاتێک مێشکمان لەگەڵ تێگەیشتنە باڵاکان هاوئاهەنگ بێت، هۆشیاری ڕۆحی لەناوماندا بەئاگا دێتەوە و سەرسوڕهێنەرە سەرسوڕهێنەرەکانی حیکمەت و خۆشەویستی خودایی ئەزموون دەکەین

* * *

ئەگەر بە تەواوی خودامان خۆش بوێت و بە هەموو بیرکردنەوە و دڵەکانمانەوە ڕوو لە ئەو بکەین، هەست بە نزیکیی دەکەین لێی و بۆمان دەردەکەوێت کە ئەو گەورەترین پەناگەی ئاسایشە لە ژیاندا

* * *

لە فەزای بەڕواڵەت چۆڵ و چۆڵدا، پەیوەندییەکی گەردوونی و ژیانی هەتاهەتایی هەیە کە لەگەڵ هەموو شتە زیندوو و بێ گیانەکانی گەردووندا یەکمان دەخات شەپۆلێکی ژیانی گەورە بە هەموو شتێکدا دەڕژێت کە لە بووندایە

* * *

ئەبەدیەتماڵی ڕاستەقینە و شوێنی هەمیشەیی ئێمەیە و بوونمان لەم جەستەیانەدا بوونێکی کاتیە، وەک پشوویەکی کورت بۆ کاروانێک کە بەسەر بیابانەکەدا گەشت دەکات

* * *

کاتێک خۆمان لەگەڵ هێزە داهێنەرەکانی ڕۆحدا ڕێکدەخەین، پەیوەندیمان لەگەڵ ئەو عەقڵی گەردوونی و بێکۆتایەدا دەبێت کە توانای ڕێنماییکردنمان و چارەسەرکردنی کێشەکانمان هەیە هێزی داهێنەر لە گەورەترین سەرچاوەی بوونمانەوە بێ پچڕان بەرەو ئێمە دەڕژێت، ئەمەش وامان لێدەکات سەرکەوتنی داهێنەرانە لە هەر بوارێکی چالاکییەکەماندا بەدەستبهێنین

* * *

خۆشەویستی لە ژینگەیەکی متمانە و لێبوردەیی و ڕێزگرتنی یەکتردا گەشە دەکات و گەشە دەکات

* * *

ئەی پەروەردگار، بە ڕووناکی بیری پاک و خووی باش، بەرەکەتمان پێ ببەخشە، بۆ ئەوەی ئەگەر تاریکی خووی خراپ و بیری لادان لێمان نزیک

ببێتەوە، یەکسەر بڕەوێتەوە و یارمەتیمان بدەین بە خۆشەویستییەکی هێندە قووڵ تۆمان خۆش بوێت، نە وەهمی ماددی و نە وەسوەسە دونیاییەکان نەتوانن بمانخەنە تەڵەوە یان دەست بەسەر مێشک و دڵماندا بگرن

* * *

ئەو شتانەی کە بە ئاسانی بەدەست دەهێنرێن بە دەگمەن بەنرخن ئێمە ئەمە لە لێکۆڵینەوە لە ژیانی ژن و پیاوە گەورەکان و چۆنیەتی گەورە بوون بە پەرەپێدانی بەهرەکانیان و بەجێگەیاندنی ئەرکەکانیان و بنیاتنانی بەها ئەخلاقییەکانیان و سەرقاڵبوون بە خوێندنی قووڵ و دوورکەوتنەوە لە خۆپەرستی بەڵام ئەو ئەنجامانەی بەدەستیان هێناوە و ئەو دەستکەوتانەی بەدەستیان هێناوە بە شێوەیەکی بێئەندازە زیاتر بوون لەو هەوڵانەی کە خەرجیان کردووە

* * *

ئازادی ڕاستەقینە لە ئازادی هەڵبژاردندایە کە بە حیکمەت ڕێنمایی دەکرێت و بە تێگەیشتن و ڕاستگۆیی و ئیرادەیەکی پتەو پشتگیری دەکرێت

* * *

کاتێک ئیرادە و ئیرادە و تێگەیشتنی هۆشیارانەت لە خەو هەڵدەستیت، هێزە نەبینراوەکان لە هۆشیاری باڵاترەوە ئازاد دەکرێن- لە ڕێگەی تێگەیشتنی ڕۆحەوە- بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن و ئەو ڕێگایانە ڕووناک بکەنەوە کە بەرەو ئاسوودەیی و بەختەوەری دەروونی دەڕۆن، بە یارمەتی خودا

* * *

مرۆڤ دەبێت لە ڕێگەی هەوڵی خۆیەوە کەناڵەکانی ڕۆح بکاتەوە کەس بە ئارەزووی خۆی ئازار و نەهامەتی هەڵنابژێرێت بەسەر ئاشتی و بەختەوەریدا نەزانی ڕەگی ئازار و ئەو بەربەستەیە کە دەبێت لاببرێت و نەهێڵرێت نەزانی گژوگیایەکی زیانبەخشە، ڕەگ و ڕیشەی قووڵی هەیە، کە لە باخچەی مرۆڤایەتیدا دەڕوێت و ڕووەکە باش و سوودبەخشەکان قەرەباڵغ دەکات

* * *

جاهیلیەت دەبێت بە ئیرادەی نەچەسپاو و ئیرادەیەکی یەکلاکەرەوە زاڵ بێت خاکی عەقڵ دەبێت بە سەرنجێکی تەرکیزەوە [لە سەر ئەرێنی] بچێنرێت، تۆوی باشیش بە ئاوی ئیمان ئاو بدرێت کاتێک تیشکی ژیانی و گەرمی خۆشەویستی دەدرەوشێتەوە، تۆوی چاکە گەشە دەکات و بەسەر گژوگیا و گژوگیا مشەخۆرەکاندا زاڵ دەبێت، چونکە تاریکی لە ئامادەبوونی ڕووناکیدا ناتوانێت بوونی هەبێت

* * *

چێژەکانی شتە مادییەکان کاڵ دەبنەوە و نامێنن، بەڵام شادی ئیلاهی هەرگیز کاڵ نابێتەوە ئەوە بەختەوەرییەکی ئیلاهییە کە بێکۆتایە و لە دەرەوەی وەسفکردنە

* * *

هەرگیز نابێت شێوازی چەواشەکارانە بەکاربهێنین بۆ بەدەستهێنانی بەختەوەری، هەروەها نابێت واز لەو ئارامی و سامانە ڕۆحییە بهێنین کە لەناو خۆماندا خاوەنمانن لە پێناو بەدواداچوونی ئاسوودەیی وەهمی و ژیانێکی درەوشاوە کە ڕەنگە بەهۆی کردار و ڕەفتارە دۆزەخییەکانەوە کە کاریگەریی وێرانکەریان هەیە لەبەردەمماندا هەڵواسرابێت

* * *

ئارامی باشترین کامێرایە بۆ گرتنی ئامادەیی خودایی لە ڕێگەی عەدەسەی ئارامیی پاک و وردی فۆکەسەوە، وێنەی بەختەوەر بە ڕوونییەکی تەواوەوە دەردەکەوێت

* * *

لە ڕاستیدا هەموو حیکمەتێک لەناو خۆتدایە و تەنها پێویستت بەوەیە کە بە ئاگادارییەوە ئاگاداری بیت

* * *

ڕازیبوونی ڕاستەقینە لە خۆ باشترکردندایە، بەجۆرێک کە ئەوانی تر بەدوای تۆدا بگەڕێن نەک تۆ بەدوایاندا بگەڕێیت خۆشەویستی و هاوڕێیەتی پێویستە بە ئازادی، بەبێ چاوەڕوانی و داواکاری چاوەڕوانی تەنها نەهامەتی و ناخۆشی لەخێو دەکات تەنانەت لە کاتی هەوڵدان بۆ باشترکردنی خۆ، مرۆڤ دەبێت بە تەنیا و دڵنیایی و بە ئارامی لەناو قەڵای فەزیلەت و بەهای خۆیدا بوەستێت

* * *

شلەمەنی خۆشی و گەشبینی هەمیشە لە دڵمەوە بڕژێت، و سپرا تازەگەریەکەیان دەست لە هەموو ئەو کەسانە بدات کە چاویان پێیان دەکەوێت

* * *

خۆشی ڕۆحی لە ڕۆحدا ئارەزووی یارمەتیدانی ئەوانی دیکە بە هەموو شێوەیەک دروست دەکات، هەروەها توانای قەدرزانینی ئەو چێژە ئەخلاقییە پاڵاوتانە پەرەپێدەدات کە دەبنە هۆی بەختەوەری، بەم شێوەیە مەیلی بەرەو چێژە خامەکان کەم دەبێتەوە

* * *

هەرچەندە ڕۆڵەکەت بچووک بێت، بەڵام وەک گەورەترین ڕۆڵەکان گرنگ دەمێنێتەوە لە ڕووی بەشداریکردن لە سەرکەوتنی ئەو شانۆگەرییە گەردوونییەی کە ڕۆحەکان لەسەر شانۆی ژیان ئەنجامی دەدەن

* * *

ئاگایی تۆتال هۆشیارییەکی ڕەها و بێ سنوورە، بەردەوام خۆی نوێ دەکاتەوە و داهێنانەکەی هەرگیز تەواو نابێت و لە ڕێگەی تۆوە هەوڵ دەدات لایەنێکی ناوازەی خۆی دەربپڕێت

* * *

ئەگەر تامی خۆشەویستی ئیلاهی بکەیت تەنانەت یەکجاریش هەرگیز وازی لێ ناهێنیت چونکە هیچ شتێکی تری هاوشێوەی ئەو لە هەموو گەردووندا نییە

* * *

ئەوانەی خودا دەناسن گەیشتوونەتە قۆناغە ڕۆحییە زۆر پێشکەوتووەکان، بەجۆرێک کە تەنیا بە پێشکەشکردنی ئامۆژگاری ڕۆحی بۆ گوناهباران ڕازی نین، بەڵکو دەتوانن – بە نیعمەت و یارمەتی خودا – ئەو هێزە ڕۆحییەیان پێ ببەخشن کە لە دەرئەنجامی کردەوە گوناهبارەکانیان ڕزگاریان دەکات

* * *

هەموو کردەوە چاک و خراپەکان لە خانەکانی مێشکدا شاراوەن و وەک خوو یان مەیلێکی باش یان خراپ لە بیرکردنەوەدا دەردەکەون

* * *

کەسێک کە بەدەست خووی ناتەندروستەوە دەناڵێنێت بەهۆی بارگاوی بوونی خانەکانی مێشکی بە هێزی ئەو خووانە دەتوانێت خۆی ڕزگار بکات لە ڕێگەی ئیرادە و مێدیتەیشن و نوێژی دڵسۆزانە و دووپاتکردنەوەی ئەرێنی بەردەوامەوە تا هەموو خوو نەخوازراوەکانی دەگۆڕدرێن بۆ خووی باشی ئارامی و ئارامی ئەمەش کاتێک ڕوودەدات کە هێزی ژیانی ئاڕاستەکراوی دروست کاردەکات بۆ گۆڕینی سروشتی نائاسایی خانەکانی مێشک، بەجۆرێک ئەوانەی... خانەکان پڕ دەبن لە هەموو ئەو شتانەی کە باش و فەزیلەت و جوانن

* * *

تێگەیشتن چاوی ناوەوە و بینینی ڕۆح و تەلەسکۆپی دڵە هاوسەنگی نێوان ئارامیی دەروون و پاکی ویژدان

* * *

هەموو ڕۆژێک دیمەنی جیاواز دەبینین، و هەموو ڕۆژێک وانەیەکی نوێ دەهێنێت بۆ فێربوون چاوەڕوان دەکرێت مرۆڤ بە تەرکیزکردن لەسەر ئامانجی کۆتایی بوونی خۆی وانەکە فێربێت: بۆ ناسینی سەرچاوەی بوونەکەی و بناغەی ژیانی

* * *

با کاربکەین بۆ فەرامۆشکردنی خەمەکانی ڕابردوو و بڕیاربدەین لەسەریان دانەنێین بە ئیرادەیەکی نەگۆڕ و ئیرادەی کارا، با ژیانمان نوێ بکەینەوە، سەرکەوتنەکانمان بەرز بکەینەوە، و لەناو خۆماندا خووی باش و سیفەتە بەرزەکان پەروەردە بکەین

* * *

هەرکەسێک لاوازی کەسانی تر ئاشکرا بکات و ببێتە هۆی شەرمەزاری و ناڕەزایی، دوورە لە حیکمەت و حوکمدانی دروست

* * *

وتە بۆ هەموو کات و شوێنێک

ئەوانەی لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگن جوانییەکی هەناسەبڕکێ دەبینن و تامی شیرینییەکی باڵا دەکەن کە بە هیچ شێوەیەک ئەزموونی ناکرێ

کاتێک ڕۆحم بانگی تۆی کرد، هەورەکانی بێدەنگی تۆ تەقیەوە ئەی خودایە و بارانێکی ڕەحمەتی تۆ بە ڕژانی ڕژا تا بوو بە لافاوێکی ڕژاوی نیعمەتت تا بوو بە لافاوێکی ڕژاوی نیعمەتت ڕووباری پیرۆزت کەنارەکانی بوونمی گرتەوە و ڕۆحم خۆی خستە ناو ئاوی ئەبەدیەت و بڵقی ژیانی بچووکم لە زەریای هەموو دەوروبەرتدا تواوەتەوە بوون

ڕاهێنەرەکەم فێری کردم کە چۆن چەقۆی حیکمەت بەکاربهێنم بۆ ئەوەی خۆم بکەم بە پەرستگایەک کە شایەنی ئامادەبوونی خودایی بێت

ئەگەر دەتەوێت ئامانجێکی بەرز بەدەست بهێنیت، سەرەتا بە دروستکردنی مۆدێلێکی دەروونی بۆی دەست پێبکە ئێستا دەتوانیت بە توندی هەر ئاراستەیەک لە هۆشیاری خۆتدا جێگیر بکەیت ئەگەر بیرۆکەیەکی بەهێز لە مێشکتدا بچێنیت؛ پاشان هەموو بوونت لەگەڵ ئەو بیرۆکەیەدا دەگونجێت و کردارەکانت لەگەڵیدا یەکدەگرنەوە

کاتێک دەست لە دڵی ئیلاهی دەدەیت، ناخۆشییەکانت کاڵ دەبنەوە، خۆشەویستی دڵت پڕ دەکات و ئەزموونە ڕۆحییە نایابەکان وەک کانیاوی پاک لە باخەکانی مێشکتدا سەما دەکەن

زۆر هەور هەوڵی شاردنەوەی تۆ دەدەن و لێم بشارنەوە، بەڵام لە ڕێگەی شەبنەمی فرمێسکی حەسرەتەوە، ناوە بەختەوەرەکەت بە پیتی زێڕینی گەشاوە لە پشتی هەموو پەردە و پەردەیەکەوە بۆم دەردەکەوێت

پاکی ویژدان واتە مامەڵەکردنی شەفافانە لەگەڵ حەقیقەتدا
پێویستییە جەوهەریەکان هەن و ئەوەی هەندێک بە "پێویستی" دەزانن کە لە ڕاستیدا ناپێویست و زیادەن پێویستە ژیان بە گرنگیدان بە پێداویستییە سەرەتاییەکان و نەهێشتنی لوکسە ناپێویستەکان ئاسان بکرێت
ئەی دۆستایەتی چەند بەرزی و خاکەکەت چەند بەپیت و پیرۆزە! خۆشەویستی خۆراک و دڵسۆزی خواردنەوەتە
کاتێک دوو کەس بە هاوئاهەنگی و ڕێککەوتن دەڕۆن سەرەڕای ناکۆکیەکانیان، بە یەک ئامانج یەکدەگرنەوە: دۆزینەوەی ئارامی و ئارامیی ڕۆح لە خۆشەویستی پاک و دڵسۆزی یەکتردا و لەو شوێنەی کە عاشق بەدوای چێژدا نەگەڕێت لەسەر حیسابی خۆشەویست ئەوکات، لە باخچەی خۆبەخشیدا، گوڵە بۆنخۆشەکانی هاوڕێیەتی دەگوڵن و بۆنی شیرینی خۆیان بڵاودەکەنەوە
جیهان بە شێوازێکی جیاواز مێشکمان ڕادەهێنێت، وامان لێدەکات ئەوەندە شت ڕابهێنین کە دەست دەکەین بە بیرکردنەوە لەوەی بەختەوەری بەبێ ئەوان بەدەست ناهێنرێت بەڵام ژیان، و ژیانی منداڵان بە تایبەتی، دەبێت سادە بکرێتەوە؛ ئەگەرنا ژیان لە ڕێگەی نائومێدی تاڵەوە فێریان دەکات
ڕاستی وردتر و واقیعی ترە لە تەنها بیرکردنەوە یان خەیاڵ، بەڵام ئەوەی ئێمە بیری لێدەکەینەوە یان خەیاڵ دەکەین ڕەنگە هەندێکجار بێتە دی
<u>خەیاڵ توخمێکی چارەنووسسازە لە پرۆسەی بیرکردنەوەی داهێنەرانەدا بەڵام خەیاڵ دەبێت پێبگات و بگۆڕێت بۆ قەناعەتێکی پتەو و ئەمەش بەبێ ئیرادەی بەهێز مەحاڵە</u>
<u>ئەگەر بە هەموو ئیرادەیەکەوە شتێک ببینیت، خەیاڵت دەگۆڕێت بۆ قەناعەتێکی کەسی، کاتێکیش دەتوانیت ئەو قەناعەتە بپارێزیت</u>
<u>سەرەڕای هەموو بۆچوونە دژبەیەکەکان، قەناعەتەکەت لە واقیعدا بەدی دێت</u>
مرۆڤ دەبێت فێربێت لەسەر خۆی بوەستێت، بە پشتیوانی فەزیلەت و بەهای خۆی
شادییەکی ڕۆحی شادییەکی نوێبووەوەیە و زیاتر لەو کەسانەدا دەردەکەوێت کە بە قووڵی بیر لە خودا دەکەنەوە خۆشییەکە یارمەتیدەرە لە بڕیاردانی دروست و ئەنجامدانی کارە ڕاستەکان و کاتێکیش دەدۆزرێتەوە ئارەزوو و ئارەزووی ناتەندروست کاڵ دەبێتەوە چونکە سەرنجڕاکێشی خۆیان لەدەست دەدەن بە بەراورد بە شادی ڕۆحی

دروستکەری گەورەمان ژیان و هێز و حیکمەتی پێبەخشیوین و ئەرکی سەرشانی ئێمەیە کە سەرنجی خۆمان بدەین بەو و دڵمان بۆی بەرز بکەینەوە لە خۆشەویستی و سوپاسگوزاری و دانان بە نیعمەت و میهرەبانییەکەی

یارمەتیم بدە خودایە ئاگری تووڕەیی هەڵنەگرمەوە، نەک بە بڵێسەی ناڕەزایی، وەحشەسە سەوزەکانی ئارامی لەناو خۆم و ئەوانی تردا بسوتێنم، یارمەتیم بدە ئاگری تووڕەیی بکوژێنمەوە بە بارانێکی هەمیشە ڕژاوی خۆشەویستیم

دەریاچەی نەرم و نیانیم و ئارامیم ئارام و هێمن بمێنێتەوە، بێ ئەوەی بەهۆی زریانەکانی ناڕەزایی کە جگە لە نەهامەتی هیچی تر ناهێنن

ئەنجامدانی کردارێک کە پاڵنەری هەستکردن بە ئەرکە، یان قوربانیدانی ئارەزووی کەسی لە خزمەتکردن و خۆشەویستی کەسێکی تردا، زۆر باشترە لەوەی لە ترسەوە ئەو کارە بکەیت

تەنانەت کاتێک مرۆڤ واز لە سەرپێچیکردن لە یاسا ئیلاهییەکان دەهێنێت، پێویستە لە خۆشەویستی بۆ خودا ئەو کارە بکات نەک لە ترسی سزای ئەو

لە هەرچییەک دەترسیت، بیرکردنەوەکانت لێی دوور بخەرەوە بۆ خودا جێی بهێڵە و متمانەت پێی بەهێزتر بکە

ترس هەمیشە لەگەڵ مرۆڤدایە، ڕزگاربوون لێی بە بیرکردنەوە لە خودا و هەستکردن بە بوونی ئەو دەکرێت

ڕەنگە لە سەرەتادا ڕۆیشتن بە ڕێگاکانی فەزیلەتدا قورس بێت، بەڵام ڕێگای بەختەوەرن کە دەبێتە هۆی ئارامی دەروونی و بەختەوەری ڕاستەقینە

شکۆمەندی خودا لە هەموو گۆشەیەکی ژیانماندا بدرەوشێتەوە، خۆشەویستی ئەو لە دڵماندا نیشتەجێ بێت و ڕووناکییەکەی هۆشیاریمان پڕ بکات

ئەی خۆشەویستە ئیلاهییەکانم، گوڵەکان دەگوڵن و وەرزەکان دەگۆڕدرێن و هەموویان باسی تۆ دەکەن مانگی پڕ سیماکانی زەردەخەنەکەت ئاشکرا دەکات، خۆریش چرای ئاسمانی تۆ هەڵدەگرێت من لە دەریایەکی فرمێسکدا مەلە دەکەم، بە حەسرەت بۆ تۆ دەڕژێم لە گەڵاکانی درەخت و دەمارەکانی مرۆڤایەتیدا ژیان و زیندوویی تۆ دەڕژێت، و هەست بە لێدانی دڵی گەردوونیت دەکەم کە دەلێسێت لەناو خۆمدا

کاتێک هەست بە بوونی تۆ دەکەم، هەست دەکەم وەک ئەوەی لە جیهانێکی تردا بەئاگا بم و جارجارە خەون بەم زەوییە و ئەم جەستە بچووکە دەبینم- هی خۆم لە خۆشبەختییەکی بێکۆتاییدا بەئاگام و خەونی ڕۆژانەی ژیانی زەمینیم بە یادەوەرییە خۆشەکانی ساتەکانی بەئاگابوونم لەگەڵ تۆ بۆنتر دەکرێتەوە گژوگیاکانی کابوسەکانم لە باخچەی خەونەکانم

هەڵوەشاندووەتەوە و لە شوێنی ئەوان گوڵەکانی خۆمم چاندووە ئیلهام، کە بۆنی حەسرەتەکەم دەتکێشێتە ناوەوە و دێیت لەگەڵ خۆتدا بمبەیت بۆ ئاسۆکانی بەختەوەری هەمیشەیی

خودایە بە پاکی و پاکی شەفافم بکە تا ڕووناکی شیفای تۆ لەناو خۆمدا دەربهێنم

ئاوێنە لەرزۆکەکەی مێشکم ئارام بکەرەوە تا ڕووخساری بێکۆتایی تۆ ڕەنگ بداتەوە

پەنجەرەی ئیمان بە فراوانی بکەرەوە تا بۆنی ئارامی تۆ هەناسە بدەم

ئەی تۆ کە لە خۆتدا درەوشاوەیت، ئەی جەنابی کە سەرپێچی وەسف دەکەیت، بە چاوەکانم سەیر بکە کە تامەزرۆی تۆن، تا جگە لە تۆ هیچی تر لە بووندا نەبینم

لەپشت هەموو دیاردە و ڕواڵەتەکانی ژیانەوە دەنگی بێدەنگی خودا هەیە، کە بەردەوام لە ڕێگەی گوڵ و کتێبی پیرۆز و ویژدانمان و هەموو ئەو شتە جوانانەی کە ژیان دەکاتە شایانی ژیان، بانگمان دەکات

هەر هەوڵێک کە بەدوایدا دەگەڕێت بۆ گەیشتن بە لوتکە ڕۆحییەکان لەلایەن خوداوە بۆی ئەژمار دەکرێت و پاداشتی باشی بۆ دەدرێتەوە

داوات لێدەکەین ئەی پەروەردگار بە ڕووناکی حەقیقەتت مێشکمان ڕووناک بکەیتەوە و دڵمان بە خۆشەویستی تۆ لێبدات و ڕۆحمان پڕ بکەیت لە خۆشی و زۆری نیعمەتەکەت

لەو ئاسۆ شەفافەوە کە عەقڵ ناتوانێت بچێتە ناویەوە، خودا ڕووناکی هەمیشەیی خۆی دەڕژێنێتە دەرەوە و لە عەقڵی گەردوونیەوە ئیلهامبەخشی بەرز و هێزە پیرۆزەکان دێنە ئاراوە و چالاکیی داهێنەرانە دەڕژێتە ناو عەقڵی کراوە و هاوسەنگ

کاتێک بۆت دەردەکەوێت کە ڕۆحت و دڵت و هەموو پریشکێکی ئیلهام و ئاسمانی شین و ئەستێرە درەوشاوەکان و شاخەکان و زەوی و باڵندە و گوڵەکان هەموویان بە یەک تارە ڕیتمێکی گەردوونی و شادی ڕۆحی و یەکێتی گەردوونی بەیەکەوە بەستراونەوە ئەوا تێدەگەیت کە هەموویان شەپۆلن لەسەر سنگی زەریای ئیلاهی کە کەناریان نییە

ئەگەر دروستکەرمان لەبیر کرد، شایەنی ئازارین دەبێت درک بەوە بکەین کە خودا خۆشەویستمانە و خۆشی دەوێین، ئەم زانستەش لە کێشە و ناخۆشیەکانمان ڕزگارمان دەکات

عاشقی ڕاستەقینەی خودا هەرگیز لە گەڕان بەدوایدا ناوەستێت، تەنانەت ئەگەر دوای هەوڵێکی زۆریش شکستی هێنا لە دۆزینەوەیدا هەروەک چۆن شەپۆلێک دەبێت بگەڕێتەوە دڵی زەریاکە دوای کەمبوونەوەی زریانەکە، بە هەمان شێوە گەڕانی بەجدی؛ خاوەنی باوەڕێکی ناڕاستەوخۆیە کە

بەربەستەکان دەشکێن و بە ناچاری درەنگ یان زوو لەگەڵ زەریای گەردوونیدا یەکدەگرێت- ئەو زەریا بێکۆتایەی کە لێیەوە هاتووە و دەگەڕێتەوە بۆی

کاتێک عەقڵ بەردەوام بیر لە خۆشەویستە ئیلاهییەکان دەکاتەوە، دڵ گۆرانی شادی و خۆشی دەڵێتەوە

دەرچوونی ڕۆحی بریتییە لە دەرکەوتنی مرۆڤ لەو شتەی کە ئێستا هەیەتی بۆ ئەوەی لە داهاتوودا دەبێت

مرۆڤ ناتوانێت سروشتی ڕاستەقینەی خۆی لە کەسانی تر بشارێتەوە لەرزینەکانی بیرکردنەوەکانی بە جۆرێک لە جۆرەکان لە ڕەفتارەکانیدا ڕەنگ دەداتەوە و لە ڕێگەی کردارەکانییەوە دەردەکەوێت

زۆرن ئەوانەی تێڕوانینێکی هەڵەیان هەیە سەبارەت بە ئازادی؛ ئەوان ئازادی بە هەر کارێک دەزانن کە مرۆڤ حەزی لێیە بیکات و منیش ئەم ئازادییە بە ئازادی ئیحتزام ناودەبەم

بەهۆی تێنەگەیشتنێک لە سروشتی ڕاستەقینەی ئازادی، هەندێک لە دایک و باوکان منداڵەکانیان کۆیلە دەکەن بۆ نەریت بە بەدیهێنانی یەکسەر ئارەزووەکانی منداڵەکە دواتر گەورە دەبێت بەو باوەڕەی کە تا ئەو کاتەی ئاواتەکانیان بەدی دەهێنرێت، ئەوان دڵخۆشن، و مەبەستی ژیان بەدیهێنانی هەموو ئارەزوێکە لەگەڵ ئەوەشدا، دواتر بۆیان دەردەکەوێت کە هەڵەیان کردووە , وەک ئەوەی جیهانی دەرەوە بە تەواوی جیاوازە لە ژیانیماڵەوە، و فێردەبن کە بەدیهێنانی هەموو ئارەزویەک ئاسان نییە! ڕەنگە کەسانی تر پاڵیان پێبدەن و پشتگوێیان بخەن لە پێناو بەدواداچوون بۆ ئارەزووەکانی خۆیاندا لە ئەنجامدا منداڵەکە ڕەق دەبێتەوە و لە ڕووی سۆزدارییەوە بێهێز دەبێت بەهۆی ئەو حەزە سەرسەختەی کە بۆ تێرکردنی ئارەزووەکانی خۆی هەیە بۆیە پێویستە دایک و باوک یارمەتی منداڵەکانیان بدەن بۆ پەرەپێدانی ئیرادە و تێگەیشتنیان بۆ ئەوەی بتوانن لە جیهاندا بژین بەبێ ئەوەی بکەونە ناو تەڵ و تەڵەکانییەوە

دایکەکە دەڵێت "بە خۆشەویستی فێری بکە" بێگومان مامەڵەکردنی منداڵ بە خۆشەویستی بە گشتی باشە، بەڵام زۆر شیرینی ددانەکان تێکدەدات، بە هەمان شێوەش زۆر نازکردن منداڵ تێکدەدات تا ڕادەیەک پتەویی و ئیرادە پێویستە، بەڵام ئەگەر منداڵێک مامەڵەی توندی لەگەڵدا بکرێت و سزای توندی لەسەر هەڵەیەک بدرێت، دەرئەنجامەکانی ترسناک دەبن پێویستە هاوسەنگییەک هەبێت لە چۆنیەتی مامەڵەکردن و مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵدا ؛ هەموو باوکێک بە خۆشەویستی و ناسکی میزاجی خۆی هێور بکاتەوە و هەموو دایکێک خۆشەویستی خۆی بە حیکمەت و عەقڵانییەت وەرزی بکات

مرۆڤ دەبێت بارێکی دەروونی جێگیری خۆشەویستی و حەسرەت بۆ خودا بپارێزێت من زۆر کارم تاقیکردۆتەوە، بەڵام سروشتی کارەکەم هەرچییەک بێت، بیرکردنەوەکانم هەمیشە لای خودا دەمێننەوە

پێویستە چێژ لەم دروستکراوە وەربگرین، بەڵام بەبێ ئەوەی ڕێگەی پێبدەین کۆیلەمان بکات و ئەزموون فێری کردم کە خۆشی دۆزینەوەی خودا بێهاوتایە

مرۆڤ پێش ئەوەی دەست بە ئەرکە گەورەکان بکات، پێویستە بە هێمنی دابنیشێت و هەست و بیرکردنەوەکان ئارام بکاتەوە و بە قووڵی مێدیتەیشن بکات و داوای یارمەتی خودایی بکات بۆ ئەوەی ڕێنمایی ڕۆحی و ئاراستەی دروست بەدەست بهێنێت

با درک بەوە بکەم کە خەندەی سەر ڕووی بەیانی، لەسەر لێوی گوڵ و لەسەر ڕووخساری ژن و پیاوی ئاغا، زەردەخەنەی تۆیە

من کاریگەری وێنە یەک لە دوای یەکەکانی بەدبەختی، بەختی خراپ، نەخۆشی، یان هەر بەربەستێکی چاوەڕواننەکراو نابم، چونکە تێدەگەم کە هۆشیارییەکی دیسپلینکراو کە پەیوەندییەکی نزیک بە هۆشیاری گەردوونییەوە هەیە، بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بەدەست شکست و بێزارییەوە ناناڵێنێت

ئازادی واتە توانای مامەڵەکردن بەپێی حیکمەت، نەک بەپێی دیکتاتۆری خولیا و خوو و ئیحراجەکان گوێڕایەڵی ئیگۆ دەبێتە هۆی کۆیلایەتی، لەکاتێکدا خۆبەدەستەوەدان بۆ هاندانی ڕۆح دەبێتە هۆی ڕزگاربوون لە سنووردارکردنەکان

هیچ جیاوازییەکی نییە بۆ من کە لە کۆشکێکی گرانبەهادا بژیم یان لە کوخێکی زەلیلدا، بە مەرجێک خودا لەگەڵم بێت

من ئەو پارەیەی کە بە ڕاستگۆیی بەدەستم هێناوە بەکاردەهێنم بۆ ئەوەی بە سادەیی بژیم، دەستبەرداری ژیانی ئیسرافی دەبم

مرۆڤ لە ڕێگەی باوەڕبوون بە خودا و بەکارهێنانی هێزی ئیرادە، دەتوانێت بەسەر نەخۆشی و شکست و نەزانیدا زاڵ بێت، بە مەرجێک لەرزینەکانی ئیرادە بەهێزتر بن لە لەرزینەکانی نەخۆشییە جەستەییەکان یان دەروونییەکان تا نەخۆشییەکە درێژخایەنتر بێت، دەبێت ئیرادە بەهێزتر و یەکلاکەرەوەتر بێت، و باوەڕەکە قووڵتر و جێگیرتر بێت، بۆ ئەوەی بتوانێت دەرئەنجامی خوازراو بەدەستبهێنێت

ئیلهامم پێ بدە ئەی پەروەردگار بۆ ئەوەی متمانەم بە تەنها بە تۆ دابنێم نەک بە ئامرازەکانی پاراستنی مرۆڤایەتی با نەهێڵم ترس و دڵەڕاوکێ هێزی بێسنوورم ئیفلیج بکات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هیچ کام لە تاقیکردنەوەکانی ژیان با ڕووداو و بەڵا و بەدبەختییەکان لە ترسی دەرکەوتنی ڕاستەقینەی خۆیان لە ڕێگەی بیرکردنەوە و خەیاڵەوە خەیاڵ نەکەم و با درک بەوە بکەم،

ئەی پەروەردگار، کە ئایا بەئاگام یان خەوتووم، بەئاگام یان لەدەستمدا خەونی ڕۆژانە، بە زیندووی یان لە مردن، بوونی پارێزەری تۆ هێشتا من دەگرێتەوە و پاسەوانیم دەکات

دانایان دەڵێن: بەرهەمی کارە چاکەکان کە بە خۆشەویستی خودا و فەزیلەت پاڵنەریان بۆ دروست بووە، هاوسەنگی و پاکیزە بەرهەمی ئەو کارانەی کە بە ئارەزوو و تەماحی خۆپەرستانە پاڵنەریان بۆ دروست بووە، ئازار و ناخۆشییە بەرهەمی کارە خراپەکان نەزانی و گەمژەییە

کارە چاکەکان بەختەوەری دەهێنن، لە کاتێکدا کردارە دونیاییەکان کە بە هۆی خۆشەویستی خودەوە دەجووڵێن، دەبنە هۆی ئازار و ئازار بەردەوامی کردەوەی خراپ، بەڵام توانای تێگەیشتن و تێگەیشتنی مرۆڤ لەناو دەبات

ئەگەر دەتەوێت بە ئارامی و هاوسەنگی بژیت، پێویستە نیەتەکانت باش بن، وە دەبێت بیری میهرەبانی و هەستی خۆشەویستی بڵاوبکەیتەوە ئەگەر ژیانێکی فەزیلەتدار بژیت، ئەوا لە ڕێگەی نموونە و هەڵسوکەوتی باشەوە یارمەتی کەسانی دیکە دەدەیت

لەو ساتەدا کە هەست بە دڵەڕاوکێ و سەرلێشێواوی دەروونی دەکەم، پاشەکشە دەکەم بۆ بێدەنگی و تێڕامان تا ئارامیی خۆم بەدەست دەهێنمەوە و هەر ڕۆژێک بە بیرکردنەوە لە خودا و داوای یارمەتی و ڕێنمایی ئەو دەست پێدەکەم

بڕیار بدە ڕێگە نەدەیت گژوگیا خنکێنەرەکانی ڕق گەشە بکات و دزە بکاتە ناو باخچەی ژیانتەوە، باخچەیەک کە پڕە لە فەزیلەتەکانی ڕۆحێکی بەرز و تا زیاتر ئەم سیفەتە بۆنخۆش و گوڵەبەڕۆژەیە بچێنیت، خودا زیاتر گەورەترین نهێنی بوونت بۆ ئاشکرا دەکات کە لەناو خۆتدا هەیە

مەبەست لە ژیان گەیشتن بە ئارامی و ڕازیبوون و نەمری و سەلامەتی و زانینی حەقیقەت و لە دڵی ئەم ئارەزووانەدا کە لەناوماندا دەجووڵێنن، جەوهەری ئیلاهی لە قووڵایی ناوماندایە

ئازادی خۆم لە تۆدا بدۆزمەوە ئەی پەروەردگار و بزانم ماڵی ڕاستەقینەی من بوونی کۆی تۆیە و بەشێکی دانەبڕاوم لە هۆشیاری گەردوونی تۆ

ئەی دەریای فراوان و ئیلاهی، با ڕووبارەکانی ئارەزووەکانم کە بە بیابانەکانی بەربەست و بەربەستەکاندا دەڕژێن، دواجار لە قووڵاییە گەورەکانتدا تێکەڵ ببن9

تەنها لە قەڵای ئیلاهیدا پاراستن و ئاسایش دەدۆزینەوە و هیچ پەناگەیەکی سەلامەتتر لەوە نییە کە هەست بە نزیکیی خودا بکەین و دەست لە ئامادەبوونی ئەو بدەین

بەو پێیەی مرۆڤ بە خووێک بەڕێوە دەچێت کە مەیلی و مەیل و کارەکتەر و ئارەزووەکانی لە قاڵب دەدات، ئەگەر ئەو خووانە خراپ بن، کارەکتەر دەبێتە زیانبەخش و کردارەکان دەبنە خراپە بۆیە باشترە خووی باش لە پێشینەی کارەکان دابنێین، وەک چۆن دواتر کردەوە و بیرکردنەوەکانمان بەرەو ئامانجە بەرزەکان ڕێنمایی دەکەن و تەندروستی و بەختەوەریمان بۆ دەهێنن

لە هەر شوێنێک ڕۆحی خەمناک و ئازارچێشتوو هەبن، ئاسوودەیی خۆم لە خزمەتکردن و دڵنەوایکردنیاندا دەبینمەوە هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ ئەوەی دڵخۆشی بۆ کەسانی دیکە بهێنم و هاوسۆزی هەستەکانیان دەبم وەک ئەوەی هی خۆم بن

توانا دەروونییەکان لە مرۆڤدا هەن، بەڵام لە زۆربەی مرۆڤەکاندا بە کەم گەشەکردن دەمێننەوە و شکستهێنان لە چاندنی ئەو توانایانە دەرئەنجامی جددی لێدەکەوێتەوە هاوشێوەی جەستە، دەروون پێویستی بە خۆراک و وەرزشی دروست هەیە بۆ تەندروستی و زیندوویی

ئەڵماسێک ڕووناکی وەردەگرێت و ڕەنگدانەوەی هەیە، هەروەها ڕۆحە پاک و شەفافەکان کە خودا دەناسن و لەگەڵ ئامادەبوونیدا دەدرەوشێنەوە

ئەی پەروەردگار تۆ سامانی ڕاستەقینەی ژیانت و بە دۆزینەوەی تۆ سەرەتا هەموو شتێک لە تۆدا دەدۆزمەوە کە پێویستم پێیانە

بەزۆری مرۆڤەکان تەنها سەرنجیان لەسەر خۆراک و هەوا و تیشکی خۆر دەبێت بۆ پاراستنی تەندروستییەکی باش، بەڵام ڕەنگە کاتێک بێت کە تەندروستی تێکبچێت سەرەڕای زۆری ئەم سەرچاوە دەرەکیانەی ژیان ئەوە ئەو کاتەیە کە پێویستی بە بارگاویکردنەوەی یەدەگی وزەی جەستە لە ناوەوە دروست دەبێت

ئەگەر بەلەمی مێشکم لە بەردەکانی ئارەزووی تەماحکارانە نزیک بووەوە کە مەترسی و مەترسی لەخۆدەگرێت، بەهۆی زریانی توندی نەزانییەوە لێی دەخورێت، ئەوا ئەی خودای من چرای من بە و هەمیشە ڕێنماییم بکە بۆ کەنارەکانی ڕاستودروستی و چاکەکاریت

بیرکردنەوە وەک بڵێسەیەک وایە کە دەسەڵاتە چرەکەی بۆ سووتاندنی ئەو بەربەستانە بەکاربهێنرێت کە ڕێگری لە دەستکەوتکردن دەکەن

خودا لە ڕێگەی خۆشەویستی ئیلاهی بەردەوامەوە دەدۆزرێتەوە کاتێک خودامان لە بەخششەکانی زیاتر خۆشدەوێت، ئەو دێتە لای ئێمە ئیرادەی ئازادی و هێزی هەڵبژاردنی پێبەخشیوین بۆ ئەوەی جیاوازی بکەین لە نێوان بەخششەکانی دونیای تێپەڕ و بێ بایەخ و دیاری نزیکایەتی لێی و خۆشی ئامادەبوونی بەختەوەرەکەی

یادەوەریمان پێدرا بۆ ئەوەی بتوانین مەشق بکەین بە بیرهێنانەوەی شتە باشەکان تا دواجار بتوانین گەورەترین چاکەمان لەبیر بکەین: خودا

هەوای خۆشەویستیت بەناومدا دەڕژێت ئەی پەروەردگار! وە گەڵاکانی ژیانم بە خۆشییەوە سەما دەکەن بە هاتنی تۆ زەردەخەنە خۆشەکانیان بە هەوادا دەسوڕێنەوە و بانگهێشتی ماندووەکان دەکەن بۆ پشوودان لە سێبەری ئارامی ڕۆحی مندا

سەختییەکانی ژیان بۆ ئەوە نین کە زیانمان پێ بگەیەنن؛ بەڵکو کێشە و نەخۆشیەکان وانەمان پێشکەش دەکەن ئەزموونە ئازاربەخشەکانمان بۆ ئەوە نییە کە لەناومان ببەن، بەڵکو بۆ پاککردنەوەمان و پەلەکردنە لە گەڕانەوەمان بۆ سەرچاوە پاکەکەمان- خودا- کە بە هەموو شێوەیەک کاردەکات بۆ یارمەتیدانمان و گەڕاندنەوەمان بۆ ماڵە ئاسمانیەکەمان

بێکۆتایی ماڵی ڕاستەقینەی ئێمەیە، گەشتەکەمان بۆ ئەم زەوییە و لەم جەستە فیزیکیانەدا وەک گەشتێکی کورتخایەنی ڤیزە وایە

پەروەردگار، دەزانم کە ستایش بەرزم ناکاتەوە، نە ڕەخنەش کەمم ناکاتەوە وەک چۆن لەبەردەم ویژدانمدام و لەبەردەم تۆدا بەردەوام دەبم لەسەر ئەم ڕێگایە، هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ خزمەتکردنی هەمووان و هەوڵدەدەم بۆ بەدەستهێنانی نیعمەتی تۆ- لەوەدا دڵخۆشیم هەیە

تۆ بوونەوەرێکی ناوازەی و جەوهەرەکەت نایاب و سەرنجڕاکێشە، بۆیە خودی ڕاستەقینەی خۆت بناسە

لەگەڵ بەرەبەیانی هاتنی تۆ، گوڵەبەڕۆژەی حەسرەتەکەم دەگوڵێت و دەبنە گوڵی بۆنخۆش و زیندوو

ئەی پەروەردگار پەلە بکە لە هاتنی ئەو ڕۆژە کە گۆرەوییەک لەو گوڵە شەبنەماویانە دەبەستم و لەسەر بەربەستە پیرۆزەکەت دایدەنێم

<u>لەبری ئەوەی بەردەوام هەوڵبدات بۆ دڵخۆشکردنی خۆی بەتەنها، پێویستە هەوڵی خۆشی بۆ کەسانی دیکەش بدات کاتێک هەوڵدەدات بالْپشتی ڕۆحی، فیکری، یان ماددی پێشکەش بە کەسانی دیکە بکات، بۆی دەردەکەوێت کە پێداویستییەکانی خۆی دابینکراوە و جامی ژیانی لە خۆشیدا تێدەبەڕێت</u>

ئەوانەی سەرکەوتنێکی درەوشاوە بەسەر تاریکیدا لەسەر زەوی بەدەستدەهێنن، ڕووناکی شکۆمەندی وەک بەشێکیان دەبێت و چێژ لە ئارامی و خۆشی ناوەوە وەردەگرن

ئەی پەروەردگار، بەردەوام تۆوی نیعمەتەکانت لە خاکی دڵمدا بڵاوبکەرەوە، کە بە پاڕانەوە دەکێڵم، تا گەشە بکەن و ببنە درەختی سێبەر کە لقەکانیان بەتامترین و شیرینترین بەرهەمی خۆناسین هەڵدەگرن

زۆرجار لە ئازاردا دەمێنینەوە بەبێ ئەوەی هەوڵی گۆڕانکاری بدەین، هەر بۆیەش ئارامی و ڕازیبوونی هەمیشەیی نادۆزینەوە ئەگەر خۆڕاگر بووین و هەوڵمان دا، بە دڵنیاییەوە دەمانتوانی بەسەر هەموو سەختییەکدا زاڵ بین دەبێت هەوڵبدەین لە نەهامەتیەوە بەرەو بەختەوەری بڕۆین، لە نائومێدیشەوە بۆ بوێری

ئەی خۆشەویستی ئیلاهی خۆشەویستی من لەگەڵ خۆشەویستیت یەکبخە، ژیانم لەگەڵ شادی خۆت تێکەڵ بکە، مێشکم لەگەڵ هۆشیاری گەردوونی خۆت تێکەڵ بکە و تینوێتیم لە کانیاوی شادی هەمیشەیی خۆت بکوژێنەرەوە

دڵی گەڕانی دڵسۆز هەمیشە بە چرپە دەڵێت: "ئەی خودای خۆم و خۆشەویستەکەم، نامەوێت نوقم ببم لە گێژاوی ئەم جیهانە وەهمییەدا، و تەنها ئەوەم دەوێت خۆشەویستی تۆ لە دڵی مرۆڤەکاندا بەئاگا بهێنمەوە دڵم و ڕۆحم و جەستەم و عەقڵم و هەموو ئەو شتانەی کە خاوەنمن هی تۆن ئەی پەروەردگار" ئەو گەڕانە دەگاتە خودا و دێتە ناسینی

پەروەردگار تێگەیشتنێکی نوێ و ڕاستەقینەی برایەتیمان پێ ببەخشە با واز لە شەڕەکان بهێنین و برینی گەلان ساڕێژ بکەین بە بەڵمی خۆشەویستی و ئاسوودەیی هەمیشەیی تێگەیشتنی بەزەیی

بەرەکەتمان ببەخشە تا لە کاریگەریی تەماح و زاڵبوونی فێڵ و کۆنترۆڵی وەهمەکان ڕزگارمان بێت و یارمەتیمان بدات بۆ بنیاتنانی جیهانێکی نوێ کە تێیدا نەخۆشی و نەزانی و برسێتی جگە لە خەونی ڕابردوویەکی تاریک و تاریک هیچی تر نین

با هەموو کێشەکان چارەسەر بکەین نەک بە لۆژیکی جەنگەڵ، بەڵکو بە تێگەیشتن و حەقیقەت و باوەڕێکی نەگۆڕ بە تۆ و دادپەروەری ئیلاهی تۆ

ژیان بۆ ماوەیەک لێرە کۆکردینەوە، دوای ئەوە بە ڕێگای جیا جیاماندا دەڕۆین بەڵام ئەگەر خۆشەویستی خودا لە ناوماندا نیشتەجێ بێت، گرنگ نییە بۆ کوێ دەڕۆین، چونکە هەرچەندە دوور بکەوین، لەناو بازنەی خۆشەویستی ئیلاهیدا دەمێنینەوە و هەرگیز بە ڕاستی لەیەکتر جیا نابینەوە

پەروەردگار، من بکە بە هەڵۆیەکی پێشکەوتنی ڕۆحی کە بەرز لە سەرووی کۆڵانەکانی بیری تەسک و توندڕەوییەوە هەڵدەفڕێت

بانگم بکەن بۆ ئاسۆی بەرزتر و بەرزتر، لەودیو لەرزینە توندەکانی زەوی و هەورەکانەوە کە تیشکی خۆر دەگرێت

با باڵەکانی هاوسەنگی هەڵبگرم بۆ ئەوەی ڕاست بژیم، و با هەڵبکەم بۆ ئەو ئاسمانە بەرزانە لە سەرووی هەموو زریان و زریانەکانەوە، کە ئاسۆی فراوان و تێگەیشتنە بەرزەکان لەوێدان

ئارامی کاتێک دێت کە دڵمان بۆ خۆشەویستی و میهرەبانی بکەینەوە ئەوانەی دڵی خۆشەویستیان هەیە و لە کارە چاکەکاندا چالاکن، ئاشتی ئەزموون دەکەن چونکە لەناویاندا نیشتەجێیە ئاشتی پیرۆزگای بەهەشتە و بناغەی ژیانێکی خۆشە

پێویستە هەمیشە بیر لە جوانییە ئیلاهییەکانی پشت گوڵەکان و ڕووناکی گەردوونی پشت خۆر و ئەو ژیانە گەورەیە بکەینەوە کە لە هەموو چاوێکدا دەچرپێنێت

کاتێک مرۆڤ بەڕاستی میهرەبان بێت و ڕێز بەرامبەر ئەوانی تر نیشان بدات، و دەستخۆشی بە شێوەی ماددی بگەڕێنێتەوە، هەمیشە بە پێزانین و ڕێزەوە مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت

خۆشەویستی خۆم بۆ خەڵکی تر بڵاو دەکەمەوە تا دەروازەیەک بکەمەوە بۆ ئەوەی خۆشەویستی خودا بێتە لام و لە دڵمدا نیشتەجێ بێت

پەروەردگار با من ببمە چرایەک بۆ ئەوانەی لە قووڵایی خەمدا دەخنکێن یارمەتیم بدە بۆ ئەوەی خۆشی بۆ کەسانی تر بهێنم لە سوپاسگوزاریدا بۆ ئەو خۆشییە ڕۆحییەی کە بە من بەخشیوە

ڕق و کینە لە ئاگری خۆشەویستی خۆمدا دەتوێنمەوە، لەوانی تریش خۆش دەبم و خۆشەویستی دەبەخشم بە هەموو دڵە تینووەکان

خۆشەویستی ڕاستەقینە ئەو خۆشەویستییەیە کە لە ئاسوودەیی خۆشەویستدا شاد دەبێت

پەروەردگار ڕووناکی تۆ بەسەرماندا بدرەوشێتەوە و خۆشەویستیت بۆ هەمیشە دڵمان پڕ بکات

هەبوونی ڕۆحی دەستپێشخەری واتە هەبوونی هێزی خەیاڵی داهێنەر کە مرۆڤ بتوانێت شتێک دابهێنێت کە کەس پێش ئەوەی نەیکردووە هەموو مرۆڤێک بەم دیارییە لەدایک دەبێت کە خودا پێی بەخشیوە

گەورەترین خۆشەویستی خۆشەویستی ئیلاهییە، کە ژیان لە دەرەوەی وشەکان جوان دەکات کاتێک هەست بە خودا دەکەیت لەگەڵت، دێتە لات لە هەر شوێنێک بیت و ڕێنمایی هەنگاوەکانت دەکات، خۆشەویستی ئیلاهی دەستی پێکردووە

هێزی حەقیقەت بە پێچەوانەی با دەڕوات

پەروەردگار کاتێک ڕووبەڕووی سەختی کاتی دەبمەوە، با نیعمەتە زۆرەکانی تۆ لە ڕابردوودا لەسەرم لەبیر بکەم، دەزانم کە یارمەتی تۆ هەرگیز جێم ناهێڵێت و چاودێری تۆ هەمیشە لەگەڵمدایە بۆ تۆ سوپاسگوزاری دڵسۆزانە دەکەم بۆ هەر نیعمەتێک کە لە دەستی بەخشندەتەوە بۆم دێت

دڵۆپەکانی خۆشەویستی لە ڕۆحە چاکەکاندا دەدرەوشێنەوە، خوداش تەنها لە دەریای خۆشەویستیدا دەدۆزرێتەوە

تێگەیشتن ئەو چرایەیە کە ڕێگای مرۆڤ ڕووناک دەکاتەوە و سەرکەوتنی بۆ دەهێنێت

لە بەهاردا خودا سروشت بە جوانترین گوڵ و گوڵ بە جلوبەرگی نایاب و ڕەنگی گەشاوە دەڕازێنێتەوە

ئاشتی یەکەم مژدەدەرە کە نزیکبوونەوە لە ئامادەبوونی ئیلاهی ڕادەگەیەنێت دوای ئەوە، ئاشتی دەگۆڕێت بۆ ڕووناکی گەشاوەتر لە خۆشی بێکۆتا

کاتێک لە قووڵایی دەریای مێدیتەیشندا قووڵ دەبمەوە، هەست بە فڕینێکی بەختەوەرانە دەکەم لەناو بوونمدا و گوێم لە دەنگێکی چرپێنەر دەبێت کە دەڵێت "نزیکم".

مرۆڤ دەبێت ڕوو لە ناوەوە بکات، بۆ ئەو شوێنەی کە ڕۆح خۆی دەرئەبڕێت لە قووڵایی ڕۆحەوە هەموو ئەزموونەکانی ژیانی ناوەوە سەرچاوە دەگرێت

کاتێک ڕۆح بە ئاگایی ئیلاهی خۆی درک پێدەکات، هەست بە خۆشی و فراوانبوونی گەورە دەکات بۆ ناو فەزای بێ سنوور

ئەگەر هەموو ئەو ئامراز و سەرچاوە دەرەکیانەی لەبەردەستتدایە، جگە لە توانا سروشتییەکانت، بۆ ئەوەی بەسەر هەموو ئەو ئاستەنگانەدا زاڵ بیت کە ڕەنگە لە ڕێگاکەتدا بوەستن، ئەوا پەرە بەو هێزانە دەدەیت کە خودا پێی بەخشیویت: ئەو هێزە بێسنوورانەی کە لە قووڵاییترین قووڵایی بوونەکەتەوە سەرچاوە دەگرن

خۆشەویستی بەو ڕێگا زێڕینەدا دەڕوات کە بەرەو خودا دەبات

لە هەر شوێنێک تاریکی تێنەگەیشتن خۆی خزاندبێت، تیشکی خۆری هیوا و نیازپاکی بڵاو دەکەمەوە

کاتێک سەختیەکان هێرش دەکەنە سەرت، لەگەڵ ئەوەشدا ڕەتیدەکەیتەوە واز لە هەوڵدان و هەوڵدان بهێنیت، سەرەڕای هەموو ئاستەنگ و بەربەستەکان، ئەوکات خودا وەڵامت دەداتەوە و هەوڵەکانت تاجی سەرکەوتنی لەسەر دادەنێیت

ئەی پەروەردگار گوڵی حەسرەت لە باخچەی دڵم هەڵدەکێشم و وەک پێشکەشکردنی خۆشەویستی لەسەر بەربەستی پیرۆزی تۆ دایدەنێم

بەو پێیەی بیرکردنەوە و قسەکانمان ئەو تۆوانەین کە دروێنەی داهاتوومان بۆ دەهێنن، ئەمڕۆ دەست پێدەکەم بۆ پڕکردنەوەی هۆشیاری خۆم لە بیری باش و ئەرێنی

لە تەختەی ئاگایی خۆمدا دەفڕم و هەڵدەفڕم بۆ سەرەوە و خوارەوە، باکوور و ڕاست، ناوەوە و دەرەوە و لە هەموو شوێنێک بۆ ئەوەی بزانم لە هەموو گۆشەیەکی بۆشایی ئاسماندا لە حزووری خودادا بووم و ئێستاشم

هەر ساتێک بە ئاگایی لە پەیوەندی خۆت لەگەڵ ڕەهای بێکۆتاییدا بژی کۆتایی بە هۆشیاریت نییە و هەموو شتەکان وەک ئەستێرە لە ئاسمانی بوونتدا دەچرپێن و دەدرەوشێنەوە

دابڕان، یان وابەستەنەبوون، ئەو ڕێگایە ژیرانەیە کە گەڕان بەدوایدا دەڕوات، بە ئارەزووی خۆی بەرز دەبێتەوە لە سەرووی شتە بێ بایەخەکانەوە لە پێناو گەورەترەکاندا خۆی بە چێژە هەستیارە زوو تێپەڕەکانەوە نابەستێتەوە لە پێناو بەدواداچوون بۆ خۆشییەکی ناوەکی نوێبووەوە دابڕان لە خۆیدا کۆتایی نییە، بەڵکو ڕێگە خۆش دەکات بۆ سەرهەڵدانی فەزیلەت و هێزە ڕۆحییەکان

سەرکەوتووی ڕۆحی بە هەنگاوی بوێرانە لە ڕێگاکانی ژیاندا پێشڕەوی دەکات

مرۆڤ پێویستە زۆرترین سوود لە ژیانی ئێستای وەربگرێت، و پەنجەرەی دڵی بکاتەوە و توانا خەوتووەکانی ڕۆحی خۆی بەئاگا بهێنێتەوە و زیندوو بکاتەوە

لە پشت دەمامکی گۆڕانکاری و گۆڕانکارییەوە بوونی ئیلاهی هەیە و هەرکەسێک بتوانێت ئاوێنەی مێشکی خۆی جێگیر بکات و ڕێگری بکات لە لەرزین، لەو ئاوێنە ڕوونەدا ڕووخساری خۆشەویستە گەردوونییەکان دەبینێت

خۆشەویستی لە مردن و وێرانکارییەکانی کات بەهێزترە

خۆ شیکردنەوە کلیلی سەرکەوتنە و ڕەنگدانەوەی ئاوێنەیە کە لە ڕێگەیەوە گۆشەی ناوەوە دەبینین کە ئەگەرنا لە ڕوانگەی ئێمەدا بە شاراوەیی دەمێنێتەوە دەبێت کەموکوڕییەکانمان دەستنیشان بکەین و مەیلی ئەرێنی و نەرێنی جیا بکەینەوە و بەربەستەکانی پێشکەوتن و سەرکەوتن دەستنیشان بکەین

تۆ چەند نایابیت ئەی هاوڕێیەتی! تۆ کە لە ئاوەکانی خەمی دڵسۆز و دۆستانە وەرئەگرن و گەڵاکانتان بە شەبنەمی شیرینی ناوەوە و دەرەوە تەڕ دەبن کە لە قووڵایی دڵە دڵسۆز و دڵسۆزەکانەوە سەرچاوە دەگرن

جارێک مێرووولەیەکی بچووکم بینی کە هەوڵی سەرکەوتنی بەسەر کۆمەڵێک خۆڵدا دەدا و لە دڵی خۆمدا گوتم: دەبێ مێرووولەکە وا بیر بکاتەوە کە سەردەکەوێت بەسەر هیمالایا! ڕەنگە ئەو کۆمەڵە خۆڵە بۆ مێروولە گەورە دەرکەوتبێت، بەڵام بە چاوی منەوە بە هەمان شێوە ملیۆنان ساڵی خۆرمان ڕەنگە کەمتر لە خولەکێک لە مێشکی خودادا بێت

<u>پێویستە خۆمان ڕابهێنین بۆ بیرکردنەوە لە شتە گەورەکانی وەک ئەبەدیەت و بێکۆتایی</u>

لە جیهانی بێکۆتاییدا سەرگەردان بووم و شاهیدی تەم و مژە درەوشاوەی خاکی ڕووناکی بووم و لەو درەوشاوەییە زیندووەدا مانای ئەو نهێنییانەی کە لە لاپەڕەکانی کاتدا نووسراون، دەخوێنمەوە

کاتێک دەخەویت، تۆ بە شێوەیەکی پاسیف بیرکردنەوە و هەستەکان بێدەنگ دەکەیت بەڵام کاتێک بە ئاگادارییەوە بیرکردنەوە و هەستەکان لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە بێدەنگ دەکەیت، یەکەم شت کە ئەزموونی دەکەیت حاڵەتێکی ئارامییە، و ماسولکەکانی دەموچاوت بە شێوەیەکی سروشتی زەردەخەنەیەک پێکدەهێنن کە ڕەنگدانەوەی ئارامیی ناوەوەیە بەڵام دەبێت لەودیو ئەم حاڵەتەی ئارامییەوە بڕوانیت بۆ ئەوەی هەست بە پاکی ڕۆحت بکەیت- پاکییەک کە بەهۆی هاندەرە هەستیارەکان یان کاردانەوەی ئۆتۆماتیکیەوە بەرامبەر بە بیرکردنەوەکانی پەیوەست بە بیرکردنەوەکانەوە پیس نەبووە هەستەکان ئەو حاڵەتەی کە دواتر ئەزموونی دەکەیت، حاڵەتێکی بەختەوەری هەمیشەیی و هەمیشە نوێبووەوەیە

ئەگەر قاپێک ئاو بخەیتە ژێر تیشکی مانگەوە و پاشان تێکی بدەیت، وێنەیەکی شێواوی مانگ دروست دەکەیت کاتێک ئاوەکە لەناو قاپەکەدا جێگیر دەبێت، ڕەنگدانەوەی ڕوون دەبێتەوە ئەو ساتانەی کە ئاوی ناو قاپەکە هێمن و ڕەنگدانەوەی ڕووخساری مانگە بە ڕوونییەکی تەواوەوە دەتوانرێت بەراورد بکرێت بە حاڵەتێکی ئارامی تێڕامان و حاڵەتێکی هێمنی قووڵ لە ئارامی تێڕاماندا، هەموو شەپۆلەکانی هەست و... بیرکردنەوەکان لە دەروونەوە واز لە ڕژان دەهێنن و لەم حاڵەتە قووڵترەی ئارامیدا، کەسی تێڕامان، لەو ئارامییەدا، مانگی پڕی بوونی خودایی دەبینێت کە لە دەریاچەی ڕۆحدا ڕەنگ دەداتەوە

چوار حاڵەت هەیە کە مرۆڤی ئاسایی ئاشنایە: بەختەوەری لە کاتی بەدیهێنانی خواستێکدا، ناخۆشی کاتێک ئینکاری لێدەکرێت، بێزاری کاتێک نە دڵخۆشە و نە خەمۆکی، ئارامی لە کاتی زاڵبوون بەسەر ئەم هەستانە یان حاڵەتە دەروونییەکانی چێژ و ئازار و بێزاریدا

ئاشتی حاڵەتێکی زۆر خوازراوە، لە نەبوونی هەم خەم و هەم چێژەوە سەرهەڵدەدات و هەم لە نەبوونی بێزاری ئەم حاڵەتانە بەردەوام دەگۆڕدرێن و شەپۆل دەدەن لەسەر ڕووی ڕۆح دوای سواربوونی شەپۆلە پشێوەکانی ئازار و چێژ، لەنێوياندا دووبارە نوقمبوون لە قووڵایی ماندوێتیدا، خۆشی هەیە لە هەڵفڕین لەسەر دەریای ئارام و ئارامی ئاشتی بەڵام گەورەتر لە ئاشتی ڕۆحییە ئیکستازی- بەختەوەری ڕۆح- بەختەوەری کۆتایی خۆشییەکی هەمیشەییە کە هەرگیز کاڵ نابێتەوە بەڵکو لەگەڵ ڕۆحدا دەمێنێتەوە بۆ ئەبەد ئەم خۆشییە باڵایە تەنیا لە ڕێگەی ئاگاداریی بوونی خوداییەوە دەتوانرێت بەدەست بهێنرێت

زەردەخەنەی ڕاستەقینە زەردەخەنەیەکی خۆشی ڕۆحییە کە لە تێڕامان و بیرکردنەوە لە خودا و هەستکردن بە بوونی ئەو بەدەست دێت

زەردەخەنەکەم لە خۆشییەکی قووڵەوە سەرچاوە دەگرێت کە لەناومدا هەیە- خۆشییەک کە هەمووان دەستیان پێدەگات وەک ئەو بۆنە وایە کە لە دڵی گوڵەبەڕۆژەیەکی گوڵاوییەوە سەرچاوە دەگرێت ئەم خۆشییە گەورەیە بانگهێشتی ئەوانی دیکە دەکات بۆ ئەوەی خۆیان لە ئاوە پیرۆزەکانی بەختەوەریدا نوقم بکەن

لە ژێر ڕۆشنایی لێخۆشبوونی پیرۆزدا، تاریکی ڕق و کینە کە بە درێژایی چەندین ساڵ کەڵەکە بووە، کاڵ دەبێتەوە

خودا هەر پێویستییەکی پەرستراوەکانی بە خێرایی جێبەجێ دەکات، چونکە خۆیان لەو پاڵنەرە خۆپەرستانە ڕزگار کردووە کە هەوڵەکان لەباردەبەن و هیواکان بێهیوا دەکەن

ئەو کەسەی خودا دەیپارێزێت، هیچ شتێک ناتوانێت لەناوی ببات

ئێمە لەم جیهانەدا تەنیا نین، چونکە خودا لەگەڵمانە و پەیوەندییە بەردەوام و ئینتیمی و دۆستانە هەیە کە پشتگیری و خۆشی لێ وەردەگرین

ئەی ئەستێرەی درەوشاوەی ڕێنمایی لە ئاسمانەکانی حیکمەتدا، فلاشی درەوشاوەی تۆ بانگهێشتم دەکات بۆ گەڕان بە ئاسۆی پڕ لە بەرەکەتدا و باڵندەی حەسرەتەکەم بە خێراییەکی زۆرەوە پەلە دەکات، کەشوهەوای چڕ و تەمومژاوی کون دەکات، بەهۆی تامەزرۆیی تۆ و بۆ ئەوەی لە پیرۆزترین درەوشاوەیی تۆدا خەریکی خۆ خۆشکردن بێت

کەسایەتی مرۆڤ دەست دەکات بە گەشەکردن و گوڵکردن کاتێک مرۆڤ دەتوانێت هەست بکات - لە ڕێگەی هەستی ناوەوە و ئینتێستیڤەوە - کە جەستەی فیزیکی ڕەق نییە بەڵکو ڕەوتی ڕۆحی ئەبەدییە لەناو جەستەدا

کاتێک دڵی شاگرد لە خۆشەویستی بۆ خودا دەڕژێت، ڕووخساری بە زەردەخەنەیەکی ئارام و حیکمەت دەدرەوشێتەوە و چینەکانی نەزانی کە ڕۆحی دەگرنەوە، دەڕووخێن و بە تەواوی لەناو دەچن

کاتێک سەیری گوڵێک یان دارێک دەکەیت، دەزانیت کە ئەم فۆرمە جوانانەی ژیان لەسەر خۆیان نەهاتوونەتە بوون خودا ئەو کەسەیە کە لە قاڵبی داون و بۆن و جوانییەکی نایابی پێبەخشیون

هەمیشە ئەرکە بچووک و گەورەکانت بە گرنگیدانێکی قووڵەوە جێبەجێ بکە، لەبیرت بێت کە خودا ڕێنوێنی هەنگاوەکانت دەکات و هەوڵەکانت بەهێز دەکات بۆ گەیشتن بە خواستە بەرزەکانت

کاتێک مرۆڤ بە جەوهەری ڕۆحی خۆیەوە دەبەستێتەوە، سەردەمە لەمێژە لەبیرکراو و ڕابردووەکان و هێزە نەمرەکانی ڕۆح دەگەڕێنەوە بۆ

هۆشی خۆی لە مێدیتەیشندا مرۆڤ بیری دێتەوە کە ئەوان ڕۆحێکی نەمرن نەک جەستەیەکی فانی

لە هەموو شوێنێک مرۆڤ بە باشی و خراپەوە دەبینینەوە بە شێوازی خۆی بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن کەس نایەوێت زیان بە خۆی بگەیەنێت کەواتە بۆچی هەندێک کەس بە شێوەیەک ڕەفتار دەکەن کە بە ناچاری دەبێتە هۆی ئازار و خەم و پەژارەیان؟ چونکە ئەو کردەوانە بە نەزانی و وەهم دەچن

داوات لێدەکەین ئەی پەروەردگار بە ڕووناکی حیکمەتت بەسەرماندا بدرەوشێنیتەوە و تاریکی نەزانی و وەهممان لێ لاببەیت

مرۆڤی هۆشیار دەبێت وریا بێت نەک ترس، و پێویستە لە ناو خۆیدا هەستی بوێری بەبێ بێباکی و پەلەکردن بچێنێت بۆ ئەوەی خۆی نەخاتە بەر بارودۆخێک کە ڕەنگە ترس و دڵەڕاوکێی لێبکەوێتەوە

حیکمەت پەیوەست نییە بە دەرزی لێدانی زانیاری لە دەرەوە، بەڵکو بەندە بە هێزی قبوڵکردنی ناوەوە، کە بڕی ئەو زانستە ڕاستەقینەیەی کە دەتوانرێت بەدەستبهێنرێت و خێرایی گەیشتن بەو زانستە دیاری دەکات

ئەم جیهانە تەنیا قۆناغێکە کە ئێمە ڕۆڵەکانمان لەسەری ئەنجام دەدەین لە ژێر ڕێنمایی بەڕێوەبەری ئیلاهیدا دەبێت بەبێ گوێدانە سروشتی ئەو ڕۆڵانەی کە بۆمان دیاری کراوە، بە باشی ئەنجام بدەین، هەمیشە لەبیرمان بێت کە سروشتی جەوهەریمان بەختەوەری هەمیشەییە

ژیرترینی دانا ئەو کەسەیە کە بەدوای ناسینی خودادا دەگەڕێت، سەرکەوتووترینی سەرکەوتووش ئەو کەسەیە کە خودای دۆزیوەتەوە

ئەی خۆشەویستە ئیلاهییەکە، تۆ پلەی یەکەم لە ژیانماندا داگیربکەیت، خۆشەویستی شیفات دڵمان پڕ بکات، ڕووناکی بەرەکەتدارت تاریکی نیگەرانییەکان لە ڕۆحمان بڕەوێنێتەوە

ئازادی واتە مامەڵەکردن بەپێی ویژدان، نەک بەپێی دیکتاتۆری خوو ئارەزوو گوێڕایەڵی ئیگۆ و ئیحتسازەکانی سنووردارکردنەکان پەروەردە دەکات، لەکاتێکدا گوێگرتن لە پاڵنەرەکانی حیکمەت ڕزگاربوون لەو سنووردارکردنانە دەبەخشێت

ئارامی دەروونی لە ڕێگەی پەرەپێدانی هۆشیارانە و بە ئەنقەستانەی سیفەتە باشەکانەوە دەدۆزرێتەوە، کە کاتێک بە تەواوی گەورە دەبن، ناتوانرێت لە خاوەنەکەیان بسەنرێتەوە، مەگەر بە ئارەزووی خۆی هەڵیبژێرێت دەستبەرداریان بێت

زۆربەی خەڵک بە بەکارهێنانی ڕێگەی چەواشەکارانە بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن هەندێک پێیان وایە دەتوانن بە گرتنەبەری ڕەفتاری هەڵە و کردەوەی ناتەندروست کە پێدەچێت بەڵێنی درەوشاوەی بەختەوەری

سەرسەخت و بەردەوام پێشکەش بکەن، بەختەوەری خۆیان دوو هێندە بکەن و بەو بەڵێنە درۆینانە فریو دەدرێن، وەک چۆن تامی بەختەوەری ڕاستەقینە لە دۆزەخی وەهمی درۆ و کردەوەی هەڵەدا ناتوانرێت تام بکرێت

هەر خولەکێک ئەبەدییە چونکە ئەبەدیەت دەتوانرێت لە ماوەی ئەو خولەکەدا ئەزموون بکرێت ڕۆژ و خولەک و کاتژمێرەکان پەنجەرەن کە لە ڕێگەیانەوە دەتوانین چاوێک بە ئەبەدیەت ببینین ژیان کورتە، بەڵام لە هەمان کاتدا بێکۆتایی و بێ سنوورە ڕۆح نەمرە و لەم کورتە بابەتەی ژیانی مرۆڤدا، دەبێت زۆرترین سوود لە هەموو توانا و دەرفەتێکی بەردەست وەربگرین

وشەی ڕۆحی وەک تۆو وان کە پێویستیان بە خاکێکی بەپیت هەیە بۆ ئەوەی بتوانن بچێن و گەشە بکەن و گوڵ بکەن و بەرهەم بهێنن

گەشەکردنی ڕۆحی پێویستی بە خۆڕاگری و ڕێکخستنەوەی ئەولەویەتەکانی ژیان و دەستنیشانکردن و نەهێشتنی خوو زیانبەخشەکان و ڕەچاوکردنی یاسا و یاساکانی تەندروستی هەیە کە هاوتەریب لەگەڵ پەرەسەندنی تێگەیشتنی ڕۆحی و گەشەسەندنی هێزی دەروونی

کاتێک شاگرد تامی خۆشی خودایی دەکات، بۆی دەردەکەوێت کە خودا لە هەموو شتێک بۆی واقیعیتر بووە و تێدەگات کە دەست لێدان لە ئامادەبوونی خودایی بەختەوەرییەکە کە هیچ چێژێکی هەستیاری ناتوانێت هاوتای بکات

خودا کار بۆ بەئاگاهێنانەوەی هۆشیاری ڕۆحی مرۆڤ و ڕێنماییکردنی ئیرادەی ڕاست دەکات لەڕێگەی جوانی فەزیلەت و گەورەیی لێبوردەیی و شکۆمەندی حیکمەت و شکۆمەندی بەختەوەری ڕۆحییەوە

من ئەوانی تر بە نامۆ نازانم چونکە هەست دەکەم هەموو کەسێک خوشک یان خوشکی خۆمە ژیانم سەرکەوتوو و بەدیهێنەری دەکەم بۆ ئەوەی بتوانم یارمەتی کەسانی تر بدەم بۆ سەرکەوتن و بەدەست هێنان هاوسۆزی کەسانی تریش دەبم و بەزەییان نیشان دەدەم لە کاتێکدا خۆم نیشان دەدەم خودام خۆشدەوێت وەک چۆن پێغەمبەران و پیرۆزەکان خۆشیان ویستووە، وە خۆپەرستی فڕێ دەدەمە ناو بیری خۆشەویستیم بۆ ئەوانی تر

لەودیو ئەم ژیانە زوو تێپەڕ و زەمینییە، ملکەچی مەرگ، ژیانێکی ئەبەدی و نەگۆڕ هەیە جەستە لە توخمە کیمیاییەکان پێکهاتووە کە دەڕوخێن و لەناو دەچن، بەڵام لە دەرەوەی ئەم بوونە ڕاگوزەرە ژیانێکی ئەبەدی و ئاسمانی لە ئامادەبوونی خودادا هەیە بۆیە نابێت هەموو سەرنجەکانمان لەم جەستە ناهەمیشەیەدا قەتیس بکەین و ئەوانەی ئارەزووی دەکەن دەبێت بەرگەی تاقیکردنەوەکانی بگرن و ببنە ئاغاکانی

ئەمڕۆ هەوڵ دەدەم یارمەتی ئەو کەسانە بدەم کە پێویستیان پێیەتی و ئەوەی لە توانامدا بێت بیدەم بە برسییەکان

من لە پاراستنی خودادا سەلامەت و دڵنیام و لە پشت دیوارەکانی ویژدانی پاکمەوە یەکم لەگەڵ ئەو ڕووناکی چاکەیەی کە ڕێنمایی ئەو کەشتیانەی ڕۆحەکان دەکات کە شەپۆلی خەم و پەژارە لە دەریایەکی سەرلێشێواوی و دڵەڕاوکێدا دەسوڕێنەوە

ئەمڕۆ هەست بە خودا دەکەم لە چرپەی ئارامیدا کە لەناومدا دەلەرزێت و تارەکانی دڵم دەجووڵێنێت

من هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ دڵخۆشکردنی ئەوانی تر، هەروەک چۆن هەوڵ دەدەم بۆ دڵخۆشکردنی خۆم، لە ڕێگەی خۆشبەختی ڕۆحی خۆمەوە خزمەت بە هەموو کەسێک دەکەم لە ماڵی خۆشەویستی ئیلاهیدا و جگە لە خۆم هیچی تر ناترسم ئەگەر هەوڵی فریودانی ویژدانم بدەم

لە باخچەکانی ڕۆحەوە

بەنیازیت بچیتە شوێنێک، و خۆت پەلە دەکەیت بۆ ئەوەی بە خێرایی بگەیتە ئەوێ کاتێک دەگەیتە ئەوێ، بۆت دەردەکەوێت کە چێژ لە شوێنەکە نابینیت بەهۆی ئەو تامەزرۆیی و دڵەڕاوکێ و ڕەنگە تەنانەت گێژاویش کە هەستی پێدەکەیت لەبری ئەوە هەوڵبدە ئارامتر و ئارامتر و هاوسەنگتر بیت ئەگەر بیرکردنەوەکانت مەیلی بەرەو نیگەرانی و وروژاندن هەبێت، بە زۆر سەرکوتیان بکە تاوەکو ئارامی خۆیان بەدەستدەهێننەوە

وروژاندن کاریگەری نەرێنی لەسەر هاوسەنگی کۆئەندامی دەمار دەبێت چونکە بڕێکی زۆر وزە دەنێرێت بۆ هەندێک بەش لە جەستە لە هەمان کاتدا بەشێکی دیکەی لە پشکی سروشتی بێبەش دەکات ئەم ناهاوسەنگییە لە دابەشکردنی وزەدا هۆکاری دەمارگیرییە لەشێکی ئارام و ئارام دەمارەکان هێور دەکاتەوە و باشبوونی دەروونی بەرەوپێش دەبات

بە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا، بینینی ناوەوە وردە وردە دەست دەکات بە پەرەسەندن مرۆڤ دەبێت باوەڕێکی تەواوی هەبێت کە خودا وەڵامی هەموو دوعایەکی دڵسۆزانە دەداتەوە هەرکەسێک ڕوو لە ئەو بکات و بەدوای ڕۆشنگەریدا بگەڕێت، بینینەکەی دەکرێتەوە و مێشک و دڵی ڕووناک دەبێتەوە

کاتێک تێگەیشتن دەکرێتەوە، وەک هەستێک دەردەکەوێت کە وا دیارە لە دڵەوە سەرچاوە دەگرێت، هەستێکی ڕوونی و وردبینییەکی قووڵ لە ڕێگەی ئەم هەستەوە، گەڕان بەدوای قەناعەتێکی بێ چەقۆ و ڕێنمایی دروست بۆ پەیڕەوکردنی ڕێگای ڕاست بەدەست دەهێنێت و وردە وردە دێتە سەر ئەوەی ئەم هەستە بناسێتەوە و متمانەی پێبکات

ئەمە بە مانای وازهێنان لە بیرکردنەوە بە تەواوی؛ هەروەها بیرکردنەوەی ئارام و بێلایەن دەبێتە هۆی تێگەیشتن بیرکردنەوەی سۆزداری

کە بەهۆی بێهودەیی و گرنگیدان بەخۆوە دەجووڵێت، دەبێتە هۆی تێنەگەیشتن و دەرەنجامە هەڵەکان

گومانی وێرانکەر و بیروباوەڕی ناڕاست بە هەموو دڵ ڕەت بکەرەوە، و دڵ و ڕۆحت بگۆڕە بۆ کایەی ئیمان و متمانەی تەواو بە خودا لە بێدەنگیی تێڕاماندا، هۆشیاریت دەتوانێت سەرنجی لەسەر ڕاستی و تێگەیشتنێکی ڕاست بێت لەم ئەزموونەدا، ئیمان گوڵ دەکات و دەکرێتەوە و لە ڕێگەی تێگەیشتنەوە، ئەو شتە ئەزموون دەکەیت کە هیچ چاوێک نەیبینیوە، هیچ گوێیەک نەیبیستووە و هیچ عەقڵی مرۆڤیش هەستی پێنەکردووە

هەر هەناسەیەکی حەسرەت و پاڕانەوەم دەرگا و پەنجەرە لە ڕۆحمدا دەکاتەوە کە تێیدا تێدەپەڕم بۆ بەختەوەری خودا

وەک چۆن خۆر لەسەر قەرەباڵغترین ڕێگاکان دەدرەوشێتەوە، بە هەمان شێوە لە هەموو شوێنە قەرەباڵغەکانی چالاکییەکانی ڕۆژانەمدا تیشکی خۆشەویستی ئیلاهی دەبینم

ئەی پەروەردگار بەرەکەتم پێ ببەخشە تا بە بەیانی ڕۆحم بەئاگا بهێنمەوە و بیگەیەنمە بەربەستە پیرۆزەکەت

ئەی پەروەردگار، ڕۆحێکی بەخشندەم پێ ببەخشە کە ئەوەی هەم لەگەڵ کەسانی تردا بەشی بکەم، یارمەتیم بدە لە دەریاچەی هێمن و هێمنی مێشکمدا ڕەنگدانەوەی مانگی ڕۆحم ببینم کە بە ڕووناکی بوونی تۆ دەدرەوشێتەوە

ئەمڕۆ قووڵایی دەریای تێڕامان و بیرکردنەوە لە خودا تا مرواری حیکمەت و شادی ئیلاهی دەدۆزمەوە

پەروەردگار لە هەموو شتێک زیاتر خۆشم دەوێی، چونکە بەبێ تۆ ناتوانم هیچ مرۆڤێک یان هیچ شتێکی ترم خۆش بوێت

لە قوڵایی شاخ و ئاسمانی هێمن و لە قووڵایی ڕۆحم و ئەشکەوتی بێدەنگیدا هەست بە بوونی خودا دەکەم و هەست بە شادی بەردەوامی ئەو دەکەم و لە کانییە پاکەکانی دەخۆمەوە کە هەرگیز ناوەستن و بۆ هەتا هەتایە وشک دەبنەوە

من تۆم خۆشدەوێت و دەپەرستم ئەی پەروەردگار کە خۆشەویستیت لە هەموو دڵێکی میهرەبان و خۆشەویستدا باڵادەستە

<u>کەسێک داوای لە مامۆستا باراماهانسا کرد کە ڕێگەیەکی نیشان بدات بۆ پەرەپێدانی کەسایەتییەکی موگناتیسی و سەرنجڕاکێش، ئەویش وتی: دەبێت لە کاتی کارلێککردن لەگەڵ کەسانی تردا لە ڕووی دەروونییەوە ئامادە بیت چونکە غیابی لە هەموو شتێک زیاتر زیان بە کارەکتەری مرۆڤ دەگەیەنێت</u> بێگومان مەبەستم لە غیابی مرۆڤە گەورەکان نییە، کە بەزۆری بیرکردنەوەکانیان لە بابەتە قووڵەکاندا هەڵدەمژن

هەمیشە وریا و ئاگاداربە، ئەوا دەبیتە موگناتیسی سەرنجڕاکێش

کەس حەز ناکات پشتگوێ بخرێت هەموومان دەمانەوێت هەستەکانمان لەبەرچاو بگیرێن و لەبەرچاو بگیرێن و بە هەمان شێوەش، دەبێت هەستی ئەوانی تر لەبەرچاو بگرین و ڕەچاوکردنیان پیشان بدەین بۆ ئەوەی بتوانین هاوئاهەنگی و لێکتێگەیشتن بەدەست بهێنین بۆ ئەوەی ئەم کارە بکەیت، پێویستە ئاگادار و تێگەیشتن و ئاگاداری هەموو کەسێکی دەوروبەرت بیت

مردووەکان هیچ دەسەڵاتێکیان نییە سووکایەتی بە کەسانی تر بکەن، بەڵام ئەوەی هیچ گرنگییەکیان پێنادات، دەسەڵاتی هەیە

کاتێک لە کۆمەڵگەی کەسانی تردایت، بە وردی و وزە و بە ئارەزووی خۆیان کارلێکیان لەگەڵ بکە، بەڵام دوور بکەوەرەوە لە قسەکردن لەسەر خۆت

هەموو کەسێک دەیەوێت باسی خۆی بکات، بەڵام ڕێبازێکی لاوازە با ئەوانی تر ئەگەر بیانەوێت باسی خۆیان بکەن؛ گوێ بگرە چییان هەیە بیڵێن با باسی کێشەکانیان و دەستکەوتەکانیان و کاریگەرییەکانیان بکەن، بەڵام با موگناتیسییەتەکەت لەبری تۆ قسە بکات ڕووناکی چرا بە ڕوونی بۆ خۆی قسە دەکات؛ با لەرزینە بێدەنگەکانت بە ڕوونییەکی یەکسان لەبری تۆ قسە بکەن

خودا لە دیدگایەکدا نیشانی دام کە ئەوانەی لە شەڕدا دەمرن خەونێکی ترسناکیان بە مردن هەیە، بەڵام هەر کە چاکەکان لە جەستە هەڵدەستن وەک ئەوەی لە کابوسێکی نائارامکەرەوە خەبەر دەبنەوە و دڵخۆش دەبن کە ئازادن لێی

هەموو ئەزموونەکانی ژیانمان بەشێکن لەو خەونە گەردوونییەی مرۆڤایەتی کابوسی شەڕی خوڵقاندووە، بەڵام دوای ئەوەی قوربانیانی ئەم کابوسە لە جەستەیان بەجێدەهێڵن، تێدەگەن خەونێکی ترسناک بووە کە لێیەوە بەئاگا هاتوون، و تێدەگەن کە نەمردوون ئەمە ڕاستییەکی قووڵی میتافیزیکییە

ئەگەر کەسێک بزانێت خەون دەبینێت، ئەوا بەدەست ئەزموونە خەونە تێکدەرەکانەوە ناناڵێنێت بەڵام ئەگەر لەناو خەونەکەدا بەدیهێنانی خۆی بەدەستبهێنێت و کەسێک لێدانێکی کوشندە بدات، ئەو مردنە خەونە وەک تاقیکردنەوەیەکی ڕاستەقینە و ترسناک دەردەکەوێت تا ئەو کاتەی لە خەو هەڵدەستێت و تێدەگات کە ڕاستەقینە نەبووە

ئەمەش بۆ دەوڵەتی دوای مردنیش دەگونجێت هەر کە لە جەستەمان دەردەچین، تێدەگەین کە هۆشیاریمان نەمردووە، بەڵکو زیاتر لە جەستە و سنووردارکردن و سنووردارکردنی ماددی ڕزگارمان بووە و لەو ڕزگاربوونەدا ئازادییەکی گەورەی تێدایە

هەرگیز نابێت داوای مردن بکەین، بەڵکو هۆشی خۆمان ئامادە بکەین بە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا و تێڕامان لەسەری، بۆ ئەوەی کاتێک مردن لە کاتی خۆیدا هات بتوانین وەک هیچی تر لە خەونێک زیاتر سەیری بکەین

من هەرکاتێک بمەوێت سروشتی خەوناوی ژیان و مردن ببینم بۆیە من گرنگییەکی ئەوتۆ بەم جەستەیە نادەم

فیزیۆلۆژیای ڕۆحی لە بنچینەی سیستەمی دەماردا هەیە کە بە شێوەیەکی ناوازە ڕێگە بە مرۆڤ دەدات بگاتە بەرزترین قۆناغەکانی گەشەکردنی هۆشیاری

مێشکی مرۆڤ کە گەورەترە لە مێشکی زۆربەی ئاژەڵەکان جگە لە نەهەنگ و فیل، ئاڵۆزترە و خاوەنی توانایەکی زیاترە بۆ بیرکردنەوە ئەمەش وا دەکات مێشکی مرۆڤ ببێتە ئامرازێکی گونجاو بۆ مرۆڤ، کە خاوەنی هۆشیارییەکی پێشکەوتووترە لە چاو بوونەوەرەکانی تر پێچ و پەنا ئاڵۆز و ئاڵۆزەکانی مێشک وا لە مرۆڤ دەکات بە قووڵی و قووڵ بیربکاتەوە کەواتە تەنها مرۆڤایەتی توانای گەیشتن بە ئاستە پێشکەوتووەکانی تێگەیشتن و دەرئەنجامی ناسینی دروستکەرەکەی هەیە مرۆڤی دانا ئەو کەسەیە کە توانا فیکرییەکانیان لە خزمەت و قازانجی مرۆڤایەتیدا لە ئاستی ماددی و فیکری و ڕۆحیدا بەکاردەهێنێت

زستان بە پۆشاکە سارد و سپی و سوسنییەکانیەوە گەیشتە لای
ئارەزووەکانم بۆ خۆشییەکانی هاوین کاڵ بووەتەوە
پێم گوترا بە دوای گەرمی دڵە میهرەبانەکەتدا بگەڕێ
وە لەگەڵ دەرکەوتنی بەهار، سەماکردن، ڕازاوە بە هەموو جۆرە گوڵێک
بۆنی بۆنی کێڵگە و گردەکان پێم گوترا تۆ خۆشم بوێی خوایە گیان
هاوین هات، لە گەڵا ناسکەکاندا، زەق و زەق و زەق و زەنگی دار سنەوبەرەکان، مێلۆدی سەوزەکانی دەگوتەوە
پێداگری کرد کە بۆتان بخوێنمەوە
تەنانەت خاکە نەرم و ناسکەکەش پێی پەلەکراوی منی نازی دەکرد
وە داوای لێکردن لە پیرۆزگاکەت نزیک ببنەوە
بۆنە نەرمەکە پێی وتم کە ڕێبازەکەی بگرم
بۆ پەرستگای پیرۆزەکەت لە دڵی گوڵەبەڕۆژە و ڕیحانە لەرزۆکەکاندا
وە باڵندەکان پێیان وتم وەک ئەوان گۆرانیت بۆ بڵێ
وە هەوای شەپۆلاوی بەسەر چەم و چەمەکاندا
بڵقەکانی خۆشەویستیم بۆ تۆ بەئاگا هێنایەوە و لە سەرووی سنگی گەورەتەوە دەستیان کرد بە یاریکردن
وە بە ڕیشاڵە کێشراوەکانی چیمەنەکە، فێربووم چۆن بچەمێنمەوە

کڕنۆش بۆ تۆ دەبەم ئەی پەروەردگار
وە بخورەکەش بۆنی نایابی بۆنەکەت بۆ باس کردم
وە چۆن دڵم پڕ لە بۆنە پیرۆزەکەت بهێڵمەوە لەبەردەم تەختە بێکۆتاکەتدا؟
وە بەردە بچووک و بێدەنگ و سەبردارەکان پێیان وتم تا تەنانەت لەو کەسانەشدا بتبینم کە هەوڵی دزینی خۆشی من دەدەن
ساڵانی لەبیرکراو داوای لێکردم پەیامێکی خۆشەویستی و سۆز و خۆشەویستی بۆ هاومرۆڤەکانم بنێرم کە لە هەر خولەک و چرکەیەکدا پێچراوەتەوە
وە هەموو بیرکردنەوەیەک پێی دەگوتم لە دڵیدا بەدوای تۆدا بگەڕێم
خۆشەویستی من ئیلهامبەخش بوو بۆ ئەوەی هەموو ئەو شتانەم خۆش بوێت کە لە ڕێگەی تۆوە هەن
وە خۆشەویستەکەم بە چرپە پێی وتم "بە هەموو ئەو هێزەی کە خاوەنم خۆشم بوێت ئەی خودای من".
جارێک لەسەر جێگایەکی چیمەن و گوڵ پاڵکەوتم و خەونم بینی کە هەموو شتێک لە بووندا جوان و شادییە
سەرم لەسەر چیمەنی بەرز و سەوز و ئەستوور وەستابوو، کە بە هەوایەکی گەرم کە بۆنێکی شیرینی هەڵگرتبوو، هەوایان پێدەدام
پاشان پاڵم پێوەوە بۆ دەست لێدان لە دەست و جەستەم، وە سەرسام بووم بە گەورەیی دروستکەرەکەی بەڵێ، سەرسام بووم کە من کە دڵنیام لە واقیعی جەستەم، ڕۆژێک دێت جێی دەهێڵم بۆ ئەوەی لە زەویدا پشوو بدات ئەم جەستەیە کە لە کاتی مردندا دەبێتە سارد و کاڵ و بێ جووڵە، لە کاتێکدا ئێستا وا دیارە بە ژیانەوە زیندوو و زیندوو و سەدان هەست و ملیۆنان بیرکردنەوە و ملیارەها کەسی تێدایە خەیاڵ و تێڕوانینەکان
ئەم جەستەیە ئەو قۆناغەیە کە بابەتەکانی ژیان لەسەری هەڵدەقوڵن، کە گوڵەبەڕۆژەی زەردەخەنەکان لێی دەگوڵن، تەنیا بۆ ئەوەی هاتنی حەتمی مردن بەدوایدا بێت لێرەدا، لە نێوان گۆشت و ئێسک و خوێن و لە پشت دەمامکی جوانی پێستەوە، گورگەکانی نەخۆشی و دڕندەی ئارەزووی خۆیان لە خەوندایە لێرەشدا، لە ژێر گۆشتدا، ڕێڕەوێکی نهێنی بۆ شانشینی ڕووناکی کەوتووە ئەم جەستەیە وشک دەبێتەوە و کاڵ دەبێتەوە کاتێک ئاغاکەی- ڕۆح- بە شێوەیەکی نەگۆڕ لێی دەڕوات و بۆچی نا؟ چونکە کاتێک وەستای ڕۆشنبیری شوێنی نیشتەجێبوونی فیزیکی ماندوو دەکات لە ژیان لە کوخێکی قوڕاوی و لەت و پەتاوی ماددەدا، بەستراوەتەوە بەو پەڕۆی دەمارانەی کە داوای چاودێری بەردەوام دەکەن، دڵنەوایی لە ماڵێکی دیکەدا

لە گۆشەیەک لە گۆشەی زەوی خودادا دەبینێتەوە- لە کایەی تری بوونی تەواودا کە بۆنی خۆشی لە هەموو شوێنێکدا و بێ وەستان دەگرێتەوە

ڕۆحی ئەمر بە زەردەخەنەیەکی هەمیشەییەوە ڕۆڵی ژیان و مردن دەگێڕێت، پاشان بەرەو ماڵە ئەبەدییەکەی دەڕوات

ئایا بینەرانی فیلم پابەندن بە مانەوە بۆ هەمیشە لە سینەمادا دوای کۆتایی هاتنی نمایشەکە؟ بە دڵنیاییەوە نابێت مرۆڤەکان دەبێ بگەڕێنەوە ماڵەوە بە هەمان شێوە، ڕۆحەکان دێنە ئێرە بۆ چێژوەرگرتن لە دیمەنە سینەماییەکانی ژیان، پاشان دەڕۆن و دەگەڕێنەوە ئەوان زۆر حەزیان لە سەیرکردنی فیلم و شانۆگەرییە، وە کاتێک بێزار دەبن لەو نمایشانەی کە خەونیان پێیەوە بینیوە، و شارەزابوون لەو وانانەی کە خودا دەیەوێت فێری بن، یەکجارەکی و بۆ هەمیشە دەگەڕێنەوە بۆ شوێنی بەختەوەری ئەبەدی

کاتێک بەهاکان لەسەر دادپەروەری دامەزراون، کەلێنەکان دەکرێنەوە کە نەهامەتی و ناخۆشی تێیدا دەڕژێت ئەگەر بەهاکان لەسەر بنەمای خۆپەرستی و ململانێی کوشندە و کێبڕکێی توند دامەزرابن، ئەنجامەکانی پەڵەدار دەبن چونکە پاڵنەرەکان ناپاکن و پارە لە حاڵەتێکی وادا بەرەکەتدار نابێت

مرۆڤ دەبێت ویژدانی خۆی لە خۆپەرستی پاک بکاتەوە و هەوڵی دەوڵەمەندکردنی خۆی نەدات لەسەر حیسابی ئەوانی تر ڕازیبوونی ڕاستەقینە ڕۆحییە نەک ماددی و دەستکەوتی ڕاستەقینەی ژیان بریتییە لە خاوەندارێتی گەنجینەکانی حیکمەت و زانست و خۆشەویستی خودا

پێویستە بە سادەیی بژین و هەمیشە هەوڵبدەین بۆ یارمەتیدانی کەسانی تر و باشترکردنی بارودۆخەکانیان تا دەتوانین بەڵام ئەم ئامانجە بەرزە لەگەڵ خۆپەرستی و تەماحدا ناگونجێت بەبێ ئەوەی ڕەچاوی کەسانی تر بکەین

ئەوانەی دونیایین ناهاوسەنگن و بۆیە بە سەرکەوتوو نازانرێت ژیانێکی سادە و هاوسەنگ هونەرێکی نایاب و نیشانەی سەرکەوتنە ئەوانەی تاکە ئامانجیان بەدەستهێنانی پارەیە، ڕەزامەندی خودا نادۆزنەوە

ڕاستە خودا هەستی برسێتی لە ئێمەدا چاند تا بتوانین کار بکەین و دابینکردنی جەستەمان دابین بکەین، بەڵام دابینکردنی جەستە تاکە ئامانجی ژیان نییە مەبەستەکە زۆر گەورەترە لە هەر ڕەچاوکردنی ماددی یان کاتی، هەرچەندە سەرسوڕهێنەر و شکۆمەند و سەرسوڕهێنەر دەرکەوێت

<u>یەکێک لە شاگردەکان پرسیاری لە مامۆستا باراماهانسا کرد کە چۆن ئامادەیی ئیلاهی ئەزموون بکات ئەویش لە وەڵامدا وتی: "هەموو شەوێک پێش ئەوەی تەسلیم بیت بە خەوتن، مێدیتەیشن بکە تا هەست دەکەیت هۆشیاریت جیهانی بیرکردنەوەکانی کون کردووە و چووەتە ناو ڕەهەندێکی</u>

ترەوە بەڵام ئەمە هەمووی نییە دوای ئەوەی دەروونت گۆڕیوە بۆ ناوەوە، حەسرەت دەبێت هەڵبفڕێت، و ئارەزووەکان دەبێت وەک لافاوێک بەلە بکەن بەرەو خودا کاتێک شاگردەکە خۆی بە تەواوی تەسلیمی خودا دەکات، لەناکاو هەست دەکات کە دەستی لە ئامادەبوونی بەختەوەرەکەی داوە و ناسیوبەتیەوە ڕووناکییەکی گەورەی گەشاوەیی لە ڕادەبەدەر دەبینێت، و لەوانەیە فریشتە و ڕۆحی خێرخوازی ببینێت یان ڕەنگە بۆنی بۆنێکی ئاسمانی سەرخۆشکەر بکات، و ئەو کاتە بزانێت کە خودا وەڵامی داوەتەوە، و تێڕوانینەکەی دەکرێتەوە، و خودا نهێنییەکانی ژیانی بۆ ئاشکرا بکات یان لەوانەیە لە گەورەدا بۆشرابێت ئارامی لە کاتی مێدیتەیشن ئەگەر بەردەوام بێت لە مێدیتەیشن و خودا خۆشەویستی گەورەی خۆی پێ ببەخشێت، ئەوا هەست بە خۆشییەکی ئیلاهی دەکات کە وەسف نەکراوە پیرۆزە ئەو کەسەی ئەم ئەزموونە بەختەوەرانەی پێدەبەخشرێت"

خۆشەویستی ئیلاهی دەروازەی بەهەشت دەکاتەوە، کە بەدوایدا گەڕان دەچێتە ناو حزووری خوداوە

ئەگەر کەسێک داوای نانی ژیانی لە خودای میهرەبان و دانا بکات، ئەوا بەردی نەزانی ماددییان پێ نادات ئەگەر پەرستراوێک بەدوای خواردنی حیکمەتدا بگەڕێت، خودا ماری فێڵیان پێشکەش ناکات ئەگەر پەرستراوێک داوای جەوهەری بەختەوەری ئیلاهی لە خودا بکات کە هەموو تینوێتییەک دەکوژێنێتەوە، ئەوا عەقارەبی دڵەڕاوکێ و ناڕەحەتی دەروونییان پێ نادات ئەگەر... مرۆڤە فریودراوەکان دەزانن چۆن دیاری باش بە منداڵەکانیان بدەن، چەندە زیاتر پەروەردگار- سەرچاوەی هەموو چاکە و خۆشییەک- زانیاری ڕۆحی و ڕۆشنگەری دەدات بەو کەسانەی خۆشیان دەوێت!

خودا بەرزترین حیکمەت و گەورەترین زانست دەبەخشێتە ئەوانەی بەدوایاندا دەگەڕێن، و خۆی دەبەخشێتە ئەو گەڕانە بەجددیەی کە هیچ جێگرەوەیەک قبوڵ ناکات ئەو کەسەی بە دڵ و گیانییەوە بەدوای خودادا دەگەڕێت، ژیرترینی دانایە، و خۆشەویسترینی مرۆڤەکانە بۆ خودا و کاتێک حەسرەتی پەرستراوەکە توندتر دەبێتەوە، وەڵامێکی دەگمەن و خۆشەویست لە خوداوە وەردەگرێت و ئەو خۆشحاڵییە ناوازەیە ئەزموون دەکات لە خۆشەویستی کە ئەوانەی خۆشەویستیان خۆشدەوێت ئەزموونی دەکەن

ئەو کەسە ژیرانەی کە ڕۆڵی خۆی لەم خەونە گەردوونییەدا بە هۆشیاری ڕۆحی و گەشەسەندنی حەسرەتێکی ئیلاهییدا دەگێڕێت، نزیکە لە خوداوە و ئازیزە بۆی ئەو خاوەنی خۆشەویستی پاکە و خودای خۆشدەوێت بەبێ هیچ پاڵنەرێکی خۆپەرستانە و بەبێ هیچ مەرجێکی پێشوەختە، وەک

بڵێت بۆ نموونە "ئەی پەروەردگار، من دەتپەرستم بەو مەرجەی کە تەندروستی و پارە و ژیانێکی ئاسوودەم پێ ببەخشیت".

لە نێوان دانا و خودادا خۆشەویستییەکی قووڵ و یەکتر هەیە کە بێ سنوور و بێکۆتایە ئەگەر کەسێک داوای شتێکی تایبەت لە خودا بکات، خودا بە تەواوی ئاگادارە کە کەسەکە زیاتر گرنگی بە بەخششەکانی دەدات نەک ئەو

خراپ نییە مرۆڤ دوعا بکات بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی، بەڵام کاتێک دوعا دەکات بۆ ناسینی خودا و بینینی ڕووناکی ڕووخساری شکۆمەندی، نابێت ئارەزووی هیچ قازانجێکی شەخسی لێی بکات، هەروەها نابێت بیرکردنەوەکانی سنووردار بێت بە خودی بەخششەکان، بەڵکو زیاتر بۆ خودی بەخشەرەکە سنووردار بێت کاتێک گەڕان بەدوایدا توانی ئەم کارە بە دڵسۆزیەوە بکات، ئەوا خۆکارانە هەموو بەخششەکانی دیکە لە بیری بەخشندەیی و بەخششەکانەوە وەردەگرن زەریای بەخشندەیی

یەکێک لە شاگردەکان داوای ئامۆژگاری لە مامۆستا پاراماهانسا کرد سەبارەت بە چۆنیەتی ڕەفتارکردن لە هەندێک بارودۆخدا و مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانی تردا و وتی؛

شوێن حەقیقەت بکەوە و لێی لا مەدە، و خۆت بەدوور بگرە لە وتنی هەر شتێک کە ڕەنگە زیان بە تۆ یان کەسانی دیکە بگەیەنێت، تەنانەت ئەگەر ڕاستیش بێت , بە مەرجێک لە ڕۆحی حەقیقەت لا نەدەیت لە هەمان کاتدا، نابێت بچیتە ئەوپەڕی پێچەوانە و پەنا بۆ درۆ ببەیت بۆ ئەوەی دوور بکەویتەوە لە ڕاگەیاندنی ڕاستییە بە ئازارەکان

ڕاستگۆبە لەگەڵ خۆت و کەسانی تر بەبێ ئەوەی لەسەر شتە ناپێویستەکان ڕابکێشیت ڕاستی بڵێ و خۆت بەدوور بگرە لە وتنی ئەو شتانەی کە ئازاری کەس دەدات یان زیان بە کەس دەگەیەنێت هەموو نهێنییەکانت ئاشکرا مەکە بەناوی ڕاستگۆیی و شەفافییەوە، چونکە ئەگەر خاڵە لاوازەکانت ئاشکرا کرد ئەوا هەوڵی ئازاردان یان گاڵتەت پێدەدەن هەرکاتێک هەستیان پێکرد بۆچی چەکێکیان پێبدە کە بتوانن لەدژی تۆ بەکاریبهێنن؟

بە شێوەیەک قسە بکە و ڕەفتار بکە کە دڵخۆشی و ئارامی بۆ خۆت و خەڵکی تر بهێنێت

پێویستە پەرە بە تێگەیشتنی ڕۆحی بدەیت بۆ زانینی جیاوازی نێوان ئەو ڕاستییەی کە چاکە دەهێنێت و گێڕانەوەی ڕاستییەکان بەبێ ڕەچاوکردنی ئەو دەرئەنجامانەی کە لەوانەیە لێیانەوە دەربچن، چونکە شتەکان بە کۆتاییەکانیان حوکم دەدرێن ئامۆژگاری نییە هەموو شتێک بڵێیت کە دەیزانیت، هەروەها ئامۆژگاری نییە خۆدزینەوە و نهێنی بیت سەبارەت بەو بابەتانەی کە پێویستە کەسانی دیکە بۆ چاکەی خۆیان بزانن

کاتێک کە تێگەیشتنێکی تەواوت نییە، باشتر وایە لە قسەکردندا خۆت تەرخان بکەیت تا تێگەیشتنێکی ڕاستەوخۆت لە ڕاستییەکان دەبێت و ئەنجامێکی دادپەروەرانە بۆ هەمووان دەبێت

بەردەوام بە لە بیرکردنەوە لە خودا و داوای یارمەتی و ڕێنمایی ئەو بکە، تێڕوانینەکەت دەکرێتەوە بۆ ئەوەی شتەکان بە ڕوونی ببینیت و دواتر بتوانیت باشتر جیا بکەیتەوە

بارگاویکردنەوەی خانەکانی لەش بە زیندوویی گەنجی

وزەی گەردوونی بە بەردەوامی و بەبێ بچڕان دەڕژێتە ناو جەستە، بەڵام زۆربەی خەڵک ئاگاداری ئەم زیندووییە زۆرە نین ئەوانەی هەست دەکەن هەست بە هەڵکشانی وزە دەکەن لە خانەکانیاندا و جەریانی تازەگەری کە هێزێکی نوێیان بۆ دابین دەکات

هەموو سروشت لە ڕێزگرتن لە بەروەردگاری گەردوون کڕنۆش دەبات، هێزەکەی بە مرۆڤایەتیدا دەڕژێت کێشەکە لە چاندنی پەیوەندییەکی بەهێزدایە لە نێوان مرۆڤایەتی و سەرچاوەی هەموو هێزێکدا ئێمە ڕاستەوخۆ بە هێزی خودایی دەژین، هەموو هێزەکانی دیکەش بەبێ هێزی بەردەوامی خودا بێسوودن

خۆراک و ئۆکسجین و تیشکی خۆر- ئەم توخمانە دەتوانن تا ڕادەیەک تەندروستیمان بۆ دابین بکەن، بەڵام پێویستە لەوە تێبگەین کە چۆن تەندروستییەکی تەواو لە سەرچاوەی بێکۆتاییەوە بەدەست بهێنین سەرچاوە ماددیەکان وەک پاتری بچووک وان کە دواجار بارگاوییان تەواو دەبێت، لەکاتێکدا سەرچاوەی بێکۆتایی مۆلیدەیەکی بەهێزە کە هێزەکەی هەرگیز کەم نابێتەوە، بەردەوام زیندوویی و بەختەوەری و هێز بۆ ڕۆح دابین دەکات بۆیە گرنگییەکی سەرەکی هەیە پشت بە سەرچاوەی بێکۆتایی ببەستین تا دەتوانرێت

ئەو کەسەی ئارەزووی دەکات، دەبێت ڕێگای دروست فێربێت بۆ ئەوەی ڕاستەوخۆ لە سەرچاوەکەیەوە سوودمەند بێت لەو دابینکردنە ژیانییە، هەروەها دەبێت بزانێت کە بیرکردنەوە واقیعە، چونکە هەموو دیاردە سروشتییەکان بەرجەستەکردنی بیرکردنەوەی ئیلاهین چونکە خودا پێش دروستکردنی بیری لەم زەوییە کردووەتەوە

زۆر کەس پێیان وایە کە بیرکردنەوە بەرهەمێکی جەستەیە، بەڵام پێکهاتنی لەڕادەبەدەر وردی جەستە، و هەماهەنگی سەرسوڕهێنەری نێوان ئەندام و ئەندامەکانی، بە ڕوونی ئاماژە بەوە دەکات کە جەستە دروستکردنی عەقڵێکی گەردوونی باڵا بەرزە

عەقڵ توخمە سەرەکییەکە کە کۆنتڕۆڵی جەستە دەکات و زۆر گرنگە مرۆڤ خۆی لە پێشنیارە دەروونییەکانی کەموکوڕییەکانی مرۆڤ بەدوور

بگرێت وەک نەخۆشی و لاوازی و پیربوون و بێزاری و دڵنیابێت لەخۆی کە چالاکیەکی نەپراوە بەناودا دەڕژێت و ئەم چالاکییەش زیرەکی بێبەخشراوە و توانای ئەوەی هەیە خانەکانی جەستە بارگاوی بکاتەوە بە تەندروستی و زیندوویی گەنجی

بیرکردنەوە مێشک و هەست و هەستەکانی هەموو خانەیەکی زیندووە؛ هێزی ئەوەی هەیە جەستە یان چالاک و وریا یان بێهێز و سست بهێڵێتەوە بیرکردنەوە وەستایە و خانەکانی جەستەش ڕەعیەتەکانین، گوێڕایەڵی فەرمان و قەدەغەکردنی وەستای باڵای خۆیانن: بیرکردنەوە

ئێمە گرنگییەکی بەرچاو بە کوالیتی ئەو خۆراکانە دەدەین کە ڕۆژانە دەیخۆین و بە هەمان شێوە پێویستە گرنگی بە کوالیتی ئەو خۆراکە فیکری و دەروونیانە بدەین کە ڕۆژانە بۆ مێشکمان دابین دەکەین

زانای میتافیزیکی دەڵێت جەستە شەپۆلێکی کارۆموگناتیسی نییە بەڵکو شەپۆلێکی هۆشیارییە کە لە دەریای هۆشی ئیلاهیدا هەڵدەفڕێت

هەموو ڕۆژێک دەبێت هێزی جەستەیی خۆمان بەهێز بکەین، هێزی دەروونیمان زیاد بکەین و خودی ڕاستەقینەی خۆمان بناسین لە ڕێگەی مێدیتەیشن و بیرکردنەوەی دروست و کاری ئەرێنی و بەرهەمدارەوە کە پێکەوە سوود بە جەستە و دەروون و ڕۆح بگەیەنن

خودا بە درێژایی ئەم ساڵە دوور و درێژەی ژیانم بە خۆشی بەرەکەتی پێبەخشیم مرۆڤەکان زەردەخەنەی ڕازیبوون لەسەر ڕووخسارم ببینن یان نا، شادیی ئیلاهی هەمیشە لەگەڵمدایە و هەرگیز جێم ناهێڵێت ڕووباری گەورەی بەختەوەری بەردەوام لە ژێر ڕیشاڵی هۆشیاریمدا دەڕژێت و وەک کانیاوی بەختەوەر دەتەقێتەوە کە باخەکانی ژیانم ئاو دەدات

نە هەڵچوونە لەناکاوەکانی ژیان دەتوانێت ئارامیم تێکبدات، نە جنۆکەی مردن ناتوانێت ئەو بەختەوەرییە ڕۆحییەی کە هەستی پێدەکەم لێبسەنێتەوە

زەحمەت بوو ئەو حاڵەتە بکەم بە هەمیشەیی و نەگۆڕ، بەڵام بەرهەمی ئەو ڕۆحەی کە ئێستا چێژم لێ وەردەگرم و لەگەڵ کەسانی دیکەدا هاوبەشی دەکەم، شایانی ئەو هەموو هەوڵە بوو کە خستمە ناویەوە

من بە ڕێنمایی ڕۆحی ئیلاهی بیردەکەمەوە و ڕەفتار دەکەم پارە هەرگیز ئامانجی من نەبووە لە ژیاندا، بەڵکو زیاتر خزمەتکردنی خوشک و براکانم لە مرۆڤایەتیدا بۆیە خودا چەندین دەرگای چاکەی بۆ کردوومەوە بۆ ئەوەی خۆم بپارێزم و ئەرکەکەم بەجێبهێنم و هەرکاتێک پێویستم بە یارمەتی بوو، خودا دەستبەجێ دابینی دەکات

تاکە ئاواتی من خزمەتکردنی ئێوەیە و هەر بۆیە لێرەم

هێزی خودا لە ژیانتاندا کاردەکات هەروەها ئەم ڕاستییە بۆ خۆتان ئەزموون دەکەن کاتێک ئیمانتان بەهێز دەبێت و تێدەگەن کە سامانی

ڕاستەقینە لە سەرکەوتنی ماددییەوە نییە بەڵکو لە خودای گەورەوە سەرچاوە دەگرێت

هەرچەندە ژیان پێشبینینەکراو و کاپری و پڕ نهێنی و پڕ لە گومان و هەموو جۆرە کێشە و هەڵچوونێک، بەڵام لە ژێر پاراستنی بەردەوامی خودادا دەمێنینەوە نابێت زیادەڕەوی لە بابەتە بکەین یان ئارامی خۆمان لە بەرامبەر ڕووداوەکاندا لەدەست بدەین، چونکە ئەگەر ڕێگە بدەین ترس و دڵەڕاوکێ زاڵمان بکات، ئەوا هێز دەدەین بە خرابە و ڕەگەکانی قووڵتر دەکەینەوە، کە لە خاکی ترس و... دڵەڕاوکێ

نابێت چاوەڕێی ئەوە بین لە تاقیکردنەوەکانی ژیاندا بەختەوەری و ئارامی بەردەوام بدۆزینەوە؛ بەڵکو دەبێت لەناو خۆماندا بەدوایاندا بگەڕێین و بیاندۆزینەوە پاشان هەر ئەزموونێک بەسەریدا تێپەڕین، بە هەمان شێوەی سەیری ئەزموونەکانی کەسێکی دیکە دەکەین لە فیلمێکدا، جا خۆش بێت یان بە ئازار

مرۆڤ دەتوانێت هەموو ئەزموونەکانی بکاتە تاقیکردنەوەی ئازاربەخش و ناخۆش ئەگەر ڕێگە بە مێشکی خۆی بدات لەوانەیە چێژ لە تەندروستییەکی باش وەربگرێت و لەگەڵ ئەوەشدا نەتوانێت نرخەکەی بزانێت بەڵام ئەگەر نەخۆش کەوت ئەوا خۆی زەلیل دەکات و نیعمەتی خۆشگوزەرانی بەرز دەنرخێنێت پێویستە دان بە نیعمەتی خودادا بنێین و سوپاسی بکەین بۆ ئەو نیعمەتانەی کە بەسەرماندا دەبەخشێت بەبێ ئەوەی چاوەڕێی بارودۆخی ناخۆش بین بۆ ئەوەی ببێتە سوپاسگوزار و... دان بە نیعمەتەکەیدا بنێن

ژیان دەبێت تێکەڵەیەک بێت لە بیرکردنەوە و کردار کاتێک مرۆڤ هاوسەنگی دەروونی خۆی لەدەست دەدات، تووشی هێرشی نیگەرانییەکان و هەوری خەم و ئازارەکانی ئازار دەبێت و ئەگەر هەوڵی پێشێلکردنی یاساکانی تەندروستی و خۆشگوزەرانی و حیکمەت بدات، بە ناچاری تووشی نەخۆشی و هەژاری و نەزانی دەبێت

پێویستە مەبەستەکانمان پاک ڕابگرین، پاڵنەرەکانمان پاک و خاوێنی ڕابگرین و بە شێوەیەک ڕەفتار بکەین کە ئارامی دەروونیمان بۆ بهێنێت، و ڕێگە نەدەین بارودۆخی ژیان ئارامیمان تێکبدات و بەختەوەریمان تێکبدات

هەروەها عەقڵمان بەهێزتر بکەین و بارگرانی لاوازی فیکری و ئەخلاقی ڕەت بکەینەوە کە لە ساڵان و نەوەکانەوە بۆمان ماوەتەوە ئەم بیسیپانە دەبێ لە ئاگری ئیرادەی نوێ و کرداری بەرهەمداردا بسووتێن بەم ڕێبازە بنیاتنەرە تاکی پابەندی ڕاستەقینە دەتوانێت بگاتە ئاسۆکانی ڕزگاری و ئازادی

یاسا ئەبەدیەکانی بەختەوەری

دەگوترا لە سەردەمی زێڕینی یەکێک لە فەرمانڕەوا ڕاستگۆکانی هیندستاندا هیچ ڕووداوێک و مردنێکی پێشوەختە و کارەساتی سروشتی ڕووی نەداوە کە ئارامی و هاوسەنگییەکی تەواوەتی شانشینییەکەی تێکبدات

کاتێک ئەندامانی خێزان بە یەکپارچەیی زیاترەوە دەژین، هەموو ماڵێک هەست بە هاوسەنگی و تەندروستی و سۆزێکی زیاتر دەکات بەڵام کاتێک ئەندامانی خێزان بە خۆپەرستییەکی ناشرین مامەڵە لەگەڵ یەکتر دەکەن، ماڵەکە خۆکارانە پڕ دەبێت لە ناتەبایی و ڕق ئەمە بۆ گەلانیش دەگرێتەوە کاتێک مرۆڤەکان بە ڕاستگۆیی و دەستپاکییەوە دەژین، شایەتحاڵی شانشینی خودا دەبن لەسەر زەوی

کات کورتە ئەمڕۆ لێرەین، سبەی دەڕۆین گەڕان بە دوای خودادا بەرزترین ئیمتیازی مرۆڤایەتییە دەبێت زۆرترین سوود لەو ئازادییە وەربگرین کە خودا لەم ژیانەدا پێی بەخشیوین و بە ژیرانە بەکاری بهێنین بۆ ئەوەی بە شەخسییەت ئەزموونی ڕاستییە ڕۆحییە ئەبەدیەکان بکەین

گوناه هەموو شتێکە کە دەبێتە هۆی ئازار و ناخۆشی بۆ مرۆڤ فەزیلەت ئەوەیە کە بۆ هەمیشە دڵخۆشی دەکات ئەگەر مرۆڤ خاوەنی هاوئاهەنگی ڕۆحی نەبێت لە بیرکردنەوە و ئارامی لەناو خۆیدا، ماڵێکی نوێ، ئۆتۆمبێلێکی نوێ، یان هەر شتێکی نوێی تر ناتوانێت بەختەوەری و ئارامی بۆ ڕۆحی بهێنێت؛ بەڵکو ئازاری ناوەوەیان تەنانەت لەگەڵ بەدەستهێنانی ئەو شتە نوێیانە و زیاتریشدا دەمێنێتەوە

بەختەوەری ڕاستەقینە لە توانای سەرپێچی لە بارودۆخەکان و بەرگەگرتنی هەموو تاقیکردنەوە دەرەکییەکاندایە کاتێک دەدۆزرێتەوە کە بتوانی بەرگەی ئەو ئازارە ئازاربەخش و سەختییە سەختانە بگرێت کە بەهۆی پێشوەختە و هەوڵی خراپەکاریی کەسانی دیکەوە بۆ زیانگەیاندن و تەڵەکردنت دروست دەبێت، وە بە خۆشەویستی و لێبوردن وەڵامی سەرپێچییەکانیان دەدەیتەوە کاتێک توانای پاراستنی ئارامی دەروونیت هەیە سەرەڕای چەقۆی ئازاربەخشی بارودۆخی دەرەکی، ئەوا تامی خۆشی دەکەیت

کتێبە پیرۆزەکان باس لەوە دەکەن کە ئەوانەی فەرمانە ئیلاهییەکان پشتگوێ دەخەن و بەدوای ئارەزوو و ئیحراجی گەمژانەی خۆیاندا دەگەڕێن، نە بەختەوەری دەدۆزنەوە و نە بە ئامانجی کۆتایی خۆیان دەگەن ئەوان داوا لە گەڕان بەدوای حەقیقەت دەکەن کە کتێبی پیرۆز بکاتە ڕووناکی ڕێنمایی و دادوەری بکات لە دیاریکردنی ئەوەی کە دەبێت چی بکرێت و چی لێی دوور بکەوێتەوە، هەروەها شتەکان جیا بکاتەوە و بەپێی حیکمەت مامەڵە بکات

ئەوانەی متمانەیان بەخۆیان هەیە ئەوانەن کە بە یەکپارچەیی مامەڵە دەکەن بەختەوەری تەنها لە بیری پاک و کردەی ڕاستەوە دێت ئەگەر ئێستا دڵخۆش بیت لە داهاتوودا دڵخۆش دەبیت چ لێرە و چ لە دونیای داهاتوودا

دەبێت دروێنەی بەختەوەری کەڵەکە بکەین بە کۆکردنەوەی بەرهەمی حیکمەت لە کاتێکدا خۆری دەرفەتە بەردەستەکان دەدرەوشێتەوە بە واتایەکی تر دەبێت دەست بەسەر دەرفەتەکاندا بگرین پێش ئەوەی درەنگ بێت

(دەرفەتەکە بقۆزەوە، چونکە ئەگەر دەرفەتەکە نەقۆزیتەوە دەبێتە مایەی پەشیمانی)

خودا یاسای ڕۆحی پێبەخشیوین کە پێیان دەوترێت فەرمان بەڵام ئەم فەرمانانە پشتگوێ دەخرێن و هەموو ڕۆژێک و لە هەموو شوێنێکدا دەشکێن تا مرۆڤەکان لە مانای ڕۆحی خۆیان تێنەگەن، هەمیشە گلەیی لێدەکەن و لێیان دوور دەخەنەوە ئەم فەرمانانە کۆدی ڕەفتاری بێ کاتن کە هەموو ئایینەکانی ئیبراهیمی پشتڕاستیان کردۆتەوە لەگەڵ ئەوەشدا زۆرجار دەقەکان شکست دەهێنن لە ڕوونکردنەوەی لایەنە دەروونییەکانی ئەم فەرمانانە و سوودەکانی پەیوەست بە پەیڕەوکردنیان خەڵک ئەم فەرمانانە لە شوێنەکانی پەرستن قبوڵ دەکەن بەڵام شکست دەهێنن بۆ ئەوەی لە دەرەوەی ئەوان شوێنیان بکەون، ئەمەش پاساو دەهێنێتەوە بە ئیدیعاکردنی ئەوەی کە ئەم یاسایانە ناعەمەلی و نالۆژیکی و لەگەڵ سەردەمدا ناگونجێن ، بەڵام پێشێلکردنی ئەم فەرمانانە ڕەگی هەموو نەهامەتییەکانە لە جیهاندا

بەڵام سوودی ئەو فەرمانانە چییە و سوودەکانیان لە کوێدایە؟

کتێبە پیرۆزەکان ئامۆژگاری مرۆڤ دەکەن کە بیر لە خودا بکاتەوە و عەقڵی خۆی تێدا نوقم بکات و هەموو بابەتەکان تەسلیمی ئەو بکات و بە پەرستشێکی دڵسۆزانە بیپەرستێت و تێکەڵ بە دووڕوویی نەبێت و بە خۆنمایشکردن پیس نەبێت

ناسینی خودا دەبێت ئامانجی کۆتایی ژیان بێت ئەرکە دونیاییەکان بەبێ ئەو دەسەڵاتەی کە خودا بە مرۆڤایەتی بەخشیوە جێبەجێ ناکرێت بۆ جێبەجێکردنی ئەرکە ئاساییەکان لە هەمان کاتدا لەبیرکردنی خودا هەڵە و گوناهە

گوناه واتە نەفامی: ڕەفتارکردن بە شێوەیەک کە پێچەوانەی گەورەترین چاکەی مرۆڤ بێت

بۆچی مرۆڤەکان هەست بە دڵتەنگی و پەشیمانی دەکەن؟ چونکە ڕاستگۆیانە ڕەفتاریان نەدەکرد چونکە خودا لە دڵیاندا یەکەم نەبوو

نابێت هیچ شتێک لە ژیانی مرۆڤدا لە خودا بە گرنگتر هەژمار بکرێت ئەگەر مرۆڤ بەڕاستی گرنگی بە خودا بدات و ئەرکی ڕۆحی خۆی بەرامبەر

بە خودا جێبەجێ بکات، ئەوا بارودۆخی بە هەموو شێوەیەک باشتر دەبێت، و سەرەڕای هەموو بارودۆخێکی دەوروبەری هەست بە سەلامەتی و ئاسایش دەکات

هەر کە مرۆڤ دەستی کرد بە پەرستنی کەلوپەل، پارە، ناوبانگ، یان هەر شتێکی تر جگە لە خودا، ناخۆشی دەبێتە بەشی ئەو ئەوانەی کە هەموو سەرنجەکانیان لەسەر ئەم شتانە چڕ دەکەنەوە، لە واقیعدا دەیانپەرستن، هەر بۆیەش لە خودا نزیک نابنەوە بەڵکو زیاتر لێی دووردەکەونەوە بەڵام ئەوانەی بیر لە خودا دەکەنەوە، مێدیتەیشن دەکەن، و لە دڵیاندا لەگەڵیدا پەیوەندی دەکەن، لێی نزیک دەبنەوە و ئەزموونی ناوەوەیان دەکەن خۆشی لە هاوبەشی بێدەنگیان لەگەڵیدا

تەنها خودا توانای بەدیهێنانی خەون و هیواکانی مرۆڤی هەیە بۆ بەختەوەری بەردەوام بۆیە نابێت ڕێگە بدرێت هیچ شتێک جێگەی خودا لە دڵدا بگرێتەوە

هێمای پیرۆز هەیە کە ڕەنگە یارمەتی گەڕانەکە بدات خودا لەبیربکات و لێی نزیک بێتەوە بەڵام ئەگەر کەسێک دەست بکات بە پەرستنی ئەم هێمایانە، زیانەکانیان لە سوودەکانیان زیاتر دەبێت پەرستن دەبێت تەنها ئاراستەی خودا بکرێت، چونکە هیچ شتێکی تر شایەنی پەرستن نییە

سروشتی پەرستنی ڕێوڕەسمی هەرچییەک بێت، لەلای خودا قبوڵکراوە تا ئەو کاتەی پەرستیارەکە بە هۆشیاری ڕۆحی و حەسرەتی ئەوەوە ئەنجامی بدات بەڵام زۆر کەس لە جەوهەری پەرستنەکە تێناگەن، و بیرکردنەوە و دڵیان لە خوداوە لادەچێت بۆ ڕێوڕەسمەکان، بەمەش سوودێکی زۆر لە پەرستنەکەیان نابینن

پەرستراوانی ڕاستەقینە ڕێگە نادەن هۆشیارییان لە هیچ وێنە و فۆرمێکدا قەتیس بێت، بەڵکو بە قووڵترین خۆشەویستی و گرنگییەکی تەواوەوە سەرنجیان لەسەر ڕۆحی ئیلاهی پشت هەموو وێنە و فۆرمەکانە

خودا ڕەها و بێ سنوورە و هیچ وێنە و پەیکەرێک ناتوانێت ئەوی لەخۆ بگرێت

دەکرێت بڵێین خودا خۆی لە هەموو کەسێکدا دەردەخات کە دڵسۆزانە خۆشی دەوێت و هاوئاهەنگی لەگەڵیدا هەیە، چونکە لە هەموو شوێنێکدا ئامادەیە و هەربۆیە لە هەموو کەسێکدا ئامادەیە لەگەڵ ئەوەشدا هەموو کەسێک توانای دەرخستنی بوونی ئیلاهی نییە خۆر بە یەکسانی لەسەر هەردوو خەڵوز و ئەڵماس دەدرەوشێتەوە، بەڵام ئەڵماسەکە تیشکی خۆر وەردەگرێت و ڕەنگدانەوەی دەبێت، لە کاتێکدا خەڵوزەکە ناتوانێت بە هەمان شێوە، هەموو مرۆڤەکان نوقمن لە ڕووناکی خودادا، بەڵکو تەنها چەند کەسێک دەتوانن ئەو ڕووناکییە وەربگرن و لە بیرکردنەوە و کردارەکانیاندا

ڕەنگ بدەنەوە بۆ ئەوەی ئەمە بکەن، دەبێت لە ڕێگەی مێدیتەیشن و بە پەیڕەوکردنی فێرکاریی و فەرمانە خوداییەکان خۆیان پاک بکەنەوە

کاتێک ناوی خودا دەڵێینەوە، دەبێت بە قووڵی و دڵسۆزانە ئاگاداری ئەو شتانە بین کە دەیڵێین ئەگەر لە کاتی نوێژدا بتوانیت لە بیری خەڵکدا ببینیت، بۆت دەردەکەوێت کە زۆربەیان بیر لە هەموو شتێک دەکەنەوە جگە لە خودا، هەرچەندە ناوی ئەو دەڵێنەوە! دوعایەکی لەم جۆرە بێ ئەنجامە و بێ بەهایە

کاتێک نوێژ دەکەین، هەوڵبدەین هەموو مێشکمان لەسەر خودا چڕ بکەینەوە، نەک تەنها ناوە پیرۆزەکەی دووبارە بکەینەوە لە هەمان کاتدا ڕێگە بدەین بیرکردنەوەکانمان سەرگەردان بن یەکێک لە خاڵۆزاکانم دوعاکانی لەسەر دەنکۆڵەی نوێژ دەخوێندەوە، کە بە دەگمەن لە دەستی دەردەچوو بەڵام ڕۆژێک دان بەوەدا دەنێت کە سەرەڕای ئەوەی چل ساڵ ئەم خووەی دوعاکردنەی پراکتیزە کردووە، خودا وەڵامی دوعاکانی نەداوەتەوە سەیر نییە! "نوێژەکانی" لە خوویەکی دەمارگیری زیاتر هیچی تر نەبوون

کاتێک نوێژ دەکەین، نابێت بیر لە هیچ شتێک بکەینەوە جگە لە خودا پێویستە هەوڵبدەین لە پەرستشەکەماندا دڵسۆز بین و لە دوعاکانماندا تەرخان بین بەکارهێنانی دەنکۆڵەی نوێژ و بەردەوام بانگەوازی ناوی خودا بە تەواوی قبوڵکراوە کاتێک پراکتیزەکردنەکە لە دڵەوە سەرچاوەی گرتووە و پشتگیریی دڵسۆزی و عەقڵی تەرکیزکراو دەکات لەگەڵ ئەوەشدا ئەم پراکتیزەیە دەتوانێت بە تێپەڕبوونی کات ببێتە ئۆتۆماتیکی

دەبێ ناوی خودا لە دڵماندا چرپە بکەین، لەسەر تەسبیحی حەسرەت و خۆشەویستی ئیلاهی؛ ئەمە پەرستنێکی ڕاستەقینەیە کە دەست لە دڵی خودا دەدات وتنی ناوی خودا بە ساردی و عەقڵێکی سەرگەردان کوفر و بێڕێزییە کاتێک مرۆڤ نوێژ دەکات، دەبێت دڵ و دەروونی پڕ بێت لە خۆشەویستی خودا پراکتیزەکردنی فۆکۆسی دەروونی لە ڕێگەی ڕاهێنانی یۆگی باڵاترەوە یارمەتیدەرمانە لە نزیکبوونەوەمان لە خودا، سەرچاوەی باڵای شکۆمەندی و شکۆمەندی، هەروەها یارمەتیمان دەدات بۆ تێڕامان و پەیوەندی لەگەڵیدا

زۆر گرنگە هەفتەی ڕۆژێک تەرخان بکەیت بۆ پاشەکشەی ڕۆحی (ئەگەر بتوانیت) بۆ تێڕامان لە خودا و ئەزموونی ئارامی و ئارامی و ئارامی ناوەوە بکەیت ئەو کاتەی بەم شێوەیە بەسەر دەبەیت دەبێتە بەڵمێکی ئارامکەرەوە بۆ ئەو ناخۆشی و دڵەڕاوکێیانەی کە لە ماوەی هەفتەکەدا ڕووبەڕووت دەبنەوە

هەموو کەسێک پێویستی بە بەسەربردنی ڕۆژێک هەیە لە هەفتەیەکدا لە جیابوونەوە یان "پاشکەوتنی ڕۆحی" بۆ ساڕێژکردنی برین و ئازارە سۆزدارییەکانی کاتێک ئەو ڕۆژە دەبێتە ڕۆژێکی ئارام و شادی و ڕازیبوون، هەفتە لە دوای هەفتە بە تامەزرۆییەوە چاوەڕێی دەکەیت

تەنیایی باجی گەورەییە تۆ سەرسام دەبیت بەو ئەنجامە نایابانەی کە بۆ دەروون و جەستە و ڕۆحت بەدەست دێت لە ڕێگەی ئەم پاشەکشە ڕۆحی و پەیوەندییە لەگەڵ ڕۆحت و لەگەڵ خودا ئەگەر ئاواتەخوازی بەختەوەری ڕاستەقینە، دەبێت بەیانی زوو لەگەڵ خەبەربوونەوەدا خۆت لە زەریای ئارامی ئیلاهیدا نوقم بکەیت، هەروەها پێش ئەوەی شەوانە بخەویت

حەکیمەکانی هیندستان ئامۆژگاری نەک تەنها یەک ڕۆژ جیابوونەوە، بەڵکو جەخت لەسەر پێویستی مێدیتەیشنێکی بێدەنگ دەکەنەوە لە ماوەی چوار کاتی دیاریکراودا لە ڕۆژێکدا لە بەیانیدا، پێش هەستکردن و بینینی هەر کەسێک، مرۆڤ دەبێت چێژ لە ئارامی و هەستی ئارامی وەربگرێت لە نیوەڕۆدا، مرۆڤ دەبێت پێش نانخواردنی نیوەڕۆ دەروون ئارام بکاتەوە، و دیسانەوە چێژ لە ماوەی ئارامی وەربگرێت پێش نانخواردن لە کۆتاییدا، پێش ئەوەی شەوانە بخەوێت، پێویستە جارێک بچێتە حاڵەتێکی ئارامییەوە زیاتر

ئەوانەی لە کاتی تەنیاییدا و بە درێژایی ئەم چوار قۆناغە ڕۆژانەیە بە پەرۆشەوە بێدەنگی دەپارێزن، بە دڵنیاییەوە هەست بە هاوئاهەنگی دەکەن لەگەڵ خودا ئەوانەی ناتوانن هەموو ئەم ماوانە جێبەجێ بکەن، پێویستە لانیکەم کاتژمێرەکانی بەیانی و ئێواران تەرخان بکەن بەم کارە ژیانیان بۆ باشتر دەگۆڕێت، و خۆشی ئەزموون دەکەن؛ ئەزموون باشترین بەڵگەیە

ئەگەر بەردەوام بیت لە نووسین و واژۆکردنی چێک بەبێ دانانی پارەی پێویست بۆ داپۆشینی هەژماری بانکی، ئەوا پارەکەت تەواو دەبێت هەمان شت بۆ ژیانت دەگونجێت بەبێ دانانی ئاسایی ئارامی لە هەژماری ژیانتدا، وزەت کەم دەبێتەوە، ئارامییەکەت نامێنێت، و دڵخۆشیەکەت بەهەڵم دەبێت بە کورتی، لە کۆتاییدا تووشی ئیفلاسی سۆزداری و دەروونی و جەستەیی و ڕۆحی دەبیت بەڵام ڕۆژانە تێڕامانێکی قووڵ لە خودای گەورە قەرەبووی کەموکوڕییەکانی ڕۆحت بکەرەوە

گەڕان بەدوای دڵسۆزدا ڕۆژانە مێدیتەیشن دەکات، لەگەڵ خودادا پەیوەندی دەکات بەو هەموو خۆشەویستی و حەسرەتییەی لە دڵیدا هەیە، داوای لێدەکات خۆی ئاشکرا بکات ئەگەر تۆ عاشقی خودایت و تامەزرۆی ئەزموونکردنی بوونی ئەویت، دەبێت مێشک و جەستەت لە ئارامییەکەیدا نوقم بکەیت و ژیانت پێبکەنێت، و کاروبارەکانت لە زۆر ڕووەوە باشتر دەبێت کەسێکی ئارام بە دەگمەن هەڵە دەکات و لە کوێ سەرکەوتوو دەبێت هەزاران شکست دەهێنن

ئەوانەی بیر لە خودا ناکەنەوە یان گرنگی پێنادەن تووشی خەمۆکی و بەدبەخت دەبن ئەوان تووڕە دەبن و دەبنە ئامێری ڕۆیشتن

خۆری حیکمەت و ئارامی لە ئاسمانی ئارامیدا هەڵدێت و بوونت بە تیشکە شیفادارەکانی دەگرێتەوە تا ئەو کاتەی هەوڵێکی ڕۆحی بدەیت و لە دڵتدا پلەی یەکەم بە خودا بدەیت

هەروەها ڕۆژی تێرامان دەبێت ڕۆژی پشوودانی دەروونی و جەستەیی و چاندنی ئارامی ناوەوە بێت هەر چالاکیەک کە حیکمەت و ئارامی لێبکەوێتەوە چالاکیەکی پڕ بەرەکەتە لەو ڕۆژەدا

سەبارەت بە ڕێزگرتن لە دایک و باوک، کتێبە پیرۆزەکان پێشنیاریان کردووە کە مامەڵەیەکی باشیان لەگەڵدا بکرێت: "ڕێز لە باوک و دایکت بگرە" و "میهرەبان بە لەگەڵ دایک و باوک"

باوک و دایکی مرۆڤ پێویستە وەک نوێنەری خودا ڕێزیان لێ بگیرێت، کە بەخششی بەدیهێنانی مرۆڤایەتی بەخشیوە دایکێک بەرجەستەی خۆشەویستی پاکی خودایە، چونکە دایکی خۆشەویست لە کوێ کەسی تر نایوێت لێی خۆش دەبێت باوک دەرکەوتەی حیکمەتی خودایە و پارێزگارییە بۆ منداڵەکانی

مرۆڤ نابێت باوک و دایکی خۆی بە جیا لە خودا خۆشبوێت، بەڵکو وەک دەربڕینی ئەو خۆشەویستییە پارێزەر و ژیر ڕۆحی باڵای ئیلاهی دەبێتە باوک و دایک بۆ یارمەتیدانی منداڵ، بۆیە دەبێت لە دایک و باوکدا ڕێزی لێبگیرێت

هەروەها کتێبە پیرۆزەکان ئامۆژگاریمان دەکەن لە کوشتن لە پێناو کوشتندا، چونکە ئەو کاتە مرۆڤ دەبێتە بکوژ مرۆڤ نابێت لە ساتێکی هەست و سۆزێکی چڕدا ژیانی کەسێکی تر ببات بەڵام ئەگەر ئازیزەکانی هەڕەشەیان لێکرا، دەبێت مرۆڤ بجەنگێت بۆ پاراستنی ئەو کەسانەی خودا پێی سپێردراون، چونکە ئەرکێکی پیرۆزە بەرگری لە خێزان و نیشتیمانی خۆی بکات

سەبارەت بە قەدەغەکردنی زینا، مەبەستی ئایدیاڵی یەکگرتنی سێکسی دەبێت زاوزێکردنی منداڵەکان بێت کە بە وێنەی خودا دروستکراون و دەربڕینی ئەو خۆشەویستییە پاکە بێت کە هاوسەرەکان هەستی پێدەکەن کە خودا لە یەکتردا دەبینن ئەوانەی تەنها لەسەر ئاستی جەستەیی دەژین، بەبێ ئەوەی هیچ ڕەچاوی خۆشەویستی ڕاستەقینە یان ئەو مەبەستە باڵایە بکەن کە ئارەزووی سێکسی بۆی دروست بووە، بەپێی ئەم فەرمانە زینا دەکەن لەم حاڵەتەدا، ئەوان هیچ جیاوازیەکیان نییە لەگەڵ ئەو ئاژەڵانەی کە تێرکردنی خۆیان ئارەزووی سێکسی و پاشان دەچنە سەر ڕێگاکەیان

خودا ئەم پاڵنەرە داهێنەرەی لە ژن و پیاودا دروستکردووە بۆ زاوزێکردن و دەربڕینی خۆشەویستی ڕاستەقینەی یەکتر لە ژیانی هاوسەرگیریدا و نابێت بە شێوەیەکی تر خراپ بەکاربهێنرێت، بەڵکو بگۆڕدرێت بۆ چالاکیی و زانینێکی پیرۆز

ئەگەر بتوانی دەسەڵاتی سێکسی لەناو بوونەکەتدا کۆنتڕۆڵ بکەیت و دابەشی بکەیت، ئەوا دەتوانیت توانا دەروونییە گەورەکان بۆ نووسین، وێنەکێشان، یان بۆ ئاشکراکردنی بەهرە شاراوەکان بە ڕێگەی بێشوماری دیکە بەرەپێبدەیت

وە کاتێک لە کۆتاییدا توانیت چالاکییە داهێنەرەکان کۆنتڕۆڵ بکەیت و لە ڕووی ڕۆحییەوە بیگۆڕیت، هەست بە ئارامییەکی گەورە و خۆشەویستییەکی گەورە و زیادبوونی خۆشی ڕۆحی دەکەیت

پیرۆز و سەرکردە ڕۆحییەکان کە لە ڕووی ڕۆحییەوە چالاکییە سێکسییەکانیان گۆڕیوە، زەبەلاحێکن کە توانای ئەنجامدانی کارەساتێکی سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەریان هەیە لە جیهاندا و لە گەڕانی ڕازییدا بۆ ڕاستی

بەم پێیە، بەرزترین بەکارهێنانی باڵنەری سێکسی بریتییە لە بەرزکردنەوەی هێزەکەی، واتە کەناڵکردنی وزەی خۆی بەرەو ئامانجێکی باڵاتر بە مەبەستی دەرخستنی حیکمەت و بیرۆکەی بەرز و ئایدیاڵە ڕۆحییەکان مرۆڤ نابێت چێژ لە بیرکردنەوە سێکسییەکان وەربگرێت یان ئارەزووی ئەوەی حەرام بێت کاتێک ئەم جۆرە خۆکۆنتڕۆڵکردنە بەدیهات، مرۆڤ ڕوانگەیەکی دروستی دەبێت بۆ پەیوەندی سێکسی و ئامانجە باڵاکەی

کۆیلە بوون بە بابەتی سێکسی واتە لەدەستدانی تەندروستی و خۆبەدەستەوەدان و ئارامی فیکری و بەکورتی هەموو ئەو توخمانەی بەختەوەری مرۆڤ پێویستی پێیەتی

هەروەها کتێبە پیرۆزەکان داوامان لێدەکەن دزی نەکەین ئەگەر گروپێکی هەزار کەسی دزی لە یەکتر بکەن، هەریەکەیان ٩٩٩ دوژمنیان دەبێت بۆیە مرۆڤ نابێت دەستدرێژی بکاتە سەر مافەکانی ئەوانی تر، نە دەست بەسەر خاک و ئارامی و خۆشەویستی و کەرامەت و هیچ کام لە موڵک و ماڵی ماددی یان ڕۆحی ئەواندا بگرێت ئەگەر هەست بە ئارەزووی ئەوە نەکەیت کە ئەوەی هی تۆ نییە بیبەیت، ئەوەی پێویستت پێیەتی یان ئارەزووی ئەوەت بۆ دێت دزی سەرەتا لە مێشکەوە سەرچاوە دەگرێت کاتێک مرۆڤ دەست دەکات بە ئیرەیی بە کەسانی تر تۆوی ئارەزووە خراپەکان دەبێت لە دەروونەوە هەڵکەندرێت خۆبەخشی ڕۆحی ڕێگایە پاشان، مرۆڤ بە شێوەیەکی سروشتی زۆری ڕادەکێشێت، و نیعمەتەکان لە سەرچاوەکانەوە دەڕژێتە سەری کە دەیناسن و سەرچاوەی نازانن ئەوە یاسایەکی ئیلاهی بێ هەڵەیە سەبارەت بە دزەکان و مرۆڤە خۆپەرستەکان , ئەوان ژیانی خۆیان بە دوای ماددیدا بەسەر دەبەن شتومەک، چاویان هەمیشە لەسەر ئەوەی ئەوانی تر هەیانە , تەنانەت ئەگەر خەزێنەی خۆیان پڕ بێت لە زێڕ

تا خۆپەرستی ماددی وازی لێ نەهێنرێت، دونیا ناتوانێت بەختەوەری بناسێت

بەختەوەری تەنها لە ڕێگەی هاوکاری ڕۆحییەوە دێت کاتێک دێت مرۆڤ هەست بە پێداویستییەکانی ئەوانی تر بکات وەک ئەوەی هی خۆی بێت و کار بۆ ئەوانی تر بکات وەک چۆن بۆ خۆی کار دەکات

فەرمانێکی دیکەی گرنگ ئەوەیە کە خۆت لە شایەتحاڵی درۆ بەدوور بگرێت زیانگەیاندن بە هەر کەسێک بە شێواندنی ڕاستییەکان ڕێگەیەکی دیکەیە بۆ تێکدانی هاوسەنگی کۆمەڵایەتی ئەگەر مرۆڤ ئارەزووی مامەڵەی باشی لەگەڵدا بکات، پێویستە بەو پێیە مامەڵە لەگەڵ کەسانی دیکەدا بکات

پێویستە هەمیشە ڕاستییەکان بگوترێ، بەڵام دەبێت جیاوازییەک بکرێت لە نێوان خستنەڕووی ڕاستییەکان و تەنیا خستنەڕووی ڕاستییەکان ئاماژەکردن بە کەسێک بە چەقۆکێش یان کوێر، ئازاربەخشە و یارمەتیدەر نییە؛ مرۆڤ دەبێت ڕەچاوی هەستی ئەوانی تر بێت و خۆی لە شەرمەزارکردنیان بەدوور بگرێت بە هەمان شێوە ئاشکراکردنی ڕاستییەک کە بتوانێت خیانەت لە کەسێک بکات بەبێ مەبەستێکی بەرز، هەروەها هەڵەیە لە لایەکی دیکەوە نابێت درۆ بکات بۆ ئەوەی خۆی لە وتنی ڕاستییەکان بەدوور بگرێت؛ بەڵکو مرۆڤ دەتوانێت لە هەندێک بارودۆخدا بێدەنگ بێت بۆ ئەوەی کەسانی دیکە شەرمەزار نەکات یان زیانیان پێ نەگەیەنێت

مرۆڤ دەبێت ئاگاداری ئیرەیی بێت، نەخۆشییەکی وێرانکەر کە لە ئارامی ڕۆحدا دەکوتێت تا مرۆڤ زیاتر تەماحی ئەوەی کە هی ئەوانی ترە، ناخۆشی و نەهامەتیەکانی گەورەتر دەبن مرۆڤی ئیرەیی بەخش ژیانێکی پڕ لە کێشە دەژی، هەرگیز تامی ئارامی نازانێت زۆر باشترە بۆ ئەوان ڕێز لە خۆیان بگرن و پشت بە خۆیان ببەستن و بەدوای دەوڵەمەندی ڕۆحی ناوەوەدا بگەڕێن

کەرامەت و بەهای ناوەکی مرۆڤ زۆر گەورەترە لە هەر شتێک کە ئارەزووی بکات یان تامەزرۆی خاوەندارێتی خودا بێت لە هەموو مرۆڤێکدا بە شێوەیەک دەردەکەوێت کە لە هیچ مرۆڤێکی تردا دەرناکەوێت ڕووخساری ئەوان جیاوازە لە ڕووخساری هیچ کەسێکی تر، و ڕۆحی ئەو جیاوازە لە هی هیچ کەسێکی تر، چونکە لەناو ئەواندا گەورەترین گەنجینەی هەموو دروستکراوەکان هەیە- و ئەو گەورەترین گەنجینەیە خودایە

ئێمە بە کۆت و بەند نەکراوین بە ڕابردوو

کاتێک مرۆڤ ئیمانێکی دروستی هەبێت و بەو پێیە مامەڵە بکات، دڵخۆشترە لەو کەسانەی کە ئیمانیان نییە و ئەرکی خۆیان لە شەڕی ژیاندا جێبەجێ ناکەن

ئیمانێکی دروست و کردەوەی ڕاستودروست (بە پاڵپشتی پاڵنەرە بەرزەکان و نیەتی چاک) هەمیشە لە هەر شوێنێک بەختەوەری بوونی هەبێت ئامادەن، و لە هەر شوێنێک بەختەوەری غیاب بێت لەدەست دەچن لەمەوە دەتوانین بەو ئەنجامە بگەین کە دوو مەرجی جەوهەرین بۆ بەختەوەری، کە بەبێ ئەوان ناتوانرێت بەدەستی بهێنرێت ئەوانەی ئارەزووی بەختەوەری دەکەن تەنها پێویستیان بە خاوەندارێتی ئەم دوو توخمە بنەڕەتییە هەیە، کە بەردی بناغە و پایەکانین

مرۆڤ ناتوانێت کۆنتڕۆڵی- بە ئارەزووی خۆی- پێکهاتە بێکۆتاکانی گەردوون بکات، هەروەها ناتوانێت دەستکارییان بکات یان بیسڕێتەوە ئەم پێکهاتانە بە شێوەیەکی ئاڵۆز لەگەڵ قوماشی ژیانی مرۆڤدا تێکەڵاون و مرۆڤ ناتوانێت بە داپڕان لێیان کار بکات بەڵام دەتوانێت کۆنترۆڵی مێشکی خۆی بکات بۆ ئەوەی خۆی لەگەڵ ئەم پێکهاتانەدا بگونجێنێت

زیانی پێ مەدەن

باوباپیرانمان لە ئێمە دڵخۆشتر بوون نەک لەبەر ئەوەی خاوەنی شت و چێژە دونیاییەکان بوون لە ئێستا، یان کەمتر بەرکەوتەی کێشەکانی ژیان بوون، بەڵکو لەبەر ئەوەی خاوەنی ئەو هاوسەنگییە دەروونییە بوون کە ئاسوودەیی و ئارامی و ڕازیبوون و بە کورتی دڵخۆشییان پێدەبەخشی

ئەوان بۆ خۆشبەختی خۆیان پشتیان بە بارودۆخی دەرەکی نەبەستبوو، نە ملکەچی بارودۆخێکی دەرەکیش نەبوون کە لێیان بدزێت هەستەکانیان لە ئاسوودەیی و ئارامی و بەختەوەری و ڕازیبوون سروشتی و ئاسایی و تەندروست و بەردەوام بوون ئێمەش، دەبێ ئەم هەستانە بچێنین ئەگەر بمانەوێت خاوەنی بەختەوەری بین و کێ لە ئێمەدا نییە؟

چارەنووس دەرئەنجامی مومارەسەی ڕابردووی ئیرادەی ئازادی یان ئازادی هەڵبژاردنە لە ڕێگەی پراکتیزەکردنی ڕابردووی ئیرادەی ئازادمانەوە، چارەنووس و چارەنووسمان بەسەر خۆماندا هێناوە و بەردەوامیشین، بەڵام ئێمە بە ڕابردووەوە پابەند نین، هەروەها بۆ هەمیشەیش بەهۆی دەرئەنجامەکانی کردەوەکانمانەوە سنووردار نین دەتوانین ئەوەی چاندوومانە هەڵبوەشێنینەوە و ئەوەی نووسیومانە بیسڕینەوە ئەگەر ئاوا ئارەزووی ئەوەمان هەبێت و هەوڵبدەین بۆ ڕاستکردنەوەی ڕێڕەوەکەمان و باشترکردنی کوالیتی دروێنەکردنەکەمان ئەگەر تۆوی کردارەکان بە دەرئەنجامە ئازاربەخشەکانەوە بنبڕ بکەین و لە شوێنی ئەوان تۆوی گونجاوتر لەگەڵ سروشتی ڕۆح بچێنین، بە دڵنیاییەوە بەرهەمی بەختەوەری لەو تۆوە چاکانە دەچنینەوە کە لە خاکی ڕۆحدا چێنراون پێویستە ئیرادەی ئازاد لە ئێستاوە، ئێستا و نەک سبەینێ، بەکاربهێنین، ئەگەر بمانەوێت بەختەوەری زیاتر بەدەست بهێنین یان ئازار و ئازار کەم بکەینەوە

بۆیە مەرجەکانی بەختەوەری لە ناو مرۆڤدایە و تەنها ئەوەندەی پێویستە مامەڵەی جددی لەگەڵ ئەو هاوکێشەیەدا بکات کە هەڵە ناکات و ئەنجامەکانیش لە بەرژەوەندی ئەو دەبن ئەگەر باشترین هەڵسەنگاندن و مامەڵەکردن لەگەڵیدا بکات بەڵام ئەو کەسەی ئیرادەی بەهێزی هەیە لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگە

وزەی دەروونی چڕ

<u>کاتێک تیشکی خۆر چڕ دەکەیتەوە بە تەرکیزکردنی عەدەسەی گەورەکەر لەسەر خاڵێکی بچووک , گەرمی بەرهەم دەهێنێت , و ئەو گەرمییە دەتوانێت دار ئاگر بکاتەوە قوماش و کاغەز و هتد بە هەمان شێوە، کاتێک مێشکت بە وردی چڕ دەکەیتەوە وزەی چڕبوونەوەی بۆ سووتاندنی خراپە و ڕەگەکانی گومان، هۆکاری هەموو شکستێک , و بۆ ئەوەی ڕووناکی حیکمەت بە درەوشاوەیی و درەوشاوەیی بدرەوشێتەوە</u>

کاتێک بیرکردنەوە هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ خودا سەرچاوەی هەموو چاکە و سەرچاوەی هەموو هێزە پیرۆزەکان , ئاگاداری بوونی ئیلاهی دەبێت و خاوەنی هەموو توخمەکانی سەرکەوتنە ئەم توخمانە لە نزیکەوە پەیوەستن بە هێزی بێئەندازەی خوداوە , توانای دروستکردنی هۆکاری نوێ بۆ سەرکەوتن لە هەر بوارێکدا هەیە

خوای گەورە هەوڵە باشەکان و هەوڵە خێرخوازەکان بە سەرکەوتن تاجی سەر بخات

ناڕەحەتی و سەختییەکان لە هۆشیاری نەبوونی مرۆڤ لە کارەکانی ڕابردووی سەرهەڵدەدەن، کە لە کات و شوێنێکی دیاریکراودا ئەنجامی داوە ئازارەکانی ئێستایان لە بیرکردنەوە و کردارەکانەوە سەرچاوەی گرتووە کە گوتوویانە، کە لە خاکی هۆشیاریدا ڕەگیان داکوتاوە، ڕوویان لە ڕووەکێک کردووە و بەرهەم دەهێنن کە ڕەنگدانەوەی خودی تایبەتمەندییەکانی ئەو بیرکردنەوە و کردارانەن

کاتێک سەیری خۆر دەکەیت کە ملیۆنان کیلۆمەتر لە بۆشایی ئاسمانەوە دوورە، ئەو ئەستێرە زەبەلاحە زۆر بچووکتر لە زەویەکەمان دەردەکەوێت بەڵام تیرەی زەوی نزیکەی ٧٩٠٠ میلە، لە کاتێکدا تیرەی خۆر سەد هێندە زیاترە ئەگەر بتوانی هەسارەکەمان زەوی ڕاستەوخۆ لەبەردەم خۆردا دابنێیت، ئەوا وەک خاڵێکی بچووک دەردەکەوێت بە بەراورد لەگەڵیدا بیهێنە بەرچاوت کە پانایی بەرفراوانی خۆر فراوانتر دەبێت تاوەکو بارستە بێئەندازەیەکەی دەخواتەوە تەواوی ئاسمانی شین ئەو ئاسمانەی دەیبینین تەنها پارچەیەکی بچووکە، تەنها خاڵییەکە، لەو فەزای بێکۆتاییەی کە گەردوون دەگرێتەوە تەنانەت ئەگەر خۆر بەردەوام بوویێت لە فراوانبوونی خۆی بۆ

بێکۆتایی، هێشتا نەیتوانیبێت بێکۆتایی بگرێتەوە ئەم وەهمە گەردوونییە لە بچووکی و سنوورداریدا توانای دەروون سنووردار دەکات بۆ تێگەیشتن لە فراوانی گەردوون , سەرچاوەکانی و سنوورەکانی

ئەو کەسەی کە ملکەچی ڕەهەند و پێوانەکان نییە، کە هیچ سنوورێک و هیچ سەرچاوەیەکی نییە، خودایە، کە لە هەموو شوێنێکدا هەیە و لە دوورترین مەودای بۆشاییدا بوونی هەیە ئەو لە ئەستێرە دوور و دوور و دوورەکاندایە , هەروەک چۆن لەناو تۆ و لەناو مندایە , و بە ئاگادارییەوە ئاگاداری هەموو فەزایەک بێت کە داگیری دەکات هەرچەندە بچووک بێت یان گەورە لە کتێبی " ئامانجی کۆتایی مرۆڤ " .

داواکارییەکان

ئای پەروەردگار

دەستم لە تاریکیەوە ببە بۆ ڕووناکی

ئەی بێدەنگی گەردوونی

گوێم لە دەنگت دەبێت لە مورمورپی چەمەکان و وەرچەرخانی شەوانەدا

لە گریانی با و قیژەی شەپۆل و ڕەشەبای لەرزینەکاندا

ئەی پەروەردگاری خۆشەویست

من بە قسە ناتپەرستم، بەڵکو بە حەسرەتی دڵێک کە لە تامەزرۆیی تۆدا دەسوتێت

با فراوانییە بەرفراوانەکەت ببینم

بوونی بەردەوامی تۆ لە پشت هەموو شتێکەوە

ڕەنگە تێبگەم کە من بەشێکم لە بوونە نەگۆڕەکەت بۆ هەمیشە

ئەی زەریای سەرڕێژ

ئەگەر ڕووبارە پێچاوپێچەکانی ئارەزووەکانم بتوانن بە بیابانەکانی بەربەست و بەربەستەکاندا بڕژێن

لە کۆتاییدا گەورەترین گێژاوەکەت تێکەڵ بووە

یارمەتیم بدە تا گوێ لە دەنگی تۆ بگرم پەروەردگار

ئەو دەنگە گەردوونییەی کە لەرزینی گەردوون لێیەوە سەرچاوەی گرتووە

با لە ڕێگەی دەنگی پیرۆزەوە (ئۆم - ئامین) هەست بە بوونی تۆ بکەم

melody پیرۆزە بۆ هەموو دەنگە پیرۆزەکان

هۆشیاریم فراوانتر بکە لەکاتێکدا گوێ لە سەمفۆنیای بوون دەگرم

با هەست بە زەریای گەردوونی بکەم

وە جووڵە شەپۆلاوییەکانی جەستە کە لەسەر سنگی سەما دەکەن

با پیرۆزترین دەنگ لەناومدا دەنگ بداتەوە

فراوانکردنی هۆشیاریم لە جەستەوە بۆ گەردوون
هیوادارم هەست بە بەختەوەری هەمیشەیی و هەموو شتێک لەخۆ بگرم
تەقینەوە لە دەریایەکی ڕووناکی ڕژاوەوە
ئەی هێزی بێکۆتایی
ئەی حیکمەتی ئەبەدی
ڕۆحم بارگاوی بکەرەوە بە لەرزینە ڕۆحییەکانت
ئەی دەنگی وشەی گەردوونی پیرۆز
هەڵەکانم ڕاست بکەرەوە
پێویستم پێیەتی
دەستم لە تاریکیەوە ببە بۆ ڕووناکی
هەرکاتێک بیرت لە تۆ دەکەمەوە ئەی پەروەردگار، لافاوێکی حەسرەتی سووتاو لەناومدا لەدایک دەبێت، هەستەکانم دەلەرزێنێت و لە دڵمەوە دەڕژێتە هەموو خانەیەکی جەستەمەوە، بە خۆشەویستی ئیلاهی بارگاوی دەکاتەوە

گەورەترین ئاواتی من ئەوەیە کە بگەمە ناوەکی بوونت و لە ئامادەبوونتدا خۆشحاڵ بم

وە لەناکاو دەرگای ڕۆح دەکرێتەوە و منیش بە بینینی ڕووناکی درەوشاوەی تۆ لە خۆشیدا زاڵ دەبم!

ڕابردوو بۆ زۆربەی مرۆڤایەتی نادیارە، جگە لە چەند تاکێکی ڕۆشنبیری هەڵبژێردراو بەڵام، نەزانیمان لە ڕابردووش لە قازانجی ئێمەدایە چونکە ئەگەر هەموو ئەو شتانەمان بزانیایە کە لەم ژیانەدا و لە ژیانی پێشوودا کردوومانە، ئەوا بەهۆی قەبارەی تەواوەتی کردەوەکانمانەوە سەرمان سوڕما و بە تەواوی سەرمان لێ شێواوە شوێنکەوتنەکان و جێهێشتنی ئێمە نێچیری نائومێدی تەنانەت لەم ژیانە زەمینیەشدا، لەبیرچوون نیعمەتێکە لەلایەن خوداوە، ڕێگری دەکات لە یادەوەرییەکانی ڕابردوو، بەتایبەتی تاڵ و ئازاربەخشەکان، کە بیر و هەستەکانمان زاڵ بن

بەڵام سوپاس بۆ خوا پریشکە ئیلاهییەکەی ناومان هەمیشە بە هیوا و ئارەزووی درێژەدان بە سەفەری بێکۆتایی ژیان دەدرەوشێتەوە دەبێت سوپاسی خودا بکەین بۆ ئەم دوو نیعمەتە: لەبیرکردنی ڕابردوو و هیواخوازی بۆ داهاتوو

نابێت بەو ئەنجامە بگەین کە چارەنووس بەربەست لە ڕێگای ئیرادەی ئازاددا دادەنێت لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت هەموو هەوڵێک بدەین بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەو کاریگەرییە نەرێنیانەی کە زۆربەی خەڵک دەیگێڕنەوە بۆ چارەنووس و چارەنووس، و بە بێی قەناعەتە ناوەکییەکانمان ئازادی هەڵبژاردنی خۆمان بەکاربهێنین، بە مەرجێک ئەو قەناعەتانە لەسەر بنەمای

باوەڕێکی دروست و زەمینەسازی بن لە یاسا ئیلاهییەکان، کە بەبێ ئەوان مرۆڤ ناتوانێت تامی بەختەوەری ڕاستەقینە بکات

کاتێک دەست دەکەین بە ئەرکێک، نابێت بە بارودۆخی نالەبار بترسێنین، بەڵکو تا ئەوپەڕی گەشبین بین، بە باوەڕێکی ڕەها کە هیچ شتێک ناتوانێت ڕێگری لە جێبەجێکردنی ئیرادەمان و پراکتیزەکردنی ئازادی هەڵبژاردنمان بکات

ئەگەر نەگەیشتینە ئامانجەکەمان، ئەوە قبوڵکراوە کە بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ دان بەوەدا بنێین کە بەربەستی دروستکراوی خۆمان هەبووە کە ڕێگریمان لێکردبوو بگەینە ئەو ئاستە پێویستە خۆڕاگر بین و هەوڵەکانمان دوو هێندە بکەین بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەمان دەبێت هەروەها بۆ خۆمان دووپات بکەینەوە کە هەرچەندە بەربەست و تەحەددیاتەکان بەهێز و ترسناک بن، هێشتا خاوەنی هێزێکی ئەوەندەین بۆ لابردنی و تێپەڕاندنیان تەنانەت ئەگەر شکستمان هێنا سەرەڕای هەموو هەوڵەکانمان، پێویست بە نائومێدی و بێزاری ناکات، تا ئەو کاتەی تێبگەین کە ئیرادەی مرۆڤ بەهێزترە لە چارەنووس، کە لە دروستکردنی خۆمانە بۆیە نابێت واز لە هەوڵدان بهێنین، گرنگ نییە چەند جارێک شکست بهێنین، چونکە هەمیشە دەرگای کراوە هەیە ئێمە بە سادەیی پێویستمان بە بەردەوامبوونە لە هەوڵدان و دووبارەکردنەوەی هەوڵەکە تا سەرکەوتنمان پێدەبەخشرێت خودا هاوکاریمان بۆ دابین دەکات تا ئەو کاتەی کە وەڵاممان لەسەری دەبێتەوە و هەوڵی خۆمان بدەین ئەوەی بە ڕێگاکەدا دەڕوات دەگاتە شوێنی مەبەست و ئەوەی پشتی بە خودا ببەستێت بێ هیوا نابێت

کاتێک مرۆڤ ئارەزووی شتێک دەکات , و ئەو ئارەزووە بەهێز و بەپەلە بێت , ئەو ئارەزووە هەرگیز لە هۆشیاری خۆی دەرناچێت , بۆ هەر شوێنێک و لە هەر شوێنێک ڕوو بکات , و سەرقاڵی و نیگەرانییەکانی هەرچییەک بێت لەوانەیە لە ڕێگەی چالاکیی بەردەوام و بەردەوامی خۆیەوە , ئەو ئارەزووە خاوەنی ئیرادە و وزەیەکی گەورەیە ئەم چریە فیکرییە بەهێزتر و کاریگەرترە لە دوعای میکانیکی , کە لە جووڵە تێبەڕ ناکات لێوەکان ئەمەیە کە خۆشەویستانی خودا دەیکەن ; ئەوان بەبێ وەستان خۆشەویستی خۆیان بۆ خودا دەچرێنن , و چریەشەکانیان دڵسۆزانە و نابیستراون , بە درێژایی هەموو چالاکییە ڕۆژانەکانیان ئەم چریە ناخییە سەرقاڵیان ناکات , هەروەها لەگەڵ ئەرکەکانی تریشیان ناکۆکە لەگەڵ گەشەسەندنی ئارەزووی خودایان , خۆشەویستییان بۆ خودا بەهێزتر و قووڵتر دەبێتەوە , تا دەست لە ئامادەبوونی ئەو دەگرن و ڕووناکییەکەی بە چاوی ڕۆح دەبینن , تامی خۆشی و هەستکردن بە سەرکوتکەریان دەکەن ئاشتییەک کە وەسف نەکراوە

خودای گەورە وانەمان بۆ دەنێرێت کە پێویستمانە لە ژیاندا بۆ ئەوەی سوودی لێ ببینین و تێگەیشتن و ئەزموون بەدەست بهێنین هەرکەسێک خۆی لەو وانانە بەدوور بگرێت ناچار دەبێت فێری بێت هەرچەند کات بخایەنێت

هەموو تاقیکردنەوەیەک هاوڕێیە ئەگەر لێی فێربین , و دیسپۆتێکی ستەمکارە ئەگەر دەرفەتەکە بەفیڕۆ بدەین و خراپ بەکاری بهێنین لە ڕێگەی گلەیی و ناڕەزایی و خراپی حوکمدانەوە

کاتێک خاوەنی تێگەیشتنێکی دروست و هەڵوێستێکی دروست بین بەرامبەر بە ژیان , جوان دەبێت وە دوور لە ئاڵۆزییەکان

حاڵەتە دەروونییەکان

مرۆڤ ناتوانێت بۆ هەمیشە لە شەپۆلێکی خۆشیدا بمێنێتەوە , یان لە ژێر ئاوە پشێوەکانی خەمدا نوقم بێت , یان لە قووڵایی بێزاریدا نوقم بێت لەم جیهانەدا کە بە دووانەیی ناکۆک تایبەتمەندە، مرۆڤی ئاسایی تووشی هەوراز و نشێو دەبێت لەسەر شەپۆلێکی خۆشی هەڵدەستێت و خۆی دەخزێنێتە قووڵایی بێباکییەوە , و لەلایەن شەپۆلە تووڕەییەکانی خەمەوە دەسوڕێتەوە و بە دەگمەن دەزانێت لە هەر حاڵەتێکی تری هۆشیاری ڕێگەدان بە بارودۆخەکان بۆ فڕێدانی بیرکردنەوە بەم شێوەیە واتە تەسلیمکردنی ئیرادەی مرۆڤ بە چارەنووسی کاپری و ناجێگیر

ئەوەی مرۆڤ پێویستی پێیەتی بۆ ئەوەی ژیانێکی سەرکەوتوو و پڕ لە بەختەوەری بژی، هاوسەنگی دەروونییە

ئەمەش تەنها بە تەرکیزکردنی دەروون کۆنتڕۆڵکردنی توانا دەروونییەکان بەدەست دێت

تەنانەت قووڵترین خەمەکانیش لەگەڵ کاتدا چاک دەبنەوە , بۆیە هیچ سوودێکی نییە لە دانیشتن لەسەر خەم هەموو ڕۆژێکی ژیانمان خەمێکی درێژخایەن لەسەر ئازیزێکی کۆچکردوو نە یارمەتی ئەو دەدات و نە ئێمە , و لە واقیعدا هیچ شتێک ناگۆڕێت پەرەپێدانی کەمتەرخەمی یان خۆسزادان مانەوە لەسەر هەڵە یان شکستەکانی ڕابردوو هیچ سوودێکی نییە تەنها ژیان بەدبەخت دەکات و توانا دەروونییەکان دەخنکێنێت

نابێت ڕێگە بە خۆمان بدەین بکەوینە ناو چاڵە ڕۆتینی بێزارکەر , چونکە ئەوە حاڵەتێکی دەروونییە کە دوورە لە ئاسوودەیی , وەک چۆن دەروون نیگەران دەکات و توانا شاراوەکان لە کورەی بێباکیدا دەسوتێنێت

شکست دەبێت لە ڕەگ و ڕیشەی خۆیەوە بنبڕ بکرێت و کێڵگەکانی ژیان بە کۆشش و ئیرادە بچێنرێت و تۆوی چاکە بچێنرێت بۆ ئەوەی بە یارمەتی خودا دروێنەیەکی پڕ لە بەخشندە بچێنرێت

ئاسن لە یۆبیلی زیودا

من جارێک بانگهێشت کرابووم بۆ ئاهەنگی یۆبیلی زیوین بۆ ژن و مێردێک کە پێدەچوو یەکێک بن لە دڵخۆشترین هاوسەرەکان , بەڵام لەو ساتەدا کە چوومە ناوماڵەکەیان هەستم کرد شتێک هەڵەیە داوام لە دوو خوێندکارەکەم کرد کە چاودێری بکەن کە چۆن مامەڵە لەگەڵ یەکتر دەکەن لە کاتی ئێوارەدا، و دواتر پێیان وتم ژن و مێردەکە لەبەردەم کەسانی تردا زەردەخەنە بۆ یەکتر دەکەن و بە شیرینترین وشەی وەک "بەڵێ، ئازیزم" قسە بۆ یەکتر دەکەن. و "بێگومان خۆشەویستم" و دەستەواژە دۆستانەکانی دیکەی لەو جۆرە بەڵام هەر کە پێیان وابوو تەنیان، شەڕ دەکەن و وشەی ئازاربەخش ئاراستەی یەکتر دەکەن

قسەم لەگەڵ کردن و گوتم : ئێوە بانگهێشتتان کردم بۆ ئەوەی بەشداری ئاهەنگەکەتان بکەم، بەڵام کەش و هەواکە گرژ و هەست دەکەم ناتەباییەکی زۆر لەم ماڵەدا هەیە، و پێم وایە ئاسنێکی زۆر لەم یۆبیلییە زیوییەدا هەیە

سەرەتا، ئەوان تووڕە بوون , بەڵام دواتر دانیان بەوەدا نا کە من ڕاستم و داوای لێبوردنیان کرد ئەو بەردەوام بوو و وتی : چیت دەست دەکەوێت لە مشتومڕ و شەڕکردن بەردەوام؟

وا دیارە پێکەوە دەژین بۆ ئەوەی ناوبانگتان وەک ژن و مێردێکی تەواو بپارێزن، بەڵام پێویستە لەگەڵ یەکتردا بەو شێوەیە بن و بە ئارامی و هاوسەنگی بژین بۆ خۆشی و ئارامی دەروونی خۆتان

خواردنی موگناتیسی

کاتێک مرۆڤەکان باس لە خۆراک یان خۆراک دەکەن، بەزۆری مەبەستیان ئەو خۆراکە جەستەییەیە کە بۆ بەردەوامبوونی جەستە بەکاردەهێنرێت بەڵام جۆری تری خۆراک هەن کە گرنگیان کەمتر نییە لە خۆراکی جەستەیی، و زۆرجار تەنانەت زیاتریشیان هەیە , وەک خۆراکی هزری یان ڕۆحی چالاکیی دەروونی یان چڕبوونەوەی دەروون، حیکمەت و تێگەیشتنی ڕۆحی

خۆراکی فیزیکی خانەکانی جەستە دەپارێزێت، لە کاتێکدا خۆراکی فیکری دەروون پڕ دەکات لە بیرۆکەی تەندروست، خۆراکی حیکمەتیش ڕۆح زیندوو دەکاتەوە و تواناکانی پەرەپێدەدات

خۆراکی فیکری بەزۆری لەو بیرۆکانە پێکدێت کە مرۆڤ بیری لێدەکاتەوە و ئەو بیرۆکانەی کە لە کەسانی دیکەوە وەریدەگرێت لەڕێگەی بەرکەوتن و کارلێککردن لەگەڵیاندا

ئەو کەسانەی کە میزاجی ئارام و مەیلی بەرزیان هەیە یارمەتیدەرن بۆ ئەوەی بیرکردنەوەکانمان موگناتیسی و تەندروست بن

زەحمەت نییە دیاری بکەین کە ئایا کەسێک خۆراکی هزری خۆی لە ژینگەیەکی ئارام یان تێکدەرەوە وەردەگرێت دڵەڕاوکێ و ناڕەحەتی و سەرلێشێواوی هەموویان لە پەیوەندیکردن لەگەڵ جۆرە هەڵە کەسەکاندا سەرچاوە دەگرن، چ هاوڕێ یان خزم ئەمەش دەبێتە هۆی بیرکردنەوەی دڵەڕاوکێ و باری دەروونی خراپ

لەش وزە و زیندوویی لە خۆراکە فیزیکییەکانەوە وەردەگرێت، لەکاتێکدا خۆراکە موگناتیسییەکان بارگەی وزە بۆ هەردوو جەستە و دەروون دابین دەکەن کە بە ئاسانی هەرس دەبن لە خۆراکە ڕەق و شلەکان، کە ناتوانرێت بە ئاسانی بگۆڕدرێن بۆ وزەی زیندوو

کاتێک دەتوانیت نەزانی بگۆڕیت بۆ حیکمەت , لاوازی و لاوازی بۆ تەندروستی و زیندوویی , و بە متمانە و بوێرانە بڕۆن – تەنانەت بە تەنیاش – لەسەر ڕێگاکانی ژیان , و ئەزموونی خۆشی ناوەکی لە خاوەندارێتی ویژدانێکی زیندوو و وریا , و باوەڕێکی نەگۆڕ بە دادپەروەری خودا و سەرکەوتنی ڕاست بەسەر هەڵە و ڕاستی بەسەر وەهمدا

وە کاتێک هەموو ڕۆژێک هەوڵ دەدەیت بیرکردنەوەکانت بەرەو ئاستە بەرزتر و پاڵاوتەترەکان ئازاد بکەیت , و خاوەنی دڵێکی پڕ لە خۆشەویستی و سوپاسگوزار بیت , و نیەتێکی باشت بەرامبەر بەوانی تر , خۆراکی فیکریت موگناتیسی دەبێت , وە دواتر هەموو ئەو شتانەی کە جوان و بەسوودن بۆ خۆت ڕادەکێشیت , لە شتەکان و مرۆڤەکان و بارودۆخەکانەوە , کە پێویستن بۆ بەردەوامبوون لە گەشتەکە بەرەو کەنارەکانی ئاسایش و سەلامەتی

کاتێک هەوڵ دەدەیت بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی پێویستت پێیەتی , و ڕازی بیت بەو شتانەی کە خودا دابینی دەکات، تۆ دەوڵەمەندتر دەبیت لە ڕۆح و ڕازیتر دەبیت لەوانەی کە وەسوەسەیان بۆ کەلوپەلی دونیا هەیە و تەماحی چێژە زوو تێپەڕەکانی دەکەن

کاتێک کەسێک بەدوای خودادا دەگەڕێت , کە تاکە هاوڕێی ڕاستەقینە , لە دەرەوەی هەموو هاوڕێکان , دەبێتە هۆی دامەزراندنی هاوڕێیەتی ڕاستەقینە لە هەموو پەیوەندییە مرۆییەکان : خێزانی, برایەتی, هاوسەرگیری, و ڕۆحی

هاوڕێیەتی توخمێکی گرنگە لە پەیوەندییە هاوسەرگیرییەکاندا، و پێویستە ئەولەویەت بدرێت بە نزیکیی فیکری و سۆزداری، هەستکردن بە سەرنجڕاکێشانی ئەخلاقی، و خۆشەویستی و هاوڕێیەتی ڕاستەقینە

ئەوانەی ناتوانن جیاوازی بکەن لە نێوان خۆشەویستی ڕاستەقینە و ڕاکێشانی هەست، جار و بار نائومێد دەبن

کاتێک هاوسەرگیری لەسەر ئایدیالی بەرز و ڕێزگرتنی یەکتر دامەزرا , دەبێتە یەکێتییەکی خۆش و سەرکەوتوو لە نێوان دوو ڕۆحی خۆشەویست و

هاوكاری دەكەن بۆ سووككردنی بارگرانییەكانی ژیان بۆ یەكتر , و
ڕەواندنەوەی نیگەرانییەكانی ژیان لە ڕێگەی بەزەیی و یەكتر و
لێكتێگەیشتنێكی دۆستانە

كەس ناتوانێت كۆنتڕۆڵم بكات یان ئیرادەم لێ بسەنێتەوە , مەگەر ڕێگە نەدەم بیركردنەوە و كردارەكانی كەسانی تر كاریگەری لەسەرم هەبێت

پەروەردگار , تێدەگەم دەرفەتێكی بێكۆتا لەبەردەممدایە بۆ گەڕان بە تواناكانم و دۆزینەوەی توانا ڕۆحییەكانم , من جێگەی وابەستەییە مادییەكان دەگرمەوە بە ئاواتە باڵاكان وە تێدەگەم كە ڕۆحی دڵسۆز هەمیشە لەگەڵمدایە

ئەمڕۆ بیركردنەوەكانم پڕ دەكەم لە دۆزی گەشبینی , خۆم لە ئەزموونە ناخۆشەكان دوور دەخەمەوە , و ئەو شتانە پراكتیزە دەكەم كە جەستە و دەروون و ڕۆح پەروەردە دەكات بە شێوەیەكی هاوسەنگ و بەردەوام

سەمای ژیان و مردن هەمیشە ئامادەیە , بەڵام من بۆ هەمیشە خۆم ئازاد دەكەم بە پاراستنی ناسنامەی ڕۆحیم و كاتێك زریانەكانی تاقیكردنەوە و تەنگانە ڕووبەڕووم دەبنەوە , من بە كەشتی لە كەشتی ڕۆحمدا دەڕۆم لەودیو دەریای ژیانەوە بۆ كەناراوەكانی سەلامەت و ئیلاهی

كاتێك كار دەكەم و دروست دەكەم بیرم دێتەوە كە خودا لە ڕێگەی منەوە كار دەكات ; ئەو پەروەردگاری گەردوونە و دەتوانم پەیوەندی پێوە بكەم بە تێڕامان بە قووڵی لێی

خودای ئازیزم , تێدەگەم كە بیركردنەوەكانم یان شكست یان سەركەوتنم بۆ دێنن , بەپێی ئەوەی كام بیركردنەوە بەهێزترینە لە ژیانم بۆیە هەوڵ دەدەم لەبیرم بێت كە تۆ دەستی یارمەتیم بۆ درێژ دەكەیتەوە و ئەوە من ئامادە دەكات بۆ هۆكارەكانی سەركەوتن

كاتێك بەڵا و بەدبەختی بەسەرمدا هات , ڕۆحەكانم بەرز دەكەمەوە و ئیرادەم بەهێزتر دەكەم بۆ زاڵبوون بەسەریاندا دڵسۆزی و ڕاستگۆیی لە مامەڵە و كارلێكەكانم لەگەڵ هەمووان وەرئەگرم , و بیری خۆشەویستی و هیوای باش ئازاد دەكەم ئەو كاتە خودا بە هێز و حیكمەتی خۆی پشتگیریم دەكات

پەروەردگار , من ئیرادە و عەقڵی خۆم بەكاردەهێنم بۆ بەدیهێنانی شتە بچووكەكان سەرەتا , و پاشان دەچمە سەر دەستكەوتی گەورەتر

تەنانەت ئەگەر هەموو تەماحە مادییەكان بەدی بهێنرێن , ئەوان هێشتا تەنها بەختەوەرییەكی ناتەواو دەهێنن , و دۆزینەوەی خودا تاكە بەختەوەری ڕاستەقینە من خەزنەی نەبڕاوەی خۆشی دەدۆزمەوە و هەرگیز لە ڕژان و ڕاكردن نەوەستاوە , لە باخچەی ڕۆح و چۆڵەوانی هەمیشە سەوزەكانیدا

وتەی زێڕین

بەختەوەری مافی منە، میرات و گەنجینەی ئیلاهی شاراوەم ڕێنماییم بکە ئەی پەروەردگار، تا لەناو خۆمدا ئەو گەنجینانە بدۆزمەوە کە لە خەونی پاشاکان تێدەپەڕن

* * *

دانیشتووی ئیلاهیی دڵەکان لە شاگردەکانیدا - لە میهرەبانی و بەزەیی خۆیەوە - ئەو چرا درەوشاوەی حیکمەت ڕووناک دەکاتەوە کە تاریکی نەزانی دەڕەوێنێتەوە

* * *

ژیان جوڵەیەکی زیرەک و ڕیتمێکی ڕێکوپێکە خۆی لە شتە بێ گیانەکاندا دادەڕێژێت، یان فۆرمێکی زیندوو و جووڵاو وەردەگرێت ژیان هەموو شتێک دەگرێتەوە و هەموو شتێک دەگرێتەوە

* * *

ئەی گەورەترین عاشق، تۆ خودی ژیانیت تۆ ئامانج و ئاواتم تۆ گوڵێکی گوڵاوی لە باخچەی ئاسمانی خۆتدا بمکە، یان دەنکۆڵەیەکی بریقەدار لە گۆڕەوی خۆشەویستی درەوشاوەی خۆتدا، یان گەورەترین شەرەفم پێ ببەخشە: بچووکترین شوێن لە دڵتدا

* * *

لە هەر شوێنێک کەسانی تر هەوڵەکانی من لە چاکەکردندا بەرز دەنرخێنن، ئەوە ئەو شوێنەیە کە دەتوانم گەورەترین خزمەتگوزاری پێشکەش بکەم

* * *

با فەرشێکی زێڕینی خەونەکان بە تارێکی ئاوریشمی یادەوەری شیرین و بیری پاڵاوتە ببەستین

* * *

عەقڵی بەتاڵ [دوور لە بیرکردنەوەی ئەرێنی و بنیاتنەر] کارگەیەک بۆ کێشە و دڵەڕاوکێ و نائومێدی و بێهیوایی

. ***

ئەگەر خۆشەویستی گەردوونی لە دڵتدا جێگیر بێت، خۆشبەختییەکی بەردەوام و نوێبووەوەت بۆ دەهێنێت کە هیچ شتێکی تر ناتوانێت پێت ببەخشێت

. ***

گوڵەکانی ژیان کە لە باخچەی بوونی زەمینیدا دەگوڵن، بە شێوەیەکی نایاب جوان و دڵخۆشکەرن بۆ بینین بەڵام لەوەش شایستەتر و شکۆمەندتر ئەو کانییەی جوانی و حیکمەتە کە لە شوێنێکدا هەیە، کە لێیەوە هاتووین و جارێکی دیکە دەگەڕێینەوە و تێکەڵ دەبین

.***

کاتێک شاگرد بەیانیان لە خەو هەڵدەستێت، بۆ خۆی دووپات دەکاتەوە: "من جەستە نیم، ڕۆحێکی نەبینراوم... من شادیم... من ڕووناکیم... من حیکمەتم... من خۆشەویستیم و هەرچەندە لەم جەستەیەدا نیشتەجێم، ڕۆحم نەمرە و خراپبوون دەستی لێنەداوە"

.***

وەک چۆن دڵۆپی شەبنەم یارمەتی گوڵەکان دەدات بۆ گوڵکردن و گەشەکردن، بە هەمان شێوە میهرەبانی خۆراک دەدات بە هاوڕێیەتی و گەشەکردنی بەرەوپێش دەبات

* * *

شەپۆل هەیە کە لەسەر ڕووی زەریاکە دەردەکەوێ و شەپۆل هەیە کە لە قووڵاییەکانیدا نامێنێت؛ لە هەردوو حاڵەتەکەدا، لەناو زەریاکەدان و یەک لەگەڵیدا بە هەمان شێوە مرۆڤەکان کە لە کاتی "ژیان"دا لەسەر ڕووی زەریای گەردوونی دەسوڕێنەوە یان لە کاتی "مردن"دا لەناو ئەو زەریایەدا ون دەبن، بە یەکسانی لەناو زەریای ئەبەدیەتدان

* * *

ڕەنگدانەوەی مانگ لە ئاوی گێژاودا بە ڕوونی دیار نییە، بەڵام کاتێک ڕووی ئاوەکە هێور دەبێتەوە، ڕەنگدانەوەی مانگ بە تەواوی ڕوون دەبێتەوە هەمان شت بۆ عەقڵیش ڕاستە: کاتێک ئارام بوو، دەتوانیت ڕووخساری ڕۆحت بە ڕوونی و وردبینییەکی تەواوەوە ببینیت

.***

ئەی پەروەردگار، تیشکی خۆری حیکمەتت بنێرە بۆ ئەوەی لە ڕۆژە خۆشەکانی دەستکەوتمدا ڕێنماییم بکات، و ڕووناکی مانگی پڕی ڕەحمەتی خۆت کاتێک بە شەو تاریکەکانی خەمدا دەڕۆم

.***

مێدیتەیشن ئەو ئامرازەیە کە بەهۆیەوە پەیوەندیت لەگەڵ عەقڵی گەردوونیدا هەیە و کاتێک لەگەڵ ئەو هۆشیارییە بێکۆتایەدا هاوئاهەنگ دەبیت دەتوانیت هەموو نهێنییەکانی دروستکردن بزانیت

.***

ئارەزووی نزیک بوونەوە لە خودا و ناسینی ئەو لە خۆیەوە نایەت، بەڵکو دەبێت چێنراو بێت و ژیان بەبێ ئەو ئارەزووە هیچ بەهایەکی نییە

.***

ژیانی زەمینی وەستانێکی کاتیە، ئەرکی سەرەکی مرۆڤایەتیش تێگەیشتنە لە ئامانج و ئامانجی ئەم سەفەرە ئەو مەبەستە ناسینی خودایە، و ناتوانێت هیچ شتێکی تر بێت

*** .

ئارامی تۆ گەنجینەی بەنرخی تۆیە، بۆیە ڕێگە مەدە کەس ئەو گەنجینەیە لێت وەربگرێت

* * *

فێربە بە تەنیا و سەلامەت و ئاسایش لە قەڵای فەزیلەت و بەهای خۆتدا بوەستیت

* * *

هەموو شتێک بوونی هەیە چونکە خودا بوونی هەیە وە لەبەر ئەوەی ئەو بوونی هەیە تۆش بوونی هەیە بەهۆی بوونی ئەوەوە چێژ لە ئاسوودەیی و خۆشیەکانی ژیان وەردەگریت بۆیە پێویستە سوپاسگوزاری تۆ بۆ خودا قووڵ بێت

*** .

کتێبی باش دەتوانێت هاوڕێی بێدەنگ و بەئەدەب و ڕێزدار بێت لە ساتەوەختە سەختەکانتدا واز لەم کتێبانە مەهێنە، چونکە هەرگیز بەجێت ناهێڵن، بە پێچەوانەی هاوڕێ جەستەییەکان کە ڕەنگە جێت بهێڵن

*** .

هەرکەسێک خاوەنی تەندرووستییەکی باش و ژیانێکی ئاسوودە و توانایەکی گەورەی دەروونی بێت، لەگەڵ ئەوەشدا بەختەوەرییەکی کەمی هەبێت، هێشتا لە ژیاندا سەرکەوتوو نەبووە کاتێک بەڕاستی دەتوانیت بڵێیت "من دڵخۆشم، و کەس ناتوانێت بەختەوەریم لێبسەنێتەوە"، وێنەی خودات لەناو خۆتدا دۆزیەوە

*** .

جەخت لەسەر ئارامی و ئارامی بکەرەوە، و تەنها بیری خۆشەویستی و نیازپاکی بنێرە ئەگەر ئارەزووی ژیانت بە ئارامی و هاوئاهەنگی هەیە ژیانێک بژی کە لەسەر ڕاستودروستی و تەقوا دامەزراوە، هەموو ئەوانەی ژیانیان بە ژیانی تۆوە بەستراوەتەوە بە سادەیی سوودمەند دەبن کە لەگەڵتدا بن

*** .

ئەگەر هاوڕێت نییە، یان هاوڕێکانت کاتت بەفیڕۆ دەدەن، یان ئەگەر لەگەڵیاندا ڕێک ناکەون، ئەوا با ئەو کتێبانە [و کەرەستە]انەی کە حیکمەتیان لە دەستدایە هاوڕێت بن، وەک چۆن دەتوانیت لە دەرگای لاپەڕەکانیانەوە تێپەڕیت بۆ ناو جیهانێکی بیرۆکەی سەرسوڕهێنەر و وروژێنەر

*** .

دۆزینەوەی خودا واتە بەدەستهێنانی هەموو ئەو شتانەی دڵ ئارەزووی دەکات و ڕۆحی بوون واتە کردنەوەی دەرگاکانی تەندروستی و بەختەوەری و سەرکەوتن

***.

لەناو ئێمەدا پریشکێکی هێزی ئیلاهی هەیە کە هەموو ژیان دروست دەکات و بەردەوامی دەدات و چاوەڕێی ئاگرکەوتنەوە دەکات

***.

خوێندنەوە چالاکیەکی دەروونی زۆر بەسوودە؛ مێشک وەرزش دەکات و نەرم و نیان دەیهێڵێتەوە یەک دوو کاتژمێر خوێندنەوە ڕۆژانە لە ماوەی چەند ساڵێکدا بنکەیەکی زانیاری هەمەچەشن بە هەر کەسێک دەبەخشێت، بە مەرجێک کتێبی شایستە هەڵبژێرێت کات بەفیڕۆ مەدە یان زیان بە توانا دەروونییەکانت مەگەیەنە بە خوێندنەوەی ڕۆمانی هەرزان یان کتێبی بێ بایەخ کە هیچ ئامانج و مانایەکیان نییە

***.

ئەوانەی مەیلی کۆمەڵایەتیان هەیە لە کتێبە بەنرخەکاندا وزەیەکی نوێ دەدۆزنەوە بۆ یارمەتیدانی مرۆڤایەتی لە ڕێگەی ئەو وانانەی کە لە کتێبەکانی نووسراوی ژن و پیاوی بەڕێز و بەتواناادا هاتووە

* * *

خوێندنەوە چالاکیەکی دەروونی زۆر بەسوودە؛ مێشک وەرزش دەکات و نەرم و نیان دەیهێڵێتەوە یەک دوو کاتژمێر خوێندنەوە ڕۆژانە لە ماوەی چەند ساڵێکدا بنکەیەکی زانیاری هەمەچەشن بە هەر کەسێک دەبەخشێت، بە مەرجێک کتێبی شایستە هەڵبژێرێت کات بەفیڕۆ مەدە یان زیان بە توانا دەروونییەکانت مەگەیەنە بە خوێندنەوەی ڕۆمانی هەرزان یان کتێبی بێ بایەخ کە هیچ ئامانج و مانایەکیان نییە

* * *

خۆپەرستی و لووتبەرزی دەبێت نەهێڵرێت چونکە گەورەترین بەربەستن لەبەردەم زانینی ڕۆحیدا

* * *

بەبێ هەستکردن بە خودا، پێدەچێت ئەم جیهانە پڕ بێت لە ململانێ و توندوتیژی و نائومێدی تاڵ خۆشبەختی لە هەستکردن بە نزیکبوونەوەدایە لە خودا

* * *

ئەوانەی خودا دەناسن خاوەنی خۆشی و بەختەوەری بەردەوامن لە دڵیاندا چونکە هەست بە دڵنیایی و ئارامی بەختەوەر دەکەن، زریانی تووڕەیی ناتوانن بیانلەرزێنێت، نە ترسیش ناتوانێت بچێتە ناو دڵیانەوە

* * *

کتێبی باش باشترین هاوڕێی تۆیە؛ لە ڕێگەی ئەوانەوە، دەتوانیت گوێت لە عەقڵی گەورە بێت کە بە نەرمی قسەت لەگەڵ دەکەن، دڵنەواییت دەدەن و باشترین ئامۆژگاریت پێشکەش دەکەن شکستهێنان لە چاندنی ئارەزووی ڕاستەقینە بۆ خوێندنەوەی کتێبی باش واتە لەدەستدانی میراتی نەوەکان

* * *

بەبێ هاوکاری خودایی مرۆڤەکان بە دڵنیاییەوە شکست دەهێنن، چونکە هێز و حیکمەتی پێویست بۆ سەرکەوتن لە شەڕی ژیاندا لە سەرچاوەیەکی بێ سنوورەوە دێت کاتێک مرۆڤ چاوپۆشی لە خودا دەکات، ئەو هێڵی ژیانە دەبڕێت کە یارمەتی و پاڵپشتی پێویست بۆ سەرکەوتن بۆ دابین دەکات

ئەو گەڕانانەی کە لە دەرگای دەرفەتە ڕۆحییەکان دەدەن، بۆیان دەردەکەوێت کە دەرگاکەیان بۆ کراوەتەوە، چونکە خودا یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کە یارمەتی خۆیان دەدەن

کاتێک لەگەڵ خودا هاوئاهەنگ بیت، هەموو سروشت لەگەڵ تۆدا هاوئاهەنگن

* * *

خۆشەویستی وەک کاغەزی شنی وایە کە عەقڵ پۆلیش دەکات و زبری لە کارەکتەر لادەبات

* * *

کاتێک لەناکاو خودا لە هەموو شوێنێک دەدۆزیتەوە، کاتێکیش دێتە لات و ئیلهامت پێدەدات و ڕێنماییت دەکات، چیرۆکی خۆشەویستی خودایی دەستی پێکردووە

* * *

خۆشەویستی لە دڵەکاندا بدرەوشێتەوە و تیشکی چاککەرەوە بۆ کەسانی تر بنێرێت

* * *

بەدوای ناسینی خودادا بگەڕێ لە کاتێکدا کە گەنج و بەهێزیت، چونکە لە تەمەنی پیری و نەخۆشیدا ڕەنگە چیتر نەتوانیت بەدوایدا بگەڕێیت لەو تەمەنەی کە مرۆڤەکان دەست دەکەن بە تێگەیشتن لە مانای ڕاستەقینەی ژیان، جەستە لاواز دەبێت، و باقی ژیانیان بە چاودێریکردنی توانا جەستەییە ناسکەکانیان بەسەر دەبەن لەبری ئەوەی بەدوای ڕاستیدا بگەڕێن

* * *

من باشترین لە هەموو گەلێک وەردەگرم، هەروەها سیفەتە باشەکانی هەموو نەتەوەکان بەرز دەنرخێنم بەبێ ئەوەی سەرنجم لەسەر کەموکوڕیەکانیان بێت

* * *

وەک چۆن گرنگی بە بەهای خۆراکی خۆراکی ڕۆژانەمان دەدەین، پێویستە گرنگی بەو ماددە خۆراکییە دەروونییانە بدەین کە ڕۆژانە بۆ مێشکمان دابین دەکەین

* * *

وشەی میهرەبان چارەسەرێکی سەرسوڕهێنەرە بۆ زۆرێک لە نەخۆشیەکان، خاوەنی هێزێکی بەهێز و نزیک لە سیحراویی و موگناتیسییە کە نیعمەت و خۆشگوزەرانییەکی زۆر بۆ قسەکەرەکەیان دەهێنێت ئەوانەی وشەی ئارامکەرەوە و نەرم و نیان بەکاردەهێنن هەست بە جەریانی ورد و ورد دەکەن کە بەناویاندا دەڕژێت بەبێ پچڕان، پڕبوونیان لە هەستێکی قووڵی ئارامی ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ئەم تڕوانەیە بەستراوەتەوە بە سەرچاوە بەرزەکەیەوە، لێشاوێکی بەردەوام کە دەچێتە خوارەوە ڕۆحەکان لەگەڵ ئەو سەرچاوەیەدا هاوئاهەنگ بن، ئەمەش وایان لێدەکات بەختەوەری بگوازنەوە بۆ ئەوانەی تامەزرۆی ئاشتین

* * *

چەند وشەی میهرەبان لە دڵەوە خەم و پەژارەی زۆری ڕەواندووە و چەند دەنگی ژێر ڕێگا تاریکەکانی بە چرای شادی و ئارامی ڕووناک کردووەتەوە!

* * *

ئێمە لە ڕێگەی هەر ئەزموونێکەوە گەشە دەکەین کە پێیدا تێدەپەڕین، تا ئەو کاتەی درک بەوە دەکەین دەتوانین وانەی بەنرخ لێیان فێربین هەر ئازار و ناخۆشییەک کە ئەزموونی دەکەین مانا و ئامانجی هەیە سەرەڕای توندی ئەم ئەزموونانە، وەک ئاگر وان کە کانزای ئاسن دەتوێنێتەوە، دەیگۆڕێت بۆ پۆڵایەکی جوان و بەهێز و هەمەلایەنە

* * *

هەموو دەستکەوتە سەرنجڕاکێشەکانی ژیانم لە ڕێگەی هێزی عەقڵێکەوە بەدیهاتووە کە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودادا هەیە کاتێک مۆلیدەی ئیلاهی کاردەکات، هەموو ئەو شتانەی کە ئارەزووی دەکەم بەبێ جیاوازیی دێتە دی، سەرەتا وەک دیزاینێکی نەبینراو و ئەسمانی شێوە دەگرێت و دواتر بە هێزێکی بەرگە نەگیراو لە واقیعدا دەردەکەوێت

* * *

کاتێک عەقڵ لە قووڵایی ڕۆحێکی تامەزرۆوە چرپەیەکی دڵسۆزانە و پڕ لە گەرمی بە خودا دەچرپێنێت، بانگەوازی ڕۆح دەست دەخاتە دڵی گەردوونی و وەڵامەکەش دێت، خۆشییەکی بێئەندازە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت

ئەم چرپە فیکرییە ئیرادە دەچێنێت تا خاوەنی هێزی پێویست دەبێت بۆ گەیشتن بە ئامانجە خوازراوەکە
* * *

کاتێک عەقڵ و ئیرادەی مرۆڤ لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگ بێت، ئەوا بە هێزێکی بێ سنوور بارگاوی دەکرێتەوە، بەجۆرێک تەنها بیرکردنەوە لە شتێک بەسە بۆ بەدەستهێنانی، چونکە یاسای ئیلاهی لە بەرژەوەندی ئەو کەسانەدا کاردەکات کە لەگەڵ ئیرادەی باڵادا هاوئاهەنگن
* * *

نیگەرانییەکانمان هەرچییەک بن، پێویستە خودا پلەی یەکەم لە ژیانماندا داگیر بکات یەکێک لە گرنگترین توخمەکانی گەشەکردنی ڕۆحی، چرپەی بەردەوامی دڵسۆزانە بۆ خودا، کە تۆ بە شێوەیەکی شەخسی گۆڕانکارییەکی ئەرێنی نایاب ئەزموون دەکەیت کە زۆر سەرسامت دەکات
* * *

مرۆڤ نابێت هەموو ئەو توانا دەروونیانەی کە خودا پێی بەخشیوە بۆ گەڕان بەدوای شتە زوو تێپەڕەکان تەرخان بکات، ئەگەرنا خۆی لە لابیرینتی ماتریالیزمدا لەدەست دەدات و سنووردارکردن و سنووردارکردنێک بۆ خۆی دروست دەکات کە پێویستی پێی نییە لەبری ئەوە، پێویستە هێزە دەروونییەکانی بەکاربهێنێت بۆ بەدەستهێنانی پێداویستییەکانی ژیان و هەوڵبدات بۆ پەرەپێدانی توانا ڕۆحییەکانی خۆی بۆ جیاکردنەوەی ڕاست و هەڵە، و لە نێوان زیانبەخش و سوودبەخشدا
* * *

ڕاستی لە دەرەوەی بۆچوون و تیۆرییەکاندایە و زۆرێک لەوانەی ئەم ڕێبازە دەگرنەبەر، بە ئەنجامە سوبژێکتیڤەکانی خۆیانەوە پابەند دەبن
* * *

ئەی پەروەردگار دەروازەکانی ئارامی بکەرەوە و پیرۆزگای بیرە ڕۆحییەکانم لە هێرشی چرپە خراپەکان بپارێزە و با گوڵەبەڕۆژەی حەسرەتەکانم لە باخچەی دڵمدا گوڵ بکەن لە کاتێکدا چاوەڕێی بەرەبەیانی هاتنت دەکەم
* * *

* مەعریفەی تیۆری بێتوانایە لە بەدەستهێنانی مەعریفەی ئیلاهی، وە ئامۆژگاریشە کە مرۆڤ کاتە بەنرخەکانی خۆی بەفیڕۆ نەدات لەسەر ئەو تیۆریانەی کە لە واقیعدا کاریان پێناکرێت، ئەگینا مرۆڤ خۆی لە ناو جەنگەڵە فکرییە چڕەکاندا دەبینێتەوە و توانای تێپەڕاندنی کایەی تیۆرییەکانی نییە
* * *

بەختەوەری بەرهەمی سەرکەوتنی دەروونییە بەسەر بارودۆخە ناجێگیرەکانی ژیاندا
* * *
لەوانەیە ئەو کەسەی خودا دەیناسێتەوە بۆ دونیا نەناسراو بێت
* * *
ئەگەر کەسێک بە زانستی تیۆری [بەبێ تاقیکردنەوەی ڕاستەقینە] خۆی بەرنامە بۆ دابنێت، ئەوا وەک ئامێرێکی تۆمارکردنی گەورە دەبێت کە پەندەکان دووبارە دەکاتەوە و دەستەواژەی بەرز دەنگ دەداتەوە، کەسانی دیکەش بە زانای فێربوو دەزانن، بەڵام ئەو جۆرە زانستە بە تێگەیشتنێکی ڕاستەوخۆ بۆ ڕاستییەکان بەهێزتر نابێت، هەروەها بە دەستگەیشتنێکی ڕۆحییش هاوتا نابێت
* * *
کێشەکان لە جیهاندا بەردەوام دەبن، کەواتە مرۆڤ دەتوانێت ڕوو لە کوێ بکات بۆ ڕێنمایی و ئاراستە؟ بیرکردنەوەکانی مرۆڤ، کە لە ژێر کاریگەری خوو و پێشوەختە، لایەنگری و کۆنەپەرستیدایە، هیچ سوودێکی نییە و کاریگەرییەکانی ژینگە، خێزان، نیشتمان، یان جیهانی مرۆڤ بێتوانایە لە دابینکردنی ڕێنمایی ڕاستەقینە بۆیە مرۆڤ دەبێت ڕوو لە خودا بکات و گوێ لەو دەنگە هێمن و ئارامە بگرێت کە لە قووڵایی ڕۆحەوە دەردەچێت، دەنگێک کە هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ حەقیقەت
* * *
دڵتان بکەرەوە بۆ ڕژانی ئیلاهی تا بەناوتاندا بڕژێت و ژیانتان پڕ بکات لە نیعمەت و چاکەی ڕۆحی
* * *
هەر کارێک دەکەیت و هەر دەستکەوتێک دەتوانی بەدەستی بهێنیت، هەمیشە لەبیرت بێت کە خودا ئەو سەرچاوەیە کە هەموو ئەو هێزەت بۆ دابین دەکات کە پێویستت پێیانە بۆ کارکردن و بەدەستهێنان
* * *
* با تۆ لە هەژاری و لە خۆشگوزەرانیدا، لە نەخۆشی و لە تەندروستیدا، لە نەزانی و لە حیکمەتدا یادت بکەمەوە و با ڕووناکی بەختەوەرەکەت ببینم کە لە ساتەکەدا تەندروستی و چاکبوونەوە دەبەخشێت
* * *
لە تەنیایی بیرکردنەوەکانمدا، تامەزرۆی گوێگرتن لە دەنگە بەختەوەرەکەتم ئەو دەنگە توند و زەمینیانەی لە تاڵەکانی یادەوەریمدا شاراوەتەوە لێم دەربکە دەمەوێت بۆ هەمیشە لە ئارامیی ڕۆحمدا گوێ لە دەنگی ئارام و ئاوازدارت بگرم

* * *

ژیان بە تاریکی داپۆشراوە و دەبێت ڕێگە بدەین ڕووناکی خودا چرای ڕێنماییمان بێت کاتێک بە ڕێگا تاریکەکانیدا دەڕۆین ئەو مانگی پڕە لە شەوانی نەزانی و تاریکیدا، خۆری ڕۆشنگەرییە لە کاتژمێرەکانی بەئاگابوونەوەدا، چرای ڕێنمایی و ئەستێرەی باکوورە بۆ ئەوانەی کە بە دەریاکانی بوونی زەمینی و هەڵهاتوودا تێدەپەڕن

* * *

کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤایەتی لە خەوی لەبیرچوونەوە بەئاگا بێتەوە بۆ بەئاگابوونەوەیەکی ڕۆحی داوات لێدەکەین ئەی پەروەردگار هۆشیاریمان لە قووڵایی بێباکی و بیرکردنەوەی تەسک و سنووردارەوە بەرز بکەیتەوە بۆ ئاسۆکانی ئاشتی و ڕووناکی و خۆشەویستی و بەزەیی گەردوونی مرۆڤ

* * *

دواجار شتەکان باشتر دەبن، چونکە هێز و سەرسوڕهێنەرەکانی خودا لە پشت دژایەتیەکانی ژیانی مرۆڤەوە شاراوەن و هەرکەسێک قەناعەتی بە حەتمییەتی دۆخەکە نەبێت و هەوڵ بدات بە عەقڵ و ئیمانی خۆی بچێتە ناو ئەوەی کە لەودیو پەردەدایە، دەرگاکەی بۆ دەکرێتەوە

* * *

ئیمان هەرگیز بە مانای بێباکی یان مامەڵە نەکردنی ژیرانە لەگەڵ بارودۆخەکاندا نییە بەڵکو مرۆڤ بەبێ گوێدانە ئەوەی چی ڕوودەدات، دەبێت خۆی دڵنیا بکاتەوە کە خودا بە تەنیا توانای پشتگیریکردنی هەیە لە هەلومەرجێکی سەخت و سەختدا ئەگەر بە هەموو دڵ و گیان و هەستەکانیەوە ڕوو لە ئەو بکات

* * *

ئەگەر هەستەکانمان بتوانن هەموو ڕاستییەکانمان پێ بگەیەنن، زەویمان وەک ڕووبارەکانی ئەلکترۆنەکان و هەر پەپوولەیەک تۆزێک وەک بارستەیەکی وەرچەرخانی ڕووناکی دەبینین ئەوانەی کە دەچنە ناو کایەی ماددییەوە بۆ ڕۆحی، لە سروشتی وەهم تێدەگەن و جەوهەری حەقیقەت دەزانن

* * *

جا لە جەنگەڵەکانی ئەفریقا بێت، چ لە بەرەکانی جەنگدا، بەدەست نەخۆشییەوە بێت یان هەژاری، مرۆڤ دەبێت خۆی قەناعەت پێبکات کە دەستی خودا لە هەموو مەترسییەک بەهێزترە و توانای پاراستنی ئەو کەسانەی هەیە کە پەنایان بۆ دەبەن هیچ ئامرازێکی کاریگەرتر نییە بۆ پاراستن بێگومان مرۆڤ دەبێت عەقڵ بەکاربهێنێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ ڕووداوەکان و لە هەمان کاتدا متمانەی تەواو بە هاوکاری خودایی دابنێت

* * *

ئەو خۆشەویستییەی لە دڵی هەموو بوونەوەرەکاندا نیشتەجێیە- خۆشەویستی هەموو دایک و باوک و هاوڕێ و خۆشەویستان- لە خۆشەویستی خودااییەوە وەرگیراوە

* * *

دەبێت جیاوازی لە نێوان ئەرکە گەورە و بچووکەکاندا بکرێت، گرنگترینەکان لە پێشینەدان بەسەر ئەرکە تەنها گرنگەکاندا جگە لەوەش، هیچ ئەرکێک نابێت دژایەتی ئەرکێکی دیکە بکات کتێبە پیرۆزەکان پێمان دەڵێن کە کاتێک ئەرکێک لەگەڵ ئەرکێکی دیکەدا ناکۆک دەبێت، ئەوە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە ئەرکێکی ڕاستەقینە نییە

* * *

لەگەڵ بڵاوبوونەوەی تیشکی ژیانی خۆر، تیشکی هیوا بڵاو دەکەمەوە بۆ دڵی هەژاران و جێهێڵراوەکان [ئەوانەی کۆمەڵگا وازی لێهێناون] و ئیرادەی نوێ لە دڵی ئەو کەسانەدا دەچێنم کە پێیان وایە شکستخواردوون

* * *

مامۆستا پاراماهانسا بە یەکێک لە شاگردەکانی گوت:

"کەس لە بازنەی خۆشەویستیت بەدەر مەکە هەموو کەسێک لە دڵتدا بهێڵەرەوە و ئەوانیش لە دڵی خۆیاندا دەتهێڵنەوە"

* * *

پەروەردگار یارمەتیم بدە هەمیشە ئیرادەی خۆم بەکاربهێنم بۆ بەدیهێنانی کارە سودبەخش و چاکەکان

یارمەتیم بدە لەگەڵ ویستی تۆدا بگونجێنم تا هەموو بیرکردنەوەکانم وەڵامی مەبەستەکانت بدەنەوە و لەگەڵ ویستی تۆدا هاوئاهەنگ بن

ئەو یارمەتیم دا ئەو هێزە شاراوە و بەرەکەتدارەی ناوم بەئاگا بهێنمەوە تا بتوانم بەسەر هەموو سەختی و تاقیکردنەوەیەکدا زاڵ بم

* * *

لەو کەسایەتییە ڕۆحییە بوێر و خۆبەزلزانە بەئاگا بێنە – کە هێزی شێرەکان لەگەڵ نەرمی کۆترەکاندا تێکەڵ دەکات

* * *

من گرنگی بە ڕەخنەی تاڵ و درۆ نادەم، نە بە ستایش و چەپڵە لێدانی زەبەلاح تاکە ئاواتی من ئەوەیە کە ویستی تۆ ئەنجام بدەم، ئەی پەروەردگار و ڕەزامەندی تۆ بەدەست بهێنم

* * *

ناتوانیت ئەو خۆشییە سەرسەختە بە خەیاڵتدا بهێنیتەوە کە کاتێک هەست بە ئامادەبوونی ئیلاهی دەکەیت پڕت دەکات، ئەوکات ڕۆحت

سەرخۆش دەبێت بە خۆشەویستی بێ سنووری خودا خۆشەویستییەکە بە ملیۆنان جار لە هەموو خۆشەویستییەکی مرۆڤایەتی گەورەترە- خۆشەویستییەک کە هەموو ئارەزووەکانت بەدی دێنێت و دڵت پڕ دەکات لە خۆشی و ڕازیبوون

* * *

لە ڕێگەی فۆکۆسی ناوەوە، دەتوانیت ڕاستەوخۆ بەختەوەری ڕۆحی لەناو خۆت و دەوروبەرتدا ئەزموون بکەیت ئەگەر ئەم هۆشیارییە بچێنیت، کەسایەتیت بە هاوئاهەنگ گەشە دەکات، و موگناتیسییەکی سەرنجڕاکێش بۆ مرۆڤەکان و بوونەوەرەکانی تر بەدەست دەهێنیت

* * *

ئەی پارێزەری گەورە، گرنگ نییە هەموو شتێک لەدەست بدەم بەهۆی چارەنووسی خۆمەوە، کە لە خودی خۆمە، بەڵام داوات لێدەکەم، تاکە پەناگەم، مۆمی خۆشەویستیم بۆ تۆ لە بای بێباکی و لەبیرچوونەوە بپارێزیت

* * *

با تا تێر ئاوی پاک و تازەگەری ئاشتی بخۆینەوە کە لە کانیاوەکانی بارودۆخی لەبارەوە دەڕژێت، کە بەهۆی ئیرادەی پتەومان بۆ بیرکردنەوەی ئەرێنی و هەبوونی دیدێکی گەشبینانە بەرزتر دەبێتەوە

* * *

ویژدان هەستێکی ئینتێستیڤە کە سروشت و پاڵنەرە ڕاستەقینەکانی مرۆڤ ئاشکرا دەکات کاتێک ویژدانت ڕوونە، و دەزانیت کارێکی ڕاست دەکەیت، هیچ شتێکت نییە لێی بترسیت ویژدانێکی ڕوون شایەتحاڵی ڕەفتاری باشە لەلایەن خوداوە بێتاوان بوون لە دادگای ویژدان واتە خاوەندارێتی بەختەوەری و وەرگرتنی نیعمەتەکانی خودا

* * *

هەوڵبدە کارێکی بوێرانە و دڵخۆشکەر بکەیت کە زۆربەی خەڵک نایکەن، خۆشەویستی و ئارامیش بەو کەسانە ببەخشە کە کەسانی تر چاوپۆشییان لێدەکەن

* * *

مامۆستا پاراماهانسا بە یەکێک لە شاگردەکانی گوت:

"ئەگەر کات بەسەر نەبەیت بۆ چاندنی دەروون، هیچ بڕەیەک لە خۆشگوزەرانی ماددی ڕازیت ناکات ئەم چاندنە ئەشکەنجە نییە بەڵکو ڕاهێنانی هۆشیارییە بۆ خۆراکدانی ئەو بیرکردنەوە و کردارانەی کە دەبنە هۆی بەختەوەری".

. ***

خۆشبەختی تۆ سەرکەوتنی تۆیە، بۆیە مەهێڵە کەس لێت بدزێت خۆت بپارێزە لەو کەسانەی کە هەوڵی بێزارت دەدەن کاتێک کوڕ بووم، سەبرم لەدەست دەدا هەرکاتێک هەندێک کەس دەنگۆی ناڕاستیان لەسەرم بڵاودەکردەوە دواتر بۆم دەرکەوت کە ئارامی دەروونیم گرنگترە لە ڕەزامەندی خەڵک یان سەرسامی خەڵک

* * *

ئەگەر چیرۆکی خۆشەویستی ئیلاهی بزانیایە کە هەندێک لە پەرستیارەکان لەگەڵ خودا ئەزموونی دەکەن! هیچ ئەزموونێکی تر لە ژیاندا ناتوانرێت بەراورد بکرێت بەو خۆشییەی کە من پیرۆزێکم ناسی کە بەردەوام لە خۆشەویستی خودادا هەڵمژرابوو، و ڕووخساری خۆشەویستی پیرۆزی تیشک دەدا چاوی خودا هەمیشە لەسەر ئەو کەسانەیە کە خۆشیان دەوێت، هەرگیز بۆ یەک سات وازیان لێناهێنێت

* * *

کەم کەسن کە ئارەزووی پەرەپێدانی هێزی دەروونی و ڕۆحی خۆیان دەکەن

* * *

ڕێگە مەدە خۆت نوقم ببیت بۆ بنی دواخستن لە خەوی بێزارکەری واقیعی ئاسایی هەستەوە و بەرەو ئاسۆکانی ژیانێکی پاڵاوتە بڕۆن کە دەستکەوت و شادی و ئارامی تێدایە

* * *

لەناو تۆدا پۆتانسێلێکی گەورە هەیە کە چاوەڕێی وەبەرهێنان دەکات، و تۆ تاکە کەسیت کە توانای چالاککردن و سوودوەرگرتن لێی هەیە

* * *

ڕزگاربوون لە دیکتاتۆری خووی خراپ و ئارەزووە ناتەندروستەکان بەختەوەرییەکی زۆر گەورەتر لە سەرکەوتنی ماددی دەهێنێت لە سەرکەوتنی فیکریدا خۆشگوزەرانییەکی دەروونی هەیە کە بارودۆخی دەرەکی ناتوانێت لێی بسەنێتەوە دەتوانیت هەموو کاتەکانت بە کەڵەکەکردنی سامان بەسەر بەریت، بەڵام ئەو سامانە ئەو ئارامی و ئاسایشە بەردەوامەت پێنابەخشێت کە بەدوایدا دەگەڕێیت بە پێچەوانەوە ناخۆشی زیاترت بۆ دەهێنێت چونکە بەختەوەری و ئاشتی ڕاستەقینە نیشتەجێیە لە عەقڵدا، نەک لە خاوەندارێتی ماددیدا

کاتێک تۆ بە توندی لە خودی ڕاستەقینەی خۆتدا جێگیر بوویت، هەموو ئەرکێک بە ئەنجام دەگەیەنیت و بە خۆشییەکی خوداییەوە چێژ لە هەموو شتە باشەکان وەردەگریت

* * *

ڕێگە مەدە لاوازی بچێتە ناو مێشکتەوە، وە وریابە لە کاتی پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانێک کە بیری نەرێنی و تێڕوانینێکی ڕەشبینانەیان هەیە، نەک بیرکردنەوە لاوازەکانیان بچێتە ناو مێشکتەوە، مەگەر مێشکت گەیشتبێتە پلەیەکی بەهێزی بەجۆرێک کە بیری ئەوانی دیکە نەتوانێت لاوازی بکات، بەڵکو بە پێچەوانەوە توانای بەهێزکردنی بیری ئەوانی دیکە و بەرزکردنەوەی متمانە بەخۆبوونیان هەیە

* * *

خودا لە پێش هەموو شتێکەوەیە، و نابێت ڕۆژەکەمان دەست پێبکەین یان کۆتایی پێبهێنین بەبێ ئەوەی بیری لێبکەینەوە دەبێت ئەوەمان لەبیربێت کە بەبێ ئەو هێز و وزەیەی لە خوداوە وەریدەگرین، نەماندەتوانی هیچ شتێک بە ئەنجام بگەیەنین بۆیە گەورەترین ئەرکمان بەرامبەر ئەوە

* * *

ڕێگایەک هەیە بۆ هەڵسەنگاندن و حوکمدانی داب و نەریتەکان لە سەرەتادا هەموو نەریتێک پاساوێکی هەبوو ئەگەر بۆمان دەرکەوت کە پاساوی هێشتا بوونی هەیە، ئەوا نەریتەکە مانای هەیە و سوودی هەیە لەگەڵ ئەوەشدا ناژیرانەیە کە بە کوێرەوەری نەریتەکان پەیڕەو بکەین دەبێت ڕاستییەکان بزانین و پەیڕەوی لێ بکەین، تێگەیشتن لەوەی چی دەتوانێت بەختەوەریمان بۆ بهێنێت و دواتر جێبەجێی بکەین

* * *

کاتێک دەبینیت زۆر کەس کەمی بەختەوەری یان سەرکەوتنە، وا مەزانە ئەوە چارەنووسی ئەوانە دەتوانیت خۆت بکەیتە هەر شتێک کە دەتەوێت ببیت سەرکەوتنی ناوەوەت ئەوەیە کە بەڕاستی سەرکەوتووت دەکات

* * *

ئەگەر لەناو خۆتدا هیچت نەبێت، دڵخۆش نابیت بەڵام ئەگەر هیچت لە دەوروبەرت نەبێت و لەناو خۆتدا دڵخۆش بیت، بێ گومان سەرکەوتوو دەبیت بەم شێوەیە، مەحاڵە حوکم لەسەر مرۆڤەکان بدەیت بە پشتبەستن بە بارودۆخی دەرەکییان

* * *

لە نێو ئەو قەرەباڵغییە بەرفراوانەدا، ڕەنگە کەسێک هەبێت کە گەیشتبێتە حاڵەتێکی بەرزبوونەوەی ڕۆحی و چێژ لە ئارامی ناوەوە و بەختەوەری ڕۆحی باڵا وەربگرێت

* * *

من بە دڵنیاییەوە دەزانم کە هەموو شتێک کە پێویستم پێیەتی دێتە لام، هەر بۆیەش خەمی ئەوەم نییە کە داهاتوو چی بەدوای خۆیدا دەهێنێت ئەمە

شانازیکردن و خۆنمایشکردن نییە، چونکە زۆرجار کار و کاریگەریی ئەو دەسەڵاتە بەختەوەرەم لە ژیانمدا ئەزموون کردووە
* * *
چ لەسەر ڕووی ژیان هەڵدەفڕێم یان لە قوڵایی دەریادا بخنکێم، دەزانم کە من لەگەڵ خودام و ئەویش لەگەڵمدایە، و هیچ شتێک ناتوانێت زیانم پێ بگەیەنێت ئەو زانستە بەختەوەرییەکی وەسفنەکراو و قووڵی پێبەخشیم
* * *
گومانی تێدا نییە کە کڕینی شتێکی نوێ ئەزموونێکی چێژبەخشە بەڵام دوای ماوەیەک، ئەو هەستە خۆشە وردە وردە کاڵ دەبێتەوە، تەنانەت ڕەنگە بە تەواوی حەزت لێی لەدەست بچێت، لەبیری بکەیت و ئارەزووی شتێکی تر بکەیت بەڵام، پارەی ئەو شتە لەبیر ناکرێت، بە تایبەت ئەگەر بە قیست کڕیوتە!
* * *
پێویستە مرۆڤ کۆنتڕۆڵی ژیانی خۆی بکات و تا دەتوانێ سادەیی بکات پێویستە بڕێک پارە پاشەکەوت بکات بۆ پێداویستی و حاڵەتە فریاگوزارییەکان، پاشەکەوتکردن لە پێشینەی سەرفکردن بۆ شتە گرانبەهاکان و یارمەتیدانی کەسانی تر بە باشترین شێوە کاتێک یارمەتی کەسانی تر دەدەیت، بە شێوەیەک یان بە شێوەیەکی تر یارمەتیت بۆ دێت، وە هیچ شتێکت کەم نابێت و لە هیچ بێبەش دەبیت
* * *
لە خۆشی هەموو دڵەکاندا، دەنگدانەوەی بەختەوەری تۆ دەبیستم ئەی پەروەردگار و لە دۆستایەتی هەموو دڵسۆزاندا، هەست بە خۆشەویستی تۆ دەکەم شاد دەبم و دڵم بە سەرکەوتن و سەرفرازی هاوڕێکانم دڵخۆش دەبێت، هەروەک چۆن بە خۆشگوزەرانی و ئاسانکاری خۆم شاد دەبم وەک چۆن ئیلهامبەخشی حیکمەت لە کەسانی تردا، گەنجینەی حیکمەتی خۆم چەند هێندە دەکەم، و لە بەختەوەری هەمووان، من خۆم دەدۆزمەوە
* * *
گەورەترین دوژمنی بەختەوەری قەرزکردنی پارەیە بۆ کڕینی شتە گرانبەهاکان خەڵک بە هەڵە باوەڕیان وایە کە ناتوانن دڵخۆش بن تا شتێکی دیاریکراو بەدەست نەهێنن بەڵام تەنانەت دوای بەدەستهێنانی ئەو شتەش، بەختەوەری ڕاستەقینە ئەزموون ناکەن، سەرەڕای ئەو خۆشییە کاتیەی کە دەیهێنێت سوودی چییە ڕاوکردن بەدوای سەرابەکەی بەختەوەری زەمینی کە بەڵێنی تەنها شکاندن دەدات؟ مرۆڤەکان دەبێ بە سادەیی بژین، بەبێ ئەوەی پێویستیان بە چەندین موڵک و ماڵی بێشومار هەبێت کە پێویستی بە سەرنجی بەردەوام هەیە

* * *

بەهەشتەکەم لەناومدایە لەگەڵ چێژوەرگرتن لە نیعمەتەکانی خودا، سوپاسی دەکەم و شادی ناوەوەم گەشە دەکات بەبێ ئەو ڕازیبوونە ناوەکییە، تەنانەت چێژە زەمینییەکان و خۆشییەکانیش دەبنە دۆزەخ گەیشتوومەتە ئەو ڕاستییەی کە بەبێ ئەو خۆشییە ناوەکییە، بارگرانی بەرپرسیارێتی کە لەسەرم دانرابوو، ئارامیم لێ دەدزی و لە بەختەوەریم بێبەش دەکرد

* * *

ئەگەر سەروەت و سامان لەگەڵ نەخۆشی و کێشەکاندا یەکتر بگرێت، دەرئەنجامەکانی زۆر دەبن پاکوخاوێنی و چاودێری تەندروستی لە خاڵە بەهێزەکانی ڕۆژئاوان مێرووی زیانبەخش و میکرۆبی کوشندە لە وڵاتانی پێشکەوتوودا بە شێوەیەکی کاریگەر کۆنترۆڵ دەکرێن، لە کاتێکدا لە وڵاتانی دیکەدا زۆرن بەڵام نەهێشتنی ئەم ئافاتانە لوتکەی دەستکەوت نییە، چونکە جۆرەکانی تری ناخۆشی لە وڵاتانی پێشکەوتوودا بوونیان هەیە، وەک سەخت- بۆ-پارەدانی فەسڵ و قەیرانە داراییە خنکێنەرەکان بەهۆی سیستەمی کڕینی قیستەوە- ئەو ناخۆشیانەی کە خەو تێکدەدەن و ئارامی دەروونی تێکدەدەن

* * *

ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لە هەمان ئەو هۆشیارییەی کە ئەم گەردوونە گەورەیە لێیەوە سەریهەڵداوە

* * *

تا ئێستا مەڕێکتان بینیوە؟ ئەگەر یەکێکیان باز بدات، باقی مەڕەکان بەبێ دوودڵی لاسایی دەکەنەوە زۆربەی خەڵک بەو شێوەیەن ڕەنگە کەسێک بیرۆکەیەک بۆ بێتە پێشەوە یان ڕەوتێکی نوێ بخاتە ڕوو، و ئەوانی تر یەکسەر باز دەدەنە سەر باندە و کۆپی بکەن ئەم نەخشە بۆ چەندین نەوە بەردەوام بووە هەموو نەتەوەیەک داب و نەریتی خۆی هەیە، و ناتوانین بانگەشەی ئەوە بکەین کە هەموویان ڕاستن یان دەنگیان هەیە بەڵام کێ دەزانێت؟ ڕەنگە هەندێک لەو داب و نەریتە بێمانا و بێمانا بن

* * *

کاتێک زریانی پشێوی بیرکردنەوەکان کەم دەبێتەوە، دەچینە ناو شانشینی ئاشتی و دەست لە ئامادەبوونی ئیلاهی دەدەین

* * *

بیر لە خودا بکەرەوە، یان دیمەنێکی جوان کە ئیلهامبەخش بێت بۆ ئاشتی، یان ئەزموونێکی خۆش و دڵخۆشکەر چالاکیی دەروونی ئەرێنی و ئارام بەهێزکەر و تازەگەرییە

* * *

ئێمە لە جیهانێکی پشێو و پڕ لە گێژاودا دەژین لەوانەیە وا بیر بکەیتەوە کە پارە بە مانای بەختەوەری دێت، بەڵام کاتێک بەدەستی دەهێنیت، بۆت دەردەکەوێت کە هێشتا ناخۆشیت لەوانەیە سامان بەدەست بهێنیت و تەندروستیت لەدەست بدەیت (خوای گەورە نەکات) یان لەوانەیە تەندروستی باشت هەبێت و پارەکەت لەدەست بدەیت یان لەوانەیە هەم سامان و هەم تەندروستیت هەبێت بەڵام تووشی کێشەی بێشومار ببیت لەگەڵ کەسانی تر، پێشکەشکردنی میهرەبانی تەنها بۆ ئەوەی بە ڕق و ناڕەزاییەوە بەرەوڕوو ببیتەوە لە بەرامبەردا بەبێ خودا، هیچ لەم شتەدا ژیان بەڕاستی دەتوانێت ڕازیت بکات

* * *

زەوی دەبێتە ژووری ئەشکەنجە بۆ ئەو کەسانەی کە لە نەزانی پلانی ئیلاهیدا دەژین بەڵام کاتێک تۆ وەک مامۆستاکانت سەیری ئەزموونەکانی ژیان دەکەیت و لەوان فێری سروشتی ڕاستەقینەی ئەم جیهانە و ڕۆڵی دیاریکراوی خۆت لە درامای گەردوونیدا، ئەو ئەزموونانە دەبنە ڕۆشنگەرییەکی بەنرخ لەسەر ڕێگای ڕازیبوون و بەختەوەری بەردەوام

* * *

لەوێ، لەودیو تاریکی تاریکی و بێدەنگی بێدەنگ و هیچی نەخولقێنراو، جەوهەری ئەبەدییە، کە سەرچاوەی بوون و سەرچاوەی هەموو هێز و بوونەکانە، دیار و نەبینراو

* * *

خودا ئەم زەویەی بۆ ئێمە تەنها بۆ خواردن و خەوتن و مردن دروست نەکردووە، بەڵکو بۆ ئەوەی ئێمە ویستی ئەو بزانین و لە ئامانجی بوونمان تێبگەین مشتێک کەسی دانا لە مانای پلانی گەردوونی تێگەیشتوون، بەڵام زۆربەی خەڵک کوێرن و بێ ئاگان لەو مەبەستە

* * *

پارە هەرگیز ئامانجی من نەبووە لە ژیاندا؛ ئامانجم خزمەتکردنی خوشک و براکانم بوو لە مرۆڤایەتیدا بۆیە خودا دەرگای دەرفەتی زۆری بۆ کردەوە بۆ ئەوەی بتوانم بژیم و ئەرکەکەم بەجێبهێنم

* * *

خودا ئەم گەردوونەی دروست کردووە بۆ ئەوەی بەپێی یاسایەکی جێگیر و نەگۆڕ کار بکات ئەگەر هەریەکێک لەم یاسا گەردوونیانە پێشێل بکەین، خۆمان سزا دەدەین کەسێک لە سەربانی باڵەخانەیەکی بەرزەوە باز بدات ئێسکەکانی دەشکێت بۆیە ناتوانین یاسای کێشکردن پشتگوێ بخەین بەبێ ئەوەی تووشی لێکەوتەکانی ببینەوە

* * *

کاتێک ئاوڕێکی قووڵ لە شارستانییەتەکانی جیهان دەدەینەوە و بەدواداچوون بۆ نهێنییە شاراوەکانی شارستانییەتە کۆنەکان دەکەین، وێنەیەکی گەورە سەرهەڵدەدات، بە دێری تێکەڵاو و بابەتی هەمەچەشن و وردەکاری وردەوە و بۆمان دەردەکەوێت کە مرۆڤ لە هەمان کاتدا لە سروشتدا هەم تاکەکەسییە و هەم لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە

* * *

ئەگەر خودا بیویستایە تەنها لە هۆشیاری ماددیدا بژین، ئەوا بە تەواوی لە شتە مادییەکان ڕازی دەبووین و بە ڕێگا دونیاییەکان ڕازی دەبووین

* * *

تیشکی پاکی و ئارامی و بەختەوەری لە دەرەوەی خەونەکان لە قووڵاییە جەوهەرییەکانماندا دەچرپێن و سەما دەکەن

* * *

لەگەڵ هەر ئەزموونێک کە لە ئاسمانی ژیانماندا لەم گەشتە زەمینییەی ئێمەدا دەردەکەوێت، دەبێت فێربین چۆن هۆشیاریمان فراوانتر بکەین و چۆن زیاتر تێگەیشتن لەو هەلومەرجەی دەوروبەرمان بین یان کە پێیدا تێدەپەڕین، دواتر دەتوانین بە هاوئاهەنگی باشتر بژین و مامەڵەیەکی ئاسانتر لەگەڵ مرۆڤ و ژیاندا بکەین

* * *

زۆربەی خەڵک لاسایی ئەوانی تر دەکەنەوە مرۆڤ پێویستە ڕەسەن و داهێنەر بێت، و شارەزا بێت لە هەموو کارێک کە دەیکات

لە ڕۆژهەڵاتدا سەرنجی سەرەتایی لەسەر چاندنی بەختەوەری ڕۆحی بووە، لەکاتێکدا زۆرجار لایەنە ماددیەکانی ژیان پشتگوێ خراوە لە ڕۆژئاوادا هەندێک ئاسوودەیی ماددی هەیە بەڵام بەختەوەری دەروونی زۆر کەم ئەوەی پێویستە هاوسەنگی نێوان ئەو دووانە، چونکە گرنگیدان بە تەنها لایەنێکی ژیان دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی و بێتوانایی لە مامەڵەکردن لەگەڵ داواکارییەکانی ژیان بە شێوەیەکی عەقڵانی

* * *

گەورەترین بەختەوەری - دوای بەختەوەری ئیلاهی - ئەوەیە مرۆڤ ئاشتی بێت لەگەڵ کەسوکاری نزیکی کە دەبێت هەموو ڕۆژێکی ساڵ لەگەڵیاندا بژی

خەڵک کاتێکی زۆر بەفیڕۆ دەدەن بە پەلەکردن و مامەڵەکردنی ئیمپاسیڤ بەبێ ئەوەی زۆر شت بەدەستبهێنن کەم کەس وەستان بۆ بیرکردنەوە و هەوڵدان بۆ تێگەیشتن لەوەی ژیان چی پێشکەش دەکات

* * *

دەبێت کار بکەین بۆ بنیاتنانی بینای ناوەوەی حیکمەت لە باخچەی ئاشتیدا کە بە گوڵی بێشوماری فەزیلەتە ڕۆحییە سەرسوڕهێنەرەکانەوە گەشە دەکەن و دەدرەوشێنەوە

* * *

هاوئاهەنگی ناوەوە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ هێز و وزەی نوێبووەوە بەرهەم دەهێنێت

* * *

مرۆڤ بە سەیرکردنی ژیان بۆی دەردەکەوێت کە سەرکەوتن ئاسان نییە ژیان زۆرجار توند و بێ لێبوردنە، و دەبێت خەبات بکەین بۆ بەدەستهێنانی بژێوی ژیان بیر لەو هەوڵانە بکەرەوە کە پێویستە بۆ بەردەوامبوونی جەستەت و هێشتنەوەی تەندروست و دوور لە نەخۆشی! تەنانەت ئەگەر لەم کارەشدا سەرکەوتوو بیت، ئەو سەرکەوتنە کاتییە جەستە - با تەمەنێکی درێژ بژیت - لە کۆتاییدا بە پشوودان دەبێت پێویستی بە شەڕکردن لەگەڵ هێزە زۆرەکان، چ ناوخۆیی و چ دەرەکییەکان، بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتنی خوازراو ئەم هێزانە ماندوو نەناسانە کاردەکەن بۆ ئەوەی هەر دەستکەوتێکی بەڕاستی بەرچاوت لێ بسەنن

* * *

هەوڵبدە لە هەموو بارودۆخێکدا ئارام بیت، و با تۆوی ئارامیت بە دڵخۆشی و زەردەخەنەی ڕازیبوون گوڵ بکات

* * *

تەنانەت گەورەترین پیرۆزەکانیش ڕزگارییەکی تەواویان بەدەست ناهێنن، مەگەر سەرکەوتنەکانیان - ئەزموونە ڕۆحییەکان و زانستە باڵاکانیان - لەگەڵ کەسانی دیکەدا هاوبەش نەکەن بە یارمەتیدانیان بۆ گەیشتن بە تێگەیشتنی ڕۆحی هەر لەبەر ئەمەشە ئەوانەی گەیشتوونەتە ئەو جۆرە قۆناغانە و گەیشتوونەتە ئەو جۆرە حاڵەتانە تامەزرۆی گەیاندنی تێگەیشتنن بەو کەسانەی کە پێویستیان پێیەتی ئەگەر ئارەزووی سەرکەوتنی ڕاستەقینە دەکەیت، تۆ نەک تەنها بەختەوەری خۆت مسۆگەر دەکەیت بەڵکو بەختەوەری کەسانی دیکەش دەستەبەر دەکەیت

* * *

هەر کەسێک زیرەکی هەبێت دەتوانێت پارە پەیدا بکات بەڵام ئەگەر خۆشەویستی لە دڵیدا هەبێت هەرگیز ئەو پارەیە بۆ مەبەستی خۆپەرستانە بەکارناهێنێت؛ بەڵکو لەگەڵ کەسانی تردا بەشی دەکەن پارە نەفرەت و بەدبەختییە لە دەستی خۆپەرست و بەدبەختەکاندا، و نیعمەت و دیارییە لە دەستی ئەوانەی دڵیان میهرەبان و ڕۆحی بەخشندەیە

* * *

ڕەنگە کەسێک بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بێدەنگ بێت، ڕەتی بکاتەوە قسە لەگەڵ خێزانەکەی بکات لە کاتێکدا ئەم کەسە ڕەنگە تا ڕادەیەک ئارامی ناوەوە بەدەستبهێنێت، بەڵام ڕەفتارەکانی خۆپەرستانە و زیانبەخشن بە خۆشبەختی خێزانەکەی ناتوانرێت بە سەرکەوتووی ڕاستەقینە هەژمار بکرێن مەگەر ئازیزانەکانیش سوودمەند بن لە دەستکەوتەکانیان بە هەمان شێوە، بەدەستهێنانی سەرکەوتنی ماددی تەنها پەیوەندی بە مافی ئێمەوە نییە کە بە تەنیا چێژ لە خۆشگوزەرانی وەربگرین؛ هەروەها بەرپرسیارێتی ئەخلاقی ئێمە بەرامبەر بە کەسانی دیکە بەدوای خۆیدا دەهێنێت بۆ ئەوەی یارمەتیان بدەین بۆ باشترکردنی بارودۆخی دارایی و ژیانیان

* * *

من لە پشت دیوارەکانی ویژدانی پاکمەوە پارێزراوم ڕابردووی تاریکم سووتاندووە و تەنیا خەمی ئەمڕۆم

* * *

ئەمڕۆ تێدەگەم کە من یەکم لەگەڵ ڕووناکی گەورەترین چاکە و چرایەکم بۆ ئەوانەی کە لە دژی شەپۆلەکانی دەریای خەمەکان خەبات دەکەن

* * *

مرۆڤەکان بۆچوون و تیۆری جیاوازیان هەیە سەبارەت بە سەرکەوتن، بەپێی خواستەکانیان لە ژیاندا شتێکی نامۆ نییە گوێبیستی ئەوە بیت هەندێک کەس سەرکەوتن بە دزی هاوتا دەکەن، شتگەلێکی وەک "دزێکی سەرکەوتوو بوو!" ئەمەش جەخت لەوە دەکاتەوە کە سەرکەوتن بە هەموو فۆرم و جۆرەکانیەوە خوازراوە و بەدوایدا دەگەڕێت بەڵام نابێت سەرکەوتنمان زیان بەوانی تر بگەیەنێت

هەروەها پێوەرێکی تری سەرکەوتن هەیە، ئەویش ئەوەیە کە توانیمان ئەنجامی هاوسەنگ و سودبەخش بۆ خۆمان بهێنێتە ئاراوە، پێویستە ئەوانی دیکەش بخەینە ناو سەرکەوتنەکانمانەوە و بەرهەمەکانی لەگەڵیاندا بەشی بکەین

سەرکەوتن واتە ڕازیبوون و ڕازیبوونی مرۆڤ لەناو ژینگەکەیدا سەرکەوتنی ڕاستەقینە دەرئەنجامی ئەو کردارانەیە کە لەسەر بنەماکانی ڕاستودروستی دامەزراون، وە خۆشبەختی و خۆشگوزەرانی ئەوانی تریش دەگرێتەوە وەک بەشێکی دانەبڕاو لە بەختەوەری مرۆڤ ئەگەر ئەم بنەمایە لە ژیانی ماددی و فیکری و ئەخلاقی و ڕۆحی خۆماندا جێبەجێ بکەین، ئەوا پێناسەیەکی تەواو و هەمەلایەنەمان دەبێت بۆ سەرکەوتن

* * *

لێرە لەم جیهانە سنووردارەدا، درێژیی و پانی و چڕی هەست پێدەکەین، بەڵام ئاستێکی دیکە هەیە کە ڕەهەندەکان بوونیان نییە؛ هەموو شتێک ڕوون و شەفافە- هەموو شتێک هۆشیاری و هەستکردنە هەستی تامکردن هەستکردنە، هەروەک هەستی بۆنکردن هەست و بیرکردنەوە و جەستەمان حاڵەتی هۆشیارییە هەروەک چۆن دەتوانین لە خەونەکاندا ببینین، ببیستن، بۆن بکەین، تام بکەین و دەست لێبدەین، بە هەمان شێوەش، لەسەر ئەو ئاستە بەرزە، ئایا هەموو ئەم هەستانە لە ڕێگەی هۆشیاری پاکەوە ئەزموون دەکەین

* * *

ئەی پەروەردگار بە هەستکردن بە نزیکیی خۆت دڵخۆشمان بکە، لە کۆت و بەندی ئارەزووەکان ڕزگارمان بکە و خۆشییەکی ناوەکیمان پێ ببەخشە کە ئەزموونەکانی ژیان و ڕووداوە گۆڕاوەکانی کاریگەری لەسەر نەبێت

* * *

کاتێک مێشکمان لەگەڵ تێگەیشتنە باڵاکان هاوئاهەنگ بێت، هۆشیاری ڕۆحی لەناوماندا بەئاگا دێتەوە و سەرسوڕهێنەرە سەرسوڕهێنەرەکانی حیکمەت و خۆشەویستی خودایی ئەزموون دەکەین

* * *

ئەگەر بە تەواوی خودامان خۆش بوێت و بە هەموو بیرکردنەوە و دڵەکانمانەوە ڕوو لە ئەو بکەین، هەست بە نزیکیی دەکەین لێی و بۆمان دەردەکەوێت کە ئەو گەورەترین پەناگەی ئاسایشە لە ژیاندا

* * *

لەناو ئەو پانتاییە بەرفراوانە و بەڕواڵەت چۆڵ و فراوانی فەزادا، پەیوەندییەکی گەردوونی و ژیانێکی ئەبەدی هەیە کە لەگەڵ هەموو شتە زیندوو و بێ گیانییەکانی گەردووندا یەکدەخات- شەپۆلێکی ژیانی باڵا کە بە هەموو بوونێکدا دەڕژێت ئەبەدیەت ماڵی ڕاستەقینە و شوێنی هەمیشەیی ئێمەیە و بوونمان لەم تەنانەدا کاتییە، وەک پشوویەکی کورت بۆ کاروانێک کە بەسەر بیابانەکەدا گەشت دەکات

* * *

کاتێک خۆمان لەگەڵ هێزە داهێنەرەکانی ڕۆحدا ڕێکدەخەین، پەیوەندیمان لەگەڵ ئەو عەقڵی گەردوونی و بێکۆتایەدا دەبێت کە توانای ڕێنماییکردنمان و چارەسەرکردنی کێشەکانمان هەیە هێزی داهێنەر لە گەورەترین سەرچاوەی بوونمانەوە بێ پچڕان بەرەو ئێمە دەڕژێت، ئەمەش وامان لێدەکات سەرکەوتنی داهێنەرانە لە هەر بوارێکی چالاکییەکەماندا بەدەستبهێنین

* * *

خۆشەویستی لە ژینگەیەکی متمانە و لێبوردەیی و ڕێزگرتنی یەکتردا گەشە دەکات و گەشە دەکات

* * *

ئەی پەروەردگار، بە ڕووناکی بیری پاک و خووی باش، بەرەکەتمان پێ ببەخشە، بۆ ئەوەی ئەگەر تاریکی خووی خراپ و بیری لادان لێمان نزیک ببێتەوە، یەکسەر بڕەوێتەوە و یارمەتیمان بدەین بە خۆشەویستییەکی هێندە قووڵ تۆمان خۆش بوێت، نە وەهمی ماددی و نە وەسوەسە دونیاییەکان نەتوانن بمانخەنە تەڵەوە یان دەست بەسەر مێشک و دڵماندا بگرن

* * *

ئەو شتانەی بە ئاسانی بەدەست دەهێنرێن بە دەگمەن بەنرخن ئەمە لە لێکۆڵینەوە لە ژیانی ژن و پیاوە گەورەکان و چۆنیەتی گەورە بوون بە پەرەپێدانی بەهرەکانیان و بەجێگەیاندنی ئەرکەکانیان و بنیاتنانی بەها ئەخلاقییەکانیان و خوێندنی قووڵیان و دوورکەوتنەوەیان لە خۆپەرستی ئەو ئەنجامانەی بەدەستیان هێناوە و ئەو دەستکەوتانەی بەدەستیان هێناوە بە شێوەیەکی بێئەندازە گەورەتر بوون لەو هەوڵانەی کە بەدەستیان هێناوە

* * *

ئازادی ڕاستەقینە لە ئازادی هەڵبژاردندایە کە بە حیکمەت ڕێنمایی دەکرێت و بە تێگەیشتن و ڕاستگۆیی و ئیرادەیەکی پتەو پشتگیری دەکرێت

* * *

کاتێک ئیرادە و ئیرادە و تێگەیشتنی هۆشیارانەت لە خەو هەڵدەستیت، هێزە نەبینراوەکان لە هۆشیاری باڵاترەوە ئازاد دەکرێن- لە ڕێگەی تێگەیشتنی ڕۆحەوە- بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن و ئەو ڕێگایانە ڕووناک بکەنەوە کە بەرەو ئاسوودەیی و بەختەوەری دەروونی دەڕۆن، بە یارمەتی خودا

* * *

مرۆڤ دەبێ لە ڕێگەی هەوڵی خۆیەوە کەناڵەکانی ڕۆح بکاتەوە کەس بە ئارەزووی خۆی ئازار و نەهامەتی هەڵنابژێرێت بەسەر ئاشتی و بەختەوەریدا نەزانی ڕەگی ئازار و ئەو بەربەستەیە کە دەبێت لاببرێت و نەهێڵرێت نەزانی گژوگیایەکی زیانبەخشە، ڕەگێکی قووڵی هەیە، کە لە باخچەی مرۆڤایەتیدا دەڕوێت، قەرەباڵغکردنی ڕووەکە باش و سوودبەخشەکانە، نەزانی دەبێت بەسەریدا زاڵ بێت ئیرادەی نەگۆڕ و ئیرادەیەکی یەکلاکەرەوە دەبێت خاکی دەروون بە فۆکەسی دەروونی ورد [لە سەر ئەرێنی] کشتوکاڵ بکرێت و تۆوی چاکەکان بە ئاوی ئیمان ئاو بکرێن کاتێک تیشکی ژیانی و گەرمی خۆشەویستی دەدرەوشێنەوە، تۆوی چاکە

گەشە دەکات و بەسەر گژوگیا و چیمەنە مشەخۆرەکاندا زاڵ دەبێت، چونکە تاریکی ناتوانێت لە ئامادەبوونی ڕووناکیدا بوونی هەبێت

* * *

چێژەکانی شتە مادییەکان کاڵ دەبنەوە و نامێنن، بەڵام شادی ئیلاهی هەرگیز کاڵ نابێتەوە ئەوە بەختەوەرییەکی ئیلاهییە کە بێکۆتایە و لە دەرەوەی وەسفکردنە

* * *

هەرگیز نابێت شێوازی چەواشەکارانە بەکاربهێنین بۆ بەدەستهێنانی بەختەوەری، هەروەها نابێت واز لەو ئارامی و سامانە ڕۆحییە بهێنین کە لەناو خۆماندا خاوەنمانن لە پێناو بەدواداچوونی ئاسوودەیی وەهمی و ژیانێکی درەوشاوە کە ڕەنگە بەهۆی کردار و ڕەفتارە دۆزەخییەکانەوە کە کاریگەریی وێرانکەریان هەیە لەبەردەمماندا هەڵواسرابێت

* * *

ئارامی باشترین کامێرایە بۆ گرتنی ئامادەیی خودایی لە ڕێگەی عەدەسەی ئارامیی پاک و وردی فۆکەسەوە، وێنەی بەختەوەر بە ڕوونییەکی تەواوەوە دەردەکەوێت

* * *

لە ڕاستیدا هەموو حیکمەتێک لەناو خۆتدایە و تەنها پێویستت بەوەیە کە بە ئاگادارییەوە ئاگاداری بیت

* * *

ڕازیبوون لە خۆ باشترکردندایە، بەجۆرێک کە ئەوانی تر بەدوای تۆدا بگەڕێن نەک تۆ بەدوایاندا بگەڕێیت پێویستە خۆشەویستی و هاوڕێیەتی بەبێ چاوەڕوانی یان داواکاری لە بەرامبەردا بدرێت، چونکە چاوەڕوانی ناڕەزایی و تاڵیی پەروەردە دەکات تەنانەت لە کاتی هەوڵدان بۆ باشترکردنی خۆ، مرۆڤ دەبێت بە تەنیا و دڵنیایی و لە ئارامیدا بوەستێت لەناو قەڵای فەزیلەت و بەهای خۆیدا

* * *

شلەمەنی خۆشی و گەشبینی هەمیشە لە دڵمەوە بڕژێت، و سپرا تازەگەریەکەیان دەست لە هەموو ئەو کەسانە بدات کە چاویان پێیان دەکەوێت

* * *

خۆشی ڕۆحی لە ڕۆحدا ئارەزووی یارمەتیدانی ئەوانی دیکە بە هەموو شێوەیەک دروست دەکات، هەروەها توانای قەدرزانینی ئەو چێژە ئەخلاقییە پاڵاوتانە پەرەپێدەدات کە دەبنە هۆی بەختەوەری، بەم شێوەیە مەیلی بەرەو چێژە خامەکان کەم دەبێتەوە

* * *

هەرچەندە ڕۆڵەکەت بچووک بێت، بەڵام وەک گەورەترین ڕۆڵەکان گرنگ دەمێنێتەوە لە ڕووی بەشداریکردن لە سەرکەوتنی ئەو شانۆگەرییە گەردوونییەی کە ڕۆحەکان لەسەر شانۆی ژیان ئەنجامی دەدەن

* * *

ئاگایی گشتگیر هۆشیارییەکی ڕەها و بێکۆتایە، بەردەوام خۆی نوێ دەکاتەوە و لە داهێنانەکەیدا نەبڕاوە و لە ڕێگەی تۆوە هەوڵ دەدات لایەنێکی ناوازەی خۆی دەرببڕێت

* * *

ئەگەر تامی خۆشەویستی ئیلاهی بکەیت تەنانەت یەکجاریش هەرگیز وازی لێ ناهێنیت چونکە هیچ شتێکی تری هاوشێوەی ئەو لە هەموو گەردووندا نییە

* * *

ئەوانەی خودا دەناسن گەیشتوونەتە قۆناغە ڕۆحییە زۆر پێشکەوتووەکان، بەجۆرێک کە تەنیا بە پێشکەشکردنی ئامۆژگاری ڕۆحی بۆ گوناهباران ڕازی نین، بەڵکو دەتوانن – بە نیعمەت و یارمەتی خودا – ئەو هێزە ڕۆحییەیان پێ ببەخشن کە لە دەرئەنجامی کردەوە گوناهبارەکانیان ڕزگاریان دەکات

* * *

هەموو کردارە باش و خراپەکان لەناو خانەکانی مێشکدا نیشتەجێن و وەک خوو یان مەیلی فەزیلەتدار یان خراپەکار لە بیرکردنەوەدا دەردەکەون کەسێک کە بەدەست خووی ناتەندروستەوە دەناڵێنێت بەهۆی بارگاویکردنی خانەکانی مێشکی بە هێزی ئەو خووانە دەتوانێت خۆی ڕزگار بکات لە ڕێگەی ئیرادە و مێدیتەیشن و نوێژی دڵسۆزانە و دووپاتکردنەوەی ئەرێنی بەردەوامەوە تا هەموو خووە نەخوازراوەکانی دەگۆڕدرێن بۆ خووی فەزیلەتی ئاشتی و ئارامی ئەمەش کاتێک ڕوودەدات کە هێزی ژیانی ئاڕاستەکراوی دروست کار بکات بۆ گۆڕینی سروشتی نائاسایی خانەکانی مێشک، بەجۆرێک ئەو خانانە پڕ دەبن لە هەموو ئەو شتانەی کە باش و فەزیلەتدار و جوانن

* * *

تێگەیشتن چاوی ناوەوە و بینینی ڕۆح و تەلەسکۆپی دڵە هاوسەنگی نێوان ئارامیی دەروون و پاکی ویژدان

* * *

هەموو ڕۆژێک دیمەنی جیاواز دەبینین، و هەموو ڕۆژێک وانەیەکی نوێ دەهێنێت بۆ فێربوون چاوەڕوان دەکرێت مرۆڤ بە تەرکیزکردن لەسەر

ئامانجی کۆتایی بوونی خۆی وانەکە فێربێت: بۆ ناسینی سەرچاوەی بوونەکەی و بناغەی ژیانی

با کاربکەین بۆ فەرامۆشکردنی خەمەکانی ڕابردوو و بڕیاربدەین لەسەریان دانەنێین بە ئیرادەیەکی نەگۆڕ و ئیرادەی کارا، با ژیانمان نوێ بکەینەوە، سەرکەوتنەکانمان بەرز بکەینەوە، و لەناو خۆماندا خووی باش و سیفەتە بەرزەکان پەروەردە بکەین

خودا هێزی منە و باوەڕم بە هیچ هێزێکی تر نییە

شەڕەکانی ژیان بجەنگە و تا کۆتایی خۆڕاگربە، هەرگیز واز مەهێنە هەرگیز مەڵێ "ڕێگاکە نادۆزمەوە، بۆیە واز لە هەوڵدان دەهێنم" داوای ڕێنمایی بکە ئەگەر هەڵەت کردبێت، بەڵام هەرگیز لە هەوڵدان ڕاناگریت زۆر کەس شکست قبوڵ دەکەن کاتێک ڕووبەڕووی ئاستەنگ دەبنەوە ئەوانەی شکست دەهێنن پێویستە پەیوەندی لەگەڵ کەسانی سەرکەوتوودا بکەن، نەک شکستەکان بڕیار بدە بۆ سەرکەوتن؛ با ئەوە فەلسەفەی تۆ بێت لە ژیاندا

هەموو ڕۆژێک دەبێت هێزی جەستەیی خۆمان بەهێز بکەین، هێزی دەروونیمان زیاد بکەین و خودی ڕاستەقینەی خۆمان بناسین لە ڕێگەی مێدیتەیشن و بیرکردنەوەی دروست و کاری ئەرێنی و بەرهەمدارەوە کە پێکەوە سوود بە جەستە و دەروون و ڕۆح بگەیەنن

کاتێک دەتەوێت خوویەکی باش دابمەزرێنیت یان خوویەکی خراپ بشکێنیت، سەرنجت لەسەر خانەکانی مێشک بێت کە میکانیزمەکانی خوو جیاوازەکان تێیدا نیشتەجێیە بۆ دامەزراندنی خوویەکی باش، سەرەتا بە هێمنی دابنیشە و مێدیتەیشن بکە، بەدوای ڕێنمایی ئیلاهیدا بگەڕێ

مێشکت لەسەر ناوەندی هێزی ئیرادە لە پێشەوەت، لە نێوان برۆکانتدا چڕبکەرەوە و بە توندی ئەو خووە دوویات بکەرەوە کە دەتەوێت لە مێشکتدا بیچێنیت کاتێک دەتەوێت خووی خراپ نەهێڵیت، هەروەها سەرنجت لەسەر ناوەندی هێزی ئیرادە چڕبکەرەوە و بە توندی دوویاتی بکەرەوە کە هەموو ئەو چەقۆیانەی کە ئەو خووانە تێیدا چەسپاون دەسڕدرێنەوە

بە فۆکەس و ئیرادە دەتوانیت تەنانەت چەقۆی قووڵی خوو و ڕەگ و ڕیشەی خوو و ئیرادە کۆنەکانیش بسڕیتەوە

دووبارە و سێبارە بۆ خۆت دوویات بکەرەوە کە تۆ خاوەنی هێزی ئیرادەیت بۆ هەڵوەشاندنەوەی خوو ناتەندروستەکان لە مێشکتدا باشترین کات بۆ ئەم دوویاتکردنەوە بەیانی زووە کە ئیرادە و تەرکیزەکەت لە لوتکەدایە بەردەوام بە لە دوویاتکردنەوەی خۆت کە تۆ لە هەموو دیکتاتۆرێک

ئازادیت، و ڕۆژێک دێت بۆت دەردەکەوێت- بە یارمەتی خودا- کە بەڕاستی خۆتت لەو خووە ڕزگار کردووە کە دەتەوێت بیشکێنیت

لە هەرچییەک دەترسیت، لە بیرکردنەوەکانت دووری بخەرەوە و بۆ خودا جێی بهێڵە باوەڕت بە خودا بەهێز بکە و متمانەت بەوە هەبێت کە ئەو توانای یارمەتیدانی هەیە، و بزانە کە زۆر ئازار لە نیگەرانی و دڵەڕاوکێیەوە سەرچاوە دەگرێت

بۆچی ئێستا ئازار بچێژیت لە کاتێکدا ئەو شتەی لێی دەترسی هێشتا ڕووی نەداوە؟ بەو پێیەی زۆربەی تێکچوونەکانمان لە ترسەوە سەرچاوە دەگرێت، ئەگەر ترس لە ژیانمان لاببەین هەست بە ئازادی دەکەین و چاکبوونەوە دەستبەجێ دەبێت

هەموو شەوێک، ڕاست پێش ئەوەی بخەویت، بۆ خۆت دووپات بکەرەوە کە خودا لەگەڵتە، دەتپارێزێت و چاودێریت دەکات، ڕووناکی پارێزەرەکەی لە هەموو لایەکەوە دەوروبەرت ببینە، هەست بە پاراستنی سەرسوڕهێنەری ئەو دەکەیت

لەم شانۆگەرییە گەردوونییەدا، مرۆڤ بە هەموو ڕەگەزەکانەوە درامای ژیان لەسەر شانۆی کات دەخەنە ڕوو

دەبێت لە مانای ژیان تێبگەین بەبێ ئەوەی زۆر سەرقاڵ بین یان لە ڕادەبەدەر سەرنجمان لەسەر ڕۆڵە کاتیەکانمان بێت تێگەیشتنمان لە ژیان زۆرجار شێواوە و بەلاڕێدا دەچێت چونکە لە چاوی خۆپەرستی و ڕوانگەی سنووردارەوە سەیری دەکەین؛ ئەگەر بە چاوی ڕۆح سەیرمان بکردایە، شتەکان لە ڕوانگەیەکی تەواو جیاوازەوە دەبینین

کاتێک چاوی حیکمەت دەکەینەوە، ڕووناکی سەرتاسەری خودا دەبینین و لەو ڕووناکیەشدا هەست بە سروشتی ڕۆحیمان دەکەین کە ڕەنگدانەوەی سروشتی ئەو هۆشیارییە گەردوونییە کە هەموو تەنۆلکە و بەشەکانی گەردوون دەگرێتەوە

ڕاستییە ڕۆحییەکان دەورەمان دەدەن، لە دەرگای چاوە داخراوەکانمان دەدەن، هانمان دەدەن کە لەبری تاریکی ڕووناکی ببینین، بە حیکمەتەوە مامەڵە بکەین نەک بە نەزانی، دڵمان پڕ بکەین لە خۆشەویستی نەک ڕق و کینە، هاوکار بین لە دامەزراندنی ئاشتی و هێنانی زۆری و ئاسایش بۆ جیهانەکەمان کاتێک ئەم کارە دەکەین، نەزانی نامێنێت، جیاوازییە دونیاییەکان نامێنن، یەکگرتوویی دەبینین لە... هەمەچەشنی، و زیاتر لەگەڵ ئیرادەی خودایی هاوئاهەنگ دەبین

پەیوەندی ئێمە لەگەڵ خودا پەیوەندییەکی سارد و بێ خۆشەویستی نییە، وەک ئەوەی لە نێوان خاوەنکار و کارمەندێکدا هەیە ئێمە منداڵی ئەوین، و گرنگیدانی ئەو بۆ ئێمە بەردەوامە؛ هەمیشە گوێمان لێدەگرێت ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لە بوونەکەی، پەیوەندیمان لەگەڵیدا زیندووە و زیندووە ئەو سامانێکی نەبڕاوەی خۆشەویستی و تێگەیشتن و تێڕوانین و ئیرادەی باش و هێزی ڕۆحی بە ئێمە بەخشیوە، بەڵام زۆربەمان ئەم سامانەمان لە هیچ شتێکدا بەفیڕۆ داوە

خودا دەیەوێت ئێمە بە ئاسایش و ئارامی و هاوکاری دۆستانە بژین، وەک ئەوەی شایستەی ئەندامانی خێزانێکی شەریف و خۆشەویستە، بەڵام تەماح و حیساباتی خۆپەرستانە لە ڕۆحی خەڵکدا ڕواوە و ڕەگ و ڕیشەی داکوتاوە و بووەتە هۆی دووبەرەکی لە نێوان خێزانەکەدا

خودا دەیەوێت ئێمە ئاغا بین، بەڵام ئێمە کۆیلەبوونمان هەڵبژاردووە مرۆڤایەتی دوور لە ماڵە ئاسمانییەکەی لاداوە و بەهەشتی ناوەوەی هەستکردن بە نزیکیی لە خودا و خودای نزیک لە ئێمە لەدەستداوە، و ناتوانێت ئەو بەهەشتە بەدەستبهێنێتەوە بەبێ هەوڵی شەخسی خودا بە وێنەی خۆی دروستیکردووین، بەڵام ئەم ڕاستییە لە مێشکمان ڕزگاری بووە

ئێمە تەسلیمی ئەو وەهمە بووین کە چارەنووسمان سەختییە و چارەنووسمان لەناوچوونە و دەبێ بە خەنجەری حیکمەت پەردەی وەهم بدڕێنین بۆ ئەوەی حەقیقەتی گەشاوەی پشت پەردەکە ببینین

خودا بە درێژایی ئەم ساڵانە درێژەی ژیانم بە خۆشی بەرەکەتی پێبەخشیووم مرۆڤەکان زەردەخەنەی ڕازیبوون لە ڕووخسارمدا ببینن یان نا، شادیی ئیلاهی هەمیشە لەگەڵمدایە و هەرگیز جێمناهێڵێت ڕووباری گەورەی بەختەوەری بەردەوام لە ژێر ڕیشاڵی هۆشیاریمدا دەڕژێت و وەک کانیاوی بەختەوەر دەتەقێتەوە کە باخەکانی ژیانم ئاو دەدات

نە هەڵچوونە لەناکاوەکانی ژیان دەتوانێت ئارامیم تێکبدات، نە جنۆکەی مردن ناتوانێت ئەو بەختەوەرییە ڕۆحییەی کە هەستی پێدەکەم لێبسەنێتەوە

زەحمەت بوو ئەو حاڵەتە بکەم بە هەمیشەیی و نەگۆڕ، بەڵام بەرهەمی ئەو ڕۆحەی کە ئێستا چێژم لێ وەردەگرم و لەگەڵ کەسانی دیکەدا هاوبەشی دەکەم، شایانی ئەو هەموو هەوڵە بوو کە خستمە ناویەوە

من بە ڕێنمایی ڕۆحی ئیلاهی بیردەکەمەوە و ڕەفتار دەکەم پارە هەرگیز ئامانجی من نەبووە لە ژیاندا، بەڵکو زیاتر خزمەتکردنی خوشک و براکانم لە مرۆڤایەتیدا بۆیە خودا چەندین دەرگای چاکەی بۆ کردوومەوە بۆ ئەوەی خۆم بپارێزم و ئەرکەکەم بەجێبهێنم و هەرکاتێک پێویستم بە یارمەتی بوو، خودا دەستبەجێ دابینی دەکات

تاکە ئاواتی من خزمەتکردنی ئێوەیە و هەر بۆیە لێرەم

هێزی خودا لە ژیانتاندا کاردەکات هەروەها ئەم ڕاستییە بۆ خۆتان ئەزموون دەکەن کاتێک ئیمانتان بەهێز دەبێت و تێدەگەن کە سامانی ڕاستەقینە لە سەرکەوتنی ماددییەوە نییە بەڵکو لە خودای گەورەوە سەرچاوە دەگرێت

هەر ساتێک کە لەگەڵ خودا بەسەری دەبەیت بۆ سوودی کۆتاییت دەبێت و هەموو ئەو شتانەی کە لە خۆشەویستی و بۆ دڵخۆشکردنی خودا بەدەستی دەهێنیت لە تۆماری ئەبەدیەتدا بۆت دەنووسرێت

پاشەکشە بکە بۆ تەنیایی بیرکردنەوە قووڵەکانت و چێژ لەو ئارامییە وەربگرە کە لە کانیاوی بێدەنگیەوە دەڕژێت

ئەگەر کردەوەی چاک بچێنین، شادی و نیعمەت دەچنینەوە، ئەگەر کاری خراپیش بچێنین، جۆر و پلەی جۆراوجۆری قەیران و کێشە دەچنینەوە

هەموو کارێکی چاکە وەکو چەقۆیەک وایە کە پێی هەڵکەنین بۆ ناو خاکی هۆشیاری بۆ ئەوەی کانیاوی شادی ئیلاهی ئاشکرا بکەین

فێربە کە خۆت بخزێنە ناو دەریای خۆڕاگری و گەڕان، جا چ لە پەیوەندیدا بێت بە کتێبی باش، باوەڕ، کێشە، فەلسەفە، یان خۆشی ناوەوە، داننان بەوەی کە تەنیایی ئاسایی [تێڕاماناوی] نرخی بەختەوەری ڕاستەقینەیە

هەرچەندە ژیان پێشبینینەکراو و کاپری و پڕ نهێنی و پڕ لە گومان و هەموو جۆرە کێشە و هەڵچوونێک، بەڵام لە ژێر پاراستنی بەردەوامی خودادا دەمێنینەوە نابێت زیادەڕەوی لە بابەتە بکەین یان ئارامی خۆمان لە بەرامبەر ڕووداوەکاندا لەدەست بدەین، چونکە ئەگەر ڕێگە بدەین ترس و دڵەڕاوکێ زاڵمان بکات، ئەوا هێز دەدەین بە خراپە و ڕەگەکانی قووڵتر دەکەینەوە، کە لە خاکی ترس و... دڵەڕاوکێ

هەموو شەوێک لە خۆت بپرسە: چەند کاتت لەگەڵ خودا بەسەر بردووە، چەند بیرت کردۆتەوە، چەندت بەدەست هێناوە، چەندت بۆ ئەوانی تر کردووە و چەندە کۆنترۆڵی ئارەزووەکانت کردووە؟

نابێت چاوەڕێی ئەوە بین لە تاقیکردنەوەکانی ژیاندا بەختەوەری و ئارامی بەردەوام بدۆزینەوە؛ بەڵکو دەبێت لەناو خۆماندا بەدوایاندا بگەڕێین و بیاندۆزینەوە پاشان هەر ئەزموونێک بەسەریدا تێپەڕین، بە هەمان شێوەی سەیری ئەزموونەکانی کەسێکی دیکە دەکەین لە فیلمێکدا، جا خۆش بێت یان بە ئازار

مرۆڤ دەتوانێت هەموو ئەزموونەکانی بکاتە تاقیکردنەوەی ئازاربەخش و بەدبەختانە ئەگەر ڕێگە بە مێشکی خۆی بدات لەوانەیە چێژ لە تەندروستییەکی باش وەربگرێت و لەگەڵ ئەوەشدا نەتوانێت نرخەکەی بزانێت بەڵام ئەگەر نەخۆش کەوت ئەوا خۆی زەلیل دەکات و قەدری

نیعمەتی خۆشگوزەرانی دەزانێت پێویستە دان بە نیعمەتی خودادا بنێین و سوپاسی بکەین بۆ ئەو نیعمەتانەی کە بەسەرماندا دەبەخشێت بەبێ ئەوەی چاوەڕێی بارودۆخی ناخۆش بین کە سوپاسگوزارمان بکات و دان بە نیعمەتەکەیدا بنێن

ژیان دەبێت تێکەڵەیەک بێت لە بیرکردنەوە و کردار، کاتێک مرۆڤ هاوسەنگی دەروونی خۆی لەدەست دەدات، تووشی هێرشی نیگەرانییەکان و هەوری خەم و ئازارەکانی ئازار دەبێت و ئەگەر هەوڵی پێشێلکردنی یاساکانی تەندروستی و خۆشگوزەرانی و حیکمەت بدات، بە ناچاری تووشی نەخۆشی و هەژاری و نەزانی دەبێت

پێویستە مەبەستەکانمان پاک ڕابگرین، پاڵنەرەکانمان پاک و خاوێنی ڕابگرین و بە شێوەیەک ڕەفتار بکەین کە ئارامی دەروونیمان بۆ بهێنێت، و ڕێگە نەدەین بارودۆخی ژیان ئارامیمان تێکبدات و بەختەوەریمان تێکبدات

دڵە غەمگینەکان و بیرکردنەوە شکاوەکان، هەرچەند دوور بن، سەرنجم ڕادەکێشن

سنووری شانشینی درەوشاوەی خۆشەویستیت فراوان بکە تا وردە وردە خێزانەکەت و دراوسێکانت و کۆمەڵگاکەت و وڵاتەکەت و هەموو وڵات و بوونەوەرە هۆشیارەکانت بگرێتەوە

هەروەها دەبێت عەقڵمان بەهێزتر بکەین و بارگرانی لاوازی فیکری و ئەخلاقی ڕەت بکەینەوە کە لە ساڵان و نەوەکانەوە بۆی ماوەتەوە ئەم پیسییانە دەبێ لە ئاگری ئیرادەی نوێ و کردەوەی بەرهەمداردا بسوتێنرێن بەم ڕێبازە بنیاتنەرە تاکی پابەندی ڕاستەقینە دەتوانێت بگاتە ئاسۆکانی ڕزگاری و ئازادی

هێزی بێکۆتایی ناو خۆت چالاک بکە بۆ ئەوەی بتوانیت ڕۆڵی بەناوبانگی خۆت لەسەر شانۆی ژیان بگێڕیت

هەر کە مرۆڤ دەستی کرد بە پەرستنی کەلوپەل، پارە، ناوبانگ، یان هەر شتێکی تر جگە لە خودا، ناخۆشی دەبێتە بەشی ئەو ئەوانەی کە هەموو سەرنجەکانیان لەسەر ئەم شتانە چڕ دەکەنەوە، لە واقیعدا دەیانپەرستن، هەر بۆیەش لە خودا نزیک نابنەوە بەڵکو زیاتر لێی دووردەکەونەوە بەڵام ئەوانەی بیر لە خودا دەکەنەوە، مێدیتەیشن دەکەن، و لە دڵیاندا لەگەڵیدا پەیوەندی دەکەن، لێی نزیک دەبنەوە و ئەزموونی ناوەوەیان دەکەن خۆشی لە هاوبەشی بێدەنگیان لەگەڵیدا

تەنها خودا توانای بەدیهێنانی خەون و هیواکانی مرۆڤی هەیە بۆ بەختەوەری بەردەوام بۆیە نابێت ڕێگە بدرێت هیچ شتێک جێگەی خودا لە دڵدا بگرێتەوە

هێمای پیرۆز هەیە کە ڕەنگە یارمەتی گەڕانەکە بدات خودا لەبیربکات و لێی نزیک بێتەوە بەڵام ئەگەر کەسێک دەست بکات بە پەرستنی ئەم هێمایانە، زیانەکانیان لە سوودەکانیان زیاتر دەبێت پەرستن دەبێت تەنها ئاراستەی خودا بکرێت، چونکە هیچ شتێکی تر شایەنی پەرستن نییە

سروشتی پەرستنی ڕێوڕەسمی هەرچییەک بێت، لەلای خودا قبوڵکراوە تا ئەو کاتەی پەرستیارەکە بە هۆشیاری ڕۆحی و حەسرەتی ئەوەوە ئەنجامی بدات بەڵام زۆر کەس لە جەوهەری پەرستنەکە تێناگەن، و بیرکردنەوە و دڵیان لە خوداوە لادەچێت بۆ ڕێوڕەسمەکان، بەمەش سوودێکی زۆر لە پەرستنەکەیان نابینن

پەرستراوانی ڕاستەقینە ڕێگە نادەن هۆشیارییان لە هیچ وێنە و فۆرمێکدا قەتیس بێت، بەڵکو بە قووڵترین خۆشەویستی و گرنگییەکی تەواوەوە سەرنجیان لەسەر ڕۆحی ئیلاهی پشت هەموو وێنە و فۆرمەکانە

خودا ڕەها و بێ سنوورە و هیچ وێنە و پەیکەرێک ناتوانێت ئەوی لەخۆ بگرێت

دەکرێت بڵێین خودا خۆی لە هەموو کەسێکدا دەردەخات کە بە دڵسۆزی خۆشی دەوێت و هاوئاهەنگی لەگەڵیدا هەیە، چونکە لە هەموو شوێنێکدا ئامادەیە و هەر بۆیە لە هەموو کەسێکدا ئامادەیە بەڵام هەموو کەسێک توانای دەرخستنی بوونی ئیلاهی نییە خۆر بە یەکسانی لەسەر هەردوو خەڵوز و ئەڵماس دەدرەوشێتەوە، بەڵام ئەڵماس تیشکی خۆر وەردەگرێت و ڕەنگدانەوەی دەبێت، لەکاتێکدا خەڵوز ناتوانێت

بە هەمان شێوە هەموو مرۆڤەکان نوقمن لە ڕووناکی خودادا، بەڵام تەنها چەند کەسێک توانای وەرگرتنی ئەو ڕووناکییەیان هەیە و لە بیرکردنەوە و کردارەکانیاندا ڕەنگدانەوەی هەبێت بۆ ئەوەی ئەو کارە بکەن، پێویستە لە ڕێگەی مێدیتەیشن و بە پەیڕەوکردنی فێرکاری و فەرمانە ئیلاهییەکان خۆیان پاک بکەنەوە

کاتێک ناوی خودا دەڵێینەوە، دەبێت بە قووڵی و دڵسۆزانە ئاگاداری ئەو شتانە بین کە دەیڵێین ئەگەر لە کاتی نوێژدا بتوانیت لە بیری خەڵکدا ببینیت، بۆت دەردەکەوێت کە زۆربەیان بیر لە هەموو شتێک دەکەنەوە جگە لە خودا، هەرچەندە ناوی ئەو دەڵێنەوە! دوعایەکی لەم جۆرە بێ ئەنجامە و بێ بەهایە

کاتێک نوێژ دەکەین، هەوڵبدەین هەموو مێشکمان لەسەر خودا چڕ بکەینەوە، نەک تەنها ناوە پیرۆزەکەی دووبارە بکەینەوە لە هەمان کاتدا ڕێگە بدەین بیرکردنەوەکانمان سەرگەردان بن یەکێک لە خاڵۆزاکانم دوعاکانی

لەسەر دەنکۆڵەی نوێژ دەخوێندەوە، کە بە دەگمەن لە دەستی دەردەچوو بەڵام ڕۆژێک دان بەوەدا دەنێت کە سەرەڕای ئەوەی چل ساڵ ئەم خووەی دوعاکردنەی پراکتیزە کردووە، خودا وەڵامی دوعاکانی نەداوەتەوە سەیر نییە! "نوێژەکانی" لە خوویەکی دەمارگیری زیاتر هیچی تر نەبوون

کاتێک نوێژ دەکەین، نابێت بیر لە هیچ شتێک بکەینەوە جگە لە خودا پێویستە هەوڵبدەین لە پەرستشەکەماندا دڵسۆز بین و لە دوعاکانماندا تەرخان بین بەکارهێنانی دەنکۆڵەی نوێژ و بەردەوام بانگەوازی ناوی خودا بە تەواوی قبوڵکراوە کاتێک پراکتیزەکردنەکە لە دڵەوە سەرچاوەی گرتووە و پشتگیریی دڵسۆزی و عەقڵی تەرکیزکراو دەکات لەگەڵ ئەوەشدا ئەم پراکتیزەیە دەتوانێت بە تێپەڕبوونی کات ببێتە ئۆتۆماتیکی

دەبێت ناوی خودا لە دڵماندا چرپە بکەین، بە حەسرەت و خۆشەویستی ئیلاهییەوە؛ ئەمە عیبادەتێکی ڕاستەقینەیە کە دڵی خودا دەگرێت وتنی ناوی خودا بە ساردی و عەقڵێکی سەرگەردان کوفر و بێڕێزییە کاتێک مرۆڤ نوێژ دەکات، دەبێت دڵ و دەروونی پڕ بێت لە خۆشەویستی خودا

ئەی پەروەردگار، تۆ ئەستێرەی باکووری ئیلاهییت کە بیرکردنەوە سەرگەردانەکانم لە دەریای پشێوی تاقیکردنەوە و تەنگانەدا بەهۆیەوە ڕێنمایی دەکرێن

پراکتیزەکردنی تەرکیزکردنی دەروون لە ڕێگەی ڕاهێنانی یۆگی باڵاتر یارمەتیدەرە بۆ نزیکبوونەوە لە خودا کە سەرچاوەی باڵای شکۆمەندی و شکۆمەندییە، هەروەک چۆن یارمەتیدەرە بۆ بیرکردنەوە لە خودا و پەیوەندیکردن لەگەڵیدا

زۆر گرنگە هەفتەی ڕۆژێک تەرخان بکەیت بۆ پاشەکشەی ڕۆحی (ئەگەر بتوانیت) بۆ تێڕامان لە خودا و ئەزموونی ئارامی و ئارامی و ئارامی ناوەوە بکەیت ئەو کاتەی بەم شێوەیە بەسەر دەبەیت دەبێتە بەڵمێکی ئارامکەرەوە بۆ ئەو ناخۆشی و دڵەڕاوکێیانەی کە لە ماوەی هەفتەکەدا ڕووبەڕووت دەبنەوە

هەموو کەسێک پێویستی بە بەسەربردنی ڕۆژێک هەیە لە هەفتەیەکدا لە جیابوونەوە یان "پاشکەوتنی ڕۆحی" بۆ ساڕێژکردنی برین و ئازارە سۆزدارییەکانی کاتێک ئەو ڕۆژە دەبێتە ڕۆژێکی ئارام و شادی و ڕازیبوون، هەفتە لە دوای هەفتە بە تامەزرۆییەوە چاوەڕێی دەکەیت

تەنیایی باجی گەورەییە تۆ سەرسام دەبیت بەو ئەنجامە نایابانەی کە بۆ دەروون و جەستە و ڕۆحت بەدەست دێت لە ڕێگەی ئەم پاشەکشە ڕۆحی و پەیوەندییە لەگەڵ ڕۆحت و لەگەڵ خودا ئەگەر ئاواتەخوازی بەختەوەری ڕاستەقینە، دەبێت بەیانی زوو لەگەڵ خەبەربوونەوەدا خۆت لە زەریای ئارامی ئیلاهیدا نوقم بکەیت، هەروەها پێش ئەوەی شەوانە بخەویت

حەکیمەکانی هیندستان ئامۆژگاری نەک تەنها یەک ڕۆژ جیابوونەوە، بەڵکو جەخت لەسەر پێویستی مێدیتەیشنێکی بێدەنگ دەکەنەوە لە ماوەی چوار کاتی دیاریکراودا لە ڕۆژێکدا لە بەیانیدا، پێش هەستکردن و بینینی هەر کەسێک، مرۆڤ دەبێت چێژ لە ئارامی و هەستی ئارامی وەربگرێت لە نیوەڕۆدا، مرۆڤ دەبێت پێش نانخواردنی نیوەڕۆ دەروون ئارام بکاتەوە، و دیسانەوە چێژ لە ماوەی ئارامی وەربگرێت پێش نانخواردن لە کۆتاییدا، پێش ئەوەی شەوانە بخەوێت، پێویستە جارێک بچێتە حاڵەتێکی ئارامییەوە زیاتر

ئەوانەی کە بە پەرۆشەوە لە کاتی تەنیایی و بە درێژایی ئەم چوار قۆناغە ڕۆژانەیە بێدەنگی دەپارێزن، پابەندن بە ئەزموونی هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا ئەوانەی ناتوانن هەموو ئەم ماوانە جێبەجێ بکەن، پێویستە لانیکەم کاتژمێرەکانی بەیانی و ئێواران بۆ ئەمە تەرخان بکەن بەم کارە ژیانیان بۆ باشتر دەگۆڕێت، و بەختەوەری ڕاستەقینە ئەزموون دەکەن؛ ئەزموون باشترین بەڵگەیە

ئەگەر بەردەوام بیت لە نووسین و واژۆکردنی چێک بەبێ ئەوەی پارەی پێویست بۆ داپۆشینی حسابی بانکیەکەت دابنێیت، پارەکەت تەواو دەبێت هەمان شت بۆ ژیانت دەگونجێت بەبێ دانانی ئاشتی بە شێوەیەکی ڕێکوپێک لە هەژماری ژیانتدا، وزەت کەم دەبێتەوە، ئارامییەکەت لەناو دەچێت، و دڵخۆشیەکەت بەهەڵم دەبێت بە کورتی، لە کۆتاییدا تووشی ئیفلاسی سۆزداری و دەروونی و جەستەیی و ڕۆحی دەبیت بەڵام ڕۆژانە تێڕامانێکی قووڵ لە خودا پڕ دەبێتەوە ئەکاونتی سۆزداری خۆت

گەڕان بەدوای دڵسۆزدا ڕۆژانە مێدیتەیشن دەکات، بەو هەموو خۆشەویستی و حەسرەتییەی لە دڵیدا هەیە لەگەڵ خودادا پەیوەندی دەکات، داوای لێدەکات خۆی ئاشکرا بکات ئەگەر تۆ عاشقی خودایت و تامەزرۆی ئەزموونکردنی بوونی ئەویت، دەبێت مێشک و جەستەت لە ئارامییەکەیدا نوقم بکەیت، ژیان بەسەرتدا زەردەخەنە دەکات، کاروبارەکانت لە زۆر ڕووەوە باشتر دەبن

مرۆڤی ئارام بە دەگمەن هەڵە دەکات، و لەو شوێنانەدا سەرکەوتوو دەبێت کە هەزاران کەسی تر شکست دەهێنن

ئەوانەی بیر لە خودا ناکەنەوە یان گرنگی پێنادەن تووشی خەمۆکی و بەدبەخت دەبن ئەوان تووڕە دەبن و دەبنە ئامێری ڕۆیشتن

خۆری حیکمەت و ئارامی لە ئاسمانی ئارامیدا هەڵدێت و بوونت بە تیشکی شیفای خۆی دەشوات تا ئەو کاتەی هەوڵێکی ڕۆحی بدەیت و لە دڵتدا پلەی یەکەم بە خودا بدەیت

تاکە مانگێک لە هەموو ئەستێرەکان بەیەکەوە گەشاوەتر دەدرەوشێتەوە خۆر کە بچووک دەردەکەوێت، تاریکی لە ڕووبەرێکەوە دەڕەوێنێتەوە کە

ملیۆنان جار لە خۆی گەورەترە بە هەمان شێوە مرۆڤی باش، بە سادەیی بە بوونی لە جیهاندا، لەرزینێک دەردەدات کە بەرپەرچدانەوەی زۆرێک لەو لەرزینانە دەداتەوە و بێلایەن دەکات کە لەلایەن مرۆڤە خراپەکانەوە دەردەچن

هەروەها ڕۆژی تێرامان دەبێت ڕۆژی پشوودانی دەروونی و جەستەیی و چاندنی ئارامی ناوەوە بێت هەر چالاکیەک کە حیکمەت و ئارامی لێبکەوێتەوە چالاکیەکی پڕ بەرەکەتە لەو ڕۆژەدا

سەبارەت بە ڕێزگرتن لە دایک و باوک، کتێبە پیرۆزەکان پێشنیاریان کردووە کە مامەڵەیەکی باشیان لەگەڵدا بکرێت: "ڕێز لە باوک و دایکت بگرە" و "میهرەبان بە لەگەڵ دایک و باوک"

پێویستە دایک و باوکی مرۆڤ وەک نوێنەری خودا ڕێزیان لێ بگیرێت، کە بەخششی بەدیهێنانی مرۆڤایەتی پێبەخشیون دایک بەرجەستەی خۆشەویستی پاکی خودایە، چونکە دایکی خۆشەویست لە کوێ کەسی تر نایەوێت لێی خۆش دەبێت باوک دەرکەوتەی حیکمەتی خودایە و پارێزەری منداڵەکانییە

مرۆڤ نابێت باوک و دایکی خۆی بە جیا لە خودا خۆشبوێت، بەڵکو وەک دەربڕینی خۆشەویستی پارێزەر و ژیرەکەی ڕۆحی باڵای خودایی دەبێتە هەم باوک و هەم دایک بۆ پارمەتیدانی منداڵ؛ بۆیە پێویستە لە دایک و باوکدا ڕێزی لێبگیرێت

هەروەها کتێبە پیرۆزەکان ئامۆژگاریمان دەکەن لە کوشتن لە پێناو کوشتندا، چونکە ئەو کاتە مرۆڤ دەبێتە بکوژ مرۆڤ نابێت لە ساتێکی هەست و سۆزێکی چڕدا ژیانی کەسێکی تر ببات بەڵام ئەگەر ئازیزەکانی هەڕەشەیان لێکرا، دەبێت مرۆڤ بجەنگێت بۆ پاراستنی ئەو کەسانەی خودا پێی سپێردراون، چونکە ئەرکێکی پیرۆزە بەرگری لە خێزان و نیشتیمانی خۆی بکات

سەبارەت بە قەدەغەکردنی زینا، مەبەستی ئایدیاڵی یەکگرتنی سێکسی دەبێت زاوزێکردنی منداڵەکان بێت کە بە وێنەی خودا دروستکراون و دەربڕینی ئەو خۆشەویستییە پاکە بێت کە هاوسەرەکان هەستی پێدەکەن کە خودا لە یەکتردا دەبینن ئەوانەی تەنها لەسەر ئاستی جەستەیی دەژین، بەبێ ئەوەی هیچ ڕەچاوی خۆشەویستی ڕاستەقینە یان ئەو مەبەستە باڵایە بکەن کە ئارەزووی سێکسی بۆی دروست بووە، بەپێی ئەم فەرمانە زینا دەکەن لەم حاڵەتەدا، ئەوان هیچ جیاوازیەکیان نییە لەگەڵ ئەو ئاژەڵانەی کە تێرکردنی خۆیان ئارەزووی سێکسی و پاشان دەچنە سەر ڕێگاکەیان

خودا ئەم پاڵنەرە داهێنەرەی لە ژن و پیاودا دروستکردووە بۆ زاوزێکردن و دەربڕینی خۆشەویستی ڕاستەقینەی یەکتر لە ژیانی

هاوسەرگیریدا و نابێت بە شێوەیەکی تر خراپ بەکاربهێنرێت، بەڵکو بگۆڕدرێت بۆ چالاکیی و زانینێکیۀ پیرۆز

ئەگەر بتوانی دەسەڵاتی سێکسی لەناو بوونەکەتدا کۆنتڕۆڵ بکەیت و دابەشی بکەیت، ئەوا دەتوانیت توانا دەروونییە گەورەکان بۆ نووسین، وێنەکێشان، یان بۆ ئاشکراکردنی بەهرە شاراوەکان بە ڕێگەی بێشوماری دیکە پەرەپێبدەیت

وە کاتێک لە کۆتاییدا توانیت چالاکییە داهێنەرەکان کۆنتڕۆڵ بکەیت و لە ڕووی ڕۆحییەوە بیگۆڕیت، هەست بە ئارامییەکی گەورە و خۆشەویستییەکی گەورە و زیادبوونی خۆشی ڕۆحی دەکەیت

پیرۆز و سەرکردە ڕۆحییەکان کە لە ڕووی ڕۆحییەوە چالاکییە سێکسییەکانیان گۆڕیوە، زەبەلاحێکن کە توانای ئەنجامدانی کارەساتێکی سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەریان هەیە لە جیهاندا و لە گەڕانی ڕازییدا بۆ ڕاستی

بەم پێیە، بەرزترین بەکارهێنانی پاڵنەری سێکسی بریتییە لە بەرزکردنەوەی هێزەکەی، واتە کەناڵکردنی وزەی خۆی بەرەو ئامانجێکیۀ باڵاتر بە مەبەستی دەرخستنی حیکمەت و ئایدیاڵە بەرزەکان و بنەما ڕۆحییەکان مرۆڤ نابێت چێژ لە بیرکردنەوە سێکسییەکان وەربگرێت یان ئارەزووی ئەوەی حەرام بێت کاتێک ئەم جۆرە خۆکۆنتڕۆڵکردنە بەدیهات، مرۆڤ دیدێکی دروستی دەبێت بۆ پەیوەندی سێکسی و مەبەستی باڵاتر

کۆیلە بوون بە بابەتی سێکسی واتە لەدەستدانی تەندروستی و خۆبەدەستەوەدان و ئارامی فیکریۀ و بەکورتی هەموو ئەو توخمانەی بەختەوەری مرۆڤ پێویستی پێیەتی

هەروەها کتێبە پیرۆزەکان داوامان لێدەکەن دزی نەکەین ئەگەر گروپێکی هەزار کەسی دزی لە یەکتر بکەن، هەریەکەیان ٩٩٩ دوژمنیان دەبێت بۆیە مرۆڤ نابێت دەستدرێژی بکاتە سەر مافەکانی ئەوانی تر، نە دەست بەسەر خاک و ئارامی و خۆشەویستی و کەرامەت و هیچ کام لە موڵک وماڵی ماددی یان ڕۆحی ئەواندا بگرێت ئەگەر هەست بە ئارەزووی ئەوە نەکەیت کە ئەوەی هی تۆ نییە ببیەیت، ئەوەی پێویستت پێیەتی یان ئارەزووی ئەوەت بۆ دێت دزی سەرەتا لە مێشکەوە سەرچاوە دەگرێت کاتێک مرۆڤ دەست دەکات بە ئیرەیی بە کەسانی تر تۆوی ئارەزووە بەدخوازەکان دەبێت لە دەروونەوە هەڵکەندرێت خۆبەخشی ڕۆحی ڕێگایە پاشان، مرۆڤ بە شێوەیەکی سروشتی زۆری ڕادەکێشێت، و نیعمەتەکان لە سەرچاوەکانەوە دەڕژێتە سەری کە دەیانناسن و سەرچاوەی نازانن ئەمە یاسایەکی ئیلاهی بێ هەڵەیە سەبارەت بە دزەکان و مرۆڤە خۆپەرستەکان، ئەوان ژیانی خۆیان بە دوای ماددیدا بەسەر دەبەن موڵک و ماڵی خۆیان،

هەمیشە چاویان لەسەر ئەو شتانە دەبێت کە ئەوانی دیکە هەیانە، تەنانەت ئەگەر خەزێنەی خۆیان پڕ بێت لە زێڕ

تا خۆپەرستی ماددی وازی لێ نەهێنرێت، دونیا ناتوانێت بەختەوەری بناسێت

بەختەوەری تەنها لە ڕێگەی هاوکاری ڕۆحییەوە دێت کاتێک دێت مرۆڤ هەست بە پێداویستییەکانی ئەوانی تر بکات وەک ئەوەی هی خۆی بێت و کار بۆ ئەوانی تر بکات وەک چۆن بۆ خۆی کار دەکات

فەرمانێکی تری گرنگ ئەوەیە کە خۆت لە شایەتحاڵی درۆ بەدوور بگرێت زیانگەیاندن بە کەسێک بە شێواندنی ڕاستییەکان ڕێگەیەکی دیکەیە بۆ تێکدانی هاوسەنگی کۆمەڵایەتی ئەگەر مرۆڤ ئارەزووی مامەڵەکردنی باشی لەگەڵدا بکات، پێویستە بەو پێیە مامەڵە لەگەڵ کەسانی دیکەدا بکات پێویستە هەمیشە ڕاستییەکان بگوترێ، بەڵام دەبێت جیاوازییەک بکرێت لە نێوان خستنەڕووی ڕاستییەکان و تەنیا گێڕانەوەی ڕاستییەکان ئاماژەکردن بە کەسێک وەک چەقۆکێش یان نابینا ئازاربەخش و زیانبەخشە؛ مرۆڤ دەبێت ئاگاداری هەستی ئەوانی تر بێت و خۆی لە شەرمەزارکردنیان بەدوور بگرێت بە هەمان شێوە ئاشکراکردنی ڕاستییەک کە خیانەت لە کەسێک بکات بەبێ مەبەستێکی بەرزیش هەڵەیە لە لایەکی ترەوە نابێت درۆ بکات بۆ ئەوەی ڕاستی نەگێڕێتەوە؛ بەڵکو مرۆڤ دەتوانێت لە هەندێک بارودۆخدا بێدەنگ بێت بۆ ئەوەی کەسانی دیکە شەرمەزار نەکات یان زیانیان پێ نەگەیەنێت

مرۆڤ دەبێت ئاگاداری ئیرەیی بێت، نەخۆشییەکی وێرانکەر کە لە ئارامی ڕۆحدا دەکوتێت تا مرۆڤ زیاتر تەماحی ئەوەی کە هی ئەوانی ترە، ناخۆشی و نەهامەتیەکانی گەورەتر دەبن مرۆڤی ئیرەیی بەخش ژیانێکی پڕ لە کێشە دەژی، هەرگیز تامی ئارامی نازانێت زۆر باشترە بۆ ئەوان ڕێز لە خۆیان بگرن و پشت بە خۆیان ببەستن و بەدوای دەوڵەمەندی ڕۆحی ناوەوەدا بگەڕێن

کەرامەت و بەهای ناوەکی مرۆڤ زۆر لەوە گەورەترە کە ڕەنگە ئارەزووی ئەوە بکات یان تامەزرۆی خاوەندارێتی خودا بێت لە هەموو مرۆڤێکدا بە شێوەیەک دەردەکەوێت کە لە هیچ مرۆڤێکی تردا دەرناکەوێت ڕووخساری وەک هی هیچ کەسێک نییە و ڕۆحی وەک هی هیچ کەسێکی تر نییە، چونکە لەناو ئەواندا گەورەترین گەنجینەی هەموو دروستکراوەکان هەیە- و ئەو گەورەترین گەنجینەیە خودایە

ئێمە دەمانەوێت ژیانمان بە کردەوەی چاکەوە بدرەوشێتەوە و گەشە بکات، بە خۆشی و بەختەوەری بۆن خۆش بێت و بۆ هەمیشە لە یادی ئەو کەسانەدا بژین کە قەدرمان دەزانن

کاتێک مرۆڤ ئیمانێکی دروستی هەبێت و بەو پێیە مامەڵە بکات، دڵخۆشترە لەو کەسانەی کە ئیمانیان نییە و ئەرکی خۆیان لە شەڕی ژیاندا جێبەجێ ناکەن

ئیمانێکی دروست و کردەوەی ڕاستودروست (بە پاڵپشتی پاڵنەرە بەرزەکان و نیەتی چاک) هەمیشە لە هەر شوێنێک بەختەوەری بوونی هەبێت ئامادەن، و لە هەر شوێنێک بەختەوەری غیاب بێت لەدەست دەچن لەمەوە دەتوانین بەو ئەنجامە بگەین کە دوو مەرجی جەوهەرین بۆ بەختەوەری، کە بەبێ ئەوان ناتوانرێت بەدەستی بهێنرێت ئەوانەی ئارەزووی بەختەوەری دەکەن تەنها پێویستیان بە خاوەندارێتی ئەم دوو توخمە بنەڕەتییە هەیە، کە بەردی بناغە و پایەکانین

مرۆڤ ناتوانێت بە ئارەزووی خۆی کۆنترۆڵی پێکهاتە بێکۆتایەکانی گەردوون بکات، یان بگۆڕێت، یان بیسڕێتەوە ئەم پێکهاتانە بە شێوەیەکی ئاڵۆز لەگەڵ پەڕۆی ژیانی مرۆڤدا تێکەڵاون، مرۆڤیش ناتوانێت بە داپڕان لێیان کار بکات بەڵام مرۆڤ دەتوانێت کۆنترۆڵی مێشکی خۆی بکات بۆ ئەوەی خۆی لەگەڵ ئەم پێکهاتانەدا بگونجێنێت و خۆی لە زیانگەیاندن بەدوور بگرێت لەلایەن ئەوانەوە

باوباپیرانمان لە ئێمە دڵخۆشتر بوون نەک لەبەر ئەوەی خاوەنی شت و چێژە دونیاییەکان بوون لە ئێستا، یان کەمتر بەرکەوتەی کێشەکانی ژیان بوون، بەڵکو لەبەر ئەوەی خاوەنی ئەو هاوسەنگییە دەروونییە بوون کە ئاسوودەیی و ئارامی و ڕازیبوون و بە کورتی دڵخۆشییان پێدەبەخشی

ئەوان بۆ خۆشبەختی خۆیان پشتیان بە بارودۆخی دەرەکی نەبەستبوو، نە ملکەچی بارودۆخێکی دەرەکیش نەبوون کە لێیان بدزێت هەستەکانیان لە ئاسوودەیی و ئارامی و بەختەوەری و ڕازیبوون سروشتی و ئاسایی و تەندروست و بەردەوام بوون ئێمەش، دەبێ ئەم هەستانە بچێنین ئەگەر بمانەوێت خاوەنی بەختەوەری بین و کێ لە ئێمەدا نییە؟

چارەنووس دەرئەنجامی مومارەسەی ڕابردووی ئیرادەی ئازاد یان ئازادی هەڵبژاردنە لە ڕێگەی پراکتیزەکردنی ڕابردووی ئیرادەی ئازادمانەوە، چارەنووس و چارەنووسمان بەسەر خۆماندا هێناوە و بەردەوامیش دەبین، بەڵام ئێمە بە ڕابردووەوە پابەند نین، نە بۆ هەمیشە بە دەرئەنجامەکانی کردەوەکانمانەوە سنووردار نین دەتوانین ئەوەی چاندوومانە هەڵبوەشێنینەوە و ئەوەی نووسیومانە بیسڕینەوە ئەگەر ئاوا ئارەزووی ئەوەمان هەبێت و

هەوڵبدەین بۆ ڕاستکردنەوەی ڕێبازەکەمان و باشترکردنی کوالیتی خۆمان بەرهەم

ئەگەر تۆوی کردارەکان بە دەرئەنجامە ئازاربەخشەکانەوە بنبڕ بکەین و لە شوێنی ئەوان تۆوی گونجاوتر لەگەڵ سروشتی ڕۆح بچێنین، بە دڵنیاییەوە بەرهەمی بەختەوەری لەو تۆوە چاکانە دەچنینەوە کە لە خاکی ڕۆحدا چێنراون پێویستە ئیرادەی ئازاد لە ئێستاوە، ئێستا و نەک سبەینێ، بەکاربهێنین، ئەگەر بمانەوێت بەختەوەری زیاتر بەدەست بهێنین یان ئازار و ئازار کەم بکەینەوە

بۆیە مەرجەکانی بەختەوەری لە ناو مرۆڤدایە و تەنها ئەوەندەی پێویستە مامەڵەی جددی لەگەڵ ئەو هاوکێشەیەدا بکات کە هەڵە ناکات و ئەنجامەکانیش لە بەرژەوەندی ئەو دەبن ئەگەر باشترین هەڵسەنگاندن و مامەڵەکردن لەگەڵیدا بکات

ئەی پەروەردگار، بوونم پڕ بێت لە زیندوویی تۆ، دڵم پڕ بێت لە ئامادەبوونی دڵنەوایی و بەزەییدارت، مێشکم پڕ بێت لە حیکمەتی تۆ و ڕۆحم پڕ بێت لە هۆشیاری ئیلاهی تۆ

لە خاکی دڵەکانتاندا تۆوی خۆشەویستی گەشە دەکات ئەو تۆوانە بە ئاوی خۆشەویستی گەردوونی و بەزەیی گشتگیر ئاو بدەن

هێزی عەقڵ بێ سنوورە و بەو پێیەش ئەگەر بە ڕادەی پێویست بیر لە هەر بابەتێک بکەیتەوە، ئەوا وەڵامی هەر پرسیارێکی پەیوەست بەو بابەتەوە دەست دەکەوێت

ئەگەر کەسێک هەموو کار و چالاکییەکانی بۆ خزمەتکردنی کەسانی دیکە تەرخان بکات و بە بیرکردنەوەیەکی ڕازییەوە بە ئەنجام بگەیەنێت، ئەوا بەڕاستی شایەنی ڕەچاوکردن و سوپاسگوزارییە

نابێت یەکلایەنە بین بەڵکو پێویستە هاوسەنگی لە چالاکییەکانماندا دابنێین و کار و ئەرکەکانمان لە پێشینەدا دابنێین، بەپێی گرنگی هەریەکەیان

ئەرک ئەو کردارەیە کە مرۆڤ بە خۆشییەوە ئەنجامی دەدات نەک بۆ قازانجی ماددی و ئەرکی ڕۆحی و ئەخلاقییش لە ژیاندا لە پێش هەموو شتێکەوە بێت

هەموو مرۆڤێک توانای بەکارنەهێنراوی هەیە خاوەنی هەموو خاڵە بەهێزە پێویستەکانن خودی عەقڵ هێزێکی باڵایە، و دەبێت لە خوو و چەمکە بەسەرچوو و سنووردارەکان ڕزگاری بێت

کاریگەری هەسارە و ئەستێرەکان لەسەر ژیانی مرۆڤ بەهۆی هێزە دەستێوەردانەکانی ڕاکێشان و بەرپەرچدانەوەی نێوان هەسارەکان و جەستەی مرۆڤەوەیە

بیرکردنەوە خراپەکان مرۆڤ بەرەو ژینگەیەکی زیانبەخش دەبەن کە بتوانێت بەپێی ئارەزووەکانی خۆی دەرببڕێت لەگەڵ ئەوەشدا مرۆڤ دەتوانێت لەڕێگەی ئیرادە و لە ئاکامدا دەتوانێ بیرکردنەوە و هۆشی خۆی بگۆڕێت ئەگەر مرۆڤ بۆ ماوەیەکی زۆر لە ژینگەیەکی زیانبەخشدا بمێنێتەوە، ئەو ژینگەیە دەست دەکات بە کاریگەری نائاگایی لەسەری بە تێپەڕبوونی کات، بەتەواوی ئازادی خۆی لەدەست دەدات بۆ هەڵبژاردنی ژینگەیەکی تەندروست و تەندروست و دەبێتە ملکەچی کاریگەرییە نەرێنییەکانی ئەو ژینگە زیانبەخشە لە بەرامبەردا ئەوانەی ئیرادەی بەهێزیان هەیە لەگەڵ خودا هاوئاهەنگن

وزەی دەروونی چڕ

کاتێک تیشکی خۆر لە ڕێگەی شووشەی گەورەکەرەوە لەسەر خاڵێکی بچووک چڕ دەکەیتەوە، گەرمی بەرهەم دەهێنێت، ئەو گەرمییەش دەتوانێت دار و قوماش و کاغەز و زۆر شتی تر ئاگر بکاتەوە بە هەمان شێوە کاتێک مێشکت بە وردی چڕ دەکەیتەوە، وزە چڕەکەی دەتوانێت ڕەگی گومانەکانی پشت هەموو شکستێک بسوتێنێت و ڕێگە بدات ڕووناکی حیکمەت بە گەشاوەیی بدرەوشێتەوە

کاتێک عەقڵ لەگەڵ خودادا یەکدەگرێت کە سەرچاوەی هەموو چاکە و سەرچاوەی هەموو هێزێکی بەختەوەرە، ئاگاداری بوونی ئیلاهی دەبێت و خاوەنی هەموو توخمەکانی سەرکەوتنە ئەم توخمانە لە نزیکەوە پەیوەستن بە هێزی بێئەندازەی خوداوە، توانای دروستکردنی دەرفەتی نوێیان هەیە بۆ سەرکەوتن لە هەر بوارێکدا

ناڕەحەتی و سەختییەکان لە هۆشیاری نەبوونی مرۆڤ لە کارەکانی ڕابردووی سەرهەڵدەدەن، کە لە کات و شوێنێکی دیاریکراودا ئەنجامی داوە ئازارەکانی ئێستایان لە بیرکردنەوە و کردارەکانەوە سەرچاوەی گرتووە کە گوتوویانە، کە لە خاکی هۆشیاریدا ڕەگیان داکوتاوە، ڕوویان لە ڕووەکێک کردووە و بەرهەم دەهێنن کە ڕەنگدانەوەی خودی تایبەتمەندییەکانی ئەو بیرکردنەوە و کردارانەن

تاقیکردنەوە و تەنگانە نایەت بۆ شکاندنی مرۆڤ یان ئیفلیجکردنی ئیرادە، بەڵکو بۆ ئەوەی وایان لێبکات قەدری گەورەیی خودا بزانن و ڕێز لە یاساکانی بگرن، کە لە ڕێگەیەوە دەتوانن بەختەوەری ڕاستەقینە بەدەستبهێنن خودا ئەم تاقیکردنەوە سەختانە نانێرێت چونکە بە پلەی یەکەم لە دروستکردنی مرۆڤن هەموو ئەوەی لە مرۆڤایەتی دەخوازرێت ئەوەیە کە

هۆشیارییەکەی لە خەوی بێباکییەکەی بەئاگا بهێنێتەوە و لە تاریکی نەزانییەوە
دەربچێت بۆ ناوەوە ڕووناکی زانین
زۆربەی کات هەستەکانمان بەڵێنی چێژە زوو تێپەڕەکانمان پێدەدەن
بەڵام لە کۆتاییدا ئازار و ناخۆشییەکی درێژخایەنمان بۆ دەهێنن فەزیلەت و
بەختەوەری ڕاستەقینە، لەگەڵ ئەوەشدا بەڵێنی کەممان پێدەدەن، بەڵام لە
کۆتاییدا خۆشییەکی پاک و بەردەواممان پێدەبەخشن هەر لەبەر ئەمەشە کە
من بەختەوەری ناوەکی و بەردەوام بە خۆشی ڕاستەقینە و چێژە
هەستیارەکانی کاتی بە چێژێکی تەنها دەزانم

کاتێک لە دووری ملیۆنان کیلۆمەتر لە بۆشایی ئاسمانەوە سەیری خۆر
دەکەیت، ئەو ئەستێرە زەبەلاحە زۆر بچووکتر لە زەوی ئێمە دەردەکەوێت
بەڵام تیرەی زەوی نزیکەی ٧٩٠٠ میلە، لە کاتێکدا تیرەی خۆر سەد
هێندە زیاترە لە تیرەی زەوی ئەگەر بتوانی هەسارەی زەویمان ڕاستەوخۆ
لەبەردەم خۆردا دابنێیت، ئەوا وەک خاڵێکی بچووک دەردەکەوێت بە بەراورد
بە خۆر
با گریمانە بکەین کە کێڵگەی خۆری بەهێز فراوانتر و فراوانتر دەبێت تا
بارستە زەبەلاحەکەی تەواوی ئاسمانی شین قووت دەدات ئەو ئاسمانەی
دەیبینین تەنها بەشێکی بچووکە، لە ڕاستیدا خاڵێکی بچووکە، لەو فەزایەی کە
گەردوونی بێکۆتایی گرتووەتەوە
ئەگەر خۆر تا کاتێکی نادیار بەردەوام بوو لە فراوانبوون و درێژبوونەوە
بۆ بۆشایی ئاسمان، هێشتا نەیدەتوانی بێکۆتایی بگرێتەوە
وەهمی گەردوونی بچووکی و کۆتایی سنووردار دەکات و ڕێگری
دەکات لە هەستکردن بە ئەو فراوانییە گەردوونییە
ئەم بۆشاییە ڕەهایە لە کوێوە هاتووە و سنوورەکانی لە کوێن؟
ئەو کەسەی ملکەچی ڕەهەند یان پێوانە نییە، کە سنوور و
سەرچاوەیەکی نییە، خودایە، کە لە هەموو شوێنێکدا هەیە و لە دوورترین
شوێنەکانی فەزادا بوونی هەیە ئەو لە ئەستێرە دوور و دوورەکاندایە هەروەک
چۆن لەناو تۆ و لەناو مندا بوونی هەیە , بە ئاگادارییەوە ئاگاداری هەموو
فەزایەک دەبێت کە داگیری دەکات , هەرچەندە بچووک بێت یان گەورە

ڕابردوو بۆ زۆربەی مرۆڤایەتی نادیارە، جگە لە چەند تاکێکی ڕۆشنبیری
هەڵبژێردراو بەڵام، نەزانیمان لە ڕابردووش لە قازانجی ئێمەدایە چونکە

ئەگەر هەموو ئەو شتانەمان بزانیایە کە لەم ژیانەدا و لە ژیانی پێشوودا کردوومانە، ئەوا بەهۆی قەبارەی تەواوەتی کردارەکانمانەوە زەق دەبووینەوە و بە تەواوی سەرمان لێ شێواوە تەنانەت ڕەنگە ئیرادەمان بەهۆی ئەو شۆکەوە ئیفلیج بێت و بێتوانامان بکات لە بەردەوامبوون لە شوێنکەوتنەکانمان و جێهێشتنی ئێمە نێچیری نائومێدی تەنانەت لەم ژیانە زەمینەشدا، لەبیرچوون نیعمەتێکە لەلایەن خوداوە، ڕێگری دەکات لەوەی بیر و هەستەکانمان بە یادەوەرییەکانی ڕابردوو، بەتایبەتی تاڵ و ئازاربەخشەکان بخۆن خۆشبەختانە پریشکە ئیلاهییەکەی ناومان بەردەوام بە هیوا و ئارەزووی درێژەدان بە گەشتە بێ وەستانەکەی ژیانەوە دەدرەوشێتەوە دەبێت سوپاسی خودا بکەین بۆ ئەم دوو نیعمەتە: توانای لەبیرکردن ڕابردوو و هیوای داهاتوو

نابێت بەو ئەنجامە بگەین کە چارەنووس بەربەست لە ڕێگای ئیرادەی ئازاددا دادەنێت لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت هەموو هەوڵێک بدەین بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەو کاریگەرییە نەرێنییانەی کە زۆربەی خەڵک دەیگێڕنەوە بۆ چارەنووس و چارەنووس، و بە پێی قەناعەتە ناوەکییەکانمان ئازادی هەڵبژاردنی خۆمان بەکاربهێنین، بە مەرجێک ئەو قەناعەتانە لەسەر بنەمای باوەڕێکی دروست و زەمینەسازی بن لە یاسا ئیلاهییەکان، کە بەبێ ئەوان مرۆڤ ناتوانێت تامی بەختەوەری ڕاستەقینە بکات

کاتێک دەست دەکەین بە کردارێک، نابێت بە بارودۆخی نالەبار بترسێنین، بەڵکو تا ئەوپەڕی گەشبین بین، بە باوەڕێکی ڕەها کە هیچ شتێک ناتوانێت لە ڕێگەی مومارەسەی ئیرادە و مومارەسەی ئازادی هەڵبژاردن بوەستێت

مرۆڤ زۆرجار وەک گەڵایەک وایە کە لەسەر ڕووی ڕووبارێک هەڵدەفڕێت و دەبێت خۆی لە ڕەوتی خووی ئۆتۆماتیکی دەربهێنێت کە بەرەو شلەمەنی وەهم و وێرانکاری دەیانبات زۆربەی مرۆڤەکان بێباکانە دەردەکەون و ڕێگە بە ڕەوتی ڕووبارەکە دەدەن خۆیان ڕابکێشن

ئەگەر نەگەیشتینە ئامانجەکەمان، ئەوە قبوڵکراوە کە بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ دان بەوەدا بنێین کە بەربەستەکانی خۆمان هەبوون کە ڕێگریان

لێکردین بگەینە ئەو ئاستە دەبێت خۆڕاگر بین و هەوڵەکانمان دوو هێندە بکەین بۆ گەیشتن بە ئەنجامە خوازراوەکەمان دەبێت هەروەها دڵنیابین لەوەی کە هەرچەندە بەربەست و تەحەددیاتەکان بەهێز و ترسناک بن، بەڵام هێشتا خاوەنی هێزین بۆ زاڵبوون بەسەریاندا تەنانەت ئەگەر شکستمان هێنا سەرەڕای هەموو هەوڵەکانمان، پێویست بە نائومێدی و بێزاری ناکات، تا ئەو کاتەی تێدەگەین کە ئیرادەی مرۆڤ بەهێزترە لە چارەنووس، کە لە دروستکردنی خۆمانە بۆیە نابێت واز لە هەوڵدان بهێنین، گرنگ نییە چەند جارێک شکست بهێنین، چونکە هەمیشە دەرگای کراوە هەیە ئێمە بە سادەیی پێویستە بەردەوام بین لە هەوڵدان و دووبارەکردنەوەی هەوڵەکە تا سەرکەوتنمان پێدەبەخشرێت خودا هاوکاریمان بۆ دابین دەکات تا ئەو کاتەی کە ئێمە وەڵامی ئەو بدەینەوە و هەوڵی پێویست بدە [ئەو کەسەی لە ڕێگادا دەڕوات دەگاتە شوێنی مەبەست، وە ئەوەی پشتی بە خودا ببەستێت بێ هیوا نابێت].

کاتێک مرۆڤ بە چڕی و بە بەردەوامی ئارەزووی شتێک دەکات، ئەو ئارەزووە هەرگیز لە هۆشی خۆی دەرناچێت، بۆ هەر شوێنێک بچێت و سەرقاڵییەکانی هەرچییەک بێت لە ڕێگەی چالاکییە بەردەوام و ماندوو نەناسەکەیەوە، ئەو ئارەزووە خاوەنی ئیرادە و وزەی بێئەندازەیە ئەم چرپە ناوەکییە بەهێزتر و کاریگەرترە لە دوعای میکانیکی، کە تەنها لێوەکان دەجوڵێنێت بەم شێوەیە ئەوانەی خودایان خۆشدەوێت مامەڵە دەکەن ئەوان خۆشەویستی خۆیان بۆ ئەو بە بێ وەستان دەچرپێنن، خۆیان چرپە دڵسۆزانە بە بێ بیستن دەمێننەوە بە درێژایی چالاکییە ڕۆژانەکانیان ئەم چرپە ناخیانە سەرقاڵیان ناکات و ناکۆکی لەگەڵ ئەرکەکانی تریان ناکات لەگەڵ گەشەکردنی ئارەزووی خوا بۆ خودا، خۆشەویستییان بۆ خودا قووڵتر و چڕتر دەبێتەوە، تا ئەو کاتەی کە بوونی ئەو ئەزموون دەکەن و بە چاوی ڕۆح ڕووناکی ئەو دەبینن تامی خۆشییەکی سەرسەخت دەکەن و هەست بە ئارامییەکی بێ وەسف دەکەن

خوای گەورە ئەو وانانەمان بۆ دەنێرێت کە لە ژیاندا پێویستمانە بۆ ئەوەی سودیان لێ ببینین و تێگەیشتن و ئەزموون بەدەست بهێنین هەرکەسێک خۆی لەو وانانە بەدوور بگرێت هەرچەند کات بخایەنێت ناچار دەبێت فێری بێت

هەموو تاقیکردنەوەیەک هاوڕێیە ئەگەر لێی فێربین، وە دیسپۆتێکی ستەمکارە ئەگەر دەرفەتەکە بەفیڕۆ بدەین و بە گریانی و ناڕەزایی و خراپ حوکمدانی خراپ بەکاری بهێنین

کاتێک تێگەیشتنێکی دروست و هەڵوێستی دروستمان هەبێت بەرامبەر بە ژیان، جوان دەبێت و دوور لە ئاڵۆزی

-

حاڵەتە دەروونییەکان

مرۆڤ ناتوانێت بۆ هەمیشە لە سەر شەپۆلەکانی خۆشیدا بمێنێتەوە، لە ئاوە پشێوەکانی خەمدا نوقم بێت، یان لە قووڵایی بێزاریدا نوقم بێت لەم جیهانەی دووانەیی ناکۆکدا، مرۆڤی ئاسایی تووشی هەوراز و نشێو دەبێت- لەسەر شەپۆلی خۆشی هەڵدەستێت، نوقم دەبێت لە ناو کۆتایی بێباکیدا، و بەهۆی شەپۆلە تووڕەییەکانی خەم و پەژارەدا دەسوڕێتەوە- بە دەگمەن ئەزموونی هەر حاڵەتێکی دیکەی... هۆشیاری

ڕێگەدان بە هەلومەرجەکان بۆ ئەوەی بەم شێوەیە بیرکردنەوەکانی مرۆڤ بجوڵێنن، واتە تەسلیمکردنی ئیرادەی مرۆڤ بە چارەنووسێکی کاپری و هەمیشە گۆڕاو ئەوەی مرۆڤ پێویستی پێیەتی بۆ ئەوەی ژیانێکی سەرکەوتوو و بەدیبهێنێت، هاوسەنگی دەروونییە و ئەمەش تەنها لە ڕێگەی بیرکردنەوەی تەرکیزکراو و کۆنترۆڵکردنی توانای سۆزداریی مرۆڤەوە بەدەست دێت

تەنانەت قووڵترین خەمەکانیش لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا چاک دەبنەوە، بۆیە هیچ سوودێکی نییە هەموو ڕۆژێکی ژیانمان لەسەر خەم و پەژارە دانیشتووین بەردەوام خەمخۆری لە لەدەستدانی کەسێکی ئازیزدا نە ئەوان یارمەتیدەرە و نە ئێمەش هیچ ناگۆڕێت بە هەمان شێوە، چاندنی

کەمتەرخەمی یان سزادانی خۆت بۆ هەڵە یان شکستەکانی ڕابردوو بەرهەمی پێچەوانەیە؛ تەنها ژیان بەدبەخت دەکات و توانا دەروونییەکان دەخنکێنێت

نابێت ڕێگە بدەین خۆمان بکەوینە ناو چاڵە ڕۆتینی بێزارکەر، چونکە ئەوە حاڵەتێکی دەروونییە کە دوورە لە ئاسوودەیی، بەو پێیەی دەروون تێکدەدات و توانا شاراوەکان لە کورەی بێباکیدا دەسوتێنێت

شکست دەبێت لە ڕەگ و ڕیشەی خۆیەوە بنبڕ بکرێت و کێڵگەکانی ژیان بە کۆشش و ئیرادە بچێنرێت و تۆوی چاکە بچێنرێت بۆ ئەوەی دروێنەیەکی پڕ لە بەخشندە بچێنرێت، بە یارمەتی خودا

شتێک بکە کە پێشتر کەس نەیکردووە- شتێک کە جیهان سەرسام بکات نیشان بدە کە هێزی داهێنەری خودا لە ڕێگەی تۆوە کاردەکات

ئەو کەسانەی کە میزاجی ئارام و بەرزیان هەیە یارمەتیمان دەدەن بۆ ئەوەی بیرکردنەوەکانمان موگناتیسی و تەندروست بن ئەوە زەحمەت نییە دیاری بکەین کە ئایا کەسێک خۆراکی هزری خۆی لە ژینگەیەکی ئارام یان تێکدەرەوە وەردەگرێت دڵەڕاوکێ و ناڕەحەتی و سەرلێشێواوی هەموویان لە پەیوەندیکردن لەگەڵ جۆرە هەڵە کەسەکاندا سەرچاوە دەگرن، چ هاوڕێ یان خزم، دەبێتە هۆی بیرکردنەوەی دڵەڕاوکێ و باری دەروونی ناڕەحەت

لەش وزە و چالاکی لە خۆراکە فیزیکییەکانەوە وەردەگرێت، هاوکات خۆراکە موگناتیسییەکان بارگەی وزە بۆ هەردوو جەستە و دەروون دابین دەکەن کە هەرسکردنیان ئاسانترە لە خۆراکە ڕەق و شلەکان کە ناتوانرێت بە ئاسانی بگۆڕدرێن بۆ وزەی زیندوو

کاتێک دەتوانیت نەزانی بگۆڕیت بۆ حیکمەت، لاوازی و لاوازی بۆ تەندروستی و زیندوویی، و بە متمانە و بوێرانە - تەنانەت بە تەنیاش - بە ڕێگاکانی ژیاندا بڕۆن، و خۆشی ناوەوە لە خاوەندارێتی ویژدانێکی زیندوو و وریا و باوەڕێکی نەگۆڕ بە دادپەروەری خودا و سەرکەوتنی ڕاست بەسەر هەڵە و ڕاستی بەسەر وەهمدا بدۆزیتەوە، وە کاتێک کە ڕۆژانە هەوڵدەدەیت

بیرکردنەوەکانت بۆ بەرزکردنەوەی ئاستێکی بەرزتر و پاڵاوتەتر، و خاوەنی دڵێکی خۆشەویست و سوپاسگوزار و نیازێکی باش بیت بەرامبەر بەوانی تر، خۆراکی فیکریت دەبێتە موگناتیسی، و هەموو ئەو شتانە بۆ خۆت ڕادەکێشیت کە جوان و سوودبەخشن- شتەکان، مرۆڤەکان و بارودۆخەکان- کە پێویستن بۆ بەردەوامبوون لە گەشتەکەت بەرەو کەنارەکانی ئاسایش و سەلامەتی و لە کۆتاییدا، کاتێک هەوڵدەدەیت بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی پێویستت پێیەتی و پێی ڕازییت ئەوەی خودا دابینی دەکات، تۆ لە ڕۆحدا دەوڵەمەندتر دەبیت و ڕازیتر دەبیت لەوانەی کە ئارەزووی دونیایان بەکارهێناوە و تەماحی چێژە زوو تێپەڕەکانی دەکەن

بەزەیی ئەو پردەیە کە هەموو ڕۆحێک بە ڕۆحەکانی ترەوە دەبەستێتەوە بەزەیی دەروازەی هەموو دڵێکە

کاتێک مرۆڤ بەدوای خودادا دەگەڕێت، کە تاکە هاوڕێی ڕاستەقینەیە لە سەرووی هەموو ئەوانی ترەوە، دەبێتە مومکین بۆ دامەزراندنی هاوڕێیەتی ڕاستەقینە لە هەموو پەیوەندییە مرۆڤایەتییەکاندا- هاوڕێیەتی خێزانی، برایەتی، هاوسەرگیری و ڕۆحی هاوڕێیەتی توخمێکی گرنگە لە پەیوەندییە هاوسەرگیرییەکاندا، و نزیکیی فیکری و سۆزداری، هەستکردن بە ڕاکێشانی ڕۆحی و خۆشەویستی ڕاستەقینە دەبێت ئەولەویەت بێت ئەوانەی کە شکست دەهێنن لە جیاکردنەوەی خۆشەویستی ڕاستەقینە و ڕاکێشانی جەستەیی چەندین جار بێ هیوا دەبن

کاتێک هاوسەرگیری لەسەر ئایدیالی بەرز و ڕێزگرتنی یەکتر دامەزرا، دەبێتە یەکێتییەکی بەختەوەر و سەرکەوتوو لە نێوان دوو ڕۆحی خۆشەویست و هاوکاردا کە بارگرانی ژیانی یەکتر سووک دەکەن و نیگەرانییەکانی ژیان بە هاوسۆزی یەکتر و لێکتێگەیشتنی دۆستانە دەڕەوێننەوە

کەس ناتوانێت کۆنتڕۆڵم بکات یان ئیرادەم لێ بسەنێتەوە، مەگەر ڕێگە نەدەم بیرکردنەوە و کردارەکانی ئەوانی تر کاریگەرییان لەسەرم هەبێت

ئەگەر بیرکردنەوەت لە ماددەدا قەتیس بکەیت، هەموو شتێک لە ڕوانگەیەکی ماددییەوە دەبینیت بەڵام کاتێک هۆشیاریت بەرز دەکەیتەوە بۆ حاڵەتێکی هۆشیاری ڕۆحی، دەبینیت کە ڕەوتی بەربڵاوی ڕووناکی خودا لە

دەرەوەی هەموو ماددەیەکدا دەڕژێت، و هەموو شتێک لە ڕوانگەیەکی ڕۆحییەوە دەبینیت

پەروەردگار، تێدەگەم دەرفەتێکی بێکۆتاییم هەیە بۆ گەڕان بە تواناکانم و دۆزینەوەی توانا ڕۆحییەکانم ئەمڕۆ بیرکردنەوەکانم پڕ دەکەم لە گەشبینی و خۆم لە ئەزموونە ناخۆشەکان دادەبڕم ئەو شتانە پراکتیزە دەکەم کە جەستە و دەروون و ڕۆحم بە شێوەیەکی هاوسەنگ و هاوسەنگ پەروەردە دەکەن

من جێگەی وابەستەییە مادییەکان بە ئاواتەکانی باڵاتر دەگۆڕم وە تێدەگەم کە ڕۆحی دڵسۆز هەمیشە لەگەڵمدایە

سەمای ژیان و مردن هەمیشە ئامادەیە، بەڵام من بۆ هەمیشە خۆم ئازاد دەکەم بە ڕزگارکردنی ناسنامەی ڕۆحیم و کاتێک ڕووبەڕووی زریانی تاقیکردنەوە و تەنگانە دەبمەوە، بە بەلەمی ڕۆحی خۆمەوە بەسەر دەریای ژیاندا دەڕۆم بۆ کەناراوەکانی سەلامەت و ئیلاهی

کاتێک کار دەکەم و دروست دەکەم، بیرم دێتەوە کە خودا لە ڕێگەی منەوە کار دەکات ئەو پەروەردگاری گەردوونە، و دەتوانم لە ڕێگەی تێڕامانێکی قووڵەوە لەگەڵیدا پەیوەندی بکەم

خودای خۆشەویستم، تێدەگەم کە بیرکردنەوەکانم یان شکستم بۆ دەهێنێت یان سەرکەوتن، بەپێی ئەوەی کام بیرۆکە بەهێزترینە لە ژیانمدا و هەوڵدەدەم لەبیرم بێت کە تۆ دەستی یارمەتیدانەکەت درێژ دەکەیتەوە و ڕێگا بۆ سەرکەوتنەکانم ئامادە دەکەیت

کاتێک بەڵا و بەدبەختی بەسەرمدا هات، هێزی خۆم بانگ دەکەم و ئیرادەی خۆم بەهێز دەکەم بۆ زاڵبوون بەسەریاندا دڵسۆز و ڕاستگۆ دەبم لە مامەڵەکردنم لەگەڵ هەمووان، و بیری خۆشەویستی و هیوای باش بڵاودەکەمەوە ئەوکات خودا بە هێز و حیکمەتی خۆی پشتیوانم دەکات

نەخۆشییە ڕۆحییەکان و چارەسەرکردنیان
مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

هەوڵبدە کۆمەڵێک کەسایەتی مرۆڤ لە خەیاڵتدا بێت کە ناڕێژەیی و ناتەبایین:
یەکێکیان سەرێکی بچووک بە قەبارەی نۆک و جەستەیەکی گەورە بە قەبارەی وشتر!
یەکێکی تر دەستێکی بەهێزی وەک دەستی سامسۆن یان هێرکۆلیس و جەستەیەکی وەک جەستەی کوێرە!
وە سێیەمیان سەری فیلێکی زەبەلاح و جەستەی مشکێکی لاوازی هەیە!
ئایا ئەو دیمەنە بۆ تۆ جێگەی سەرسوڕمان و سەرسوڕهێنەر نابێت، یان خەمناک و پەشیمانی نابێت، ئەگەر لەناکاو قەرەباڵغییەک لەو بوونەوەرانە ببینیت کە پێکهاتەیەکی سەیر و ناتەبایان هەیە؟
ئێستا بیهێنە بەرچاوت کۆمەڵێک کەسی تر کە لە فۆرم و ڕواڵەتدا ئاسایین، بەڵام لە ڕووی دەروونییەوە ناهاوسەنگن و لە ڕووی دەروونییەوە شێواون
وەک چۆن جل و بەرگ برین و برین و شێواوی جەستەیی تر دەشارێتەوە، بە هەمان شێوە جەستەیەکی بەهێز و تەندروست و ڕووخسارێکی جوان و درەوشاوە زۆر نەخۆشی دەروونی قورس و کەموکوڕی لەدایکبوون دەشارێتەوە
ئەگەر جەماوەرێکی زۆر لە خەڵکی ئاسایی بناسیت کە بە ڕواڵەتێکی ڕەسەن و تەندروستی باشیان جیا دەکرێنەوە، و ئەگەر بتوانیت بە بینینی ڕۆحی خۆت بچیتە ناو جەستەی دەروونیانەوە، ئەوا سەرسوڕمانەکە سەرسوڕهێنەر دەبێت، و لەوانەیە خەمێکی قووڵ بەسەرتدا زاڵ بیت لەوەی کە دەیدۆزیتەوە
لەوانەیە بەم شێوەیە چاودێری جەستەی دەروونییان بکەیت:
عەقڵ بە سەر و هەست و هەستەکان بە جەستە و ئیرادە بە دەست و قاچ کە هەموویان نائاسایی و نەخۆش و شێواوین
بۆت دەردەکەوێت کە هەندێکیان سەرێکی بچووکیان هەیە و حیکمەتی گەشەنەکردوویان هەیە، لەسەر جەستەیەکی شل و شلۆق هەڵئاوساوە بە تەماحی خۆپەرستانە و ئارەزووی هەستیار

هەروەها بۆت دەردەکەوێت کە هەندێک کەس جەستەیەکیان هەیە کە بێبەشە لە هەست و زیندوویی، هەرچەندە قۆڵێکی زۆر گەشەسەندوو و کارایان هەیە

ڕەنگە هەندێکی تر خاوەنی مێشکێکی گەورە و داهێنەر بن، بەڵام هاوسۆزی و توانای سۆزدارییان وەستاو و خراپ بووە و پۆلێکی دیکەی کەسانێک هەن کە دەستوورێکی جەستەیی و دەروونی ئاساییان هەیە، بەڵام ئیرادە و خۆکۆنتڕۆڵکردنیان لاوازە یان ئیفلیج بووە

وە لیستی تێبینییەکان بەردەوامە و لە مانگی ئایاردا درێژە بژیت!

ئەم جۆرە شێواندنە دەروونییە بێشومارانە لە جەستەی دەروونیدا کە لە هەندێک لایەندا گەشەیان نەکردووە و لە لایەنەکانی دیکەشدا زیادەڕۆیی تێدا پەرەی سەندووە، بەڕاستی ئامادەن – هەرچەندە شاراوەن – لە مرۆڤەکاندا دەبنە هۆی ئازاری دەروونییان و ڕێگرییان لێدەکات لە نیشاندانی بەهرە و تواناکانیان وەک ئەوەی پێویستە پیشانی بدرێت

چارەسەرکردنی هەندێک نەخۆشی دەروونی لێرەدا ڕەنگە یارمەتیدەر بێت بۆ دەستنیشانکردنی هۆکارە بنەڕەتییەکانی هەموو کێشەکانی مرۆڤ، بەجۆرێک کە لانیکەم بۆ هەموو ئەوانەی بەدەستیەوە دەناڵێنن بناسرێن، تەنانەت بە شێوەیەکی نائاگاییش، بۆ ئەوەی بتوانن لە سروشتی ئەو کەموکوڕیانە و نیشانەکانیان و چوونە ناوەوەی بێدەنگیان بۆ ناو دەروونی تێبگەن، بۆ ئەوەی بتوانن لەناوبردنی خەزانەکانیان لە ئاشتی و بەختەوەریدا بەرپەرچ بدەنەوە

خەمۆکی ڕۆحی

ئەم نەخۆشییە لە نێو ئەو کەسانەدا بەربڵاوە کە لە ڕووی فیکری و جەستەییەوە ناچالاکن بە بیانووی ئەوەی بە قووڵی خەریکی بابەتە ڕۆحییەکانن ئەم تاکە تووشبووانە ئەرکە گەورە و بچووکەکانی ژیانی ماددی لە ژێر پەردەی خزمەتکردنی خوادا پشتگوێ دەخەن، بەم شێوەیە خۆیان بەڕووی شەیتاندا دەکەنەوە، کە دەتوانێت زیانێکی گەورەیان بەسەردا بگەیەنێت ئەوان بەدەست ڕەشبینی و نەبوونی قەدرزانی بۆ هەر شتێکی سودبەخش یان جوان لە دەوروبەریان دەناڵێنن ئەوان ئەمە نەخۆشییەکی درمییە، و هەموو ئەوانەی ئاواتێکی ڕۆحییان هەیە دەبێت ئاگاداری بن و خۆیان لێ ڕزگار بکەن بە بەردەوامی زیندوو ڕاگرتنی زیندوویی و بەرگریکردنیان بەهێز لە ڕێگەی بیرکردنەوەی ئەرێنی و تێڕوانینێکی گەشبینانە و کاری تەندروست و بەرهەمدارەوە

هەرس نەکردنی ڕۆحی

ئەمەش لە ئەنجامی هەڕەمەکی (گوزڵ)، واتە خواردنی خێرای بڕێکی زۆر لە دەرمانی دەروونی ئامادەکراو کە لە ژێر ناوی درەوشاوەدا

تۆمارکراون، و له شێوەی کتێب و وانەی ڕۆحی ساختە لەلایەن "دکتۆرە ڕۆحییەکان"ەوە پێشکەش دەکرێن کە ئەزموونیان لە هونەری چەواشەکاری و جادووگەریدا هەیە

ئەم نەخۆشیە نەک هەر برسێتی ڕۆحی بۆ زانینی ڕاستییەکان دەکوژێت، بەڵکو توانای جیاکردنەوەی باش و خراپ، سوودبەخش و زیانبەخشیش لەناو دەبات

ئەو کەسەی بەردەوام بیرۆکەی ئیلاهیات دەخوات و لە هەموو ئەو شتانەی کە دەکەوێتە دەستیەوە دەخوات، نەک هەر زیادەڕۆیی لە خواردن دەکات بەڵکو بیرۆکەی ژەهراوییش لەگەڵ بیرۆکەی بەسووددا دەخوات و هەرسکردنی فیکری بەسەر خۆیدا دەهێنێت و بەم شێوەیە مردنی ڕۆحی خاو دەکاتەوە

لێکۆڵینەوەی زیادەڕۆیی و بەردەوام لە بیرۆکە جۆراوجۆرە ڕۆحی و فەلسەفیەکان، بەبێ تێگەیشتن یان هەوڵدان بۆ هەرسکردن و لێکۆڵینەوەیان لەڕێگەی ئەزموونی کەسییەوە بۆ ئەوەی دڵنیابوون لە ڕەوایەتییان، دواجار گومان و بێباکی و بێمتمانەیی بە هەموو بنەما و یاسا ڕۆحییەکان دروست دەکات

سۆز و وەسوەسە

ئەوانەی تووشی ئەم نەخۆشییە بوون، ژیانێکی بەفیڕۆچوو و بێمانا دەژین، چونکە پارە و کاتیان زۆرە، هەروەها لەبەر ئەوەی ئامانج و تێگەیشتنێکی دروستیان لە ژیان نییە

ئەم مرۆڤانە بە ئارەزووی خۆیان دەجولێن؛ هەرچییەک دێتە مێشکیان و دڵخۆشیان دەکات، ژیانیان پڕ دەکەن لە ڕۆمانی هەرزان و بێ بایەخ، فیلمی هەستیار و کات بەسەربردنی ڕووکەش و بێمانا ئەوان درک بەوە ناکەن کە تووشی ئەم نەخۆشییە مەترسیدارە بوون تا ئەو کاتەی تووشی شۆکێکی توند یان تێکچوونی دەمارەکان دەبن- واتە دوای ئەوەی زیانەکان تووشی بوون

سەرمای دەروونی

ئەم حاڵەتە ناوێکی تری هەیە: نائومێدی مرۆڤ هەرگیز نازانێت کەی لێدەدات و تووشی نیشانە ناڕەحەتکەرەکانی دەبێت، وەک بێهیوایی، لێبوردەیی، دڵەڕاوکێ و بێ تاقەتی لەوەش خراپتر، زۆرجار درێژخایەن دەبێت، و قوربانییەکانی زۆرجار بە ئاسانی دووبارە تووشی نەخۆشییەکە دەبنەوە، تەنانەت ئەگەر پێیانوابێت کە چاکبوونەوەیەکی خێرایان بەدەستهێناوە

پەستانی دەروونی

ئەم نەخۆشییە بەهۆی دانیشتن لەسەر نیگەرانییە درێژخایەنەکانی دونیا دروست دەبێت ئەوانەی بەدەستیەوە دەناڵێنن بەزۆری کەمتەرخەم دەبن لە

بەکارهێنانی چەکی ئیرادە و بەم شێوەیە بە شێوەیەکی پاسیڤ و ملکەچانە ملکەچی ترسە بەردەوامەکانیان دەبن لەبری ئەوەی بە بوێرانە ڕووبەڕوویان ببنەوە و لە تەمەنی کۆرپەیدا لەناویان ببەن

وابەستەیی دەروونی نائاسایی

قوربانیانی ئەم نەخۆشییە لە بەدواداچوونی بەختەوەریدا دەبنە یەکلایەنە بە باوەڕبوون بەوەی کە بەختەوەری لە کەڵەکەکردنی سامان، بەدەستهێنانی ناوبانگ، یان خاوەندارێتی تەندروستی یان دەسەڵاتدایە، هەموو شتێک دەکەنە قوربانی- تەندروستی، ناوبانگێکی باش، ئارامی دەروونی، شەرەف و کەرامەت- لەسەر قوربانگای تەماحە سووتاوەکەیان زۆر درەنگ، تێدەگەن کە تەنها ژیانێکی هاوسەنگ، ژیانێک کە ڕێز لە یاساکان بگرێت لە سروشت و فەرمانەکانی خودا، و چالاکیی لەگەڵ ئارامیدا هاوئاهەنگ دەکات، دەتوانێت بەختەوەری ڕاستەقینە بهێنێتە ئاراوە و ئامانجی ژیانێکی بەرز بەدی بهێنێت

ئەوانەی بەدەست نەخۆشیی وابەستەیی ناتەندروستەوە دەناڵێنن، بیرکردنەوە لە حەسرەتێکی بێ سنوور دەخوات، ئەمەش دەبێتە هۆی تێڕوانینێکی شێواو و چەواشەکراو بۆ ژیان بۆ نموونە بازرگانێک سەرکەوتنی گەورەی بەدەستهێنا و سامانێکی کۆکردەوە، بەڵام پێش ئەوەی چێژ لە سامانەکەی وەربگرێت، بەهۆی نیگەرانی و ترسە سەرسەختەکانەوە تووشی تێکچوونی دەمار بوو، و دڵشکاوی مرد

هەندێکی تر پێیان وایە هەموو شتێک ڕێگەپێدراوە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکە بەهۆی ئەم سەرلێشێواوییەوە ئامانجی ڕاستەقینەی خۆیان لەدەست دەدەن و ناتوانن تەنانەت بچوکترین ڕەزامەندیشیان پێ بگات، تەنانەت ئەگەر خاوەنی ئەو شتانەش بن کە تامەزرۆییان بووە، چونکە سروشتی مرۆڤ فراوان و فرەلایەنە و پێویستی بە گەشەپێدانی هاوسەنگ هەیە لەسەر هەموو ئاستەکان

چەسپاندنی ڕۆحی کوێر

ئەم کۆنەپەرستییە ناڕێکە بۆ هەندێک بیروباوەڕ لە پابەندبوون بە بۆچوون و بیرۆکەی تایبەتەوە سەرچاوە دەگرێت بەبێ ئەوەی پرسیاریان لێبکرێت یان لێیان بکۆڵینەوە، بەمجۆرە لە کەسانی تووشبوو بەم نەخۆشییە توڕەیی و دوژمنایەتی بەرامبەر بە هەر بیرۆکەیەکی ڕۆحی دروست یان بیرکردنەوەیەکی کراوە و ئازادکراو دروست دەکات ئەم گۆشەگیرییە دەبێتە هۆی یاخیبوون لە یاساکانی خودا، کە لە کارایی فیکری، خۆشگوزەرانی ماددی، تەندروستی دەروونی و جەستەیی، و خۆشەویستی و... ڕێزگرتن لە کەسانی هەموو پاشخانێک

چاندنی بنەما ڕۆحییەکان

لەبەر ئەوەی نەخۆشییە جەستەییەکان بەرجەستە و ئازاربەخش و ناخۆشن، هانمان دەدەن بۆ بەرەنگاربوونەوەی چالاکانە، وامان لێدەکات هەوڵبدەین بەسەریاندا زاڵ بین لەڕێگەی شێوازی چارەسەری جۆراوجۆرەوە، لە وەرزشکردن و خۆراکی تەندروستەوە تا دەگاتە دەرمان و دەرمانی جیاواز لەگەڵ ئەوەشدا نەخۆشییە دەروونییەکان، سەرەڕای ئەوەی ڕەگ و ڕیشەی هەموو ئازار و ترسێکی مرۆڤن، ڕێگرییان لێناکرێت یان بە بەپەلەی پێویست چارەسەریان بۆ دەکرێت، و ڕێگەیان پێدەدرێت بۆ ئەوەی وێرانکاری و وێرانکاری بەسەر ژیانماندا بهێنێت

پەروەردەکاران، مامۆستایانی پەروەردەی وەرزشی، بانگخوازان، چاکسازیخوازان، پزیشکان، یاسادانەران دەتوانن پێشکەوتن بەرەو پێشەوە ببەن کاتێک یەکەمجار فێردەبن، لە خۆیانەوە دەست پێدەکەن، دواتر فێری ئەوانی تر دەکەن ڕێگا دروستەکان بۆ چاندنی سروشتی مرۆڤ بە شێوەیەکی هاوسەنگ و هاوسەنگ، بەگوێرەی یاساکانی ژیان و بنەماکانی بوونێکی تەندروست ئەمەیە ئەو پەروەردە و کولتووورە مرۆییەی بەڕاستی کاریگەر و هەمەلایەنەی مرۆڤەکانە کە مرۆڤەکان لە هەموو شوێنێکی جیهان پێویست

دامەزراوە پەروەردەییەکان بە مەحاڵ دەزانن کە فێرکردنی بنەما ڕۆحییەکان لە قوتابخانە حکومییەکاندا بەهۆی ئەو سەرلێشێواوییە هەستپێکراوەی نێوان ئەم بنەمایانە و عەقیدە ئایینییە جۆراوجۆرەکانە بەڵام ئەگەر ئەم دامەزراوانە سەرنجیان لەسەر بنەما گشتگیرەکانی ئاشتی، خۆشەویستی، خزمەتکردن، ئیمان، بیری کراوەیی و قبوڵکردنی ئەوانی دیکە بووبێت- کە نەگۆڕی ڕۆحی پتەوی دامەزراون- و شێوازی پراکتیکییان بۆ چاندنی ئەم بنەمایانە لە بەپیتدا پەرەپێدا زەمینەی مێشک و ڕۆحی منداڵان، چارەسەرێکی مەعقول و قبوڵکراو بۆ ئەم سەختییە گوایە و خەیاڵییە دەتوانرا بدۆزرێتەوە هەڵەیەکی گەورەیە کە ئەم پرسە تەنها لەبەر ئەو سەختییە ڕواڵەتییانەی کە پەیوەندییان پێوە هەیە، پشتگوێ بخرێت

زۆربەی دەرچووانی کۆلێژ بە سەری هێندە قورس و ئاوساوی ناوەڕۆکی کتێبەکان زانکۆ بەجێدەهێڵن کە بەزەحمەت دەتوانن بە ڕێگاکانی ژیاندا بڕۆن، چونکە ئیرادە و خۆبەدەستەوەدانیان نزیکە لە ئیفلیجبوون بەهۆی پشتگوێخستن و بەکارنەهێنانەوە بۆیە دەبینیت بێباکانە مامەڵە دەکەن و تێکدەچن، بە سەری پەلە دەکەن بۆ ناو کۆتایی هاوسەرگیری نایەکسانەکان، خراپ بەکارهێنانی سێکسییەتی خۆیان، بەدوای پارەدا دەگەڕێن، و شکستهێنان لە پیشەکانیاندا چونکە فێر نەبوون چۆن چەقۆی تیژی عەقڵی

ئەکادیمییان بە شێوەیەکی دروست بەکاربهێنن لە ئەنجامدا خۆیان دەبڕن و زیان بە خۆیان دەگەیەنن

سەیر لەوەدایە، زۆرێک لە گەنجان پێدەچێت چێژ لە بەشداریکردن لەو چالاکییانە وەربگرن کە دواجار زیان و ئازاریان بۆ دەهێنێت هەندێکیان پەنا بۆ دزی و کارە نادروستەکانی تر دەبەن، تەنانەت کردەوەی تاوانکاریش، بەبێ هیچ خۆگرتنێک و ڕێگرییەک ئەوانەی کە شکست دەهێنن لە ڕێگریکردن لە بڵاوبوونەوەی خراپەکاری لە کۆمەڵگادا هانی هەڵسوکەوتی چەواشەکاری هەندێکیان دەدەن هەموو کەسێکی ویژدان و باوەڕی ڕاستەقینە پێویستە نموونەیەکی باش بێت بۆ کەسانی دیکە لە ڕووی... دەستپاکی، ڕاستگۆیی، کەرامەت و ڕێزگرتن لە خۆ قوتابخانە، کۆلێژ، زانکۆ و دامەزراوە کۆمەڵایەتییەکان شێوازی زانستی پێویست بۆ کەمکردنەوەی تاوان دابین ناکەن بە چارەسەرکردنی ڕەگ و ڕیشەی هۆکارەکانی، کە بە پلەی یەکەم لە مێشکدا دەبینرێن

هەروەها پێویستە قوتابخانەی تایبەت دابمەزرێنرێت بۆ فێرکردنی هونەری ژیانێکی بەختەوەر و سەرکەوتوو، بۆ پەرەپێدانی تواناکانی مرۆڤ و بەرزکردنەوەی تواناکانی خۆی

ئەم جۆرە قوتابخانەیانە وەک باخچە و پارک دەبن کە عەقڵی گەنج تێیدا گەشە دەکات و گەشە دەکات پێویستە پەروەردەکاران بە وردی هەڵبژێردرێن و دڵنیابن لەوەی هاوکاری دایکان و باوکان و کۆمەڵگایان هەبێت ئەم قوتابخانەیانە یارمەتیدەر دەبن لە داڕشتنی تاکەکان بە شێوەیەکی کاریگەرتر دەبێت ئەوە لەبەرچاو بگیرێت کە خۆراکدانی ڕۆحی مرۆڤ لە قۆناغە سەرەتاییەکانیدا تەندروستی و توانای گەشەکردنی دواتر دیاری دەکات

شێوازەکانی ڕاهێنانی دەروونی و جەستەیی کە لە قوتابخانە مۆدێرنەکاندا بەکاردەهێنرێن، بێ گومان سوودبەخشن، بەڵام بناغەیەکی ڕۆحییان نییە بەبێ پەرەپێدانی کارەکتەری فەزیلەت، گەشەکردن ناتەواو دەبێت

زانستەکانی گەشەسەندنی جەستەیی و دەروونی و ڕۆحی دەبێ فێری ئەو گەنجانە بکرێن کە هێشتا مێشکیان ناسک و نەرم و نیان و هێشتا هێزەکانیان بە جۆرێکی دیاریکراو کەناڵ نەکراون

دوای ڕاهێنانی گشتگیر، پێویستە خوێندکاری ئەو قوتابخانانە تاقیکردنەوەی ڕەنگدانەوەی بەردەوام ئەنجام بدەن، هەروەها ئەو بڕوانامانەی بەدەستیان دەهێنن تەندروستی باش و ناوبانگێکی باش و کاریگەری و سامانی ماددی و ڕۆحی و دڵخۆشی و سەرکەوتن و متمانە بەخۆبوون دەبێت

ئەنجامی تاقیکردنەوەی کۆتایی لە کۆتایی ئەم گەشتە زەمینییەدا بەپێی
کۆی گشتی دەستکەوتە دەروونی و ڕۆحییەکان و بڕوانامەکانی بەدەست
هاتوو لە کاتی تاقیکردنەوە لاوەکییەکان بە درێژایی تەمەن دیاری دەکرێت
ئەوانەی لەم تاقیکردنەوە کۆتاییە و گەورەترین تاقیکردنەوەدا
سەرکەوتوو دەبن، بڕوانامەیەکی پیرۆزی خۆبژێوی و ویژدانێکی ئازاد و پاک و خۆش وەردەگرن
وە نیعمەتەکان بۆ هەمیشە لەسەر لاپەڕەی ڕۆح نووسراون
ئەم خەڵاتە دەگمەنە لەلایەن مۆتەکەوە دەستکاری ناکرێت
وە دەستی دزەکان پێی ناگات
یان کات دەیسڕێتەوە
وەک پاسپۆرتێک کاردەکات
بۆ ئەندامێتی فەخری لە گروپی ڕاستودروست

بەختەوەری لە کوێدایە؟

خودا لە ڕەحمەتی ڕەهای خۆیدا خۆشی و ئیلهامبەخشی خۆیمان پێدەبەخشێت

وە ژیانی ڕاستەقینەمان پێدەبەخشێت

حیکمەتی ڕاستەقینە

وە بەختەوەری ڕاستەقینە

تێگەیشتنی ڕاستەقینە لە ڕێگەی هەموو ئەزموونە جۆراوجۆرەکانی ژیانمانەوە دێت

بەڵام شکۆمەندی خودا تەنها لەو ئارامییە ڕۆحییەدا دەردەکەوێت کە ڕۆح ئەزموونی دەکات و لە هەوڵی جددی دەرووندا بۆ هاوئاهەنگی لەگەڵیدا لەوێدا، ڕووبەڕووی ڕاستی وەستاوین لە دەرەوە، وەهمەکان بە شێوەیەکی ناباوەر بەهێزن، و زۆر کەم دەتوانن لە کاریگەری ژینگەی دەرەوە ڕزگاریان بێت جیهان بەردەوامە لەگەڵ ئاڵۆزییە بێکۆتاکانی و تاقیکردنەوە بێشومارەکانی دەنگی خودا لە پشت ڕواڵەتەکانی ژیانەوەیە، بەردەوام بانگمان دەکات و لە گوڵ و کتێبی پیرۆز و ویژدانمانەوە قسەمان لەگەڵ دەکات و لە ڕێگەی هەموو ئەو شتە جوانانەی کە ژیان دەکاتە شایەنی ژیان

تا زیاتر سەرنجمان لەسەر شتە دەرەکییەکان بێت، کەمتر دەتوانین شکۆمەندی ناوەوە ئەزموون بکەین؛ و تا زیاتر ڕوو لە ناوەوە بکەین، کەمتر ڕووبەڕووی سەختی دەرەکی دەبینەوە

هاوکێشەیەکی بەردەوامە بەڵام زۆربەی خەڵک درک بەم ڕاستییە ناکەن بەهۆی کاریگەری هاوڕێیەتی دونیا و ئەو کۆمەڵگایەی تێیدا دەژین و خووی ناتەندروست کۆمەڵگا مرۆڤ نوقم و سەرقاڵ دەکات بە بابەتە ڕووکەشەکانەوە، ڕێگری دەکات لە بیرکردنەوە لە ڕاستییە قووڵەکان

تەنانەت شوێنە ڕۆحییەکانیش لەلایەن هەندێکەوە سەردانی دەکرێن بەبێ ئەوەی ئارەزووی ڕاستەقینەیان هەبێت بۆ سوودوەرگرتن لە کەشوهەوای بەرەکەتداریان، بۆیە هیچ شتێکی سەرنجڕاکێش لەو سەردانانە بەدەست ناهێنن

هەرکەسێک ئارەزووی بینینی خودا بکات لە هەموو شوێنێکدا دەیدۆزێتەوە خووەکانی مرۆڤ وێرانکەر و تاڵانکەر و خۆڕسکن؛ لەناو دەبەن و تێکدەدەن و لەناو دەبەن کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤایەتی فێربێت چۆن دڵخۆش بێت و ڕازی بێت بەو شتەی کە هەیەتی نابێت زیاتر ئارەزووی هیچ شتێکمان هەبێت لەوەی کە دێتە لای ئێمە خودا بەخشندەیە؛ ئەو دەزانێت چیمان پێویستە و لە کاتی خۆیدا دابینی دەکات ئەمە بەو مانایە نییە کە پشت بە خودا ببەستین بەبێ ئەوەی هیچ هەوڵێک بدەین بە هیچ شێوەیەک مانای ئەوە نییە کە بە باشترین شێوە بەشی خۆمان بکەین و ئەوەی دیکەش بۆ خودا جێبهێڵین، کە هەرگیز بێبەشمان ناکات لەوەی کە پێویستمانە و شایەنیەتی

باشترین ڕێگا بۆ بەختەوەری هەتاهەتایی هەستکردنە بە بوونی خودا بەرزترین ئارەزومان دەبێت ناسینی خودا و بڕیاردان بێت بۆ ئەوەی لەگەڵیدا بین خودا لە پێش هەموو شتێکەوە بێت لە بیرکردنەوە و هەستەکانماندا، هەروەها پێویستە ئەو بە بەهێزترین و پتەوترین پایەی ژیانمان بزانین

(کەواتە دەست بە پەتی خوداوە بگرن، پەنا بۆ ئەو بگرن)

چونکە ئەو ستوونە ئەگەر هەموو پایەکانی تر شکستت پێبهێنن

من گەیشتوومەتە ئەو تێگەیشتنەی کە تاکە ئامانجی ژیان ناسینی خودایە کەسانێک هەن ڕەنگە قەناعەتیان نەبێت کە دۆزینەوەی خودا ئامانجی کۆتایی ژیانە بەڵام کەس ناتوانێت نکۆڵی لەوە بکات کە ئامانجی ژیان دۆزینەوەی بەختەوەرییە و بە دڵنیایی تەواوەوە دەڵێم کە خودا بەختەوەری کۆتاییە ئەو بەختەوەرییەکی باڵایە ئەو ڕەهایە، خۆشەویستی گەردوونییە ئەو ئەو خۆشییە هەمیشەییەیە کە هەرگیز لە ڕۆحی ئەو کەسانە

بەجێناهێڵێت کە لە... هاوئاهەنگی لەگەڵ ئەو کەواتە بۆچی هەوڵ نادەین بۆ بەدەستهێنانی ئەو بەختەوەرییە تەواوەیە؟ کەسی تر ناتوانێ پێمان بدات پێویستە بەردەوام لەناو خۆماندا بیچێنین و پەروەردەی بکەین هێزەکانی سروشت ماندوونەناسانە هەوڵدەدەن بۆ بەخشینی چێژە دونیاییەکان بە مرۆڤەکان، بەڵام ئەم جۆرە چێژە زوو تێپەڕن لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی پەشیمانی و تاڵیی و پەشیمانی تەنانەت بەختەوەرترین کەسیش، کە پێدەچێت هەموو شتێکی هەبێت، ڕەنگە هێشتا بەڕاستی دڵخۆش نەبێت ئەوان بۆ ماوەیەکی زۆر بە شتە زەمینییەکان ڕازی نابن چونکە ئەم شتانە نایکەن تینوێتی ڕاستەقینەی خۆیان بکوژێننەوە یان برسێتی ڕۆحییان تێر بکەن

خاوەندارێتی ماددی تەنها هەستێکی ساختەی ئارامی و ڕەزامەندییەکی زوو تێپەڕ دەکات جیهان بە گشتی لە سەرلێشێواوی و ئاژاوەدا نوقم بووە، سووتەمەنی بە ئارەزووی خۆپەرستانە و تەماحکارانە کە شەڕ پەروەردە دەکەن هیچی تر شەڕ دروست ناکات

پاڵەوانی ڕاستەقینە لە شەڕی ژیاندا ئەو کەسەیە کە خۆی داگیر دەکات و بەسەر ئارەزووەکانیدا زاڵ دەبێت پارە و ناوبانگ و شەهوەت و هەموو شتێک کە دژایەتی ئەم پرەنسیپە دەکات زیان بە ئارامی و بەختەوەریمان دەگەیەنێت ئەگەر مرۆڤەکان فێر ببن هەمیشە لە ڕووی بەها ڕاستەقینەکانی ژیانەوە بیربکەنەوە، ئەوا ئەو بەختەوەرییە دەدۆزنەوە کە بەدوایدا دەگەڕێن، بەڵام لە ئامانجەکەیان لادەدەن و بەهۆی جەریانی ئارەزووە زەمینییەکانەوە دەڕژێن کە من دۆزیومەتەوە هیچ وەسوەسەیەک ناتوانێت لەو ڕێگایە لابدات کە بۆ خۆم هەڵمبژاردووە و پەیڕەوی لێکردووم

دەمتوانی هەزاران کەس بەو هێزەی خودا پێی بەخشیووم سۆز بکەم، بەڵام ئەو ڕێگایە زیانبەخش دەبێت بۆ من لە هەر حاڵەتێکدا، من ئاواتەخوازم هەزاران کەس سیحر بکەم و مێشکیان دیل بکەم تەنها ئارەزووی ئەوەم هەیە شاگردی دڵسۆزەکان ببینم کە لە خودادا چەسپاو بن ئەوانەی خودایان خۆشدەوێت تامی ئەم بیرۆکانە دەکەن، و ئەوانەی زەوقیان بەردەوامە لە ڕێگەی ئەم فێرکاریانەوە هەست بە نیعمەت و ئامادەبوونی خودا دەکەن

مەحاڵە مرۆڤ خودا فریو بدات، چونکە هەمیشە ئامادەیە، دەزانێت چی لە مێشکیدا هەیە و ئارەزووی چی دەکات کاتێک دەستبەرداری جیهان دەبن و تامەزرۆی هاوسەنگی ڕۆحی دەبن، خودا دێتە لای کاتێک ئەو ئارەزووە ڕەگ و ڕیشەی لە دڵی ئەو کەسەدا داکوتێت کە بەدوایدا دەگەڕێت، خودا دێتە ئەو دڵە و پڕی دەکات لە چاکە و نیعمەت تاکە شتێک کە شایەنی ژیانە، هاوئاهەنگی بێت لەگەڵ خودا و بەدەستهێنانی نیعمەتی ئەو ئەو هاوئاهەنگییە دەبێت پەیمانێکی هەتاهەتایی و بەڵێنێکی نەشکاو بێت (ئەوانەی پەیمانی خودا دەپارێزن و نایشکێنن)

هەموو کەسێک ئارەزووی سامانێکی زیاترە لەوانی تر تەنانەت کاتێک بەدەستی دەهێنێت، ناڕازی دەمێنێتەوە، بۆی دەردەکەوێت کە کەسێکی تر دەوڵەمەندترە مرۆڤەکان لە تاڵاوێکی نەهامەتی خۆبەخشیدا دەژین، سووتەمەنی بە ئارەزووەکانیان دەبەخشن دەبێت بەو شتەی کە هەمانە ڕازی بین خاوەندارێتی ماددی بەختەوەری ناهێنێت؛ بەڵکو زۆرجار دڵەڕاوکێ و نیگەرانی و ترسەکان گەورەتر دەکەن

ڕێگای خودا سادەترین و ئاسانترین ڕێگایە، لەگەڵ ئەوەشدا کەم کەس پێی دەڕوات سەرەڕای چەندین ڕێوڕەسم و فۆرماڵیتی ئایینی باشترە دڵمان بگەڕێنینەوە بۆ خودا و داوای ئەوەی لێ بکەین کە باشترین و بەردەوامترینە بۆ ئێمە لە ڕاستیدا خودا چاوەڕێمان دەکات چونکە دەیەوێت لە خراپە و مەترسی دوورمان بخاتەوە ئەو دەیەوێت لەگەڵ خۆی لە دڵ و مێشکماندا بێت چونکە کاڵا هەرزانەکانی ئەم دونیایە ناتوانێت حەسرەتی مرۆڤ تێر بکات یان پڕی بکاتەوە ئەو بۆشاییە ڕۆحییەی کە لە قووڵایی ناخی خودا هەستی پێدەکەین هەمیشە قسەمان لەگەڵ دەکات، بەڵام کەم کەس گوێیان لە دەنگی ئەو دەبێت ئەو دەنگە بێدەنگە زۆرجار بەهۆی جەنجاڵی بیرکردنەوە ژاوەژاوەکان و ئارەزووە ئاشکراکانەوە دەخنکێنرێت بەڵام کاتێک بیرکردنەوەکان کەم دەبنەوە و ئارەزووی ئارام دەبنەوە، بە ڕوونی گوێمان لە دەنگی خودا دەبێت، هەرچەندە بێدەنگ و بێهۆش بێت بەڕاستی، خودا هەموو شتێک دەکات بۆ یارمەتیدانی مرۆڤایەتی، دەرگاکان دەکاتەوە و ڕێگاکان ڕووناک دەکاتەوە بۆ ئەوەی بتوانین لە کوێدا ببینین پێویستە هەنگاو بنێن، نەک کۆسپ یان بخلیسکین بەڵام زۆربەی خەڵک درک بەم ڕاستییە ناکەن

من نامەوێت خەڵک وا بیربکەنەوە کە دەتوانن تەنها بە گوێگرتن لە کەسانی تر یان خوێندنەوەی کتێبەکان دەتوانن زانست بەدەست بهێنن دەبێت ئەوەی دەیخوێننەوە و دەیبیستن جێبەجێی بکەن چوون بۆ شوێنە پەرستشەکان باشترە لە مانەوە لە ماڵەوە و گوێگرتن لە قسەی بێکار بەڵام تەنانەت لە شوێنەکانی پەرستشیشدا مرۆڤ دەبێت هەست بە بوونی خودا لە دڵیدا بکات و بزانێت چۆن ئەزموونی بکات تەقینەوەی سۆزداری و شیکاری عەقڵانی ناتوانێت ئەو زانستەمان پێبدات کە ڕۆحمان تامەزرۆی بۆی هەیە بەدەست هێنان

کاتێک خۆمان تەسلیمی خودا دەکەین و ماڵئاوایی لە ئارەزووە خۆپەرستەکان دەکەین و کاتێک دڵنیا دەبین کە خودا هەمیشە لەگەڵمانە و لە ڕۆحماندا نیشتەجێیە و بە بیرکردنەوە و هەستی باش و بەرز ئیلهاممان پێدەدات، ئەوا خاوەنی خۆشی و ئازادی دەبین و شاهیدی هەڵهاتنی خۆری حیکمەت دەبین لە ئاسۆی ڕۆحدا

بیرکردنەوە! دەیان ساڵ لەمەودوا، خودی بوونی ئێمە دەبێتە خەونێک، هەرچی ئێستا دەیکەین دەبێتە بەشێک لەو خەونە تەنانەت گەورەترین کەسایەتییەکانی مرۆڤایەتیش دەبنە تەنها خەیاڵی وشیاری مرۆڤایەتی بەڵام ئەو کەسایەتییە گەورانە گەیشتنە ئامانجی کۆتایی خۆیان چونکە گەیشتوونەتە بەرزترین ئاست و لە ڕۆحدا بە زیندووی دەمێننەوە، بە تەواوی ئاگادار و هۆشیارن لە هەموو ئەو شتانەی کە ڕوودەدەن، چونکە لە هۆشیاری ئیلاهیدا یەکگرتوون هەرکەسێک کە... هەوڵدەدات لە ڕێگەی بیرکردنەوە و فێرکارییەکانیانەوە لەگەڵیان هاوئاهەنگ بێت بە ناچاری هەست بە بوونی ئەوان دەکات، نیعمەتەکانیان وەردەگرێت و لە قووڵایی دڵیدا دەزانێت کە بەڕاستی لە هاوبەشیدان لەگەڵیان

ژیان خەونێکی گەورەیە بەڵام کاتێک ئێستا سەیری جەستەت دەکەیت و دەیبینیت لەگەڵ ژیاندا زیندوو دەبێتەوە، بە تەواوی قەناعەتت بە واقیعی ئەم خەونە دەبێت پێت وایە دەبێت ئەم یان ئەو شتە بەدەست بهێنیت بۆ ئەوەی دڵخۆش بیت بەڵام گرنگ نییە چەند ئارەزووت بەدیبهێنیت، لە ڕێگەیانەوە بەختەوەری نادۆزیتەوە تا مرۆڤ زیاتر بەدەستبهێنێت، زیاتر ئارەزووی دەکات ئارەزووەکان دەبێت فلتەر بکرێت، و ژیان سادەتر

بکرێتەوە ئەگەر مرۆڤ بیەوێت تێیدا بژی ئاسوودەیی و ئارامی و ڕازیبوونی ناوەوە

کتێبە پیرۆزەکان دەڵێن ئەو کەسەی کە هەمیشە ئارەزووەکانی بەرەو ناوەوە (بەرەو ڕۆحی خۆیان) دەڕژێن، کەسێکی ئارامی ناوەوەی بەرزە لەمدا، وەک دەریا وان، کە هەرگیز ناگۆڕێت یان کەم نابێتەوە، بەڵکو پڕ لە ئاو دەمێنێتەوە کە بێ وەستان دەڕژێتە ناوی بەڵام ئەو کەسەی کونەکانی ئارەزووی لە خەزنەی ئارامی خۆیاندا دروست دەکات و ڕێگە دەدات ئاوە ژیانییەکان دزە بکەن و بەفیڕۆ بدرێن، هیچ لە ئاشتی ڕۆحی نازانێت و بەختەوەری ناوەوە

ئێمە پێویستمان بە ڕێنمایی ئەو کەسانە هەیە کە خودا دەناسن، کە توانای پەیوەندیکردنیان لەگەڵیدا هەیە و بە ئاگادارییەوە هەست بە بوونی ئەو دەکەن پێغەمبەران داوایان لێکردووین بەدوای خودادا بگەڕێین لە ئارامی ناوەوە، لە تەنیایی ڕۆحدا کە ڕۆحی دڵسۆز و خۆشی ڕۆحی باڵا تێیدا نیشتەجێیە مامۆستایانی ڕۆشنبیری هیندستان هەروەها پشتگیری لەم بیرۆکانە دەکەن و جەخت لەسەر گرنگی مێدیتەیشنی قووڵ دەکەنەوە بۆ هەستکردن بە خودی خودایی لە... قووڵاییەکانی ڕۆح

هەموو شتێک کە لە بووندایە، لەرزینێکی شەپۆلانەیە کە لەلایەن عەقڵی خوداوە ئاراستە دەکرێت ئەم لەرزینە زیرەکە ڕۆحی پیرۆزە، یان ڕۆحی دڵسۆز، کە مرۆڤ دەتوانێت لە ڕێگەی نوێژ و مێدیتەیشنەوە پەیوەندی لەگەڵیدا بکات

لە بێدەنگیی ڕۆحت و دارستانی عەقڵی تەرکیزکراوتدا، خۆشەویستی لەگەڵ ڕەها و بێکۆتاییدا بێکۆتایە بەڵام زەحمەتە خودا بدۆزینەوە ئەگەر سەرەتا بەدوای پارەدا بگەڕێین دەبێت خودا بکەینە بەشێکی دانەبڕاو لە ژیانمان، پاشان هەموو شتێکمان دەبێت کە پێویستمانە لەم ژیانەدا هەرکەسێک خودا بکاتە شوێنێکی هەمیشەیی لە دڵیدا، خودا پشکێکی زۆریان پێدەبەخشێت لە نیعمەتەکانی زەوی و ئاسمان، و لەبەردەمیاندا دەکاتەوە ئاسۆی بەرفراوان کە خۆری حیکمەت تیایدا دەدرەوشێتەوە، ڕێگاکانیان ڕووناک دەکاتەوە و تاریکییەکانی دەوروبەریان دەڕەوێنێتەوە خودا خۆشەویستی ئەبەدییە و هیچ خۆشییەک بۆ مرۆڤایەتی نییە تەنها کاتێک نەبێت کە خودایان خۆشدەوێت وەک ئەوەی خۆشیان دەوێت- لانیکەم- ئازیزترینیان،

چونکە بەبێ خودا، نە جەوهەری خۆشەویستیمان دەزانی، نە تامی شیرینییەکەیمان دەکرد

دەبێت فێربین کە ئیرادەی خۆمان بەکاربهێنین و مێشکمان چڕ بکەینەوە بۆ گەڕان بەدوای خودادا بە هەموو دڵمانەوە کردەوەکانی مرۆڤ بە ئارەزووەکان دیکتە دەکرێن و ئەم خووانەش بەردەوام ناچارمان دەکەن ئەو کارە بکەین کە نامانەوێت بیکەین بەڕاستی مرۆڤ دوژمنی خۆیەتی، بێ ئاگا لێی نازانێت چۆن هێمن دابنیشێت، هەروەها کات بۆ خودا تەرخان ناکات، لەگەڵ ئەوەشدا ئارەزووی بەختەوەری دەکات و گەرەنتی چوونە ژوورەوە بۆ بەهەشت بەبێ دواکەوتن ئەزموونی پیرۆز ناتوانێت تەنها بە خوێندنەوەی کتێب، گوێگرتن لە وتاری، یان ئەنجامدانی کردەوەی باش بەدەست بهێنرێت ئەمانە هەموویان بێ گومان سوودبەخشن، بەڵام بەس نین گەیشتن بە خودا پێویستی بە تەرکیزێکی ورد و تێڕامانێکی قووڵ هەیە

پێویستە سەرەتا بەدوای نیعمەتی خودادا بگەڕێین ناتوانین دڵی هەموو کەسێک ڕازی بکەین، چونکە ئەوە مەحاڵە هەوڵدەدەم کەس تووڕە نەبم ئەوەی لە توانامدا بێت، و ئەوە تەنها شتێکە کە دەتوانم بیکەم تاکە ئامانجم ڕازیکردنی خودایە دەستەکانم بەکاردەهێنم بۆ ئەوەی بە خۆبەزلزانیەوە لەبەردەمیدا نوێژ بکەم، پێیەکانم بۆ ئەوەی لە هەموو شوێنێکدا بەدوایدا بگەڕێم، و مێشکم بۆ بیرکردنەوە لێی و بیرکردنەوە لە سەرسوڕهێنەرەکانی خودا دەبێت پلەی یەکەم لە دڵماندا داگیربکات بۆ ئەوەی ئێمە وەک خۆی ئەزموونی بکەین ئاشتی و خۆشەویستی و تێگەیشتن و میهرەبانی و بەزەیی و حیکمەت ئەمە و هیچی تر، ئەوەیە کە هاتووم شایەتحاڵیتان بدەم و باسی بکەم

جگە لە بیرکردنەوە، مرۆڤ دەبێت هاوڕێیەتی باش بپارێزێت نابێت بەدوای مرۆڤەکاندا بگەڕێین، بەڵکو بەدوای خودادا بگەڕێین ئەگەر سوود لەم بیرکردنەوانەدا دۆزیەوە، ئەوە بە نیعمەتێکی خودا بزانە، چونکە هەموو کریدتێک هی ئەوە لەگەڵ کەسانی تردا بەشی بکە تا ئەوان ئەوەی دەیدۆزیتەوە لەواندا بیدۆزنەوە (وە سەبارەت بە نیعمەتی پەروەردگارت، باسی لێوە بکە) وە بیرت نەچێت هەموو ڕۆژێک یارمەتی کەسێک بدەیت بەپێی توانای خۆت تا ئەو کاتەی پارەم لە گیرفانی خۆمدا

هەبێت، من واز لە بەخشین ناهێنم، بۆ خۆم سەرچاوەی نەبڕاوە و هەمیشە ڕژاو خودایە
لە کۆتاییدا دەبێت وەک گەورەکان خودا بناسین ئەمە لە ڕێگەی تێڕامان و هەوڵی کەسییەوە دەکرێت
جارێک، لە دەرەوەی دەروێشەکە دەڕۆیشتم، بیرم لە مامۆستا گەورەکەم دەکردەوە، سری یوکتیسوار، کە چەند ساڵێک پێش ئەوەی هەست بە حەسرەتێکی سەرسەختی بکەم بۆی کۆچی دوایی کردبوو و دڵتەنگ بووم کە لەگەڵم نەبوو بۆ ئەوەی چێژ لە جوانی و کەشوهەوای دەروێشەکە وەربگرم لەناکاو، لە ئاسمانەوە بۆم دەرکەوت و وتی: "پێتوایە تۆ تاکە کەسیت کە چێژ لەم شوێنە جوانە وەردەگریت؟ منیش وەک تۆ چێژ لەوە وەردەگرم!"
ئەو گەڕانەی کە ئارەزووی یەکگرتن لەگەڵ خودا دەکات، دەبێت لە ڕێگەی پراکتیزەکردنی ڕۆژانەی مێدیتەیشن و خۆشویستنی ئەوەوە هەوڵبدات، و درێژکردنەوەی ئەو خۆشەویستییە بۆ هەمووان ئەمە تاکە ڕێگایە بۆ دوورکەوتنەوە لە ململانێ هاوکاری ڕۆحی جەوهەرییە بەبێ ڕۆحانییەتی ڕاستەقینە، هیچ بەختەوەرییەکی تاکەکەسی یان گشتگیر نییە هاوئاهەنگی پیرۆز تاکە چارەسەرە بۆ هەموو کێشە جەستەیی، دارایی، هاوسەرگیری، ئەخلاقی و ڕۆحی
خۆشبەختی لە هەستکردن بە نزیکبوونەوە لە خوداوە دێت مرۆڤایەتی خۆی لە پشت مێزی نەفامیەوە زیندانی کردووە، وە کاتی ئەوە هاتووە لەم زیندانە زەلیلکەرە ڕزگاری بێت ئەقڵ هەمیشە دەبێت ڕوو لە خودا بکرێت، هەر بارودۆخێک بێت، ئەو کاتە ئارامی و شادییەکی گەورە ئەزموون دەکەیت
ئەوانەی تامەزرۆی خودان و بوونیان بۆ ئەو تەرخان دەکەن، هاندەر و ڕۆشنگەری یەکترن و بەردەوام یادی خودا دەکەن، ئەوانەن کە دڵخۆشن لە دونیا و براوەی بەختەوەریی قیامەتن
سڵاوی خواتان لێ بێت

پەردەکە بەرز دەبێتەوە و پاک دەبێتەوە

هەریەکەمان بە وێنەی خودا دروست بووە کە لە ڕۆحی ئیلاهی ئەوەوە سەرچاوەی گرتووە و جەوهەرەکەی لەناو ئێمەدا نیشتەجێیە بە هەموو پاکی و

شکۆمەندی و بەختەوەرییە تێپەڕێنراوەکەیەوە ئەم میراتە پیرۆزە قەڵایەکی داگیرنەکراوە بۆ کەسێک کە خۆی وەک گوناهبارێک مەحکوم بکات، لە ڕێگاکانی گوناهدا دەخولێتەوە، یەکێکە لە گەورەترین گوناهەکانی هەمووان چونکە بەم کارە خۆیان مەحکوم دەکەن بۆ بێدەسەڵاتی و نائومێدی و بێتوانایی لە هەڵسانەوە و بەرزبوونەوە ڕاستە مرۆڤ ڕەنگە کردەوەی پێچەوانەی یاسا سروشتی و ئیلاهییەکان ئەنجام بدات، بەڵام دەبێت یەکسەر ڕێڕەو بگۆڕێت و ڕوو لە ڕێگای ڕاست بکات لە سروشتی پاکی خۆیدا مرۆڤ پەرستگایەکی پیرۆزە و ڕۆحی ئیلاهی لەناویاندا نیشتەجێیە

دەبێت هەمیشە لەبیرمان بێت کە خودا بە پاکی و بێ مەرج خۆشی دەوێت بەڵام بەو پێیەی هەڵبژاردەی ڕەهای پێداوین کە لێی نزیک ببینەوە یان لێی دوور بکەوین، چاوەڕێی ئەوەمان دەکات کە ئارەزووی خۆمان بۆ خۆشەویستییەکەی دەرببڕین پێش ئەوەی بێتە لام

جارێکیان گوێم لە دەنگی بوو کە لە کاتی مێدیتەیشندا چرپەی دەکرد:
“تۆ دەڵێیت کە من لەگەڵت نیم، بەڵام تۆ سەیری ناوەوەت نەکردووە هەرگیز بۆ یەک سات بەجێت ناهێڵم بچۆرە ناو پەرستگای ڕۆح و دەمبینیت چونکە هەمیشە لێرەم، بۆ ئەوەی پێشوازیت لێ بکەم و بە سڵاوی خۆشەویستی ئیلاهی سڵاوت لێ بکەم”

ئیخلاسی قووڵ لەسەر ڕێگای ڕۆحی جەوهەرییە لە پاکی و ڕاستیدا، بەیانی ڕۆح هەڵدەقولێت

حیکمەتی مرۆڤایەتیمان هیچ نییە بە بەراورد بە خودا تاکە ڕێگەیەک کە دەتوانین لێی نزیک ببینەوە، پێدانی هەمان ئەو خۆشەویستییە پاکەیە کە ئەو بەسەرماندا دەبەخشێت

هەموو کەسێک لە کۆتاییدا ڕزگاری دەدۆزێتەوە، بەڵام ئەوانەی لە ڕێگادا دەلەرزن دەکەونە ناو کۆتایی بێباکییەوە بێباکی ڕێگریمان لێدەکات لە درککردن بە گرنگییەکی چارەنووسساز بۆ دۆزینەوەی خودا لە ئێستادا، هەر لەم ساتەدا هەسارەی گەورەی زەویمان، کە لە بۆشایی ئاسماندا هەڵدەفڕێت، و ناسنامەی مرۆییمان، پێمان نەدرا چەند ساڵێک لێرە بەسەر بەرین و دواتر لەناو هیچدا بمێنینەوە بەڵکو، ئێمە مەبەستمانە بە قووڵی ڕەنگدانەوەی هەبێت و لە... نهێنی بوون ژیان بەبێ تێگەیشتن لە ئامانجی ژیان گەمژەیی و گەمژەیی و کات بەفیڕۆدانی نهێنییەکانی ژیان لە هەموو لایەکەوە دەوریان داوە، خوداش زیرەکی پێبەخشیوین بۆ دۆزینەوەی چارەسەرەکانیان

لە گەڕانم بۆ خۆشەویستی بەردەوامدا، تێگەیشتم کە خودا بە هەموو شێوەیەک خۆشی دەویستم کە خەیاڵم پێیدا دەهات وەک دایک و باوک و هاوڕێیەک خۆشی دەویستم

لە هەموو هاوڕێیان زیاتر بەدوای ئەو هاوڕێ هەمیشەییەدا گەڕام،

وە دەربارەی ئەو خۆشەویستە گەورەیەی کە ئێستا دەیبینم لە هەموو ڕووخسارێکی میهرەبان و خۆشەویستدا دەدرەوشێتەوە ئەو هاوڕێ ئیلاهییە هەرگیز بێ هیوای نەکردووم، نە هەرگیز بێهیوای کردووم

خودا لە پشت هەموو ئەو شتانەیە کە هەیە پێویستە ڕێز لە دایک و باوکمان بگرین و بە میهرەبانی مامەڵە بکەین، بەڵام دەبێت بە هەموو دڵ و گیانمانەوە خودامان خۆش بوێت دەبێت گرنگی پەیوەندییەکی ژیانی لەگەڵیدا بناسین، بەبێ ئەوەی کاتێکی زیاتر بەفیڕۆ بدەین

کاتێک دەخەوین، نازانین لە خەو هەڵدەستین یان نا ئێمە یەک بە یەک ئەم زەوییە بەجێدەهێڵین بەڵام ئەم بیرکردنەوە نابێت ببێتە هۆی دڵەڕاوکێ کاتێک دەمرین بانگ دەکرێین بۆ ئەوەی لەسەر زەوی لەدایک ببینەوە، دەست بە ژیانێکی نوێ بکەین لەو شوێنەی کە لەم زەوییەدا وازی لێهێنابووین

من ژیان وەک دروستبوون و توانەوەی شەپۆلەکان لەسەر ڕووی زەریا دەبینم شەپۆلی مرۆڤ لە کاتی لە دایکبوونیدا لە ڕووی زەریای ئیلاهییەوە هەڵدەستێت، و لە کاتی مردنیشدا، لە دڵی خودادا پشوو دەدات من دەستم بەم ڕاستییە گرتووە و دەزانم کە هەرگیز بەڕاستی نامرم، سەرەڕای مردنی جەستە چونکە ئایا لە زەریای ڕۆحی ئیلاهیدا پشوو دەدەم یان لە جەستەی فیزیکیدا بەئاگا بم، من یەکم لەگەڵ گەردوونی زەریاکە ئەو بەختەوەرییە باڵایە لە جیهاندا نادۆزرێتەوە لە هەمان کاتدا، پێویستمان بە هەڵاتن نییە بۆ ناو دارستان بۆ گەڕان بەدوای ئامانجدا دەتوانین خودا لەم جەنگەڵانەی ژیانی ڕۆژانەدا بدۆزینەوە- لە قووڵایی ئەشکەوتی بێدەنگیدا

مرۆڤ ڕەنگە هەڵەی زۆر بکات، بەڵام بە وێنەی ڕۆحی ئیلاهی لە قاڵب دراوە خودا ئەم جیهانە وەهمییەی چێژە زەمینیەکانی دروستکردووە تەنها بۆ یەک مەبەست: بۆ ئەوەی مرۆڤایەتی بزانێت تەنها درامایەکی گەردوونییە، وەهمەکان بەجێبهێڵێت و تەنها خودای خۆشبوێت ئەمە ڕاستییەکە، و ناتوانرێت بە پێچەوانەوە بێت بۆچی خودا ئێمەی دروستکردووە تا ئەندامانی خێزانەکەمانمان خۆشبوێت تەنها بۆ ئەوەی ببینین یەک بە یەک لە ئێمە جیاببنەوە؟ ئەم ڕووداوانە بۆ ئەوە ڕوودەدەن کە بزانین ئەوە خودایە کە بەڕاستی خۆشی دەوێت، لە دەرەوەی هەموو ئەوانەی خۆشمان دەوێن

ژیان کۆمەڵێک وێنەی جوڵاوە، بەڵام تێگەیشتن لەم ڕاستییە ئەستەمە چونکە وەهمەکان واقیعی دەردەکەون و واقیعەکان وەک وەهم دەردەکەون

جیهان هەر شەوێک لەگەڵ خەوتنماندا لە هۆشی ئێمەدا کاڵ دەبێتەوە، ڕەنگە بۆ ئەوە تێبگەین کە گەردوونی فیزیکی ڕاستەقینە نییە

ئەم وانەی خەو بۆ ئەوە نییە کە ئێمە بترسێنێت، بەڵکو بۆ ئەوە دێت کە تامەزرۆی حەقیقەتی خودا بین هیچ شتێک ناتوانێت ڕۆح ڕازی بکات جگە لە خودا و خۆشەویستییەکەی ڕۆحی خودا ڕاستییە بێهاوتاکە شتێک نییە بە ناوی ناڕاستەقینە، و ئەوەی ڕاستەقینە بێت ناتوانێت ناڕاستەقینە بێت داناکان لەم ڕاستییە دەروشاوە تێدەگەن

ساڵانێکی زۆر لە ژیانمان تێپەڕیوە و تەنها ساڵ و هەفتە و ڕۆژ و سەعات ماوە بۆچی کات بەفیڕۆ بدەین لەسەر ئەو شتانەی کە سودیان نییە؟ پێویستە شەو و ڕۆژ ئارەزووی پەیوەندیکردنمان لەگەڵ خودادا هەبێت، و پێش ئەوەی کاتێکی دیاریکراوی ژیان تەواو بێت و ئەم زەوییە بەجێبهێڵین بەبێ ئەوەی هیچ شتێکی سەرنجڕاکێش بە ئەنجام بگەیەنین، بە تەواوی دڵسۆز بین لەم ئارەزووەدا

هەر لەو ساتەدا، بینیم ڕووناکی گەورەی خودا هەموو دروستکراوەکانی گرتەوە چ خۆشییەکی سەرسەخت! چ ڕووناکییەکی سەرسوڕهێنەرە!

خودایە گیان سوپاست دەکەم و سەرت بۆ دادەنێم بۆ ئەم نیعمەتە زۆرانەی هەستکردن بە بوونی خۆت

نیعمەت لەسەر هەمووان بە هەمان شێوە، بۆ ئەوەی بزانین کە تۆ کۆتا ڕاستی لە گەردووندا و تۆ ئامانجی کۆتایی ئێمەیت، لەودیوەوە هیچ ئامانجێکی تر نییە

پێویستە لە هەر چرکەیەکی ژیانماندا خۆشمان بوێت و لەگەڵیدا قسە بکەین- لە کاتی کار و پشوودان، لە جووڵە و بێدەنگیدا- بە دوعای قووڵ و حەسرەتی سووتێنەرەوە ئەوکات دەبینین پەردەی وەهم هەڵدەستێت و بڕەوێنێتەوە خودا لە هەموو ساتێکی ژیانماندا لەگەڵمانە ئەوانەی بیرکردنەوە و هاوئاهەنگی لەگەڵیدا دەکەن، لە جوانی گوڵەکاندا دەیبینن، ئاغای ڕۆحە میهرەبانەکان، هەستە بەرزەکان و هەستە بەرزەکان، و خەونە جوانەکان لە کۆتاییدا، لە پشت پەردەی ئەستوورەوە دێتە دەرەوە تا بە هەموو گەڕانێکی دڵسۆز بڵێت:

"دەمێکە لەیەکتر جیا بووینەوە، چونکە ویستم خۆشەویستی خۆتم پێ بدەیت بەئارەزووی خۆم بەوێنەی خۆم دروستم کردوویت، و چاوەڕێ بووم تا ئازادیی خۆت بەکار هێنا و بە ئارەزووی خۆت خۆشەویستی خۆتت پێدام".

دەبێت داوا لە خودا بکەین کە بەخششێکی هەمیشەیی و هەمیشەیی خۆشەویستی ئیلاهی خۆیمان پێ ببەخشێت بەڵام کێ دەتوانێت ئەم خودایە خۆشەویستە بەبێ هەوڵدان بدۆزێتەوە؟ ئەگەر لەسەدا ٢٥ی ماندووبوونەکەت بخەیتە گەڕ، ئەوەی تر پەیوەستە بە خودا و ڕێبەرە ڕۆحییەکانتەوە من داوای

هیچ بۆ خۆم ناکەم، چونکە هەموو شانازییەک بۆ خودایە، سەرچاوەی هەموو چاکە و نیعمەتێک نیعمەتی ئەو یاوەرت بێت، هۆشیارییەکەی لەگەڵت بێت، وە هەست بە زۆری ئامادەبوونی ئەو بکەیت لەناو خۆت و هەموو دەوروبەرت

خودا یەکسەر وەڵامت ناداتەوە چونکە ئێمە دوودڵ دەبین لە نیشاندانی ئەوەی کە چەندە ئارەزووی دەکەین نابێت بترسین لە نزیکبوونەوە لێی، بەڵکو بە هی خۆمان و خۆشەویستەکەی خۆمان بزانین و بێ وەستان بە بیرکردنەوە و کردار و دڵ و دەروونمانەوە بەدوایدا بگەڕێین و ئەویش وەک گەورەترین پەناگەی ئاسایش و ئارامی لەم بوونەدا دەیدۆزینەوە

ئەی پەروەردگار، ئەم چەپکە گوڵە ڕۆحە چاکانەت پێشکەش دەکەم، تا پەرستگای حزوورت بڕازێننەوە یاوەری ئەم ڕۆحانە بکە، کە بنەماڵەی تۆن و خۆشەویستەکەتن ئێمە گۆرانی بە ناوی پیرۆزت دەڵێین تاریکی نەزانی بە ڕووناکی پیرۆزەکەت بڕەوێنە تاریکی لە مێشکمان دەربکە بە ڕووناکی درەوشاوە و بێ سنووری بوونت ئێمە هی تۆین، هەر بارودۆخێکمان هەبێت خۆتمان بۆ ئاشکرا بکە ئەی پەروەردگاری شکۆمەندی و بەخشندەیی هەر یەکێکمان بەرەکەتدار بکە چرپەی بیرکردنەوە تامەزرۆییەکانمان و لێدانی تامەزرۆیی دڵە خۆشەویستەکانمان قبوڵ بکە هەموو خۆشەویستی و شەرەف و حەسرەتێک پێشکەش بە تۆ دەکەین، چونکە تۆ خۆشەویستمانیت و هەموو ئەو شتانەی کە لەم گەردوونەدا خاوەنمانن

بە نیعمەتی خۆت بەرەکەتمان پێ بدە دیوارەکانی ئارەزوەکان بشکێنە کە لە تۆ جیامان دەکەنەوە پادشای ئیلاهی بە لەسەر تەختی هەموو ئاواتەکانمان دانیشتووە ڕووناکی شکۆمەندیت بە هەموو جیهانی فراواندا بڵاوبێتەوە هەمووومان بەرەکەتدار بکە بە بۆنی بوونی خۆت پڕمان بکە و با هەمیشە زیاتر درک بەوە بکەین کە تۆ هەمیشە لەگەڵمان بوویت، ئێستا لەگەڵماندایت، و بۆ هەمیشە لەگەڵمان دەبیت

سوپاسی تۆ دەکەین بۆ ئەو نیعمەت و خۆشەویستییەی کە بەخشیوتە شوێنکەوتە دڵسۆزەکانت کە تامەزرۆی نزیکیی تۆن و بە تامەزرۆییەوە چاوەڕێی ئامادەبوونت دەکەن هیوادارین بازنەی شاگردەکانت گەشە بکات تا ئێمە ئاهەنگ بگێڕین بۆ ئامادەبوونی پڕ لە خۆشی تۆ و بە نزیکیی تۆ شاد بین

بەرەکەتمان پێ ببەخشە تا دڵمان بۆ یەکتر بکەینەوە و مەبەستمان پاک بکەینەوە، تا شایستەی پاراستن و خەمخۆری تۆ بین خۆت ئاشکرا بکە، لە ناوەوە و دەرەوە هەمووومان یەکبخە و لە ژێر ڕۆشنایی ئەو یەکگرتووییەدا، با دان بە بوونی ناوازەی تۆدا بنێین

بە دڵسۆزی دڵە یەکگرتووەکانمان و حەسرەتی ڕۆحی هاوسەنگمان، سوجدە دەبەین لەبەردەمتدا، بەدوای یارمەتی و ڕێنمایی و هۆشیاری بەردەوامی تۆ لە ڕۆحماندا دەگەڕێین

ئاگری ئەبەدی خۆشەویستی بە گەشاوەیی لە دڵماندا بسوتێت و ئێستا و بۆ هەتا هەتایە هەست بە نزیکیی تۆ لە ئێمە بکەین ئەی پەروەردگارمان ئەی خۆشەویستمان!

ئارەزووی باڵا و کەپسولی دەروونی

گەورەیە شکۆمەندی خودا ئەو جەوهەری حەقیقەتە و دەتوانرێت لەم ژیانەدا بدۆزرێتەوە لە دڵی مرۆڤەکاندا چەندین دوعا و پاڕانەوە هەیە: بۆ پارە، ناوبانگ، تەندروستی- دوعا بە هەموو جۆرە بەڵام ئەو دوعایەی کە دەبێت لە پێش هەموو شتێکەوە بێت لە هەموو دڵێکدا بۆ هەستکردن بە بوونی خودایە لە کاتێکدا بە بێدەنگی و دڵنیاییەوە بە ڕێگاکانی ژیاندا دەڕۆین، دەبێت بزانین کە خودا ئامانجی کۆتاییە کە دەتوانێت ڕازی بکەین ئێمە و ئارەزووەکانمان بەدی بهێنن، چونکە وەڵامی هەموو حەسرەتێکی دڵ لە خودادایە

کاتێک لە ڕێگەی هەوڵەکانی خۆتەوە ناتوانیت ئارەزوویەک بەدیبهێنیت، لە نوێژدا ڕوو لە خودا دەکەیت بەم شێوەیە هەر دوعایەک کە دەیڵێیت حەسرەتێکی شاراوە لە ناوەوە ئاشکرا دەکات بەڵام کاتێک خودا دەدۆزیتەوە، هەموو ئارەزووەکان کاڵ دەبنەوە، و هەموو ئاواتەکان بەدی دێن

ئارەزووە دونیاییەکان لە تێڕوانینە هەڵەکانەوە سەرهەڵدەدەن سەبارەت بە ئامانجی ژیان ئەم زەوییە ماڵی ڕاستەقینەی ئێمە نییە کتێبە پیرۆزەکان پێمان دەڵێن کە ئێمە سەر بە خوداین، کە ئێمە بە وێنەی ئەو دروست بووین، وە ویستی ئەو ئەوەیە کە ئێمە بگەڕێینەوە بۆ بنەچەی ئیلاهیمان <u>ئەوەی مرۆڤایەتی شکست دەهێنێت لە درککردن ئەوەیە کە تا نەگەڕێتەوە بۆ سەرچاوە ئیلاهییەکەی، ناچار دەبێت خەبات بکات بۆ بەدیهێنانی ئارەزووی بێشومار کە! ڕاستە مرۆڤ ناتوانێت خۆی بپارێزێت و ئارەزووی هەبێت، وە هیچ شتێکی خراپ نییە لە هەبوونی بەڵام زۆربەی حەسرەتەکانی مرۆڤ ڕێگرن لە بەدیهێنانی ئارەزوی کۆتایی گەڕانەوە بۆ لای خودا بەم شێوەیە ژیان بە بەختەوەری مرۆڤ دەگەیەنن مەگەر مرۆڤایەتی ئارەزووی خودا نەکات و بیدۆزێتەوە، بەردەوام دەبێت لە سووتانی بە تامەزرۆییەوە بۆ ئەوەی هەرچی پێی وایە بەختەوەری بۆ دەهێنێت بەڵام بەدیهێنانی دەستبەجێی هەموو</u>

ئارەزووەکان دێت بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بۆ ئەوانەی خودا دەدۆزنەوە

دوو پۆلی ئارەزووەکان هەن: ئەوانەی یارمەتیمان دەدەن بۆ دۆزینەوەی خودا، و ئەوانەی کە ڕێگریمان لێدەکەن لە دۆزینەوەی خودا بۆ نموونە ئەگەر کەسێک ستەم لە تۆدا بکات، لەوانەیە هەست بە حەزی تۆڵەسەندنەوە بکەیت بەڵام ئەگەر بە بەکارهێنانی هێزی بەرزتر و قبوڵکراوتری خۆشەویستی بەسەر ئەم حەزەدا زاڵ بوویت، ئەوا هەر ئەو ئامرازەت بەکارهێناوە کە یارمەتیت دەدات بۆ دۆزینەوەی خودا هەموو ئارەزووەکان پێویستە بە شێوەیەکی بەرز بەدیبهێنرێن، چونکە کاتێک لە ڕێگەی ئامرازە دونیاییەکانەوە بەدی بهێنرێت، ئارەزووەکان multiply, along with troubles and suffering ئەگەر فێربین هەموو حەسرەتەکانمان پێشکەش بە خودا بکەین، ئەوا کاردەکات بۆ بەدیهێنانی ئارەزووە باشەکانمان و بنبڕکردنی ئارەزووە زیانبەخش و وێرانکەرەکانمان هیچ پارێزگارییەکی گەورەتر لە ویژدانێکی ڕوون نییە، و هیچ بەرگرییەکی باشتر لە بەرامبەر لێدانی ژیان لە خاوەندارێتی ئارەزووی بەرز و بەرز نییە

کاتێک تێدەگەین کە وێنەی تەواوەتی خودا لەناو ئێمەدا نیشتەجێیە، هەموو ئارەزووەکانمان بەدی دێت لەو هۆشیارییە پیرۆزەدا، کە لە هەموو گەنجینەی زەمینی و دەوڵەمەندییەکان تێدەپەڕێت، تۆ نالەرزیت تەنانەت ئەگەر هەموو جیهانیش بدرێتێ نە ستایش شانازیت بۆ دەچێنێت، نە تاوانبارکردن زیانت پێدەگەیەنێت، چونکە تامی خۆشی خودا لەناو خۆتدا دەکەیت، و ئەوەش گرنگترین ڕەچاوکردن دەبێت لە ژیانتدا

پێویستە پێش هەموو شتێک داوای ڕێنمایی خودا بکەین لە هەوڵەکانماندا بۆ گەیشتن بە ئارەزووە ڕەواکانمان، و ئەوەش باشترین ڕێگایە بۆ بەدەستهێنانی وەڵام بۆ هەموو دوعاکانمان بەڵام دەبێت دوعاکردن لە نوێژ دوور بخرێتەوە دەبێت شێوازی کۆنی نوێژکردن بگۆڕدرێت، و دەبێت بە متمانەیەکی تەواو و باوەڕێکی نەپراوە ڕوو لە خودا بکەین کە گوێمان لێدەگرێت و داواکارییەکانمان بەدی بهێنێت خودا نایەوێت دەستبەرداری ویستی خۆمان بین- تەنانەت کاتێک نوێژ دەکەین بۆ ئەو- چونکە ئەو ئیرادەیە بەنرخترین دیارییە کە لە دەستی بەخشندەی ئەوەوە وەرمانگرتووە، مافێکی پیرۆزە کە لە ساتەوەختی دروستبوونمانەوە بۆی مەبەستی بووە

سروشتییە مرۆڤ دەبێت جیاوازی بکات لە نێوان دوعا و ئارەزووی مەعقول و ناعەقڵانیدا لەبیرت بێت کە ئارەزووی دەسەڵاتە؛ ئەگەر خۆت بە ئارەزویەکەوە گرێ بدەیت- جا باش بێت یان خراپ، سوودبەخش بێت یان زیانبەخش- و شەو و ڕۆژ لەسەری نیشتەجێ بیت، لە کۆتاییدا دێتە دی بۆیە پێویستە مرۆڤ وریا بێت و خۆی لە داڵدەدانی ئارەزووە زیانبەخشەکان بەدوور بگرێت، چونکە بەدی دێت و زیانێکی بێئەندازە و نەهامەتییەکی بێ ئیرەیی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت

به تێپەڕبوونی کات، بۆت دەردەکەوێت کە هەرچەندە ئارەزووەکانت بەدی دێن، دڵت بە بەتاڵی دەمێنێتەوە، و تووشی یاخیبوونی ناوەوە دەبیت بیهێنە بەرچاوت کۆئەندامی هەرسەکەت لاوازە، لەگەڵ ئەوەشدا ئارەزووی خواردنی سورکراوە دەکەیت بێگومان، هەست بە ئازار دەکەیت هەر جارێک کە دەیانخۆیت، سەرەڕای ئەو چێژەی کە هەستی پێدەکەیت لەکاتی خۆبەخشین و بەم شێوەیە، هەست دەکەیت هەڵەیەکت کردووە حیکمەت فەرمان دەکات بە بەکارهێنانی تێگەیشتن بۆ جیاکردنەوە لە نێوان ئارەزووی باش و خراپدا و کاتێک ئەمە بەدەست هات، نابێت ئەو ئارەزووە هەڵانە بەدی بهێنرێن مرۆڤ خاوەنی هێزی ناوەوەی تێگەیشتنە و پێویستە هەمیشە بەکاری بهێنێت، بەپێی دیکتاتۆری ویژدان، کە دەنگی خودایە، ژیانی خۆی ڕێنمایی بکات

ئارەزووە بەدی نەهاتووەکان لە دڵدا دەمێننەوە چ زیانێکی هەیە لە پەنادانیان لەوێ؟ لێرەدا وەڵامەکەی دەخەینەڕوو:

هەموو ئارەزوویەک لە هێزی تایبەت پێکهاتووە: یان چاکە یان خراپە، یان هەردووکیان کاتێک مرۆڤ دەمرێت- خوا ڕەحمەتی پێبدات- ئەم هێزانە سەرەڕای شیبوونەوە و خراپبوونی جەستە نامرن بەڵکو لەگەڵ ڕۆحدا دەبن بۆ هەر شوێنێک بچێت بە شێوەی کەبسولی ڕۆحی چڕ کاتێک کەسەکە لە جەستەیەکی نوێدا لەدایک دەبێتەوە، ئەم کەپسولانە یان حەبەکانی دەروونی وەک ڕەفتاری دەردەکەون بەم شێوەیە، کەسێک کە بە مەیخۆرەوە مردووە، مەیلی بەرەو کحول لەگەڵ خۆی دەهێنێت کاتێک لەدایک دەبێتەوە و ئەم مەیلە بەردەوام دەبێت تاوەکو ئارەزووی کحولی زاڵ دەبێت ئەمە بۆ شتەکانی دیکەش دەگونجێت

تەنانەت بچووکترین منداڵەکانیش ئەو سیفەتانە پیشان دەدەن کە لە ژیانی ڕابردوودا بەدەستیان هێناوە هەندێک منداڵ بەدەست تووڕەیی توندەوە دەناڵێنن هەندێکی تر تووڕەیی خراپیان هەیە بێگومان خوا بەم شێوەیە دروستی نەکردووە ئارەزووە بەدینەهاتووەکانی ژیانی ڕابردوو ئەم مەیلە دەروونیانەیان لە قاڵب داوە و بەهۆی ئەوانەوە ڕۆح تا ڕادەیەک نامۆ دەردەکەوێت، هەرچەندە بە وێنەی پاکی خودا دروستکراوە ئەگەر مرۆڤ لەم ژیانەدا، چ بە تووڕەیی، ترس، a... وێنەی خودا لەناو یان شەهوەت، و ئەم سیفەتانە ئێستا زاڵ نەبن، ئەوا لەگەڵیاندا لەدایک دەبنەوە (یان لەگەڵیاندا لەدایک دەبنەوە)، بارگرانی ئەم مەیلە نەگبەتانە هەڵدەگرن تاوەکو لەم جەستەبوونە یان لە جەستەی داهاتوودا زاڵ دەبن بەسەریاندا هیچ دەربازبوونێک نییە لێیان تا زاڵبن

بۆیە باشترە ئێستا هەموو ئارەزووەکان بەدی بهێنیت یان داگیریان بکەیت

باشترین ڕێگا بۆ ڕزگاربوون لەم جۆرە ئارەزووانە بۆ یەکجارەکی و بۆ هەمیشە ئەزموونکردنی خۆشی باڵای ئیلاهییە ئەگینا ئەم ئارەزووە سەرکوتکراو و حەسرەتە بەدینەهاتووانە ڕۆح دەگرن و ئازاریان دەدەن

مرۆڤ دەبێت لە ڕێگەی تێگەیشتن و حیکمەتەوە بزانێت کە خودا بە تەنیا توانای بەخشینی بەختەوەری پاک و بەردەوامی هەیە

زۆربەی کات، ئارەزووەکان لە نائاگادا بە شاراوەیی دەمێننەوە ڕەنگە وا بیر بکەیتەوە کە کاڵ بوونەتەوە، بەڵام کاڵ نەبووەتەوە؛ ئەمە یەکێکە لە نهێنییەکانی ژیان کە خۆی نهێنییەکی گەورەیە

بەڵام نهێنییەکە دەڕوخێت کاتێک ژیان شی دەکەینەوە و بیر لە ماناکەی دەکەینەوە ئەگەر ڕۆژانە بۆ ماوەیەکی کورت بە بێدەنگی دابنیشیت و لە خۆتدا بپشکنیت، بۆت دەردەکەوێت کە خاوەنی چەندین ئارەزووی بەدینەهاتوویت ئەم ئارەزووانە وەک میکرۆبی کوشندە وان کە مرۆڤ لە هەر شوێنێکدا بچێت لەگەڵ خۆیدا هەڵیدەگرێت، چ لەم ژیانەدا و چ لە ژیانی دواتردا

باشترین ڕێگا بۆ بێشەوە ئەوەیە کە - لە ڕێگەی هەڵبژاردنی ژیرانە- ئارەزووە زیانبەخشەکانی ئەم ژیانە تێبگەیت و هەوڵەکانت لەسەر بەدیهێنانی ئارەزووە باشەکانت چڕ بکەیتەوە

ئەگەر هەستت بە ئیرادەی خۆکوشتن یان هەر کارێکی هەڵە کرد، دەبێت ئەو پاڵنەرە دەربکەیت ئێستا خۆت قەناعەت پێبکە، لە بیرکردنەوە و کرداردا، کە تۆ خاوەنی پریشکێکی خوداییت لەناو ڕۆحتدا، و لەبیرت بێت کە تۆ لە وێنەی خودای گەورەدا دروست بوویت، و بۆیە تۆ هێزی ئەوەت هەیە کە سروشت و خووەکانی جەستەیی خۆت تێپەڕێنیت

کەمتر وابەستەی شتە گرانبەهاکان بە و زیاتر لە ئارەزووەکان دابپرە، وە لە شەڕی ژیاندا سەردەکەویت ئەگەر بەدەست ئازارێکی چارەسەرنەکراوەوە دەناڵێنیت، تا دەتوانیت هەوڵبدە خۆت لە هۆشیاری جەستەیی داببڕیت لە ڕێگەی تێگەیشتنەوە، دەتوانیت بەسەر هەستەکاندا زاڵ بیت تێگەیشتنی ژیرانە ئەو ئاگرەیە کە ئارەزووی زیانبەخش و ئارەزووی وێرانکەر دەسوتێنێت، دەیانکاتە خۆڵەمێش

کارێکی باو و ئاساییە کە مرۆڤەکان کەلوپەلی کۆن و کۆن و کۆن و ناپێویست لە گۆشەیەکی ماڵدا هەڵبگرن، هەروەها ناوبەناو ماڵەکە ڕێک و پێک و پاک بکەنەوە بە هەمان شێوە لە گۆشەی مێشکی نائاگایتدا چەندین ئارەزووی لەگەڵ زیانێکی شاراوەدا کەوتوون، کە ڕەنگە ڕۆژێک کێشەی بەرچاوت بۆ دروست بکات ئەگەر بە باشی مامەڵەیان لەگەڵ نەکەیت

خۆ شیکردنەوە لەسەر ڕێگای ڕۆحی زۆر گرنگە لەوانەیە ڕقت لێبێت، تووڕە بیت، یان زوو تووڕە بیت ئەگەر وایە، ئەم سیفەتانەی لە هۆشیاریتدا هەڵگیراون، دەرئەنجامی کردارەکانی ڕابردووتە بۆ پاککردنەوەی دەروونت لەم مۆبیلیاتە شلۆق و کۆنە، پێویستە بە کردارە ئەرێنی و بنیاتنەرەکان دەست پێبکەیت و سۆز بۆ کەسانی تر چێنیت تا زیاتر مرۆڤەکانت خۆشبوێت، ئەوان زیاتر خۆشیان دەوێت، و هەست بە خۆشەویستیەکەیان دەکەیت بەڵام ئەگەر ڕەخنەیان لێ بگریت، تەنانەت بۆ خۆت، هەست بەو ڕەخنەیە دەکەن و بە گەورەتر دەیگەڕێننەوە بۆت!

گریمان دوژمنێکی کۆن مردووە، لەگەڵ ئەوەشدا تۆ هێشتا ناڕەزایی و ڕق و کینە بەرامبەری هەڵدەگریت لە ئەنجامی ئەم تاڵییەدا ئازار دەچێژیت، و کاریگەرییە زیانبەخشەکانی لە جەستە و دەروونتدا دەردەکەون باشترە لە پێناو خودا لێی خۆش بیت، چونکە بەم کارە، خۆت لە ئارەزووە خراپەکانی تۆڵەسەندنەوە ڕزگار دەکەیت کە ئارامی دەروونیت لەناو دەبات و ئارامییەکەت دەشکێنیت ڕق لەسەر ڕق، یان وەڵامدانەوەی دوژمنایەتی بە

ڕق، نەک هەر دوژمنایەتی دوژمنەکەت بەرامبەرت توندتر دەکات بەڵکو جەستە و هەستەکانی خۆت ژەهراوی دەکات لە ئەنجامدا بۆیە بە لێبوردنێکی جوان ببورە

جار جار مرۆڤ دەبێت هەموو شتێک بەجێبهێڵێت بۆ ئەوەی تەنیا لەگەڵ خۆیدا بێت، بۆ ئەوەی بیر لە ئامانجی ژیان بکاتەوە زۆربەی مرۆڤەکان لەناو ڕەوتی نەریت و مۆدەکاندا دەسوڕێنەوە لە واقیعدا هەرگیز بەڕاستی ژیانی خۆیان نەژیاوە، بەڵکو ژیانی جیهانە چییان بەدەستهێناوە، و لە کوێ کۆتاییان هاتووە؟

بۆیە ژیرانەیە مرۆڤ ناوبەناو خۆی لە سەرقاڵی و "ئەرکەکانی" ڕۆژانە دوور بخاتەوە بۆ ئەوەی گێژاوی مێشکی هێور بکاتەوە و هەوڵی تێگەیشتن لە جەوهەرەکەی بدات و ئەو ئامانجە دیاری بکات کە دەیەوێت بەدەستی بهێنێت

لەبیرت بێت کە گەورەترین شایەتحاڵی کە دەتوانیت وەریبگریت هی ویژدانتە: دەنگی بێ هەڵە و بێ هەڵەی ڕۆحت ئەوەی ویژدانت بێت دەڵێت ئەوەیە کە تۆ بەڕاستی کێیت، بەبێ ڕازاندنەوە و بۆشینی جلوبەرگ

بیر لە هێزی عیسا مەسیح بکەرەوە کە وتی: باوکە، لێیان ”خۆشبە، چونکە نازانن ئەوەی نازانن چۆن بیکەن

وە بیر لەو پێغەمبەرە گەورەیە بکەرەوە کە فەرموویەتی: ئایا پێتان ناڵێم چی پلە و پایە بەرز دەکاتەوە؟ وتیان: بەڵێ ئەی پێغەمبەری خودا فەرمووی: سەبر بگرە بەرامبەر بەو کەسەی کە نەزانە بەرامبەرت، بیبەخشە بەو کەسەی لێت دەپارێزێت، پەیوەندی لەگەڵ ئەو کەسەدا بپارێزە کە پەیوەندیت لەگەڵدا دەبڕێت و لەو کەسە خۆشبە کە ستەمت لێدەکات.

گوێگرتن لە دەنگی ویژدانی ڕۆشنگەرەکەت، ڕووناکی بۆ ڕێگاکەت دەهێنێت و نیعمەت بۆ ژیانت کاتێک هەست بە باڵنەرێکی بەهێز دەکەیت لە دڵتدا بۆ بەدیهێنانی ئارەزوێک، تێگەیشتنەکەت بەکاربهێنە و لە خۆت بپرسە: "ئایا خواستێکی "باشە یان خراپە کە من بەدوای بەدیهێنانیدا دەگەڕێم؟

زۆر هۆکار سووتەمەنی ئارەزووەکانی مرۆڤ دەدەن کاتێک کەسێک ئۆتۆمبێلێکی مۆدێلی نوێ دەبینێت، دەیەوێت ببێتە خاوەنی ئۆتۆمبێلێکی وەک ئەو کاتێک خانوویەکی ستایلی نوێ دەبینێت، دەیەوێت ببێتە خاوەنی خانوویەکی هاوشێوەی ئەو

ڕەوتێکی نوێی مۆدە بەناوبانگ دەبێت، و خەڵک تامەزرۆی کڕین و لەبەرکردنی ئەو ستایلەن!

ئارەزوەکان لە کوێوە سەرچاوە دەگرن؟ چەندین کاتژمێرم بەسەر برد لە بیرکردنەوە لەم بابەتە دەتوانیت هەموو ئارەزووەکانت پۆلێن بکەیت؟ توانیم هەموویان ڕیز بکەم و تەنها باشەکان بهێڵمەوە و کاتێک گەیشتمە هاوبەشی خودایی، بۆم دەرکەوت کە هەموو ئارەزووە باشەکانم بە یەکجار بەدی هات ئەمڕۆ تۆ ئارەزووی شتێک دەکەیت، و سبەی ڕۆحت تامەزرۆی شتێکی ترە مێشکت کە لە خودای گەورەوە سەرچاوەی گرتووە، ناتوانێت بە کاڵاکانی ئەم جیهانە تێر بێت، و هەرگیز نابێت، چونکە، هاوڕێی ئازیزم، تۆ بەنرخترین و... گەنجینەی بەنرخی ڕۆحت، ئەو کەسەی کە بە تەنیا هێزی تێرکردنی حەسرەت و بەدیهێنانی ئارەزووەکانت هەیە ئەو گەنجینەی لەدەستچوو خودایە

ڕاستە هەندێک ئارەزووی باش یان پێویست هەیە، وە پێویستە کار بکەیت بۆ بەدیهێنانی بەڵام لەکاتێکدا هەوڵدەدەیت بۆ بەدیهێنانی ئارەزووە بچووکەکانت، بیرت نەچێت سەرەتا گەورەترین ئارەزووی خۆت بەدیبهێنیت بەرامبەر بە خودا ئەو قەناعەتە کە ئارەزووی بچووکتر و ئەرکە بچووکەکان دەبێت سەرەتا بەدیبهێنرێت، وەهمێکە و فێڵێکە کە هێشتا لەبیرمە لە سەرەتای گەشتە ڕۆحیەکەمدا کە من دواکەوتوو بووم و نەمکرد بە بەردەوامی مێدیتەیشن بکەم، هەرچەندە بەردەوام بە خۆمم دەگوت کە کات بۆ ئەوە دادەڕێژم ساڵێکی تەواو بەم شێوەیە تێپەڕی پێش ئەوەی بزانم ئەوەی بەڵێنم بە خۆم دابوو نەمکردووە یەکسەر سوێندم بە خۆم دا کە یەکەم شت کە بەیانیان بیکەم شوشتنە و پاشان مێدیتەیشن لە خودا ئەرکەکانی ڕۆژانە زۆر بوون لەو کاتەدا، و ئاسان نەبوو لێیان ڕزگارم بێت، تەنانەت بۆ ماوەیەکی کورتیش بۆیە بڕیارمدا ئەنجامی بدەم ئەرکە ڕۆحییەکانم یەکەمجار و بەم شێوەیە، وانەیەکی گەورەم فێربوو: ئەرکی من بەرامبەر بە خودا لە پێش هەموو شتێکەوەیە، و تەنیا ئەو کاتە گرنگی بە ئەرکەکانی دیکە و کەمتر گرنگ دەدەم

بۆچی خودا دەروازەکانی ئەبەدیەت بەڕووی مرۆڤایەتیدا بکاتەوە ئەگەر مرۆڤایەتی ئەرک و ڕەچاوکردنی تری لە پێشینەی خودادا دابنێت؟ خودا باڵە ڕۆحییەکانی لەناو ئێمەدا داناوە و چاوەڕێی ئەوەمان دەکات لە کایەکانی ڕۆحدا هەڵفڕین ئەم

باڵانە حەسرەتی ڕۆحیمانن، بیرکردنەوە بەرزەکانمانن و
تامەزرۆیی دڵسۆزانەمانن بۆ سەرچاوەی خوداییمان
با سەرەتا بەدوای خودادا بگەڕێین ناژیرانە ئەوپەڕی
گرنگیدان بە ئەرکە زەمینییەکان، چونکە ڕەنگە ئەزرائیل لە هەر
ساتێکدا ڕۆح بانگ بکات، ئینجا هەموو ئەرک و پابەندبوون و
نیگەرانییەکان و پابەندبوونەکان یەکجار و بۆ هەمیشە کۆتاییان
دێت و کۆتاییان دێت کەواتە بۆچی ئەوەندە بە توندی بە ژیانەوە
بچەسپێنین؟
مرۆڤ وا بیردەکاتەوە کە چێژ لە ئاسایش و ئارامی
دەروونی وەردەگرێت، دواتر لەناکاو کەسێکی ئازیزەکەی
لەدەست دەدات، یان تەندروستی یان کارەکەی لەدەست دەدات،
ئاسایش و ئارامی دەروونیش بەفیڕۆ دەچێت!
خۆشەویستی من بۆ دایکم چەندە گەورە بوو! پێم وابوو
هەمیشە لەگەڵم دەبێت، بەڵام لەناکاو بۆم دەرکەوت کە منداڵ
بووم بەجێی هێشتم! نابێت لە مردن بترسین، بەڵکو ئامادە بین
بۆی
ژیان بەو شێوەیە نییە کە پێدەچێت متمانەی پێ مەکە،
چونکە چەقەڵ و فریودەر و پڕە لە نائومێدی و هیوای لەت و
شکاو لێرەدا کامڵبوون نادۆزرێتەوە نامەوێت وێنەیەکی ناواقیعی
ژیانت پێ بدەم ئەم جیهانە بەهەشت نییە تاقیگەیەکی ئیلاهییە
کە خودا ڕۆحەکان تاقیدەکاتەوە بۆ ئەوەی بزانێت ئایا بە چاکە
بەسەر ئارەزووە خراپەکاندا زاڵ دەبن و دەیکەن- واتە، بیکە
خودا- گەورەترین ئارەزووی ئەوان، بۆ ئەوەی بگەڕێنەوە بۆ
شانشینی ئەو
ژیان پڕە لە هەموو جۆرە کارەسات و کۆمیدییەک، بەڵا و
خۆشی تابلۆیەکی فراوان و هەمیشە گۆڕاو و زیندوو و پڕ لە
فۆرمی بێشومار هیچ دوو شت بە تەواوی لەیەک دەچن ژیانی
هەر مرۆڤێک ناوازەیە هەر تاکێک تایبەتمەندی جیاوازی هەیە،
بیرکردنەوەیەکی جیاواز و ئارەزووی جیاوازی هەیە ئەگەر ڕۆژانە
تووشی هەمان تاقیکردنەوە بووین، ماندوو و بێزار دەبووین
تەنانەت بەهەشت، ئەگەر هەمیشە وەک یەک بووایە،
سەرنجڕاکێشیی خۆی لەدەست دەدا ئێمە جۆراوجۆری و
هەمەچەشنیمان خۆشدەوێت چەمکی نەریتی باوی بەهەشت بە
تەواوی هەڵەیە ئەگەر بەڕاستی ماندووکردن بووایە، پیرۆزەکان
و پیاوە پیرۆزەکانی خودا دوعایان دەکرد بگەڕێنەوە سەر زەوی

بۆ ئەوەی خۆیان بەسەر بەرن! بەهەشت بەردەوام بە
دڵخۆشکەرترین شێوە نوێ دەبێتەوە، لە کاتێکدا زەوی زۆرجار
بەردەوام نوێ دەبێتەوە، بەڵام بە شێوەیەکی ماندووکردن و
ناخۆش

بەڵام سەرەڕای ئەوەی ژیان ماندووکردن و سەختە،
زۆربەی مرۆڤەکان لەگەڵیدا ڕادێن، پێیان وایە هیچ ڕێگەیەکی تر
نییە بۆ ژیان ناتوانن ئەم ژیانە بە ژیانی ڕۆحی بەراورد بکەن،
شکست دەهێنن لە درککردن بە ڕادەی ئەو ئازار و ماندووبوونەی
کە لەناو چەمانەوەی ئەم جیهانەدا شاراوەتەوە

لە ڕاستیدا ژیان واقیعی نییە تەنها کات بەسەربردنە، هیچی
زیاتر نییە هەروەک چۆن فیلمە کۆنەکان جار و بار دووبارە
بڵاودەکرێنەوە، بە هەمان شێوە هەمان ڕووداوە کۆنەکان بە
شێوەی جیاواز خۆیان دووبارە دەبنەوە و سەرەڕای بەردەوامیی
بێکۆتایی ژیان، هەمان ئەو بابەتانەی لە فیلمەکانی ڕابردوودا
خراوەتەڕوو، یەک لە دوای یەک دووبارە نمایش دەکرێنەوە
بەڕاستی، مێژوو خۆی دووبارە دەکاتەوە، و مرۆڤەکان تەنها
شوێنەوارن لە مۆزەخانەکانی کاتدا

بۆ ئەوەی ژیان سەرسوڕهێنەرەکانی ئازاد بکات، بە خۆشی
و بابەتیی و داپڕانییەوە قبوڵیان بکە، بێ کاریگەری هەست و
سۆز، وەک ئەوەی سەیری فیلمێک بکەیت پێکەنینێکی دڵسۆزانە
چارەسەرێکی نایاب و سەرنجڕاکێشە بۆ هەموو نەخۆشییەکانی
مرۆڤ

دەبێت بە ئاسانی و ئاسوودەیی لە ژیان نزیک ببیتەوە ئەمە
ئەوەیە کە لە مامۆستاکەمەوە فێربووم لە سەرەتای ڕاهێنانی
ڕۆحیم لە دەروێشەکەیدا، بە ڕووخسارێکی ڕژاوەوە ئەرکەکانم
ئەنجامدا، هەرگیز زەردەخەنەیەکم نەدەکرد ڕۆژێک مامۆستاکەم
سەرنجی ئەمەی دا و تێبینی کرد، "ان شاءالله، هەموو شتێک
باشە! ئایا تۆ لە پرسەیەکدایت؟ ئایا نازانیت کە دۆزینەوەی خودا
بە واتای کفنکردنی نیگەرانییەکان و ناشتنی هەموو خەمەکانە؟
"ژیان بەو شێوەیە وەرمەگرە". بە جددی

فێری کردم کە ئەرکی مرۆڤە عەقڵی خۆی لە سەرووی
هەموو سەرقاڵکردن و ناڕەحەتییە زەمینییەکانەوە بەرز بکاتەوە
بۆ ئەوەی ئازادییەکی تەواو لە خودادا بدۆزێتەوە

مرۆڤ دەبێت هاوسەنگی لە خۆشی و ناخۆشی، قازانج و زەرەر، سەرکەوتن و شکستدا بپارێزێت بۆ ئەوەی بە بوێری و متمانە بەخۆیەوە ڕووبەڕووی تەحەددیاتی ژیان ببێتەوە
پاراستنی ئارامی ناوەوە سەرەڕای هەموو ڕووداوەکان باشترین ڕێگایە بۆ زاڵبوون بەسەر ئارەزووە فریودەرەکان ئەمە ئەوەیە کە لە گەورەکان فێری بووم کە کاریگەری گۆڕانکارییەکانی سەردەمیان لەسەر نەبوو، بەڵام تا کۆتایی بە چەقبەستوویی و نەگۆڕ مانەوە تەنانەت پێغەمبەرەکان، کاتێک ئەشکەنجە دەدران، هۆشی پیرۆزی خۆیان لەدەست نەدا، نە ڕێگەیان بە کەس نەدا خۆشەویستی خودایان لێ بدزێت ڕۆحی خۆشی خۆی پاراستنێکی پڕ بەرەکەتە و گەورەترین قەڵای هەمووانە لەناو تاقیکردنەوە و تەنگانەدا، ئەو نیعمەتانە لەبیر بکە کە خودا پێی بەخشیویت ڕۆحت پەرستگایەکی پیرۆزی خودایە نابێت ڕێگە بدەیت تاریکی نەزانی ئەو شوێنە پاکە پیس بکات چەند نایاب و سەرنجڕاکێشە لە حاڵەتێکی هۆشیاری ڕۆحی و شەرەفمەند و کەرامەت و سەلامەت و ئارامیدا بیت! لە هیچ مەترسە و ڕقت لە کەس نەبێت خۆشەویستی خۆت بدە بە هەمووان هەست بە خۆشەویستی خودا بکە و بوونی ئەو لە هەموو مرۆڤەکاندا ببینە، و با بەهێزترین ئارەزووت بوونی بەردەوامی ئەو بێت لە دڵتدا ئەمە ڕێگای ژیانە بە ئارامی و ئارامی لە دونیادا بەڵام سەختە تامی ئەم خۆڕازیکردنە بکەیت بە مەرجێک بای توندی ئارەزووەکان لە وەحشەتەکەی دڵدا هەڵدەفڕن و بە توندوتیژی دارەکانی دەلەرزن
ئارەزووەکان لە لایەن ژینگەی مرۆڤەوە لە قاڵب دەدرێن لە تێگەیشتنە هەستیارەکانمانەوە لەدایک دەبن و سنووردار دەبن بەهۆی سنووردarبوونی ئەو تێگەیشتنانە بەشداریکردن لە پێشانگای گوندنشین ئارەزووی هەندێک وروژاندن بەدی دێنێت، بەڵام دوای سەردانیکردنی پێشانگایەکی ئاست جیهانی و بینینی هەموو نمایشە جیاوازەکان، پێشانگای بچووک سۆز و سەرنجڕاکێشی خۆی لەدەست دەدات بەم شێوەیە، دەبێت سەرەتا ئەزموونی خۆشی هاوبەشیکردن لەگەڵ خودا بکەین بۆ ئەوەی بتوانین ئەو خۆشییە بەراورد بکەین بە چێژە زەمینییە کەمترەکان ئەوا، ئارەزووەکان سروشتێکی بەرزتریان دەبێت ئارەزووی بێکۆتایە؛ هەر زوو ئارەزوێک بەدیهات، ئارەزوێکی تر جێگەی خۆی دەگرێت بەڵام کاتێک خودا دەدۆزیتەوە، هەموو

ئارەزووەکانت بەدی دێت "سەرەتا بەدوای شانشینی خودا و ڕاستودروستییەکەیدا بگەڕێ، هەموو ئەمانەتان پێدەدرێت (وە ئەوەی لای خودایە باشترە و بەردەوامترە)". کەواتە بۆچی سەرەتا بەدوای بەدیهێنانی ئەو گەورەترین ئارەزووەدا نەگەڕێیت و لە دەستی بەخشندەی خودا باشترین و خۆڕاگرترین شت وەرنەگریت؟

<u>کاتێک خودا وەڵامی دوعای گەڕانی دایەوە بۆ ناسینی، هەموو ئارەزووەکانی تری یەکسەر و بۆ هەمیشە بەدی دێت</u>

Fine! هەندێک کەس پێیان وایە هیچ ئارەزووی خۆیان نییە

سەرنجم داوە زۆرجار کاتێک مرۆڤەکان دەچنە بازاڕ چی ڕوودەدات لەوانەیە ئارەزووی کڕینی دیاریکراویان نەبێت، بەڵام لەناکاو شتێک چاویان دەگرێت و بیردەکەنەوە "ئۆە بەڵێ، دەبێت بیکرم!"

تەنانەت ئەگەر یەکسەر نەیکڕن، شەو و ڕۆژ لە بیرکردنەوەکانیاندا دەمێنێتەوە تا دواجار دەیکەن، تەنانەت ئەگەر ناچاریش پارە قەرز بکەن بۆ ماوەیەک چێژ لەوە وەردەگرن، بەڵام وردە وردە سەرنجڕاکێشیەکەی کاڵ دەبێتەوە و خۆشی خاوەندارێتی کەم دەبێتەوە، بۆیە ئارەزووی شتێکی تر دەکەن و هتد

هەندێ جار کەسێک دەناسین کە دەڵێت: "ئاە، ئەگەر فڵان پارەم هەبوایە (یان ئۆتۆمبێلێکی مۆدێلی تایبەت یان مەلەوانگەیەک یان یان)" و هەر کە ئەو ئاواتە هاتەدی، حەسرەتێکی دیکە بۆ شتێکی نوێ سەرهەڵدەدات

ئارەزووەکانی مرۆڤ لە بنەڕەتدا ناتەواون، هەر بۆیەش بێتوانایە لە بەدەستهێنانی بەختەوەرییەکی تەواو بۆ خاوەنەکانیان

دونیا هەوڵ دەدات سەرقاڵت بکات لە بیرهێنانەوە کە تاکە ئارەزووی بەڕاستی شایستە دۆزینەوەی خودایە بەڵام دەبێت هەموو ڕۆژێک ئەمە خۆت بیر بخەیتەوە کاتێک مرۆڤ بڕیار دەدات واز لە جگەرەکێشان بهێنێت، واز لە زیادەڕۆیی لە خواردن بهێنێت، واز لە درۆکردن بهێنێت، یان واز لە فێڵکردن بهێنێت، دەبێت ئیرادە بێت لە بڕیارەکەیدا و نەلەرزین ژینگەیەکی خراپ ئیرادە ئاوڕژێنێت و لاوازی دەکات، ئارەزووی درۆینە لەناو کەسێکدا دروست دەکات باشترینی لێ وەردەگرێت و خراپترینی پێدەبەخشێت ئەوانەی کە... ژیان لەگەڵ دزەکان پێیان وایە ئەوە

تاکە ڕێگایە بۆ ژیان بەڵام پەیوەندیکردن لەگەڵ مرۆڤە باشەکان
دەروون ئاراستە دەکات بەرەو شتە باڵاکان، بەجۆرێک ئارەزووی
درۆینە چیتر نەتوانێت مرۆڤ وەسوەسە بکات هەموو شتێک لەم
ژیانەدا تووشی گۆڕانکاری و هەڵچوونە بەڵام چەند ساتێک لە
تێڕامان و تێڕامانێکی قووڵ یان خوێندنەوە و بیرکردنەوە لە
بابەتەکانی ڕۆحی پاک دەبێتە سەرچاوەی ئیلهام، هەڵگرتنی
گەڕانی بەئەمەک بۆ ئەودیوی زەریای فریودان و... وەهم بۆ
کەناراوەکانی ئیلاهی کە "هیچ ماندووبوونێک دەستیان لێ نادات،
نە لێیەوە دەرناکرێن".

گەورەترین پشوو بۆ ئەوانەی زەحمەتیان کێشاوە ئامادە)
و ئەوەی لە گەران بە دوای حەقیقەتدا هیچ کراوە
(ماندووبوونێکی نەپاراستووە، سەرکەوتنی بەدەستهێناوە
بەختەوەری ڕاستەقینە لە حەسرەتی خودا و بەردەوام
بیرکردنەوەدایە بە کۆڵنەدان، کاتێک دێت کە ئەو بیرکردنەوە
ئەوەندە چەسپاو و بێ چەواشەکاری دەبێت کە هیچ ناخۆشییەکی
جەستەیی و دەروونی و سۆزداری ناتوانێت هۆشیاریت لە خودا
لابدات ئایا سەرسوڕهێنەر نییە لەگەڵ ئاگاداری خودادا بژیت،
بیری لێبکەیتەوە و هەستی پێبکەیت لە هەموو کاتێکدا، و لە
پیرۆزگای هێرشنەکراوەکەیدا بمێنیتەوە ئامادەبوون، کە نە مردن
و نە هیچ شتێکی تر ناتوانێت ئارامی ناوەوەت بدزێت؟ (ئەوانەی
باوەڕیان هێناوە و دڵیان لە یادی خودادا ئیسراحەت وەردەگرێت
بەڕاستی، لە یادی خودادا دڵەکان پشوو وەردەگرن)

کاتێک بەرگری لە هەموو ئارەزووەکان دەکەیت، چێژ لە
ئامادەبوونی ئەبەدی وەردەگریت

ژیان بەڕاستی سەیرە، چونکە هەموو شتێک ملکەچی
گۆڕانکارییە بۆیە نابێت مرۆڤ کەشتیی بەختەوەری لەسەر
ڕیشاڵی گۆڕاوی ئەم ژیانە لەنگەری بکات سەردەمی ئێمە
تێدەپەڕێت، و ئەوەی ئێستا دەیبینین ڕۆژێک نامێنێت گۆڕانکاری
قبوڵکراوە بە مەرجێک ڕێگە نەدەیت زیانت پێ بگەیەنێت و کاتێک
زیانت پێ بگەیەنێت، ئەو گێژاوەی ناوەوەی کە تووشی دەکەیت
پەیامێکە بۆ تۆ کە خاوەنی ئارەزووەکان نەبیت کاتێک لە ئیلاهییدا
دڵنیا دەبیتەوە ڕۆح، چێژ لە هەموو شتێک وەردەگریت بەبێ
وابەستەبوون یان وابەستەیی بۆیە هەوڵدان بۆ ناسینی ئەو لە
هەموو شتێک گرنگترە بۆ ئەوانەی گرنگی پێدەدەن؛ ئەگەرنا ژیان

نائومێدییەکی وێرانکەر دەبێت، هیواکان بە شێوەیەکی ترسناک دەچەوسێنێتەوە

کاتێک لە ساڵی ١٩٣٥ گەڕامەوە بۆ هیندستان، هیوای ئەوەم دەخواست سەردانی ئەو شوێنانە بکەم کە لە منداڵیدا خۆشم دەویست، بەڵام لەگەڵ گەیشتنم، بۆم دەرکەوت کە هەموو شتێک گۆڕاوە قۆناغی ژیان بە شێوەیەکی جیاواز ڕێکخرابووەوە گەورەترین نائومێدی و شۆک کاتێک هات کە سەردانی ماڵە کۆنەکەمم کرد لە ئایکاپور، کە پێشتر یاریم دەکرد و سەیری باڵندەکانم دەکرد تەنها یەک درەخت مابووەوە لە هەموو ئەو شتانەی کە لەبیرم بوو ژیان بەم شێوەیە! شتە ئاشنا و بەنرخەکان یەک بە یەک لە چاومان دەخلیسکن من ئامادە بووم هەر شتێک بدەم بۆ ئەوەی ماڵەکەمان وەک چۆن لە منداڵیدا ببینم و لەگەڵ ئەوەشدا، خودا ئاواتی منی بەدیهێنا، چونکە دواتر ماڵەکەم لە بینینێکدا بینی، کە لەناو حەوزەکەدا مەلەمان دەکرد، و دواتر چوومە سەرەوە، لەسەر جێگاکە پاڵکەوتم و بامێم خوارد، هەروەک چۆن ساڵانێکی زۆر پێشتر کردبووم

ئێستا دەبێت ئارەزووەکان زۆر بە وردی بپشکنرێن و لێیان بکۆڵرێتەوە، بە باشی ڕیزبکرێن و تەنها باشەکان بپارێزرێن و تەنانەت ئەو ئارەزووە باشانەش ڕێگەیان پێنەدرا گرنگترین ئارەزووی خودا بخنکێنن

ئەو ئارەزووە دەبێت بە زیندوویی و سووتاوی بمێنێتەوە، و نابێت ڕێگە بدرێت کاڵببێتەوە یان بمرێت مرۆڤ لە ژێر وەهمێکی گەورەدایە کاتێک داوای لە خودا دەکات ئارەزووە زەمینیەکانی بەدی بهێنێت بەڵام داوای لێناکات خۆی بۆی ئاشکرا بکات بیهێنە بەرچاوت منداڵێک کە بەردەوام داوای ئەوە دەکات کە دایک و باوکی داواکارییەکانی بەدی بهێنن، و بە پێچەوانەوە نە پرسیاریان لێدەکات و نە بیریان لێدەکاتەوە ئەوە بێ منەتی و ئینکاری لە میهرەبانییەکەی خۆیانە، و لەوەدا کە وانەیەک هەیە بۆ ئەوانەی بیردەکەنەوە

<u>کاتێک ئەم کتێبە ژیانە جێبەجێ دەکرێت، مرۆڤ تەنها ئەو زانستە ڕۆحییەی لەگەڵدا دەبێت کە لە کاتی مانەوەی زەمینیدا بەدەستی هێناوە بۆیە دەبێت خودا هەمیشە لە مێشکیدا ئامادە بێت، بەردەوام بانگەوازی بۆ بکات و هەرگیز لەبیری نەکات</u> کاتێک <u>ئەگەر مرۆڤ بەڕاستی خەمی داهاتووی ڕۆحی خۆی بێت</u> لە هاوبەشی لەگەڵ خودادایین، بۆمان دەردەکەوێت کە هەموو

ئارەزووەکان بە شێوەیەکی نهێنی بەدی دێت بەڵام دەبێت بەدوای خودادا بگەڕێین سەرەتا بەخشندەیە و هەموو شتێکی پێبەخشیوین، بەڵام تەنها کاتێک دەیدۆزینەوە کە بە بەخششەکانی ڕازی نەبین بەڵام ڕوو لە خودی بەخشەرەکە بکەین ئێمە دەناسین تا ئەو کاتەی دڵسۆز بین لە شوێنکەوتنمان، جددی لە ئارەزووی نزیکبوونەوەمان لێی و ئەزموونی ئامادەبوونی پڕ لە خۆشی ئەو

گەورەترین ئاستەنگ کە مرۆڤ ڕووبەڕووی دەبێتەوە خودی خۆیەتی کاتێک هەوڵ دەدات بە هێمنی دابنیشێت و بیر لە بابەتە ڕۆحییەکان بکاتەوە، لەناکاو بیری دونیا سەرهەڵدەدات، سەرقاڵیان دەکات و ڕێگری دەکات لە گەیشتن بە ئامانجەکەی دەبێت خۆیان ڕابهێنن بۆ کۆنترۆڵکردنی بیرکردنەوە و جەستەی خۆیان، و لەم کارەشدا، بەهەشتێکی گەورە لە ناو ڕۆحیدا هەڵدەگرن لە ژیان یان مردن، لە بەهەشت یان دۆزەخدا، ئەو بەختەوەرییە باڵایە ئیرادە دەکات یاوەرییان بکەن

دەبێت بە قووڵی لە خودا بپاڕێینەوە، حەسرەتی گەورەمان بڕێژین، بە زمانی دڵ و تامەزرۆیی ڕۆح و چرپەی ویژدان داوای لێبکەین، بۆ ئەوەی گوێمان لێبگرێت و وەڵاممان بداتەوە بەڵام ئەگەر کەسێک بە نیوە دڵ نوێژ بکات و لە هەمان کاتدا بیر لە شتێکی تر بکاتەوە- شتێک کە خودا دەزانێت خەمی سەرەکی ئەو کەسە نییە- وەڵامی ناداتەوە

دەبێت سەرەتا خودامان هەبێت کاتەکە ئێستایە نابێ چاوەڕێ بین، چونکە وەهمەکان زۆر بەهێزن ژیان زوو تێدەپەڕێت، وە شەرمەزارییە ئەم دونیایە بەجێبهێڵین بەبێ ئەوەی ئامانجی ژیان بزانین پێویستە بیربکەینەوە هەرکاتێک ساتێکی بەتاڵمان هەبوو تەنانەت ئەگەر دوعاکانت لە سەرەتاوە وەڵام نەدرایەوە، بێهیوا مەبە لە ڕەحمەتی خودا، بەڵکو بەردەوام بە لە دوعاکردن بە دڵسۆزیەوە دوعا بکە و متمانەت هەبێت کە دوعاکەت وەڵام دەدرێتەوە

من لە ژیانمدا شایەتحاڵی گەورەترین بەڵگە بووم لەسەر وەڵامدانەوەی خودا بۆ نوێژ بەڵام وەڵامێکی لەو شێوەیە پێویستی بە هەوڵدان هەیە، چونکە هیچ شتێکی گرنگ بەبێ هەوڵدان نایەت مێدیتەیشن شتێکی بنەڕەتییە بۆ پەردەلادان لەسەر نهێنییەکانی ژیان و چوونە ناو شانشینی خودا

خووی خراپ و سەرقاڵکردنی تر هەوڵ دەدات هەوڵەکانت تێکبدات و ئیرادەت لاواز بکات بەڵام ئەگەر دەتەوێت دڵخۆش بیت، بیرکردنەوەکانت بەرەو خودا بگۆڕە، ئینجا دەیدۆزیتەوە لە نزیک خۆتەوە

ئارەزووی چێژە زەمینییەکان ڕاکێشانێکی موگناتیسی دروست دەکات کە مرۆڤ بۆ ئەم زەوییە ڕادەکێشێت، ژیان لە دوای ژیان گەڕانەوە بۆ گۆشت دەبێتە شتێکی ناپێویست بۆ ئەوانەی ئارەزووی خۆیان لە خودادا دۆزیوەتەوە هەرکاتێک ئارەزووی بەدیهێنانی هەر ئارەزوویەک دەکەن، بیری لێدەکەنەوە، و لەبەردەمیاندا دەردەکەوێت دایکم دوای مردنی بۆم دەرکەوت، و منیش دڵنەوایی بووم بە بینینی ئەو و سوپاسی خودام کرد بۆ چاکەی بەڕاستی، ئەو زۆرترینە بەخشندە و میهرەبان ئەو ئارەزووەکانمان بەدی دێنێت بۆ ئەوەی خۆشەویستی و سوپاسگوزاری خۆی بۆمان نیشان بدات کاتێک لە دڵماندا پلەی یەکەمی پێدەدەین

<u>کاتێک مرۆڤ دەگاتە لای خودا، دەبێتە وەستای ژیان و چارەنووس</u> نابێت پشوو بدەین تا ئامادەیی ئیلاهی بە توندی لە ژیانماندا جێگیر دەبێت ئەو هەموو ئەو شتانەمان پێدەبەخشێت کە تامەزرۆین و تاقیمان دەکاتەوە

تاقیکردنەوە و ئاستەنگەکانی سەر ڕێگای ڕۆحی زۆرن و گەورەن، بەڵام لەگەڵ تێپەڕین بەو تاقیکردنەوانەدا و بەسەر ئەو ئاستەنگانەدا تێدەپەڕین، دەبێت بڵێین: (پەروەردگار، تۆ وەڵامی دوعاکانم دایەوە و گەورەترین ئاواتەکانم بەدیهێنا، بۆیە دڵم بە ئامادەبوونی تۆ دەوڵەمەند بووە و ڕۆحم بە ڕووناکی تۆ دەدرەوشێتەوە".

سڵاوی خواتان لێ بێت

لە وتەی مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

خەڵک گلەیی لە بیرۆکەی وازهێنان لە هەندێک شت لە ژیاندا دەکەن، هەرچەندە لە واقیعدا دەستبەرداری زۆر شتی بەنرخ دەبن، کەمترینیان ئارامی دەروونییە، تەنانەت هەندێکجاریش خۆیان بەخت دەکەن لە پێناو پارەدا، کە ئەمەش زیان و زەرەری لێدەکەوێتەوە

خۆتان تەسلیمی خودا بکەن و بۆتان دەردەکەوێت کە ژیانتان وەک ئاوازێکی ڕیتمیکی جوان بووە

سەرنجت لەم دونیایەوە بەرەو ناوەوە بگەڕێنە بۆ ئەو شانشینییە فراوانەی خودا کە لەناو خۆتدایە

لە کەشتیی ئارامیدا دەتوانیت بە کەشتی بەرەو ئەو جیهانە بچیت کە لە دەرەوەی خەونەکانمانەوەیە کە کانیاوی ئیلاهی بەبێ وەستان لە قووڵایی دڵ و ڕۆحەوە دەڕژێت

پەروەردگار، یارمەتیم بدە بۆ ئەوەی ڕۆڵی خۆم لە شانۆگەریی ژیاندا بگێڕم بە شێوەیەک کە دڵت خۆش بکات، لاواز بم یان بەهێز، نەخۆش یان تەندروست، بەناوبانگ بم یان نەناسراو، دەوڵەمەند یان هەژار، بزانم کە تۆ منت خۆشدەوێت و هەرگیز وازم لێناهێنیت

ڕەنگە سامان لە کەسێک وەربگیرێت، یان لێی وەربگیرێت، لە کاتی ڕۆشتنی لە دونیادا، و نەتوانێت لەگەڵ خۆیدا بیبات بەهای ڕاستەقینەی لە خەرجکردنیدایە بۆ کارە سودبەخشەکان و لە گەیاندنی بەختەوەری بۆ خۆی و ئەوانی دیکە بە شێوەیەک کە خودا و ویژدانی مرۆڤ ڕازی بکات

ئەوانەی تەنها بیر لە ئاسایش و ئاسوودەیی خۆیان دەکەنەوە، لەبیرچوونەوە یان پشتگوێخستنی پێداویستییەکانی ئەوانی تر، لە واقیعدا خەریکی کۆرتەکردنی ئەو هەژارییەن کە ڕۆژێک دەبێتە چارەنووسی ئەوان ئەوانەی کە خۆیان بە سامانەکەیانەوە دەلکێن لەبری ئەوەی بۆ کردەوەی چاک بەکاریبهێنن، خۆشگوزەرانی بۆ خۆیان ناهێنن لە ژیانی دوای مردنیان بەڵام بە هەژاری لەدایک دەبن، لەگەڵ ئارەزوو و ئارەزووی دەوڵەمەندەکان بەڵام ئەوانەی هاوبەشی زۆری و سەرفرازیی خۆیان لەگەڵ کەسانی دیکەدا، چاکە و... زۆرە لە هەر شوێنێک بچن

کاتێک بە ئارەزووی خۆی دەبەخشیت بەو کەسانەی کە شایەنیەتی، بۆت دەردەکەوێت کە خودا هەمیشە لەگەڵتدایە و هەرگیز جێت ناهێڵێت و پێویستت بە هیچ نابێت نابێت لەبیرمان بچێت کە ژیانمان ڕاستەوخۆ لەلایەن خوداوە بەردەوامە و کاتێک درکمان بەوە کرد کە مێشکمان و ئیرادە و چالاکییەکانمان هەمووی پەیوەستە بە خوداوە و هێزی خۆیان لێ وەردەگرن، ئەوا ڕێنمایی ڕاستەوخۆی ئەو وەردەگرین و تێدەگەین کە ژیانمان یەکە لەگەڵ ژیانی بێکۆتایی ئەو

مێدیتەیشن بەڵگەی بوونی خودا دەدات کاتێک شەپۆلەکانی هەست لە گۆمی عەقڵ پاک دەبنەوە، بەختەوەری خودایی لە ڕۆحەوە سەرچاوە دەگرێت ئەم بەختەوەرییە پێشتر لەناو ڕۆحدا بوونی هەیە، بەڵام پەردەی لەسەرە

ئای پەروەردگار من ئیرادە و عەقڵی خۆم بەکاردەهێنم بۆ بەدیهێنانی شتە بچووکەکان سەرەتا و دواتر دەچمە سەر دەستکەوتی گەورەتر

تەنانەت ئەگەر هەموو تەماحە مادییەکان بەدی بهێنرێن بەڵام تەنها بەختەوەرییەکی ناتەواو دەبەخشێت — و بە دۆزینەوەی خودا خەزنەی نەبڕاوەی خۆشی دەدۆزمەوە و هەرگیز لە ڕژان و ڕاکردن ناوەستێت لە باخچە و چۆڵەوانییە هەمیشە سەوزەکانی ڕۆحدا

ماڵ: گۆڕەپانی سەرکەوتن

ئەگەر مرۆڤ ژیانی خۆی بە ڕاوەدوونانی وروژاندنێک لەدوای یەکترەوە بەسەر ببات، هەرگیز تامی بەختەوەری ڕاستەقینە نازانێت مرۆڤ پێویستە بە سادەیی بژی و بە ئاسانی لە ژیان نزیک بێتەوە باشترە مرۆڤ کات بە تەنیا بەسەر ببات، جارجارە بیر لە کردارەکانی خۆی بکاتەوە، و پراکتیزەکردنی ئارامی ناوەوەی بکات، کە چاکبوونەوە و گەنجبوونەوە و هێزێکی نوێبوونەوەی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت

ئەگەر سەرقاڵکردنەکان بەردەوام ئامادەبن و هاندەرەکانی تر هەستەکان بۆردومان بکەن، دەمارەکان لە ئەنجامدا ئازار دەچێژن، بڕێکی زۆر لە وزەی ژیانی بەفیڕۆ دەچێت، و ڕۆح هەست بە گرژی و ناڕەحەتی دەکات جگە لەوەش، مرۆڤ نابێت زۆر خەمی ڕاستکردنەوەی ئەوانی دیکە بێت؛ بەڵکو مرۆڤ پێویستە خۆی ڕاست بکاتەوە پێش ئەوەی هەوڵی ڕاستکردنەوەی ئەوانی تر بدات

با بزانرێت ماڵ گەورەترین گۆڕەپانی شەڕە کەسێک کە لە ماڵەکەیدا فریشتە بێت لە هەر شوێنێک فریشتە دەبێت

شیرینی دەنگ و ئەو ئارامییەی کە ڕەفتاری بەرز پێشنیاری دەکات زیاتر لە هەموو شوێنێک لە ماڵدا پێویستە

وەک چۆن تاریکی ناتوانێت لەو شوێنەدا بمێنێتەوە کە ڕووناکی دەدرەوشێتەوە، بە هەمان شێوەش دەبێت تاریکی نەخۆشی لەناو بچێت کاتێک ڕووناکی خودا لە خانەکانی جەستەدا دەدرەوشێتەوە و کەم کەسن کە درک بەم ڕاستییە بکەن

کاتێک مرۆڤەکان هەست بە ئارەزووی بەهێزی چاکبوونەوە دەکەن , بە دڵێکی پڕ لە کێشە یان بە هەستکردن بە نائومێدی نوێژ دەکەن , وا گریمانە دەکەن کە خودا گوێ لە دوعاکانیان ناگرێت یان نوێژ دەکەن بەڵام چاوەڕێ ناکەن بۆ ئەوەی بزانن ئایا دوعاکانیان گەیشتوەتە دەستی خودا یان نا

وەک چۆن مرۆڤ ناتوانێت گوێ لە مۆسیقا بگرێت کە لە ڕێگەی هەواوە بەخش دەکرێت بە بەکارهێنانی وەرگرێکی هەڵە، بە هەمان شێوەش ناتوانێت ئەو لەرزینانەی تەندروستی و هێز و حیکمەت کە لە خوداوە سەرچاوە دەگرن هەڵبگرێت بە ئامێرێکی دەروونی کە بە ترس و نیگەرانی و هەموو جۆرە دڵەڕاوکێ و گومان و نادڵنیاییەکەوە لەکارکەوتووە

با یادت بکەینەوە و سوپاسی تۆ بکەین پەروەردگار لە کاتی پێویستی و سەرفرازی و لە نەخۆشی و تەندروستی و لە تاریکی و ڕووناکی و لە هەموو بارودۆخێکدا با بە سوپاسەوە ئەو ڕۆژە خۆشگوزەرانییانەمان لەبیر بکەین کە تۆ پێت بەخشیوە یارمەتیمان بدە چاوی ئیمان بکەینەوە بۆ ئەوەی ڕووناکی پیرۆزت ببینین کە شیفای هەموو نەخۆشی و نەخۆشییەک دەدات

من کاپتنی کەشتی بیرە باشەکانم و ئیرادەی باشم و چالاکییە بەرهەمدار و سوودبەخشەکەمم کەشتیی ژیانم بەڕێوەدەبەم، هەمیشە چاوەکانم لەسەر هەسارەی درەوشاوەی ئاشتی لە ئاسمانی تێڕامانە قووڵەکانمدا جێگیر دەکەم

توانای بیرکردنەوەی داهێنەرانەم بەکاردەهێنم بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە هەموو کارێکدا خودا یارمەتیم دەدات ئەگەر هەوڵبدەم یارمەتی خۆمیش بدەم

ئەمڕۆ بە هەوڵی نوێوە باخچەی ژیان دەچێنم و بە تۆوی حیکمەت و تەندروستی و ڕازیبوون و بەختەوەری دەیچێنم بە ئیمان و متمانە بەخۆبوونەوە تۆوەکان ئاو دەدەم، چاوەڕێی بەخشش و بەخشش و بەخشندەی پەروەردگار دەبم تا دروێنەیەکی دادپەروەرانەم پێ ببەخشێت تەنانەت ئەگەر دروێنەی چاوەڕوانکراو نەچنمەوە، بە سوپاسگوزاری و سوپاسگوزاری دەمێنمەوە بۆ ئەو ئارامییەی دەروون کە لێیەوە دێت هەوڵدان بۆ ئەوەی هەموو هەوڵێکم هەبێت

سوپاسی خودا دەکەم کە دەتوانم بەردەوام بم لە هەوڵدان تا سەرکەوتوو دەبم، بە فەزڵی ئەو وە سوپاسی دەکەم کاتێک گەورەترین ئارەزووی دڵم بەدەست دەهێنم هەوڵ دەدەم تەنها کردەوەی بەرز و شایستە بکەم، بەدوای ڕەزامەندی خودادا دەگەڕێم

جیهان پڕە لە زریانی سروشتی و مرۆیی و خودا قەڵغانی بەهێز و پەناگەی سەلامەتە لە زریان و زریان و خراپەکانی ئەم جیهانە خودا لە هەر شوێنێک بێت ترس و خەم و پەژارە نییە ئیمانداری ڕاستەقینە لە شەڕی ژیان و ململانێی ڕووداوەکاندا چەقبەستوو و سەربەرزی وەستاوە، دڵنیایە لەوەی خودا لەگەڵیدایە، لە زیان دەیپارێزێت و هەرگیز بۆ یەک ساتیش وازی لێناهێنێت بەم شێوەیە ترس لە دڵیدا نامێنێت و دڵنیایی دەستی دەگرێت، پاراستنێک کە ناتوانرێت بسەپێندرێت

نەترسان واتە باوەڕبوون بە خودا و پاراستنی، و باوەڕبوون بە دادپەروەری و حیکمەت و میهرەبانی و خۆشەویستی و بوونی لە هەموو شوێنێک

ترس مرۆڤ لە هێزی دەروونی بێبەش دەکات و مێشکی هەور دەکات و ڕیتمە سروشتییەکانی دڵ تێکدەدات جگە لەوەش ترس دەتوانێت ببێتە هۆی تێکچوونی جەستەیی و نەخۆشی دەروونی لەبری ئەوەی مرۆڤ ملکەچی دڵەڕاوکێ و زیندانی دەروونی بێت، پێویستە خۆی دڵنیا بکاتەوە کە لە پاراستنی خودا، هەموو بینەر، هەموو بیستراو، سەلامەتە لە ژێردەستەیی خۆیدا قەڵا، و بە ڕەحم و چاودێری ئەو دەورە دراوە

جا لە جەنگەڵەکانی ئەفریقا بێت، چ لە بەرەکانی شەڕدا، بەدەست نەخۆشییەوە بێت یان هەژاری، مرۆڤ دەبێت خۆی قەناعەت پێبکات کە دەستی خودا لە هەموو مەترسییەک بەهێزترە و توانای پاراستنی ئەو کەسانەی هەیە کە پەنای بۆ دەگرن هیچ ئامرازێکی کاریگەرتر نییە بۆ پاراستن بێگومان مرۆڤ دەبێت عەقڵ بەکاربهێنێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ ڕووداوەکان لەکاتێکدا لە هەمان کاتدا باوەڕێکی تەواو بە هاوکاری ئیلاهی هەبێت ئیمان هەرگیز مانای بێباکی یان ڕەفتارکردن نییە بە شێوەیەکی ناژیرانە لە بەرامبەر ناخۆشیدا بەڵکو بەبێ گوێدانە ئەوەی چی ڕوودەدات، مرۆڤ دەبێت بۆ خۆی دووپات بکاتەوە کە خودا بە تەنیا توانای یارمەتیدانی هەیە لە بارودۆخە سەخت و سەختەکاندا ئەگەر بە هەموو دڵ و ڕۆح و هەستەکانییەوە ڕووی لە ئەو بکات

کاتێک سەختییەکان وەک بەفربارین دادەبەزن، نابێت ڕێگەیان پێبدەین ئیرادەمان ئیفلیج بکەن یان دیدگای ڕوون و نزیکبوونەوەی ژیرانە و لۆژیکیمان تەمومژاوی بکەن بەڵکو دەبێت باوەڕمان بە خودا و هەستی زگماکیمان بۆ ڕاست و هەڵە بپارێزین، و هەوڵبدەین ڕێگایەک بۆ دەربازبوون بدۆزینەوە بە یارمەتی خودا، دەیدۆزینەوە لە کۆتاییدا، شتەکان باشتر دەبن چونکە هێز و سەرسوڕهێنەرەکانی خودا لە پشت دژایەتییەکانی ژیانی مرۆڤەوە شاراوەن ئەوانەی کە قبوڵ ناکەن حەتمی بارودۆخەکان و لەبری ئەوە هەوڵ بدەن بە عەقڵ و ئیمانەکەیانەوە لە دەرەوەی پەردە دەربچن، دەرگاکەیان بۆ کراوە دەبیننەوە- دەرگایەک کە هەموو دەستێکی باوەڕدار لێی دەدات

ژیان بە تاریکی داپۆشراوە، هەندێک جاریش بە کۆسپ و دوودڵی دەبین لە هەنگاونان بۆ پێشەوە دەبێت با ڕووناکی خودا چرای ڕێنماییمان بێت کاتێک بە ڕێگا تاریکەکانی ژیاندا دەڕۆین خودا مانگی پڕە لە شەوانی نەزانی

و تاریکیدا، خۆری دره‌وشاوه‌یی له کاتژمێره‌کانی به‌ئاگابوونه‌وه‌دا، چرای هیدایه‌ت و ئه‌ستێره‌ی ڕێنماییه بۆ ئه‌وانه‌ی که به ده‌ریاکانی زه‌ویدا تێده‌په‌ڕن، بوونی زوو تێپه‌ڕ

کێشه‌کان له جیهاندا به‌رده‌وام ده‌بن، که‌واته مرۆڤ ده‌توانێت ڕوو له کوێ بکات بۆ ڕێنمایی و ئاراسته؟ بیرکردنه‌وه‌کانی مرۆڤ، که له ژێر کاریگه‌ری خوو و پێشوه‌خته، لایه‌نگری و کۆنه‌په‌رستیدایه، هیچ سوودێکی نییه و کاریگه‌رییه‌کانی ژینگه، خێزان، نیشتمان، یان جیهانی مرۆڤ بێتوانایه له دابینکردنی ڕێنمایی ڕاسته‌قینه بۆیه مرۆڤ ده‌بێت ڕوو له خودا بکات و گوێ له‌و ده‌نگه هێمن و ئارامه بگرێت که له قووڵایی ڕۆحه‌وه ده‌رده‌چێت، ده‌نگێک که هاوئاهه‌نگ بێت له‌گه‌ڵ حه‌قیقه‌ت

جیاوازی نێوان تێڕامان و خۆڕاگری ڕۆحی

ئه‌گه‌ر مرۆڤ به مه‌عریفه‌ی تیۆری خۆی به‌رنامه بۆ داڕێژێت، ئه‌وا وه‌ک تۆمارکه‌رێکی ڕۆیشتن ده‌بێت و په‌ند و ده‌سته‌واژه‌ی به‌رز دووباره ده‌کاته‌وه و ئه‌وانی دیکه‌ش به فێربوو و زانایان ده‌زانن به‌ڵام ئه‌و جۆره زانینه به تێگه‌یشتنێکی ڕاسته‌وخۆ بۆ ڕاستی به‌هێز نابێت، هه‌روه‌ها به ده‌ستگه‌یشتنێکی ڕۆحی هاوتا نابێت ئه‌م جۆره ڕۆشنبیرکردنه یان ڕۆشنبیرکردنه "خۆ" به‌ستراوه‌ته‌وه به عه‌قڵی هه‌سته‌وه‌رییه‌وه، که خۆی له‌لایه‌ن فیزیکییه‌وه سنوورداره هه‌سته‌کان زانستی تیۆری ناتوانێت زانستی ئیلاهی به‌ده‌ستبهێنێت، وه ئامۆژگاریشه که مرۆڤ کاته به‌نرخه‌کانی خۆی له‌سه‌ر ئه‌و تیۆریانه به‌فیڕۆ نه‌دات که له واقیعدا ناتوانرێت جێبه‌جێ بکرێن، نه‌ک مرۆڤ خۆی له جه‌نگه‌ڵێکی چڕ و پڕی فیکریدا ونبوو ببینێته‌وه، نه‌توانێت کایه‌ی تیۆری تێپه‌ڕێنێت

ئه‌م پرۆسه‌یه نابێته هۆی زانینی ڕاستی چونکه ڕاستی له ده‌ره‌وه‌ی بۆچوون و تیۆرییه‌کاندایه و زۆرێک له‌وانه‌ی په‌یڕه‌وی ئه‌م ڕێبازه ده‌که‌ن، به ئه‌نجامه سوبژێکتیڤه‌کانی خۆیانه‌وه پابه‌ند ده‌بن

ئه‌گه‌ر مرۆڤ توانای ده‌رونی خۆی ته‌نها بۆ به‌ده‌ستهێنانی پاره و که‌لوپه‌لی ماددی به‌کاربهێنێت، ئه‌وا هۆشیارییه‌که‌ی ده‌کێشێته ناو جیهانی ماددی و تێکه‌ڵ به ئاڵۆزییه بێکۆتاکان ده‌بێت بۆیه مرۆڤه داناکان ده‌ڵێن نابێت مرۆڤ هه‌موو ئه‌و توانا ده‌روونیانه‌ی که خودا پێی به‌خشیوه بۆ به‌دواداچوونی شته زوو تێپه‌ڕه‌کان ته‌رخان بکات، نه‌ک خۆی له لابیرینتی ماتریالیزمدا له‌ده‌ست بدات و سنووردارکردنی ناپێویست دروست بکات و constraints for themselves له‌بری ئه‌وه، پێویسته توانا ده‌روونییه‌کانیان به‌کاربهێنن بۆ

بەدەستهێنانی پێداویستییەکانی ژیان و هەوڵبدەن بۆ پەرەپێدانی توانا ئەخلاقییەکانیان بۆ ئەوەی جیاوازی بکەن لە نێوان ڕاست و هەڵەدا، هەروەها لە نێوان ئەوەی کە زیانبەخشە و ئەوەی سوودبەخشە کاتێک تێڕوانینی ڕۆحی خۆیان دەچێنن، دەتوانن هەست بە خودا بکەن لەناو خۆیاندا و دڵنیابن لەو ڕاستییە ڕۆحییانەی کە لە پشت پەردەی چڕ و پڕی ماتریالیزمەوە شاراوەن خۆڕاگری

نیگەرانییەکانمان هەرچییەک بن، دەبێت هەمیشە خودا لە ژیانماندا پێشینە بێت یەکێک لە گرنگترین توخمەکانی گەشەکردنی ڕۆحی پەیوەندییە بەردەوام و دڵسۆزانە لەگەڵ خودادا، کە لە ڕێگەیەوە تۆ بە شێوەیەکی شەخسیی شایەتحاڵی گۆڕانکارییەکی نایاب و ئەرێنی دەبیت کە بە قووڵی سەرسامت دەکات

کاتێک کەسێک دەیەوێت نمایشێک ببینێت , یان جل و بەرگی نوێ یان ئۆتۆمبێلێکی نوێ بکڕێت , ئایا ڕاست نییە کە مێشکی بەردەوام سەرقاڵە؟ سەبارەت بەو بابەتانە و چۆنیەتی بەدەستهێنان یان بەدەستهێنانیان؟ تا ئارەزووەکانی بەدی نەهێنێت پشوو نادات , و بەردەوام دەبێت لە کارکردنی ماندوو نەناسانە بۆ گەیشتن بەو ئارەزووانە

بەم شێوەیە دەبێت عەقڵی مرۆڤ سەرقاڵی بیرکردنەوە لە خودا بێت و دواتر هەموو ئارەزووە بچووک و بچووکەکان دەگۆڕدرێن بۆ ئارەزووی بەهێز بۆ هەستکردن بە خودا و پەیوەندیکردن لەگەڵیدا

کاتێک عەقڵ چرپەیەکی دڵسۆز و پڕ لە گەرمی بۆ خودا دەچرپێنێت کە لە قووڵایی ڕۆحێکی حەسرەتبارەوە سەرچاوە دەگرێت

بانگەوازی ڕۆح دەست دەداتە دڵی گەردوونی , و وەڵامەکە دێت، خۆشییەکی گەورە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت

چرپەی فیکری هێزی ئیرادە دەچێنێت , تاوەکو خاوەنی هێزی پێویست دەبیت بۆ گەیشتن بە ئامانجی خوازراو

کاتێک عەقڵ و ئیرادەی کەسێک لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگن، ئەوا بارگاوی دەکرێن بە هێزێکی بێسنوور، بەجۆرێک کە تەنها بیرکردنەوە لە شتێک دەبێتە بەس بۆ هێنانەدی، چونکە یاسای ئیلاهی لە بەرژەوەندی ئەو کەسانە کاردەکات کە هاوئاهەنگن لەگەڵ ئیرادەی باڵا

هەموو دەستکەوتە سەرنجڕاکێشەکانی ژیانم لە ڕێگەی هێزی عەقڵێکەوە بەدیهاتووە کە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودادا هەیە کاتێک مۆلیدەی ئیلاهی کاردەکات، هەموو ئەو شتانەی کە ئارەزووی دەکەم بەبێ جیاوازی دێتە دی، سەرەتا وەک دیزاینێکی نەبینراو و ئەسمانی شێوە دەگرێت و دواتر بە هێزێکی بەرگە نەگیراو لە واقیعدا دەردەکەوێت

نهێنی گەشەکردن

ئێمە لە ڕێگەی هەموو ئەزموونێکەوە گەشە دەکەین کە پێیدا تێدەپەڕین، بە مەرجێک درک بەوە بکەین دەتوانین وانەی بەنرخیان لێ فێربین بۆ هەر ئازار و ناخۆشییەک کە ئەزموونی دەکەین مانا و ئامانجی هەیە

سەرەڕای توندی تاقیکردنەوەکان، ئەوان وەک ئاگرێک وان کە کانزای ئاسن دەتوێنێتەوە، دەیگۆڕێت بۆ پۆڵایەکی جوان و بەهێز و هەمەلایەنە ئەو حیکمەتەی کە لە ڕێگەی بڵێسەی سووتێنەری ئەزموونەوە دروستی دەکەین بەڕاستی جێگەی سەرنجە ژیان پاکمان دەکاتەوە، سروشتی بنەڕەتیمان دەگۆڕێت بۆ توخمە بەنرخەکان، ڕێگەمان پێدەدات لەگەڵ ڕۆحەکاندا بژین کە پاکن وەک گەوهەر، بەهێز وەک پۆڵا، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا نەرم و نیان، بێ ئەوەی لە ژێرەوە بشکێنین فشارەکانی ناخۆشی و سەختی

کاتێک دەموچاوەکان دەبینین کە بەهۆی توڕەییەوە شێواوە، بەهۆی دڕندەییەوە پەڵەیان لەسەرە، بینینیان وامان لێدەکات تامەزرۆی دەرکردنی ناشیرینییەکان لە ڕۆحی خۆماندا بین- ڕۆحێک کە جگە لە نیازی خراپ و کینەی قووڵی هیچ شتێک دەستی لێنەداوە کە وێنەی پیرۆزی ئیلاهی لەناوماندا تەمومژاوی دەکات، هەروەک چۆن قەڵەمی ئاوێنەیەک دەشێوێنێت کردەوە ئازاربەخشەکانی ئەوانی دیکە دەبێ لە ئێمەدا ئارەزووی باشترکردنی ڕەفتار و کۆنترۆڵکردنی خۆمان بەئاگا بهێننەوە خۆمان، تا ئاغای خولیای بێدەسەڵاتمان بین نەک کۆیلەی ئەوان

وشەی میهرەبان چارەسەرێکی سەرسوڕهێنەرە بۆ زۆرێک لە نەخۆشیەکان، خاوەنی هێزێکی بەهێز و نزیکەی سیحراوی و موگناتیسییە کە نیعمەت و خۆشگوزەرانییەکی زۆر بۆ قسەکەرەکەیان دەهێنێت ئەوانەی وشەی ئارامکەرەوە و نەرم و نیان بەکاردەهێنن هەست بە جەریانی ورد و ورد دەکەن کە بەناویاندا دەڕژێت بەبێ پچڕان، پڕبوونیان لە زۆرێک لە ئارامی ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ئەو تڕوانەیە بەستراوەتەوە بە سەرچاوە بەرزەکەیەوە، هەمیشە کەم و هەمیشەیی گەیشتن بە ڕۆحەکان بە

هاوئاهەنگی لەگەڵیدا ئەوا دەتوانن ئەم ڕەوتە بەختەوەرییە بگوازنەوە بۆ ئەو ڕۆحانەی کە تامەزرۆی ئاشتین

مرۆڤ ڕۆژانە لە ئاوێنەدا دەڕوانێت بۆ بینینی ڕووخساری، چونکە دەیەوێت لە باشترین ئاستی خۆیدا بۆ کەسانی دیکە دەربکەوێت، کەواتە چەندە گرنگترە بۆی ڕۆژانە لەگەڵ خۆیدا بوەستێت و چاوی لە ئاوێنەی شیکاری ناوەوەی بکات بۆ ئەوەی بزانێت چی لە ژێر ڕووبەری درەوشاوەدایە! چونکە هەموو شتێک کە لە دەرەوە سەرنجڕاکێشە، سەرنجڕاکێشی خۆی لە خودی ناوەوە وەردەگرێت و هیچ شتێک ئاوێنەی پاکی ڕۆح وەک شێواندنی دەروونی وەک تووڕەیی و ناڕەزایی و ئیرەیی و ڕق لەکەدار ناکات هەرکەسێک هەوڵی ڕزگارکردنی خۆی لەم ئاوێتانە، نامۆ بە سروشتی ڕۆح دەدات، ڕێگە دەدات ڕووناکی جوانی ناوەوە لە ناوەوە بدرەوشێتەوە

لە ڕێگەی شیکردنەوە بۆمان دەردەکەوێت کە کێشەکانی مرۆڤ سێ لایەنە: کێشە و تێکچوون هەیە کە هێرش دەکاتە سەر جەستەی مرۆڤ، هەندێکی تر هێرش دەکەنە سەر عەقڵ و پۆلی سێیەمیش کە ڕێڕەوی ڕۆح دەگرێت

نەخۆشی و پیری و مردن ئەو سەختی و ئاستەنگانەن کە جەستە ڕووبەڕووی دەبێتەوە نەخۆشییە دەروونییەکان، لەگەڵ ئەوەشدا، لە ڕێگەی خەمۆکی، ترس، توڕەیی، ئارەزووی سەرکوتکراو، ناڕەزایی، ڕق و کینە، وەسوەسەی سۆزداری، وروژاندنی دەماری تاو، و شێرپەنجەی دەروونی کە توانای دەروونی ئیفلیج دەکات <u>مەترسیدارترین نەخۆشییە، بەڵام مەترسیدارترین نەخۆشییە نەخۆشی ڕۆح، کە لە نەزانیدا دەردەکەوێت، کە هەموو نەخۆشیەکانی تر لێیەوە سەرچاوە دەگرن و بڵاودەبنەوە</u>

لە دونیادا چاکە لە خراپە زیاترە

کاتێک گومانەکان دەخزێنە ناوەوە، پێویستە ژیانی مرۆڤە گەورەکانمان لەبیر بێت ڕاستە ئێمە مرۆڤین، بەڵام خودا هێزی نائاسایی پێبەخشیوین کە بە دەگمەن بەکاریان دەهێنین کەواتە بۆچی لە ترسی پیری و نەخۆشی و خەمدا دەلەرزین؟ پێویستە ئەوەی لە تواناماندا بێت بیکەین بۆ گرنگیدان بە جەستەمان، بەڵام نابێت خۆمان بەدەست ترسەکانەوە بدەین یان خۆمان لە ژێر کەڵەکەبوونی نەزانیدا بنێژین

جەستە هەموو مرۆڤ نییە

چاکە لەم دونیایەدا لە خراپە زیاترە چونکە خودا هێزی کۆتاییە بەڵام کاتێک خراپە بەسەرماندا دێت، پێمان وایە هیچ هێزێکمان نییە بۆ کۆنترۆڵکردنی یان لە دەستی ڕزگاری بێت

زریانی خراپە بە دڵنیاییەوە دەفڕێت , بەڵام دەتوانین بەسەر کاریگەرییەکانیاندا زاڵ بین و بەسەریاندا بەرز ببینەوە

ئێمە ژیانمان پێنەدرا تا بەهۆیەوە لەناوببەین، بەڵکو بۆ ئەوەی هۆشیارییەکی ئەبەدیەت لە خۆماندا بچێنین و دەبێت ئەم ڕاستییەمان لەبیربێت

بەبێ ئازادی بیرکردنەوە، مرۆڤ ناتوانێت بە شێوەیەکی پاک و خۆبەخۆ و سروشتی خۆی دەربېڕێت لەبیرت بێت کە تۆ لە بنەڕەتدا ئازادیت هێزی ئیرادە هەمیشە ئازادە

ئەگەر توانای ئیرادەت بە دروستی بەکاربهێنیت ئەوە کارمایەکی باشت بۆ دروست دەکات، بەڵام زۆربەی خەڵک نایانەوێت بگۆڕدرێن و نایانەوێت هەوڵەکە بدەن، بۆیە لە بەرامبەر سەختییەکاندا دەڕووخێن و ناتوانن ڕووبەڕووی تەحەددیات ببنەوە

ئەنجامدانی هەر شتێک کە مرۆڤ پێی خۆش بێت ئازادی نییە، چونکە مرۆڤ پابەندە بە ئارەزووەکانیەوە، هەربۆیە ناتوانرێت بە هیچ شێوەیەک بە کردارەکانی ناوببرێت ئازادی ئازادی ڕاستەقینە واتە ئەنجامدانی هەموو شتێک بە ئیرادەیەکەوە کە بە حیکمەت ڕێنمایی دەکرێت مرۆڤ دەتوانێت کۆنترۆڵی دەرئەنجامەکانی کردارەکانی ڕابردووی بکات، کە بە ناچاری بەدوایدا دێت، ئەگەر ئیرادەی خۆی چالاک بکات و بۆ کردەوەی چاک و سوودبەخش بەکاری بهێنیت ئەگەر بە عەقڵ و ئیرادە کارەکانت بەڕێوە ببەیت، ئەوا هێزەکان لە کارە هەڵەکانی پێشووت لاواز دەبن و ئەو خووانەی کە لە ئەنجامی کارە باشەکانتەوە دروست دەبن بەهێزتر دەبن

ئێمە بەردەوام ئارەزووی ئەو شتانە دەکەین کە کەممان هەیە و وابەستەی ئەو شتانە دەبین کە جەوهەری نین کاتێک شتێک خاوەندارێتیمان کرد، ئیرادەی ئازادمان بۆ ماوەیەکی کاتی لەدەست دەدەین هەروەک چۆن ڕۆژهەڵاتییەکان کۆیلە دەکرێن لەلایەن داب و نەریتە کۆنەکانەوە، بە هەمان شێوە ڕۆژئاواییەکان کۆیلەی داب و نەریتە مۆدێرنەکانن ئێمە چارەنووسی خۆمان دروست دەکەین و پابەند دەبین بەوەوە

بۆچی منداڵێک لە خێزانێکی خراپەکاردا لەدایک دەبێت و منداڵێکی دیکە لە خێزانێکی باش لەدایک دەبێت؟ هەریەکەیان ئازادی خۆیان بەکارهێنا بۆ ئەوەی لە ڕابردوودا (لە ژیانێکی پێشوودا) بە شێوازێکی دیاریکراو بژین و بەم شێوەیە ئەو بارودۆخانەیان لەم ژیانەدا هێنایە سەر خۆیان

ئازادی ڕاستەقینە نییە بەبێ خودا دەبێت بەردەوام بیری لێبکەینەوە هەرچی نیگەرانی و بیرکردنەوەکانمان بن، خودا دەبێت پلەی یەکەم لە دڵماندا داگیر بکات , و کاتێک بەڕاستی لەگەڵیدا هاوتەریب بووین، توانای ئەوەمان پێدەدرێت کە ئەو شتە بەدیبهێنین کە دەبێت، لە هەر کاتێکدا، بە یارمەتی خودایی ئەو

ئامۆژگاری بۆ شاگرد

یەکێک لە خوێندکارەکان داوای لە مامۆستا پارامهانسا کرد بۆ ئەوەی چەند ئامۆژگارییەک بۆ باشترکردنی خۆی بدات، وتی : ئەگەر دەتەوێت خۆشەویست بیت دەست پێ بکە بە خۆشویستنی ئەوانی تر کە پێویستیان بە خۆشەویستی تۆیە

وە ئەگەر چاوەڕوانی لە کەسانی تر دەکەیت دڵسۆز و وەفابە بۆیان تا ئەوانیش ڕاستگۆ بن لەگەڵت

ئەگەر دەتەوێت ڕێگری لە کەسانی تر بکەیت کە بە خراپەکاری و فێڵبازانە مامەڵە بکەن , ڕێگە مەدە فێڵ بچێتە ناو بیرکردنەوەکانی خۆتەوە , و بە شێوەیەک مامەڵە مەکە کە زیان بە کەسانی تر بگەیەنێت

ئەگەر دەتەوێت کەسانی تر هاوسۆزیت بن دەست پێ بکە بە نیشاندانی هاوسۆزی بەرامبەریان , بە تایبەت بەرامبەر ئەوانەی لە دەوروبەرتن

ئەگەر دەتەوێت کەسانی تر ڕێزت لێبگرن , دەبێت ڕێز لە گەنج و پیر نیشان بدەیت

ئەگەر ئاشتی لە کەسانی تر دەوێت , دەبێت ژیانێکی هاوسەنگی بژیت

ئەگەر دەتەوێت مرۆڤەکان ئاینی بن , لە سروشتدا ڕۆحی بن و با کەسانی تر هەست بکەن کە تۆ نمونەیەکی باشیت و دەتوانن پشت بە تۆ ببەستن و متمانەت پێ بکەن

بە کورتی هەموو ئەو شتانەی کە دەتەوێت کەسانی تر نیشانی بدەن یەکێک لە سیفەتە باشەکان ئەوەیە کە سەرەتا لە ژیانتدا نیشانی بدەیت , و بۆت دەردەکەوێت کە خەڵک بە هەمان شێوە کاردانەوەیان دەبێت بەرامبەرت

ئەگەر بتوانی ئەو بوارانە لە ژیانتدا دەستنیشان بکەیت کە پێویستیان بە باشترکردن هەیە بەبێ ئەوەی بێهیوا بیت یان پەرە بە کۆمپلێکسی کەمتەرخەمی بدەیت، وە ئەگەر بەردەوام کار لەسەر بەرزکردنەوەی کارەکتەری خۆت بکەیت، ئەوا ئەو کاتەی کە بۆ ئەم کارە بەسەری دەبەیت زۆر بەرهەمدارتر دەبێت لەوەی کە بەفیڕۆ بدەیت و ئاواتەخوازیت کەسانی دیکە خۆیان باشتر بکەن نموونە ئەرێنی و ڕەفتارە دروستەکانت هێزێکی گەورەتریان هەیە بۆ گۆڕینی کەسانی تر لە خواست و توڕەیی و قسەکانت بە تەنیا

ئەی پەروەردگار تۆ سەرچاوەی هەموو چاکە و سەرچاوەی هەموو هێزێکیت بەرەکەتمان پێ ببەخشە تا لە تەندروستیمان و ئاواتە فیکرییەکانمان و دەربڕینە ڕۆحییەکانماندا نیعمەتەکانت لەسەرمان ڕەنگبدەینەوە تۆ درەوشاوەیی ناو ئەستێرەکان و وزەی ناو ئەتۆمەکان و میهرەبانی لە دڵەکاندا و جوانی لە حەقیقەتدا یارمەتیمان بدە بۆ ئەوەی خۆمان پڕ بکەینەوە لە هێزی باڵای خۆت و حیکمەتە بێکۆتاییەکەت و بێ سنووری خۆت ڕەسەنایەتی

پەروەردگار با بزانین کە تۆ کانیاوی تەندروستی و زەریای ژیان و سەرچاوەی هەموو تێگەیشتن و زانستیت لە نەزانی و کاریگەرییەکانی، لە ترس و نیگەرانییەکان ڕزگارمان بکە و با لافاوی حیکمەتەکەت هەموو پاشماوە و داروپەردووی ژیانمان ببات

ئەی پەروەردگار ئەو پەردانەی کە ڕووخسارت لێمان دەشارنەوە با تۆ ببینین وەک ڕووناکییەکی هێندە گەشاوە، وەک خۆری بێشومار لە ئاسۆی ژیانماندا با هەست بە تۆ بکەین وەک هێزێکی هەمیشە نوێبووەوە کە ئیلهامبەخشە بۆ بیرکردنەوەکانمان، خۆراکی ڕۆحمان دەدات، جەستەمان دەپارێزێت و خەونەکانمان بەدی دەهێنێت

ئامین

زۆربەی خەڵک نازانن بۆچی لە بوونی خۆیان لەسەر ئەم زەوییە , ئەوان پێیان وایە کە ئامانجی ژیان ئەوە بەدیهێنانی ئارەزووەکانە بەدەستهێنانی پێداویستییەکانی ژیان بەدوای چێژ و خۆشەویستی مرۆڤایەتی , و لە کۆتاییدا تەسلیمبوون بە دوا بانگکەر

مرۆڤەکان ژیانی خۆیان بە مەیلی تایبەت و ئارەزووی تایبەت دەست پێدەکەن کە لە ڕابردوودا بەدی نەهێنراون و هەوڵدەدەن – بەو ئیرادەیەکی ئازادی کەمەی کە بەجێیان هێشتووە – بە تەقلیدکردنی ئارەزوو و کردارەکانی ئەوانی تر , ئەگەر پەیوەندییان لەگەڵ بازرگانەکاندا هەبێت , دەیانەوێت وەک ئەوان ببن , و ئەگەر پەیوەندییان لەگەڵ هونەرمەندان هەبێت , هونەر دەبێتە هەموو شتێک بۆ ئەوان

خودا دەیەوێت ئێمە لەم دونیایەدا کردەیی بین ئەو برسێتی پێبەخشیوین کە پێویستی بەوەیە کاربکەین بۆ تێرکردنی، بەڵام گەڕان تەنها بۆ خواردن و شوێنی حەوانەوە و پارە و موڵک و ماڵی مرۆڤ بەو مانایەیە کە مرۆڤ سەرچاوەی بەختەوەرییەکەی لەبیر دەکات

ڕاستە پێویستە کاربکەین بۆ بەدەستهێنانی پێداویستیەکانمان و هەوڵبدەین بۆ گەیشتن بە ئامانجە ڕەواکانمان، بەڵام پێش هەموو شتێک دەبێت دڵمان بۆ خودا بکەینەوە و بەدوای ڕێنمایی و ڕەزامەندی ئەودا بگەڕێین لە هەموو ئەو کارانەی کە ئەنجامی دەدەین ئەوا بە دڵنیاییەوە لە قوتابخانەی ژیاندا سەرکەوتوو دەبین، چونکە ڕێنمایی خۆمان لە بەڕێوەبەر و دابینکەری باڵا وەردەگرین کە دەزانێت چیمان پێویستە و چیمان باشترە بۆیە دەبێت متمانەمان بە ئەو و ملکەچی ویستی ژیرانەی ئەو بن

لە وتارەکانی مامۆستا پاراماهانسا

کاتێک بەختەوەری ناوەوەی ڕۆح بە چینێکی ئەستووری چێژە هەستیارە زووتێپەڕەکان تەمومژاوی دەبێت، درەوشاوەیی زێڕینی ڕۆح کاڵ دەبێتەوە و توانا شەفافەکانی ڕۆح لە پشت چڕی ماددەدا شاراوە دەبن کاتێک مێشکی مرۆڤ بەرەو ئیرەیی و ئیرەیی ڕادەکێشرێت و لە هەوری ترس و نیگەرانیدا پۆشراوە، مرۆڤ دەبێتە بەدبەخت و بەدبەخت و دۆڕاو بەڵام کاتێک مرۆڤ هەمان سەرنج بەرەو خۆشەویستی و ئاشتی و هاوسەنگی ئاراستە دەکات، ئەوا بەختەوەرییەکی قووڵ ئەزموون دەکات

ڕۆح هەست بە خۆشی دەکات کاتێک لە ئارەزووی جەستەیی تێکەڵ بە ئازار و نەهامەتی دەگۆڕێت بۆ فەزیلەتە شەفافەکانی ڕۆح، پڕ لە خۆشی بەرز

ئەگەر ڕۆح بە تەواوی نوقم بوو لە چێژە درشتەکانی دونیادا، ئەوا بێباک دەبێت لە بەدواداچوون بۆ خۆشییە باڵاکان و بێتوانا لە ئەزموونکردنی چێژە ڕۆحییەکان زۆرێک لەوانەیە بڵێن کە دەستبەرداربوون لە چێژە ماددییەکان

نزیکە لە مەحاڵەوە لەم جیهانەدا یان لە کاتێکدا ژیان لە نێوان کەسانێکدا کە بیرکردنەوەکانیان تەنها لە دەوری بابەتە مادییەکان دەسوڕێتەوە بەڵام، ئەوە لە مرۆڤی ئاسایی پێویست نییە واز لە جیهان بهێنێت و پاشەکشە لە... شاخ و دارستانەکان بۆ دۆزینەوەی ئارامی و ئارامی بەڵکو پێویستە لەم جیهانەدا بمێننەوە بەبێ ئەوەی ڕێگە بدەن ڕەوتە بەهێزەکانی بیانبات، نەک شەپۆلە پشێوەکانی ئەم ژیانە زاڵ بن

مرۆڤ نابێ بەرامبەر بە دەوروبەرەکەی نەرێنی بێت و لە هەمان کاتدا ڕێگە نەدات ماتریالیزم بینینەکەی کوێر بکات، نەک پەیوەندی لەگەڵ سروشتی ڕۆحی خۆیدا نەمێنێت و نەتوانێت تامی خۆشیەکانی بەختەوەری بکات و شایەتحاڵی ڕووناکییە ئیلاهییەکان بێت
ژیان، بە جەوهەر و پێکهاتەکانی و ئامانجەکانیەوە , مەتەڵێکی قورسە بۆ تێگەیشتن بەڵام مەحاڵ نییە بۆ چارەسەرکردن , و بە بیرکردنەوەی پێشکەوتنخوازانەمان، ئێمە ڕۆژانە هەندێک لە نهێنییەکانی چارەسەر دەکەین

ئامێرەکان لەسەر بنەمای بنەما زانستییە وردەکان لەم سەردەمەدا بە دڵنیاییەوە سەرنجڕاکێشن , و ئەو دۆزینەوانە کە زانست دەیهێنێت دیدێکی ڕوونترمان پێدەبەخشێت سەبارەت بەو ڕێگایانەی کە دەتوانرێت ژیان باشتر بکرێت بەڵام سەرەڕای هەموو ئەو ئامێر و داهێنان و ستراتیژیانەی کە هەمانە , هێشتا پێدەچێت وەک بوکەڵە بین لە دەستی چارەنووس , و ڕێگای پێشەوە هێشتا درێژە پێش ئەوەی لە ژێر کۆنترۆڵی سروشت ڕزگارمان بێت

بە دڵنیاییەوە، ژیان لە ژێر ڕەحمەتی سروشتدا ئازادی نییە عەقڵی بە جۆش و خرۆشمان بە هەستێکی بێدەسەڵاتیدا زاڵ دەبێت و بە کۆت و بەند دەکرێت کاتێک هەست دەکەین کە قوربانی لافاو، زریان، یان بوومەلەرزەین , یان کاتێک ڕووداوەکان لێمان دەڕفێنن – بەبێ هۆکاری لۆژیکی – ئازیزانمان لە دڵمان نزیک دەبنەوە ئێمە دواتر تێدەگەین کە سەرکەوتنی زۆرمان بەدەست نەهێناوە , و نەبووین able to overcome adverse circumstances چونکە سەرەڕای هەموو هەوڵەکانمان بۆ ئەوەی ژیان بکەین بەو جۆرەی کە ئێمە دەمانەوێت , هەندێک بارودۆخ هەمیشە لەسەر ئەم قۆناغە زەمینییە دەردەکەون , و ڕووداوەکان کە لەلایەن عەقڵێکی بەهێزەوە ئاراستە دەکرێن کە ئێمە کەمێک لەبارەیەوە دەزانین , کارکردن بە تەواوی سەربەخۆ لە بۆچوونەکانمان و ئیرادە باشترین شت کە دەتوانین بیکەین ئەوەیە کە کار بکەین و هەندێک پێشکەوتن بکەین

ئێمە گەنم دەچێنین و ئاردی دروست دەکەین , بەڵام کێ تۆوی یەکەمی دروست کردووە؟ ئێمە نانێک دەخۆین کە لە ئارد دروستکراوە , بەڵام کێ

توانای هەرسکردنی بە جەستەمان بەخشی؟ وە چۆن خۆراک بگۆڕین بۆ خۆراک؟

لە هەموو گۆشەیەکی ژیاندا پێدەچێت دەستێکی ئیلاهی حەتمی هەبێت ئێمە ناتوانین کاروبارەکانمان بەبێ ئەو بەڕێوەببەین , و لەگەڵ هەموو ئەو دڵنیاییانەی کە خاوەنمانن نازانین کەی دڵ لە کارکردن دەوستێت لێرەوە پێویستی پشتبەستن بە بوێرانە بە هێزی باڵای خودایی و پشت بەستن بە خودی باڵاترمان , کە لەو هەموو تواناوە سەرچاوە دەگرێت کە ئێمە مۆدێلی لێ وەرگیراوە

دەبێت خاوەنی ئیمانێک بین کە دوور بێت لە شانازی , و بە متمانەوە لەسەر ڕێگاکانی ژیان بڕۆن

بەبێ ترس و لەرز , و بەبێ ناڕەحەتی و زیندانیکردن

مامەڵەکردن لەگەڵ هەستیاری

زاڵبوون بەسەر هەستیاریدا هونەرێکی ناسکە و کۆنترۆڵکردنی خێرای کاردانەوەی مرۆڤ گرنگە بۆ پەرەپێدانی کەسایەتییەکی هاوسەنگ و باش گوڵاو

هەستیاری لە تێنەگەیشتن و کەمتەرخەمی و غرورێکی هەڵئاوساو و ئیگۆیەکی زیادەڕەوی سەرچاوە دەگرێت

کاتێک مرۆڤ وادەزانێت هەستەکانی ئازاری پێگەیشتووە، ئەو بیرکردنەوە ڕەگ و ڕیشەی لە مێشکیدا دادەکشێت، دەمارەکانی دەوروژێنێت، کە دواتر دەبنە گرژ و یاخی توڕەیی لە دڵیدا دەگیرسێت بەهۆی هەستە برینادارەکانەوە لەگەڵ ئەوەشدا، هەندێک کەس توانای کۆنترۆڵکردنی هەستەکانیان هەیە، بۆیە نیشانە دەرەکیەکانیان دەرناکەوێت سەرەڕای ئەو توڕەییە توندەی لەناویاندا هەیە هەندێکی تر توڕەیی خۆیان دەردەبڕن لەڕێگەی کاردانەوەی دەستبەجێ، کە لە چاویاندا دیارە ماسولکە و دەربڕینی دەموچاو، و لە ڕێگەی وەڵامە زارەکییە تیژ و کۆدکراوەکانەوە

زیادەڕەوی لە سۆزداری دەرئەنجامی جددی هەیە؛ دۆخەکە ئاڵۆزتر دەکات و ناسەقامگیرییەکی نەخوازراو دروست دەکات کە کاریگەری نەرێنی لەسەر ئەوانی دیکە دەبێت

پێویستە هەوڵ بدرێت بۆ خۆگرتن و ئارامگرتن، پەروەردەکردنی کەشێکی لێکتێگەیشتن و هاوئاهەنگی کە ئاشتی بەرەوپێش ببات لەبری

گرژی و دوکەڵی فشار بڕەوێنێتەوە ئەوانەی وا دەکەن، دەبنە خاوەنی چارەنووسی خۆیان و پاداشتی قەدرزانی و ڕێزگرتنیان لەلایەن کەسانی دەوروبەریانەوە دەدرێتەوە

هەستیاری لەڕادەبەدەر سیفەتێکە کە زۆربەی خەڵک هاوبەشی دەکەن و کاتێک ئەم هەستە ناعەقڵانییە هەڵدەگیرسێت، تێڕوانین کوێر دەکات و چاوی حیکمەت هەور دەکات لەوەش خراپتر، کەسی زۆر هەستیار پێی وایە کە بیرکردنەوە و هەستکردن و مامەڵەکردنی تەواو بە تەواوی دەکەن، لەکاتێکدا لە ڕاستیدا ڕەنگە ڕەفتارەکانیان بە تەواوی هەڵە بن!

زۆر کەس پێیان وایە کە پێویستە بەزەیی بەخۆیاندا بێتەوە کاتێک ڕەخنەیان لێدەگیرێت، و بەزەیی بەخۆیاندا هەندێک ڕزگاربوونیان پێدەبەخشێت بەڵام وەک ئالوودەبووانی مادده هۆشبەرەکان، تا زیاتر بخۆن، ئالوودەبوونیان بەهێزتر دەبێت

کەسێکی زۆر هەستیار زۆرجار بەبێ پێویست ئازار دەچێژێت زۆرجار کەس هۆکاری ناڕەحەتییەکەی یان سروشتی ناڕەزایەتییەکەی نازانێت، ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی ئازار لە گۆشەگیرییە خۆسەپێنراوەکانیدا هیچ شتێک بە بێدەنگی دانیشتن لەسەر سووکایەتی یان ڕەخنە هەستپێکراوەکان بەدەست ناهێنرێت زۆر باشترە لە ڕێگەی شیکاری بابەتیی و خۆکۆنتڕۆڵکردنەوە ڕەگ و ڕیشەی هۆکارەکانی ئەو جۆرە هەستیارییە زۆرە چارەسەر بکرێت

ئەم جۆرە حەساسیەتییە ناتەندروستە لێکەوتەی جددی هەیە؛ دڵ وەک ئاگر دەخوات و شانەکانی ئاشتی لەناو دەبات بۆیە دەبێت بە ژیرانە و لۆژیکی و بە ئیرادەیەکی پتەو مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت

. ***

من زۆر کار دەکەم بۆ خزمەتکردنی هەمووان، بەڵام کاتێک پاشەکشە دەکەم بۆ تەنیایی خۆم بۆ بیرکردنەوە، ڕێگە نادەم کەس تێڕامانم تێکبدات بابەتەکانی تر دەتوانن چاوەڕوان بن، بەڵام نابێت چاوپێکەوتنی ڕۆژانەم لەگەڵ خودادا پشتگوێ بخرێت یان چاوپۆشی لێ بکرێت

پێش ئەوەی هەر کردارێک ئەنجام بدەیت، وەستان و بە وردی بیر لە دەرئەنجامەکان و کاریگەرییەکانیان لەسەر دەروون و جەستە و ڕۆحت بکەرەوە ئەو کردارانەی کە بە ناچاری دەجووڵێنرێن، ڕزگاری نین، وەک چۆن کردارەکانی پێچەوانەی یاساکانی هاوسەنگی و پێشکەوتن تاکەکەس

سنووردارـ دەکەن بە پێچەوانەوە، ئەو کردارانەی کە بە تێگەیشتن و بەپێی ویژدانی مرۆڤ سزا دراون، فەزیلەتدارن و ئازادی دەهێنن

کاتێک بڕیار دەدەیت کارێکی باش بکەیت، یان خۆت لە کارێکی خراپ بەدوور بگرێت، و پابەند دەبیت بەو بڕیارە و بەو پێیە مامەڵە دەکەیت، ئەوە بزانە کە پشکی ئازادیت زۆرە

خودا دەیەوێت ئەو ئازادی هەڵبژاردنەی کە پێمان دراوە بەکاری بهێنین بۆ گەڕان و دۆزینەوەی، بەڵام نایەوێت خۆی بەسەرماندا بسەپێنێت

ئارەزووی نزیکبوونەوە لە خودا و ناسینی لە خۆیەوە نایەت، بەڵکو دەبێت چالاک و پەروەردە بکرێت بەبێ ئەو ئارەزووە ژیان هیچ بەها و سەلیقەیەکی نییە

با تێگەیشتنە ڕۆحییەکانت ڕێنمایی بیرکردنەوەت بکات و سەرکەوتن بەدوای تۆدا دەگەڕێت لە هەر شوێنێک بچیت

بۆ خودا دەنگ و دەست و پێ و دڵ و جەستە و هەست و ئیرادە و هەموو شتێک تەرخان دەکەم

خۆشەویستی ئەو چەکە ڕۆحییەیە کە کۆتایی بە هەموو شەڕەکان دەهێنێت

لە دەرەوەی ئەم زەوییە جیهانگەلێکی بێسنوور هەن کە جارێکی تر ئەو کەسانە دەبینینەوە کە پێمان وابوو بۆ هەمیشە جێیان هێشتووین

ئەم ژیانە دونیاییە هەمیشە لە گۆڕاندایە خەم بەدوای خەمدا دێت وەهمەکان لەسەر وەهمەکان ئەم سەرابانەی کە لەسەر بیابانی هۆشیاریمان دەردەکەوێت دەبێت لەناو بچێت، و دەبێت خودی ڕاستەقینەی خۆمان لە ژێر پەردەی چڕ و پڕی مادده بەئاگا بهێنینەوە

هەوڵ مەدە هیواکانت لەسەر ئەم ژیانە بنیات بنێیت کوا گەرەنتیەکەت؟ تەنها کاتێک سەلامەتیت کە پەنا بۆ زانینی خودا ببەیت

جەوهەری ڕۆح وەک زێڕی کۆن وایە کە لە ژێر خاکدا نێژراوە کاتێک خاکەکە لە زێڕەکە لادەبرێت و بە ئاوی تێڕامان دەشۆردرێت، بە پاکی و ڕوونییەکی تەواوەوە سەرلەنوێ دەدرەوشێتەوە

پەروەردگار با بزانین چی باشە، بیرکردنەوەیەکی دروست بیربکەینەوە و لەگەڵ ئەوانەی خاوەن ڕەوشت باشن هاوکارمان بە بیرکردنەوە لە تۆ و

بیرکردنەوە لە تۆ، ئەی تۆ کە سەرچاوەی هەموو ڕاستودروستی و سەرچاوەی هەموو چاکەیەکیت

ئازادی لە لاوازی

باشترین ڕێگا بۆ زاڵبوون بەسەر لاوازیدا ئەوەیە کە واز لە بیرکردنەوە لەو لاوازییە بهێنیت؛ ئەگەرنا بیرۆکەی لاوازی هۆشیاریت زاڵ دەبێت و زاڵ دەبێت بەسەر خودی ناوەوەتدا کاتێک ڕووناکی دەهێنینە ناو خۆمانەوە، تاریکی وەک ئەوەی هەرگیز بوونی نەبوویێت، لەناو دەچێت

ئەو بیرۆکەیە ئیلهامبەخشی نایابم بۆ دەهێنێت

کاتێک ڕووناکی دەخرێتە ناو ئەشکەوتێکەوە کە هەزاران ساڵە بە تاریکی داپۆشراوە، تاریکی لە یەک کاتدا لەناو دەچێت بە هەمان شێوە لاوازی و هەڵەکان کاڵ دەبنەوە کاتێک ڕێگە دەدەین ڕووناکی خودا بچێتە ناو هۆشی خۆمانەوە، و تاریکی نەزانی ناتوانێت بمێنێتەوە ئەمە ئەو فەلسەفەیە کە پێویستە پێی بژین

دواخستن بێ سوودە چەرخی ژیان هەرگیز لە سوڕانەوە ناوەستێت، ڕۆژەکانی ژیانمان بە خێرایی تێدەپەڕن هەر خولەکێک بە ڕوونی بیرکردنەوە و ڕەفتارکردنی ژیرانە بەسەر دەبەین وەبەرهێنانێکی سەرکەوتوو و قازانج بەخشە لە بەختەوەریمان

زۆر کەس هەموو تەمەنیان بە بیرکردنەوە لە پارە و سێکس و ناوبانگ بەسەر دەبەن و بە دەگمەن سەرنجیان لەسەر ئەو شتە جەوهەریانە بێت کە ئارامی دەروونییان بۆ دەهێنێت و هۆشیارییان بۆ ئاستێکی بەرزتر بەرز دەکاتەوە

ڕۆڵی مرۆڤ چەندە زەلیل بێت، بەڵام لە چاوی خودای گەورەدا بە سەرکەوتوو دادەنرێت ئەگەر بزانێت کاتەکانی بە ژیرانە بەسەر ببات و بیرکردنەوەکانی بە ئاراستەی دروستدا ئاراستە بکات

کاتێک ڕووناکی خودا بەسەر مرۆڤدا دەدرەوشێتەوە، هەست ناکات پێویستی بە هیچ شتێک هەیە چونکە ئەو خۆشییەی کە زاڵ دەبێت بەسەریدا هەموو خەونەکانی بەدی دێنێت و وای لێدەکات لە قووڵایی دڵیدا هەست بەوە بکات کە دەوڵەمەندترینی دەوڵەمەندەکانە و بەختەوەرترینی دڵخۆشەکانە لەم ژیانەدا

تونێلی ڕووناکی

ئەوانەی هۆشیاری ڕۆحییان بە بیری ڕۆشنگەر و کردەوەی چاک و هەستی میهرەبان و تێڕامانێکی قووڵ بەئاگا دێتەوە، دەتوانن لە کۆتا ساتی ڕۆشتنیان لە جەستەدا لە ڕێگەی چاوی ڕۆحییەوە هەست بە ڕۆشتنیان بکەن لە جەستە لە کاتی مانەوە زەمینیەکەیاندا، یۆگیەکان بە بینینی تونێلی چاوی ڕۆحی لە سنووری نێوان ماددە و ڕۆحدا مەشق دەکەن، و لە ساتەوەختی جێهێشتنی زەویدا، دەتوانن بچنە ناو ئەم تونێلە ڕووناککەرەوەیە و لەم جیهانەوە تێپەڕن بۆ کایەی بێکۆتایی خودا کە ڕووناکی و شادی و ئاشتی و ئازادی ڕەهایە

{ڕووناکی لەسەر ڕووناکی}

چرای جەستە چاوی [ڕۆحی] یە

ئەگەر چاوت تاک بێت

پاشان هەموو جەستەت پڕ دەبێت لە ڕووناکی

{وە ڕووناکی لە تاریکیدا دەدرەوشێتەوە و تاریکی نەیزانی }

خۆبەخشی بریتییە لە هەستکردن بە خەمەکانی ئەوانی تر، لێیان نزیک ببینەوە، پەیوەندییان لەگەڵدا بکەین، لە دڵەوە هەوڵبدەین لە بەدبەختییەکانیاندا دڵنەواییان بدەین، بە خۆشییان شاد بین و هەموو هەوڵێک بدەین بۆ ئەوەی جنۆکەی ترس و پێویستی و دڵەڕاوکێ لێیان دوور بخەینەوە

ئەوەی خاوەنی ڕۆحی خۆبەخشی بێت، بەپێی حیسابات و چاوەڕوانییە سنووردارەکان مامەڵە ناکات، بەڵکو تێڕوانین و حوکمدانی دروستی خۆی بەکاردەهێنێت و بەردەوام دەبێت بۆ یارمەتیدانی خۆی و کەسانی دیکە، سوپاسی خودا دەکات بۆ ئەو سەرکەوتنەی بەدەستی دەهێنێت ئەگەر جارێک یان چەند جارێک شکستی هێنا، هەست بە بێهیوایی ناکات، بەڵکو زیاتر ئیرادەتر دەبێت، هەوڵەکانی دوو هێندە دەکات و هەوڵەکە دووبارە دەکاتەوە، بەدوای بیرۆکە و کەناڵە نوێیەکاندا دەگەڕێت، بە ڕێنمایی ڕووناکی عەقڵ، و داوای یارمەتی لە خودا دەکات تا دەگاتە ئامانجەکەی و دەگاتە ئامانجە بەرزەکەی

ئەوەی کار بۆ دڵخۆشکردنی ئەوانی تر دەکات لەلایەن خوداوە بە هەستێکی ناوەکی ئاسوودەیی دەروونی دڵخۆش دەکرێت وە ئەگەر شتێک لەدەست بدات لە پێناو ئەوانەی هەوڵی یارمەتیدانی دەدات ئەوە بە خەسار نازانێت چونکە لە بەرامبەردا ڕەزامەندی خودا و ئارامی دەروونی بەدەست

دەهێنێت ئەو دەژی بۆ خۆشویستن و کارکردن و بەخشین و چاندنی تۆوی چاکە و ئارامی لە کێڵگەکانی مرۆڤایەتیدا

هەرکەسێک جیهانی شەخسی خۆی تێپەڕێنێت لە بیرکردنەوە و هەستەکانیدا، هۆشیارییەکەی فراوانتر دەکات، هاوسۆزی خۆی زیاتر دەکات، و هەست دەکات جیهان ماڵی خۆیەتی و مرۆڤایەتی خێزانەکەیەتی ئەو تێدەگات کە ئامانجی بوونی لەسەر ئەم زەوییە چاکسازیکردنە لە خۆیدا پێش ئەوەی هەوڵی چاکسازی لەوانی دیکە بدات، چونکە هەرکەسێک چاکسازی لەخۆیدا بکات یارمەتی ئەوانی دیکە دەدات بۆ چاکسازی لە خۆیان لەڕێگەی نموونەی ژیانیەوە کردارەکان کاریگەرییەکی قووڵتریان هەیە و کاریگەرییەکی قووڵتریان لەسەر... ڕۆحی ئەوانی تر جگە لە وشە

وەستانی کورت

درەوشاوەیی دڵسۆزی:

هەندێک کەس هەوڵدەدەن بە زەردەخەنە لە کێشەکانیان ڕزگاریان بێت، بەڵام ئەم جۆرە دەربازبوونە پێویستی بە ویژدانێکی پاک و دوور لە دووڕوویی و فێڵبازی هەیە کاتێک مرۆڤ ڕاستگۆیانە مامەڵە لەگەڵ خۆی و ئەوانی دیکەدا دەکات، و بە ئاغایەتی و دەستپاکییەوە مامەڵە دەکات، چاوەکانی ڕوون دەبنەوە و درەوشاوەییەکی ناوازە لێیانەوە سەرچاوە دەگرێت- درەوشاوەیی بێ هەڵەی دڵسۆزی

ڕاستگۆیی:

هەندێک کەس بەناوی ڕاستگۆییەوە زۆر شت دەڵێن، بەڵام ناتوانیت لەگەڵ هەموو کەسێکدا قسە لەسەر هەموو شتێک بکەیت کاتێک ئامۆژگاری و ڕێنمایی پێشکەش دەکەیت، هەندێک کەس بە هەڵە لە قسەکانت تێدەگەن و هیچ قازانجێک لەوە ناکەن کە دەیڵێیت؛ ئەمە هەوڵێکی بەفیڕۆچووە و هەوڵێکی بێ نرخە بێدەنگی لەم جۆرە حاڵەتانەدا زێڕین، بەڵام ئەمە بە هیچ شێوەیەک بێدەنگ بوون بەرامبەر بە کارە هەڵەکان

خۆ هاوئاهەنگی: ١.

خۆ هاوئاهەنگی بەڕاستی نایاب و سەرنجڕاکێشە زۆربەی خەڵک دەزانن کە چەندە قورسە هاوئاهەنگ بیت لەگەڵ کەسانی تر، بەڵام ئایا تا ئێستا بیرت لەوە کردۆتەوە کە هاوئاهەنگ بیت لەگەڵ خۆتدا؟ بە شێوەیەکی ناباوەر قورسە، بەڵام ئەگەری هەیە ئەگەر خۆت شی بکەیتەوە، بۆت

دەردەکەوێت کە بەردەوام لەگەڵ خۆتدا ناکۆکیت ئەگەر خۆتت خۆش نەوێت، کەسی ترت خۆشناوێت وە ئەگەر کەسێک لەگەڵ خۆیدا هاوئاهەنگ نەبێت، چۆن دەتوانێت لەگەڵ کەسانی تردا هاوئاهەنگ بێت؟

خۆ هاوئاهەنگی زۆر گرنگە بۆ هاوئاهەنگی لەگەڵ جیهان بۆیە زۆر گرنگە بەهادان و خۆشویستنی خۆت، چونکە تۆ شایەنی ئەو خۆشەویستییەیت مرۆڤ دەبێت خۆی خۆشبوێت چونکە خودا ئێمەی دروستکردووە و توانای بەرزی پێبەخشیوین خۆشویستنی ئەم خودە ناوەوەیە، ئەم جەوهەرە پڕە لە سیفەتە فەزیلەتییەکان، ئیلهامبەخشە بۆ ڕەفتاری بەرز و دەروون لە پیسی و دڵ لە خراپەکاری و ناڕەزایی پاکدەکاتەوە

قەبارەدانانی کۆمپاسی ئەدەبی:

مرۆڤ ناتوانێت ویژدانی خۆی فریو بدات، پاساو بۆ کارە هەڵەکان بهێنێتەوە، یان لە دەرئەنجامەکانی ڕەفتاری چەواشەکارانە ڕزگاری بێت، تەنانەت ئەگەر گەشت بکات بۆ هەسارەیەکی تر ئەنجامی کردارەکانی هاوڕێیەتی دەکات، و مرۆڤ دەبێت ڕێڕەوی خۆی ڕاست بکاتەوە و کۆمپاسی ئەخلاقی خۆی قەبارەبکات بەجۆرێک کە دەرزییەکەی هەمیشە ئاراستەی ڕاست بکات

هەندێک کەس لە خراپترین بارودۆخدا دەژین و لەگەڵ ئەوەشدا هاوئاهەنگییەکی زۆریان لەگەڵ خۆیاندا هەیە، لەکاتێکدا هەندێکی تر هەموو دەرفەتێک و هەموو شتێکیان هەیە کە پێویستیانە و لەگەڵ ئەوەشدا لە ململانێی هەمیشەییدان لەگەڵ خۆیان بۆیە نابێت مرۆڤ چاوەڕێی گۆڕانی بارودۆخەکان بکات قەناعەت بەخۆت بکە کە سەرەڕای ژینگەکەت باشیت، کە لەوانەیە جیاواز بێت لەوەی کە ئارەزووی دەکەیت

هەرکەسێک خۆی بخاتە ژێر ڕەحمەتی بارودۆخەکانەوە چاوەڕێی گۆڕانی شتەکان دەکات، چاوەڕوانییەکەی درێژ دەبێت

دەوترێت پیاو بە هەژدە زمان شارەزا بووە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەوەندە هەژار بووە کە توانای چرایەکی نەبووە بیخوێنێتەوە بۆیە دەچووە گۆشەیەک و لە ژێر چرای شەقامێکدا دادەنیشت بۆ خوێندنەوە بەڕاستی، هێزی ئیرادە ئامرازەکان دروست دەکات، دەرفەتەکان دروست دەکات، هیوا نوێ دەکاتەوە، ئەرکەکان بە ئەنجام دەگەیەنێت و ئاوات و خەونەکانی بەدی دەهێنێت

پەیوەندی ڕاستەقینە لەگەڵ ئەو کەسانەی خودا دەناسن دەتوانرێت لە ڕێگەی پەیوەندی کەسی لەگەڵیان، خوێندنەوەی ڕەنگدانەوەی نووسینەکانیان، یان تێڕامانێکی قووڵ و دۆستانە لێیان ئەنجام بدرێت خاڵە گرنگەکەی لەبیرکردندا هاوئاهەنگە لەگەڵ هۆشیارییان، کە هاوئاهەنگە لەگەڵ خودا

کاتێک هۆشیاریمان لەگەڵ ڕۆحە گەورەکاندا ڕێکدەخەین کە خودایان خۆشدەوێت، ئەم هاوسەنگییە وردە وردە ژیانمان بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەرترین دەگۆڕێت ئەم هاوئاهەنگییە ئیرادە ناکاتە کۆیلە بەڵکو مەودای خۆی فراوانتر دەکات و هێزەکەی بەهێزتر دەکات ئەمە جیاوازییە لە نێوان هاوئاهەنگبوون لەگەڵ کەسانێک کە پڕن لە ئیگۆ و سەرقاڵبوون بەو شتانەی کە دەتوانن بەدەستی بهێنن، و هاوئاهەنگی بوون لەگەڵ خۆشەویستانی خودا و مرۆڤایەتی کە ئامانجیان بەخشین و... خۆشەویستی ئیلاهی لە ڕۆحی ئەو کەسانەدا بەئاگا بکەرەوە کە لەگەڵیان هاوئاهەنگن موگناتیسی ئەم تاکە بەختەوەرانە ئێمە دەخاتە بەر پەیوەندییەکی نزیک لەگەڵ موگناتیسی ئیلاهی

دەبێت ئەوەمان لەبەرچاو بێت کە لە کاتێکدا هەوڵدەدەین بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی خۆمان، دەبێت یارمەتی کەسانی دیکەش بدەین بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی پێویستیان پێیەتی و لەگەڵ کەسانی کەم بەختدا هاوبەشی ئەو شتە باشانەی ژیان دەکەین کە دێنە ڕێگامان با لەبیرمان بێت کە ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لە خێزانی جیهانی و ناتوانین بەبێ ئەم خێزانە گەورەیە بژین

ژیان چۆن دەبوو بەبێ دارتاش و داهێنەر و جووتیار و ئەوانی تر؟ لە ڕێگەی بەخشین و وەرگرتن، و ئاڵوگۆڕی خزمەتگوزارییەوە، خودا دەیەوێت بیر لە کەسانی دیکە بکەینەوە و هاوسۆزی لەگەڵ بکەین هەڵەیەکی گەورەیە کە تەنها بۆ خۆت بژین بەبێ ئەوەی بیر لە کەسانی دیکە بکەینەوە کاتێک بیر لە بەختەوەری خۆمان دەکەینەوە، دەبێت بیر لە خۆشبەختی کەسانی دیکەش بکەینەوە ئێمە پێویست ناکات هەموو شتێک بدەین کە هەمانە بۆ خۆشگوزەرانی خێزانە جیهانییەکە، وەک ئەوەی ئەوە مەحاڵە بەڵکو پێویستە هاوسۆزی کەسانی دیکە بین و ئەوەی لە تواناماندایە بیکەین بۆ یارمەتیدانیان و بارگرانییەکانیان کەم بکەنەوە

پەیوەندییەک هەیە لە نێوان سەرکەوتن و لە نێوان ڕازیبوونی ڕۆح , لە چوارچێوەی ئەو ژینگەیەی کە تاک تێیدا دەژی

سەرکەوتنی ڕاستەقینە دەرئەنجامی هەڵسوکەوتی هاوسەنگ لەگەڵ بنەماکانی ڕاستودروستیدایە، وە خۆشبەختی و خۆشگوزەرانی کەسانی تریش وەک بەشێکی دانەبڕاو لە ڕەزامەندی کەسی لەخۆدەگرێت هەرکەسێک ئەم بنەمایە لە ژیانی ماددی و دەروونی و ئەخلاقیی و ڕۆحی خۆیدا جێبەجێ بکات، ئەم پێناسەیەی سەرکەوتن بە تەواوەتی و هەمەلایەنە دەزانێت

مرۆڤەکان بە شێوازی جیاواز بیر لە سەرکەوتن دەکەنەوە بەپێی ئامانجەکانیان لە ژیاندا ناوبەناو هەندێک کەس یەکسانی دەکەن بە دزی، شتگەلێکی وەک "ئەو دزێکی سەرکەوتووە!" ئەمەش ئەوە دەردەخات کە هەموو سەرکەوتنێک خوازراو نییە؛ سەرکەوتنەکانمان نابێت زیان بەوانی تر بگەیەنن

یەکێکی تر لە بڕوانامە بۆ سەرکەوتن هێنانی هاوسەنگی و ئەنجامە ئەرێنییەکانە , نەک تەنها بۆ خۆمان , بەڵکو دەبێت ئەو سوودانە لەگەڵ کەسانی تریشدا هاوبەش بکەین

گەیشتن بە سەرکەوتنی دارایی تەنها بە مانای چێژوەرگرتن لەوە نییە کە شایەنیەتی؛ هەروەها بە واتای هەبوونی بەرپرسیارێتی ئەخلاقی بۆ یارمەتیدانی ئەوانی تر بۆ دروستکردنی ژیانێکی باشتر بۆ خۆیان هەرکەسێک زیرەکی هەبێت دەتوانێت پارە پەیدا بکات، بەڵام ئەگەر خۆشەویستی لە دڵیدا هەبێت، ئەوا ناتوانێت ئەو پارەیە بە خۆپەرستانە بەکاربهێنێت؛ بەڵکو ئەوەی هەیانە لەگەڵ کەسانی تردا بەشی دەکەن

پارە دەبێتە نەفرەت لە دەستی کەسانی بەدبەخت و بەخشندە، بەڵام نیعمەت و دیارییە بۆ ئەوانەی دەستی بەخشندە و دڵی میهرەبانن

ڕۆحی چاک ڕۆحی باش ڕادەکێشێت و سەرنجی ڕادەکێشێت

پێویستە فێربین دراوسێمان وەک خۆمان خۆشبوێت و لەبیرمان بێت کە ئێمە لێرەین <u>لەم ژیانەدا بۆ ماوەیەکی کورت، دوای ئەوە بەرەو جیهانێکی تر دەڕۆین کە ئاستەکەی پەیوەستە بە ئاستی بیرکردنەوەمان و کوالیتی کردارەکانمان لەم مانەوەیە زەمینییەدا</u>

خزمە ڕاستەقینەکانمان کێن؟ بۆ مرۆڤی ژیر، هەموو کەسێک خزم و هەریەکەیان "دراوسێ"یە بێگومان مرۆڤی دانا توانای تێگەیشتنی هەیە و تێدەگات کە هەرچەندە خۆر ڕووناکی خۆی لەسەر پارچە خەڵوزێک و ئەڵماسێک دەدرەوشێنێتەوە، بەڵام ئەڵماسەکە بە پێچەوانەی خەڵوزەوە،

خاوەنی توانای ناوازەیە بۆ وەرگرتن و ڕەنگدانەوەی ڕووناکی بە شێوەیەکی درەوشاوە مرۆڤ پێویستە بەدوای کۆمەڵگەی ئەو کەسانەدا بگەڕێت کە بیرکردنەوە و هەستەکانیان وەک ئەڵماسێک پاک و خاوێنە و پێویستە کات بۆ دۆزینەوەی هاوڕێی دڵسۆز تەرخان بکات ئەوانەی ژیانێکی پاک و ڕاستگۆیانە دەژین، ئەو هاوڕێیانە ڕادەکێشن کە تایبەتمەندی پاکوخاوێنی و ڕاستگۆییان هەیە، لە کاتێکدا ئەوانەی بە غەریزەی بنەڕەتی بەبێ تێگەیشتن دەژین، هاوڕێی هەمان جۆرەکان بۆ خۆیان ڕادەکێشن

ئەگەر بەها بە ئایدیاڵە بەرزەکان و پرەنسیپە بەرزەکان دەدەیت، واباشە خۆت بەدوور بگرە لە پەیوەندی لەگەڵ کەسانێک کە باوەڕیان بەو ئایدیاڵ و پرەنسیپانە نییە و بیرکردنەوەکان سەرلێشێواو دەکەن و میزاجەکە تێکدەدەن، بۆ ئەوەی لەرزینەکانیان ئاستی لەرزینەکەت دابەزێنن لە هەمان کاتدا، کەس لە بازنەی خۆشەویستیت بەدەر مەکە

جگە لەوەش مرۆڤ نابێت تەنها خۆشەویستی بدات , بەڵکو ئاشتیش دروست بکات، بەجۆرێک کە بۆ هەر شوێنێک بچێت، هاوسەنگی و ئارامی دروست بکات، بە ئامادەبوونی میهرەبانانەی خۆی ئەوانەی دەوروبەری تازە دەکەنەوە کەس نایەوێت نزیک بێتەوە لە سکونکێکی بۆن ناخۆش—بیانوو دەربڕینەکە—هەموو کەسێک خۆی لێی بەدوور دەگرێت بە هەمان شێوە، کەسێکی دەمارگیر و ئیمپاڵسیف و موناقەشەکار کەسانی دیکە بێزار دەکات و ڕەتدەکاتەوە ئێمە دەمانەوێت وەک گوڵکردن بین گوڵەبەڕۆژەکان کە بۆنێکی شیرین دەردەکەن کە دڵ دڵخۆش دەکات با هەوڵ بدەین بۆنی ئارامی و هەوای چاکە لە هەر شوێنێک بچین و لە هەر شوێنێک نیشتەجێین بڵاو بکەینەوە

شانشینی خودا لە نێو هەورەکاندا نییە یان لە شوێنێکی دیاریکراودا نییە لە بۆشاییدا ئەوە لەودیو ئەو تاریکییەیە کە دەیبینین کاتێک چاوەکانمان دادەخەین، وە کاتێک مێدیتەیشن و نوێژ دەکەین، چاوی ئەو ڕۆحە کە لە پێشەوە هەڵکەوتووە لە ناوماندا دەکرێتەوە، و ڕووناکییەکی بەختەوەر دەبینین و هەست بە خۆشی دەکەین کە هەموو خانەیەکی جەستەی گرتووەتەوە، و هەست دەکەین کە پەردە هەڵگیراوە و دەرگایەکی نهێنی بۆ شانشینی خودا کراوەتەوە

خودا خۆشییەکی هەمیشە نوێبووەوەیە، خۆشییەکە کە هەموو شتێک دەگرێتەوە دەبێت هەست بە یەک بکەین لەگەڵ ئەو خۆشییەی کە لەناوماندا نیشتەجێیە و بێکۆتایی دەورە داوە

لە دەرەوەی سنووورە لەرزینەکانی مادده چڕەکان هۆشیارییەکی بێکۆتایی و هەموو شتێک لەخۆگرتووە، لە دەرەوەی وەسفکردن بە هەموو شکۆمەندی و فراوانی و بێسنوورییەوە ئەمە شانشینی ئاسمانە، بەختەوەرییەکی هۆشیاری ئەبەدی و بێ سنوور و بێکۆتایی

کاتێک تێڕوانینەکانی ڕۆح فراوان دەبن , و هەست بە بوونی خۆی دەکات لە هەموو شوێنێک , ئەوا دواتر لەگەڵ ڕۆحی خودایی یەکدەگرێتەوە

شکۆمەندی بۆ بێکۆتایی ڕەها کە لەسەر ئاسۆ دانیشتووە و کە ئاسمان لەگەڵ زەریادا یەکدەگرێتەوە و شکۆمەندی بۆ بێکۆتایی باڵا کە لەسەر ئاشتی لەناو ئێمەدا دانیشتووە ; بە گرنگیدان بە بێکۆتایی لەناو , دەتوانین هێزی بێسنووری ئەو وەربگرین

<u>ئەو زانستەی لە خوێندنەوەی کتێب یان لە مرۆڤەوە بەدەست دێت، زانستێکی سنوورداره، لەکاتێکدا ئەو زانستەی کە ڕاستەوخۆ لە خوداوە بەدەست دێت هێزی حیکمەت و شکۆمەندی دڵنیایی و ئارامیی دڵ و ئارامیی ڕۆح دەبەخشێت</u>

ئەی پەروەردگار فێرم بکە بە تەرکیزێکی قووڵەوە نوێژ بکەم و مێدیتەیشن لەگەڵ حەسرەتەکانی دڵ تێکەڵ بکەم و با دڵم ڕۆژانە پاک بێتەوە بە خۆشەویستی پاکم بۆ تۆ

ڕزگاربوون لە سنووردارکردنی کارما

, چ دەروونی بێت یان جەستەیی , هۆشیار بێت یان نائاگایی , کاریگەری تایبەتی لەسەر ژیانی کەسێک هەیە کردارەکانی ڕابردوو تەنها ئەوانە نین کە ڕۆژ، مانگ، یان ساڵانێک لەمەوبەر ئەنجامدراون، بەڵکو کردارەکانی ژیانی ڕابردووشن

تۆ مردبوویت، ئەویش ژیانی پێبەخشیویت؛ پاشان دەبێتە هۆی مردنت، پاشان ژیانت پێدەبەخشێتەوە؛ پاشان بۆ لای ئەو دەگەڕێیتەوە

کاریگەرییە باش و خراپەکانی کردارەکانی مرۆڤ لە ژیانی ئێستایدا، ئەم شوێنەواریانە لە نائاگایی یان نائاگاییدا هەڵگیراون ، و ئەو کاریگەرییانەی کە مرۆڤ هەڵیدەگرێت (یان کە ڕۆحی هەڵیدەگرێت) لە جەستەبوونی پێشووەوە وەک تۆو لە نائاگادا خەوتووە , چاوەڕێی بارودۆخی گونجاو دەکات بۆ ئەوەی لە کاتێکی کارمیی دیاریکراودا هەڵبکەنێت و گەشە بکات یاسای

کارما، کە هاوسەنگی شتەکان دەکات , کردار و... کاردانەوە , هۆکار و کاریگەری , چاندن و دروێنەکردن

هەر مرۆڤێک لە ڕێگەی بیرکردنەوە و کردارەکانییەوە چارەنووسی خۆی لە قاڵب دەدات و ئەو وزانەی کە ئازادیان دەکات، چ بە ژیرانە یان گەمژانە، بە ناچاری وەک خاڵی دەستپێکی خۆیان دەگەڕێنەوە بۆ لای، هەروەک چۆن بازنەیەک بە وردبینییەکی تەواوەوە خۆی تەواو دەکات [پرسیارەکە ئەوەیە] دەبێت گەڕان بەدوای ئیرادەدا ڕووبەڕووی دەرئەنجامە حەتمیەکانی کردەوەکانی ڕابردووی بێتەوە - بە پێچەوانەی ویستی خۆیەوە، یان ئەوەی پێی دەوترێت پێشوەختە قەدەر؟ وەڵامەکە ئەوەیە نەخێر خودا یاسا و خۆشەویستییە , و ئەو گەڕانە کە بە حەسرەتێکی دڵسۆزانە و باوەڕێکی تەواوەوە ڕوو لە ئەو دەکات، کردارەکانیان لەگەڵ یاسای ئیلاهیدا ڕێکدەخات، و بەدوای خۆشەویستی بێ مەرجی خودادا دەگەڕێت بێ گومان ئەو نیعمەتە ئیلاهییە وەردەگرێت کە بارگرانییە قورسەکان سووک دەکات و بارودۆخەکان باشتر دەکات

خودا ئێمەی لەم دونیای پڕ لە وەهم دانا، وە دەزانێت ئازارەکانمان و ئەو تاقیکردنەوە و ناخۆشیانەی کە بەرگەی دەگرین مرۆڤ تاریکی ناوەوەی نەزانی ڕۆحی قووڵتر دەکاتەوە کاتێک خۆیان بە نوقمی گوناه و بێدەسەڵات دەزانن بۆ دەربازبوون لە قووڵاییەکانی باشترە بۆ ئەوان هەوڵبدەن بۆ ڕاستکردنەوەی خۆیان، داوای یارمەتی و بەزەیی بکەن لە دڵی ڕەحمەتی خوداییەوە، بە هیوای لێخۆشبوون لە خۆشەویستان، بەزەییدار، و لێخۆشبوو لە خودا

کاتێک درک بە پەیوەندی نزیکمان لەگەڵ خودا دەکەین، چ کارمایەک دەتوانێت ئێمە ببەستێتەوە؟ مەهێڵە کەس قەناعەتت پێبکات کە ئازار و سەختییەکانت دەرئەنجامی کارماکەتە وەک ڕۆحێک لە جەوهەرەکەتدا، تۆ هیچ کارمایەکت نییە بەڵکو دەبێت درک بەم ڕاستییە بکەیت بە دووپاتکردنەوەی خۆت کە تۆ یەکیت لەگەڵ جەوهەری ژیان و ڕووناکی و هێزە گەردوونییەکان ئەگەر درک بەم ڕاستییە بکەیت، هیچ شتێکت نییە لێی بترسیت , و خودا چەندین دەرگات بۆ دەکاتەوە و چەندین دەرفەتت بۆ دابین دەکات

ئەگەر ناڕەحەت بوویت لەگەڵ شێوازی ڕۆیشتنی ژیانت، ئەوا بیرکردنەوەت بگۆڕە و هەستەکانت بارگاوی بکەرەوە بە وزەی ئەرێنی و خۆت هەست بە جیاوازییەکە دەکەیت

پێویست ناکات مرۆڤەکان ماتەمینی و خەمخۆری ئەو شتانەی کە لەدەستیان داوە، یان بارودۆخی ناخۆشی خۆیان بگەڕێننەوە بۆ ئەو هەڵانەی لەم ژیانەدا یان لە ڕابردووی دووردا کردوویانە، چونکە ئەمە جۆرێکە لە پشتگوێخستنی ڕۆحی دەبێت هەڵسوکەوت بکەن و گژوگیاکان لە باخچەی ژیانەوە هەڵبکەنن، ئینجا شیرینترین و زیندووترین گوڵەکان دەگوڵن و بەتامترین و خوازراوترین میوە دەچن بە نیعمەتی ئەو، کە... بەرزترین

ملکەچبوون بۆ خودا مانای ئەوە نییە کە ئیرادەمان بەکارنەهێنین بۆ باشترکردنی کاروبارەکانمان و چاوەڕێی ئەوە بین کە خودا دۆخەکانمان یەکلایی بکاتەوە بەبێ ئەوەی هیچ هەوڵێک لەلای ئێمەوە هەبێت، چونکە خودا یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کە یارمەتی خۆیان دەدەن

مەسەلەکە ئەوەیە کە فێر دەبین کە چۆن بچینە لای خودا بۆ ڕێنماییکردنی ئیرادەمان و بەرەکەت و بەهێزکردنی هەوڵە ڕاستەکانمان کاتێک بەسەر بەربەستی نائامادەیی تەسلیمبووندا زاڵ دەبین، لە خودادا ئەو پاراستنە دەدۆزینەوە کە هیچ کەسێک لە دونیادا ناتوانێت پێمان بدات، هەروەها هێزێک دەدۆزینەوە کە هیچ تاقیکردنەوەیەک ناتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت

هەموو کەسێک دەتوانێت پەیوەندییەکی تایبەت لەگەڵ خودا دروست بکات ئەگەر بزانێت چۆن دڵی خۆی بەڕووی خودادا بکاتەوە و تامەزرۆی بوونی ئیلاهی ئەو بێت کە خۆشی و دڵنیایی دەهێنێت

کاتێک مرۆڤ هەست بە پێویستییەکی قووڵ بۆ خودا دەکات، دەزانێت کە ناتوانێت بەبێ ئەو کار بکات، بۆی دەردەکەوێت کە خودا بە شێوەیەک یان شێوازێکی تر وەڵام دەداتەوە بەڵام دەبێت سەرەتا ئەو هەستە بەهێزە بچێنێت، چونکە وەڵامەکە لەخۆوە نایەت

ئەگەر لە ژیانماندا پلەی یەکەم بە خودا نەدەین، دۆخی هۆشیاریمان دڵەڕاوکێ و سەرلێشێواوی دەبێت و ناتوانین بە شێوەیەکی لۆژیکی و ڕێکوپێک مامەڵە لەگەڵ داواکارییە بێکۆتاکانی ژیاندا بکەین

وە ڕێگای پەرەپێدانی ئەو ئارەزووە چییە؟ هەر جارێک ڕووبەڕووی بەدبەختی یان سەختی دەبینەوە , و هەر جارێک هەست بە قورساییەک دەکەین لە دڵماندا , دەبێت ڕوو لە خودا بکەین و داوای هاوکاری بکەین , بە زانینی ئەوەی کە هەرکەسێک خودای خۆش بوێت و لە مێشک و دڵیدا دەیپارێزێت دۆخەکەی باشتر دەبێت بارودۆخەکەی بەرەو باشتر دەگۆڕێت

کاتێک ئێمە ئێتەرەکە دەجولێنین و دەچرێنین بە دوعای دڵسۆزانە و بانگەوازە دڵسۆزەکانمان جەوهەری وەڵامی ئیلاهی دەردەهێنین کە خۆراک و چاکبوونەوە و خۆشی لەخۆدەگرێت

بۆ ئەوانەی ئارەزووی خۆراکی ڕۆحی دەکەن , بێزاری و شکستەکانی ڕابردوو ناپەیوەندیدارن دەتوانرێت وانە لێیان فێربێت , و مرۆڤ دەتوانێت هەوڵی دووبارە بداتەوە , دووبارەکردنەوەی هەوڵەکە لە سەرەتاوە سەرکەوتن گەرەنتی دەبێت، بە یارمەتی خودا , بۆ هەموو ئەوانەی کە بەهۆی شکستەوە بێهیوا نین , کە ئیرادەیان بەهۆی کارەساتەکانەوە لاواز نابێت , و ئەوانەی بە باوەڕێکی بێوچان باوەڕیان بەوە هەیە کە خودا پشتگیری ئەوانە دەکات کە خۆڕاگرن ئەوانەی لەسەر ڕێگای ڕاستن , و ئەو هیوا و هێز و گەشبینیان بۆ دابین دەکات , تا دەگەنە ئامانجی کۆتایی خۆیان و گەیشتن بە ئامانجی ژیان

بیرکردنەوە هێزێکە وەک کارەبا , و حاڵەتە دەروونییەکان دەگەڕێتەوە بۆ بیرکردنەوە و شێوازی بیرکردنەوە

کارەبا هەم سوودی هەیە و هەم زیانیشی هەیە ; هەرکەسێک بە ژیری بەکاری دەهێنێت دەیخاتە خزمەتیان ئەگەرنا، لەوانەیە کارەبای لێبدات و بەم شێوەیەش بیری لێدەکرێتەوە ئەگەر بە ڕێگا ڕاستەکاندا ئاراستە بکرێت خۆشبەختی بۆ خاوەنەکەی دەهێنێت، ئەگەرنا کێشەی بۆ دەهێنێت

بیرکردنەوە وەک ئەسپێکی کێوی وایە , بەڵام ڕامکردنی مەحاڵ نییە , و بیرکردنەوەی ئەرێنی یەکێکە لە ڕێگاکانی کۆنترۆڵکردنی بیرکردنەوە

بیرکردنەوەی دروست دۆستێکی نزیکە و عەقڵی نەخۆش دوژمنێکی بەردەوامە

بیرکردنەوەی دروست ئاشتی و سەلامەتی ڕادەکێشێت , لە کاتێکدا بیرکردنەوەی ناتەندروست تیری کوشندە دەدات کە دوو قات بەسەر خاوەنەکەیاندا دەگەڕێتەوە لێرەوە دەوترێت، "پاداشتەکە هەمان جۆری کردەوەکە" تا ئەو کاتەی مرۆڤ نیەتی باش دەنێرێتە دەرەوە , بیرکردنەوەکانی دەگۆڕێت بۆ مەشخەڵ , ڕووناککردنەوەی ژوورەکانی ڕۆح و دوورخستنەوەی کەڵەکەبووەکانی تاریکی , بەجۆرێک کە هەست بە قووڵی بکات ئاسوودەیی , و چاوەکانی بە زەردەخەنەیەکی ڕازیبوون دەدرەوشێنەوە! زەردەخەنە لە چاوەکانتدا بمێنێتەوە و ئارامیتان بۆ بێت

ژیان وەک میلێک وایە کە وردە تۆوی تاقیکردنەوە و تاقیکردنەوە بەرهەمدارەکان ، بۆ دروستکردنی نانی ژیان وەک ڕێگایەکی پێچاوپێچ وایە ، گوڵی گەشاوە لە هەر لایەک پەپوولەی گەشاوە و درەختەکانی میوەی بە تام لەسەر لقەکانیان ، لەگەڵ ئەوەشدا بە دەگمەن دەوستین با چێژ لە بینینەکەی وەربگرین و تامی شیرینیەکەی بکەین ; بەڕاستی، ئێمە زۆرجار لەسەر چەقۆکان بۆ گەیشتن بە ناوچە فراوانترەکان , ئێمە پێمان وایە دیمەنی خۆشتر هەیە لەوەی کە بینیمان بەڵام لەگەڵ وردە وردە دوور دەکەوینەوە لەسەر ڕێڕەوی گوڵاوی و بەرهەمدار , ئێمە دارەکان دەدۆزینەوە کە تاریکترن لە تازە , و دواتر گوڵەکان نامێنن و لەگەڵیدا، پەپوولە و هەروەها میوەکان , تەنها بۆ ئەوەی خۆمان بدۆزینەوە پاشان لە بیابانی بێ بەرهەم

ژیانی مرۆڤ وەک ئاوی دەریاکان وایە , کە پاک دەبنەوە و تازە دەبنەوە تەنها کاتێک بەرز دەبیتەوە بۆ بەرگەهەوای سەرەوە ئەوە وەک خەونی بەیانی وایە , لەگەڵ تەمەندا گەشاوەتر دەبێت , چونکە شتەکان دواتر ڕوونتر و جیاوازتر دەردەکەون وەک سەفەرێک وایە کە دیمەنەکە دەگۆڕێت لەگەڵ گەشتکردن بە مەودا پاشان هەمان دیمەن دەگۆڕێت لەگەڵ نزیکبوونەوەمان لێی و هتد

ژیان داناکان نائومێد ناکات , چونکە بە لێهاتوویی مامەڵەی لەگەڵ دەکەن و چێژی لێ وەردەگرن بەبێ ئەوەی ڕێگەی پێبدات کۆنترۆڵیان بکات و ئازادییان لێ زەوت بکات بۆ نموونە چێژ لە ئاو وەردەگرن دەیخۆنەوە و تێیدا خۆیان دەشۆن، بەڵام ڕێگەیان پێنادەن تێیدا بخنکێن چێژ لەو جلوبەرگانە وەردەگرن کە حەزیان لێیە چێژ لەو جلوبەرگانە وەردەگرن کە حەزیان لێیە بێ ئەوەی زۆر پابەندبن بە فۆرماڵیتی و فۆرماڵیتی کە بە ڕووکەش دادەنرێت چێژ لە خواردن وەردەگرن بەبێ ئەوەی ڕێگە بە خواردنی خۆراکخۆری بدەن کە بیانخۆن , چونکە زیادەڕۆیی لە خواردن جەستە لاواز دەکات و تێگەیشتنەکان دەخوات و بە تەواوی لەناوی دەبات و بەم شێوەیە، مرۆڤ دەبێت چێژ لە ژیان وەربگرێت بەڵام بەبێ ئەوەی هەستەکان لە ڕێگەی نوقمبوونەوە ماندوو بکات

ڕێککەوتن لەگەڵ ئەوانی تر بە مانای ڕێککەوتن لەگەڵ ئەوان نییە لەسەر هەموو شتێک , یان قوربانیدانی ئایدیاڵەکان لە پێناو ئەواندا , چونکە ئەم شێوازە لە یەکسانبووندا نەخوازراوە و لەگەڵ ڕاستییەکان هاوتەریب نییە چاکسازیخوازان و پیاوە گەورەکان لەگەڵ ئەوەندە کەسانی دەوروبەریان هاوڕا نەبوون , سەرەڕای ئەوەش بە توندی دەستیان بە ئایدیاڵەکەیانەوە گرت , چونکە درکیان بەوە کرد کە ئەوەی دەیکەن ئەوە بە تەواوی دروستە

سەرەتا و پێش هەموو شتێک مرۆڤ دەبێت لەگەڵ خودا هاوئاهەنگ بێت , پاشان لەگەڵ ویژدانی خۆی، پاشان لەگەڵ مرۆڤەکاندا

نابێت سازش لەسەر بنەما بکرێت و پەنا نەبردنە بەر پاڵنەرە نهێنییەکان بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی دیاریکراو , چونکە ئەوە لەگەڵ کەسانی بنەمادارردا ناگونجێت

کێ دەتوانێت بە شێوەیەک بژی کە خودا ڕازی بکات؟ زیان بە کەسانی تر مەدە، چونکە هیچیان نییە بترسن ئەگەر ئەم ڕێبازە کەسانی تر تێر نەکات , بەسە بۆ ئەوەی مرۆڤ لە ناوەوە ئاسوودە بێت و هەست بە ئارامی ناوەوە بکات کە وای لێدەکات سەربەخۆ بێت لە ڕەزامەندی خەڵک

هێز و ئارەزووی ڕۆح لە ڕووکردنە خودادا پێی دەوترێت موگناتیسی ڕۆحی و بەم موگناتیسییە ڕۆح نیعمەتەکان بۆ خۆی ڕادەکێشێت و لەرزینە وردەکان و هەموو ئەزموونە باشەکانی مرۆڤ کە چاکە و ڕاستودروستی بیردەخاتەوە

موگناتیسی ڕۆحی ئەو هێزەیە کە بەهۆیەوە کەسەکە بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت و ڕادەکێشێت هاوڕێی باش و شتە جەوهەری و گرنگەکان و تێگەیشتنێکی ئینتێستیڤ لە شتەکان ئەم هێزە لە هێزی موگناتیسی ڕاکێشانی خوداوە وەرگیراوە

مۆمی ئاشتی

مەنجەڵێکی دەروونی وەربگرە پڕی بکە لە ئارامی خۆت

بوتڵی هەستەکانم بگرە پڕی بکە لە ڕەحمەتی خۆت

سەبەتەی ڕۆحی بەتاڵم وەربگرە پڕی بکە لە بەرهەمی حیکمەتت

ئاوی خۆشەویستی خۆت بڕێژە ناو ڕۆحمەوە دەیڕێژمە ناو جامەکانی ڕۆحی تینوو

دیوارەکانی ئیگۆ بڕوخێنە لە ئامادەبوونی تەواوەتی خۆتدا نوقمم بکە

تیشکی بەرەبەیانی خۆشەویستی

با لە دەرگاکانی دڵمەوە چاوی لێ بکات

تیشکی خۆری خۆشەویستیتم بیردەخاتەوە

بڵاوبوونەوەی بەسەر ئاسمانی ژیانمدا

ڕووناکی درەوشاوەی خۆشەویستیت درەوشاوەتەوە

لەسەر خۆم، و ڕۆشنبیر بوو

ڕووناکی تۆ فەزای ڕۆحی منی پڕ کرد

تۆ ئەو ژیانەی کە جەستەم دەپارێزیت

وە ئەو عەقڵەی کە ئیلهامبەخشە بۆ بیرکردنەوەکانم

وە ئەو حیکمەتەی کە نەزانیم دەڕەوێنێتەوە

مۆمی باریکی خۆشەویستیم داگیرسێنم

بۆ خوێندنەوەی کتێبی زێڕین

لە کۆنەوە لەناومدا پارێزراوە

خۆشەویستی تۆ بوو و ئێستاش هەروایە

مۆمی نەبینراوی ئاشتی

کە تاریکی دەڕەوێنێتەوە و پەیامەکانتم پیشان دەدات

بلۆگەکە لەسەر لاپەڕەی دڵەکانە

با شکۆمەندیت دەربکەوێت ئەی پەروەردگار

ڕووناکی حیکمەتت بڕەوێتەوە

نەزانی و ناتەبایی و ئیرەیی

لە کەنارەکانی زەویەوە بۆ هەمیشە

لاوازیمان بگۆڕە بۆ هێز

وە لاواز بووین بۆ ئیرادە

جەستەمان بە کارەبای ژیانی بارگاوی بکەرەوە

وە دەروون و ڕۆح پڕ بکە لە ڕووناکی چاککەرەوەت

دەستمان بگرە تا لە ئاوی بێباکی تۆدا نەخنکێنین، و بوونمان پڕ بکەین لە خۆشەویستی و حیکمەتی تۆ با هەست بکەین کە ئێمە زۆر لە تۆ نزیکین و خۆری ڕەحمەتی تۆ بەردەوام بەسەرماندا دەدرەوشێتەوە

گوڵی بیرکردنەوە چرپە و زیندووەکانم دادەنێم

لە پێکهاتەی بێدەنگیدا

بۆنە بێدەنگەکەی گۆرانی دەڵێت

وە گۆرانی بۆ شکۆمەندییەکانت دەڵێت

وە بە درەوشاوەیی ڕووناکی پیرۆزەکەت

جوانی بوونی تۆ دەبینم

خەونە خۆشەکانم دێنە دی

کاتێک ڕووناکی تۆ لە ڕۆحمدا دەچرپێنێت

پەردە بە ئاگری حیکمەت دەسووتێن

شکۆمەندی تۆ دەبینم، خۆشیم زیاتر دەبێت

خودا بە ڕووناکی خۆی ڕۆشنتان بکاتەوە

وە سڵاو لە ڕۆحەوە بۆ ئێوە

زۆر داواکاریۓ و مەرج هەیە کە دونیا بەسەرماندا دەسەپێنێت و قەناعەتمان پێدەکات بە ئەوپەڕی گرنگی و مەحاڵبوونی ژیان بەبێ ئەوان یان بتوانین بەبێ ئەوان ئەنجام بدەین بەڵام مەرجی بنەڕەتی دەبێت بەدەستهێنانی ئارامی خودا بێت، کە سەرچاوەکانی هەرگیز وشک نابن و کانیاوی بیرەکەی هەرگیز وشک نابێتەوە، و کە هەموو شتێک لە ژیاندا تام و مانا دەبەخشێت

<u>با لەبیرمان بێت کە خودا جەوهەری بوونمانە، خۆشەویستیش ئەو پەنجەرەیە کە لە ڕێگەیەوە سەیری ڕووخساری شکۆمەندی ئەو دەکەین هەرکەسێک ئارەزووی هەستکردن بە بوونی ئیلاهی و پەروەردەکردنی ئەو حەسرەتە بەرزە بکات لە بیرکردنەوە و کرداردا، خودا داواکارییەکەی ئەوان بەدی دێنێت و یارمەتیان دەدات ئەو پەردەیانە بڕوخێنن کە ڕێگریان لێدەکات لە بینینی ڕووناکی پیرۆزەکاندا</u>

هەرکەسێک بڕیاریدا لەسەر ڕێگاکە بەرەو پێشەوە بچێت، بە هیچ شتێک ڕێگری لێ ناکات و هیچ بەربەستێک ڕێگری لێ ناکات تا دەگاتە ئامانجەکەی و بە ئارەزووی دڵی خۆی دەگات

مرواری و گەوهەرە ڕۆحییەکان

ئەوانەی لاوازی کەسانی تر ئاشکرا دەکەن و دەبنە هۆی شەرمەزاریی و ناڕەزایییان دوورن لە حیکمەت و حوکمدانی دروست پێویستە سووکایەتی بە گوناه بکەین نەک گوناهبار، چونکە ئەو برامانە لە ڕۆحدا، سەرەڕای تاریکی نەزانی کە دەیگرێتەوە و دەوری دەدات مەبەست لە مەحکومکردن دەبێت شیفا بێت، نەک شانازیکردن و بریندارکردن پێویستە مامەڵە لەگەڵ برا گوناهبارەکەمان بکەین وەک ئەوەی ئارەزووی دەکەین مامەڵەمان لەگەڵدا بکرێت ئەگەر لە شوێن و دۆخی ئەودا بووین

هەرکەسێک عەیبەکانی براکەی لە دونیادا بشارێتەوە، خودا عەیبەکانی لە قیامەتدا دەشارێتەوە

هەروەک چۆن ئێمە حوکم لەسەر کەسانی تر دەدەین، یاسای ڕۆحیش بە هەمان ڕادە حوکممان دەدات نابێت چاوەڕوانی زۆر لە کەسانی تر بکەین، هەروەها نابێت هەمیشە چاوەڕوانی ئەنجامی باش لە کەس بکەین، تەنانەت ئەگەر هەموو هەوڵێکی خۆی بدات

مرۆڤ لەوانەیە بکەوێت و بکەوێت، بەڵام بە سەلامەتی دەمێنێتەوە تا ئەو کاتەی هەموو هەوڵێکی خۆی بدات بۆ سەرکەوتن بەسەر پلیکانەی فەزیلەت و ڕاستودروستی دووبارە

پێویستە هەموو ڕۆژێک هەوڵ بدەین ڕۆحی نەخۆشەکە لە ڕووی جەستەیی، دەروونی، یان ڕۆحییەوە لە ژینگەکەماندا بەرز بکەینەوە، هەروەک چۆن ئێمە یارمەتی خۆمان یان ئەندامانی خێزانەکەمان دەدەین

هەرکەسێک لەمرۆوە هەوڵ بدات بەپێی یاسا ئیلاهییەکان بژی - لەبری ئەو ژیانە خۆپەرستە کۆنەی کە سەختی و نەهامەتی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت - بۆی دەردەکەوێت کە هەرچەند ئەو ڕۆڵەی لە ژیاندا دەیگێڕێت، بەڵام وەک ڕۆڵێکی گرنگ دەمێنێتەوە، تا ئەو کاتەی ئەرکی خۆی بە تەواوەتی بەگوێرەی ئاراستەی دەرهێنەری شانۆنامەی گەردوونی و وەستای هەموو چارەنووسەکانمان: خودای گەورە

کاتێک بە دڵسۆزی ڕاستەقینە و خۆشەویستی ڕاستەقینە و ڕەچاوکردنی هەستەکان لەگەڵ ئەوانی تردا کارلێک دەکەین، هاوڕێی باش

دەهێنینە ناو ژیانمانەوە بەبێ ئەوەی بەرژەوەندی کەسی یان حیساباتی خۆپەرستانە بچووکترین ڕەچاوکردنی هەبێت؛ ئەگەرنا ناتوانین هاوڕێ ڕاستەقینەکانمان بناسینەوە

پێویستە ڕزگارمان بێت لە دووڕوویی و خۆنمایشکردن، وە بە شێوەیەک مامەڵە بکەیت کە بە مەبەست زیان بە کەسانی دیکە نەگەیەنێت

هاوڕێیان نابێت تووڕە بکرێن، سووکایەتی پێبکرێت، یان دژایەتیان پێبکرێت، هەروەها نابێت هیچ هۆکارێکیان پێبدرێت بۆ ئەوەی هەستی نادۆستانە بەرامبەر بە ئێمە هەڵبگرن هاوڕێیان نابێت مامەڵەی خراپیان لەگەڵدا بکرێت، ئیستغلال بکرێت، یان ئامۆژگارییەکی نەخوازراویان پێبدرێت مەگەر داوای لێبکرێت کاتێک ئامۆژگاری داوای دەکرێت، پێویستە دڵسۆزانە و میهرەبانانە بدرێت، بەبێ ترس لە کاردانەوە هاوڕێیان لە ڕێگەی ڕەخنەی بنیاتنەر و برایانە یارمەتی یەکتر دەدەن

ئەزموونە سەختەکانی ژیان نایەن بۆ ئەوەی ئیرادەمان ئیفلیج بکەن و شکستمان پێ بهێنن، بەڵکو بۆ تیژکردنەوەی ئیرادەمان و بەهێزکردنی باوەڕمان بە خودا و متمانە بەخۆبوونمانە هەندێک کەس بە هەڵە پێیان وایە ئەم ئەزموون و تەحەددایانە هێزی تێکدەرانەی سەرنەکەوتوون، هەر بۆیەش وازدەهێنن بیرکردنەوەیەکی تەندروست پێویستە بۆ چالاککردنی هێزی ناوەوەمان بۆ چالاککردنی هێزی ناوەوەمان بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی کاریگەر مامەڵە لەگەڵ ژیان و تاقیکردنەوەکانیدا بکەین

ئەگەر کەسێک ڕکابەری کەسێکی بەهێزتر لە خۆی نەکات، ئەوا بەهێز نابێت بە هەمان شێوە کاتێک بە بوێری و خۆڕاگری دەروونی ڕووبەڕووی سەختییەکانمان دەبینەوە، بەهێزتر و خۆڕاگرتر دەبین

عەقڵی ئێمە بەشێکی دانەبڕاوە لە هۆشیاریی هەموو شتێک لەخۆگرتووی خودا لە ژێر شەپۆلی ئاگایی ئێمەدا زەریای هۆشیاری یێکۆتایی ئەو هەڵکەوتووە کاتێک شەپۆل لەبیری دەچێت کە بەشێکە لە زەریای گەورەتر، خۆی لەو هێزە زەریاییە جیا دەکاتەوە لە ئەنجامدا مێشکی مرۆڤەکان بەهۆی سنووردارکردنی ماددی لاواز دەبێت و توانای بەرهەمهێنانی بەرهەمدار و بەرهەمهێنانی زۆریان نەماوە کاتێک عەقڵەکان تۆزی نەزانی دەلەرزێنن و ئەو زنجیرەیانە دەشکێنن کە دەسەڵاتەکانیان دەبەستنەوە، توانای داهێنان و کارلێکی ئەرێنییان لەگەڵ ژیاندا زیاتر دەبێت

کاتێک دەست بە بیرۆکەیەکی دیاریکراوەوە دەگریت و ئیرادەی بەهێزی تێدا دەڕژێنیت، ئەو بیرۆکەیە دەگۆڕێت بۆ هێزێکی دینامیکی و کاتێک بیرکردنەوە دەبێتە دینامیکی، دەتوانێت ژینگەیەکی گونجاو بۆ سەرکەوتن دروست بکات، بەپێی ئەو نەخشە نەبینراوەی کە لە مێشکدا کێشراوە

مرۆڤەکان شکست دەهێنن، چونکە بەبێ ئەوەی بەرەنگاری هەلومەرجی سەختی ژیان بن، لەبری ئەوەی بەرەنگاری ببنەوە بەبێ ئەوەی تەسلیم بن

پێویستە وەرزشکردن و چالاککردنی هێزی ئیرادە

ئەوانەی دەچنە ناو حەرەمی ئارامییەوە دەتوانن پەیوەندی ڕۆحی لەگەڵ ڕۆحانی تردا بکەن کە خودایان خۆشدەوێت، هەروەها دەتوانن لە زمانی گوڵەبەڕۆژە و هەموو بوونەوەرە زیندووەکان تێبگەن

ئەی پەروەردگار، تاکە پاشا بە کە لەسەر خۆشەویستی و حەسرەتم دانیشتبێت

ئەوانەی مێدیتەیشن دەکەن هەستێکی قووڵی ئارامی ئەزموون دەکەن و ئەم ئارامییە ناوەکییە پێویستە تەنانەت لە کۆمەڵگەی ئەوانی دیکەشدا بپارێزرێت ئەوەی مرۆڤ لە مێدیتەیشن فێری دەبێت پێویستە لە چالاکییەکانی ڕۆژانە و کارلێککردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا پراکتیزە بکرێت، بەبێ ئەوەی ڕێگە بدات کەس ئارامی یان ئارامی خۆی تێکبدات

کاتێک دەتەوێت خوویەکی باش دروست بکەیت یان خوویەکی خراپ نەهێڵیت، سەرنجت لەسەر خانەکانی مێشک بێت کە میکانیزمی خوو جیاوازەکان تێیدا هەڵکەوتووە

بۆ دامەزراندنی خوویەکی باش، سەرەتا بە هێمنی دابنیشە و مێدیتەیشن بکە، بەدوای پارمەتی ئیلاهیدا بگەڕێ، مێشکت لەسەر ناوەندی هێزی ئیرادە، کە دەکەوێتە پێشەوەی نێوان برۆکانتەوە، بە توندی دووپات بکەرەوە لەو خووەی کە دەتەوێت لە مێشکتدا بیچێنیت کاتێک دەتەوێت خووی خراپ نەهێڵیت، هەروەها سەرنجت لەسەر ئەم ناوەندەی ئیرادە چڕبکەرەوە و بە توندی دووپاتی بکەرەوە کە هەموو ئەو چەقۆیانە کە ئەو خووانە تێیدا چەسپاون دەسپردرێنەوە بە فۆکەس و هێزی ئیرادە، دەتوانیت تەنانەت قووڵترین چەقۆی خوو و ڕەگ و ڕیشەی قووڵ و کۆنەکان بسڕیتەوە چەندین جار خۆت دڵنیا بکەرەوە کە هێزی ئیرادەیەکی ئەوەندەت

هەیە کە خوو و عادەتە ناتەندروستەکان لە ناوچەی مێشکەوە ڕەگیان هەڵکێشیت

گونجاوترین کات بۆ وەها دووپاتکردنەوەیەک بەیانی زووە کە ئیرادە و سەرنجەکان وریا بن

بەردەوام بە بۆ خۆت دووپات بکەرەوە کە تۆ ئازادیت لە هەموو دیکتاتۆرەکان و ڕۆژێک بۆت دەردەکەوێت کە - بە یارمەتی خودا - پێشتر خۆتت لەو خووە ڕزگار کردووە کە ویستت ڕزگارت بێت لێی

لە هەر شتێک دەترسیت، بیرکردنەوەکانت لێی دەربکە و بۆ خودا جێی بهێڵە باوەڕت بە خودا بەهێز بکە و متمانەت هەبێت کە توانای یارمەتیدانی هەیە

ئازارێکی زۆر لە نیگەرانی و دڵەڕاوکێ سەرچاوە دەگرێت بۆچی دەبێت ئازار بچێژیت لە کاتێکدا ئەوەی لێی دەترسیت تەنانەت هێشتا ڕووی نەداوە؟ بیهێنە بەرچاوت کە ڕووناکی پارێزەری خودا لە هەموو لایەکەوە دەورە داوە، هەست بە پاراستنی سەرسوڕهێنەری ئەو دەکەیت

بەو پێیەی زۆربەی دڵەڕاوکێکانمان لە ترسەوە سەرچاوە دەگرێت، ئەگەر ترس لە ژیانماندا نەهێڵین، هەست بە ئازادی دەکەین و چاکبوونەوە دەستبەجێ دەبێت هەموو شەوێک، ڕاست بێش خەوتن، بۆ خۆت دووپات بکەرەوە کە خودا لەگەڵتە، پارێزگاریت لێدەکات و چاودێریت دەکات

لەم دراما گەردوونییەدا مرۆڤی هەموو ڕەگەزەکان چیرۆکی ژیان لەسەر شانۆی کات دەخەنە ڕوو دەبێت لە مانای ژیان تێبگەین بەبێ ئەوەی لە ڕادەبەدەر سەرقاڵی ڕۆڵە زوو تێپەڕەکانمان بین یان لە ڕادەبەدەر وەسوەسەمان هەبێت

زۆرجار تێڕوانینی ئێمە بۆ ژیان شێواوە و لادان دەبێت، چونکە بە چاوی خۆپەرستی و ئاسۆی سنووردار سەیر دەکەین ئەگەر بە چاوی ڕۆح سەیرمان بکردایە، شتەکان لە ڕوانگەیەکی تەواو جیاوازەوە دەبینین

کاتێک چاوی حیکمەت دەکەینەوە، ڕووناکی سەرتاسەری خودا دەبینین و لەو ڕووناکیەشدا هەست بە سروشتی ڕۆحیمان دەکەین کە ڕەنگدانەوەی سروشتی ئەو هۆشیارییە گەردوونییە کە هەموو تەنۆلکە و بەشەکانی گەردوون دەگرێتەوە

ڕاستییە ڕۆحییەکان دەورەمان دەدەن، لە دەرگای چاوە داخراوەکانمان دەدەن، هانمان دەدەن کە لەبری تاریکی ڕووناکی ببینین، بە حیکمەتەوە مامەڵە بکەین نەک بە نەزانی، دڵمان پڕ بکەین لە خۆشەویستی نەک ڕق و کینە، هاوکار بین لە دامەزراندنی ئاشتی و هێنانی زۆری و ئاسایش بۆ جیهانەکەمان کاتێک ئەوەمان کرد، نەزانی نامێنێت، جیاوازییە بارودۆخییەکان نامێنن، یەکگرتوویی دەبینین لە... سەرژمێری بکەین، و زیاتر لەگەڵ ئیرادەی خودایی هاوئاهەنگ دەبین

پەیوەندی ئێمە لەگەڵ خودا پەیوەندییەکی سارد و بێ خۆشەویستی نییە، وەک ئەوەی لە نێوان خاوەنکار و کارمەندێکدا هەیە ئێمە خێزانی ئەوین، گرنگیدانی ئەو بۆ ئێمە بەردەوامە، و هەمیشە گوێمان لێدەگرێت ئێمە بەشێکی دانەپڕاوین لە بوونەکەی، پەیوەندیمان لەگەڵیدا زیندووە و زیندووە

دروستکەرمان سامانێکی نەبڕاوەی خۆشەویستی و تێگەیشتن و تێگەیشتن و نیازپاکی و هێزێکی ڕۆحی پێبەخشیوین، لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەمان ئەم سامانەمان بەفیڕۆ نەداوە لەسەر هیچ شتێک کە خودا ئارەزووی ئەوەمان لێناکات بە ئاسایش و ئارامی و هاوکاری دۆستانە بژین، وەک ئەوەی لەگەڵ خێزانێکی بەڕێز و خۆشەویستدا دەگونجێت، بەڵام تەماح و حیساباتی خۆپەرستانە ڕەگ و ڕیشەی لە دڵماندا داکوتاوە و ناتەبایی لە نێوانماندا چێنراوە

خودا دەیەوێت ئێمە ئاغا بین، بەڵام ئێمە کۆیلەبوونمان هەڵبژاردووە

مرۆڤ لە ماڵە ئاسمانییەکەی دوورکەوتووەتەوە و بەهەشتی ناوەوەی هەستکردن بە نزیکایەتی لە خودا و خودا نزیک لە خۆی لەدەستداوە و بەبێ هەوڵی شەخسی ناتوانێت ئەو بەهەشتە بەدەستبهێنێتەوە

خودا بە وێنەی خۆی دروستی کردووین، بەڵام ئەم حەقیقەتە لە مێشکمان دەرباز بووە ئێمە ملکەچی ئەو وەهمە بووین کە چارەنووسمان سەختییە و چارەنووسمان لەناوچوونە دەبێت پەردەی وەهم بە خەنجەری حیکمەت بدڕێنین بۆ ئەوەی ئەو ڕاستییە درەوشاوەی لە پشتیەوە ببینین

ئێمە کێین و سروشتی ڕاستەقینەمان چییە؟

مرۆڤ جیاوازییەکی ئاشکرای هەیە، جا چ لە پێکهاتەی دەروونی یان سۆزداریدا، چ لە ڕۆڵەکانی ژیاندا، چ لە کار و چالاکییەکانیدا، یان ئەو ئارەزووانەی کە هەستیان پێدەکات بەڵام لە ژێر هەموو ئەم جیاوازیانەدا دوو شت هەیە کە هەموو مرۆڤێک دەیەوێت و پێویستی پێیەتی بەبێ جیاوازی

یەکێکیان ئازادییە لە هەموو جۆرەکانی ئازار و ئارەزووی ئەوی دیکەیان بەختەوەرییەکی تەواو و بەردەوامە- ڕازیبوونی تەواو، کە تێیدا ئارامی، خۆشەویستی، حیکمەت و خۆشی جێگیر دەبن

لە ڕاستیدا ئەوەی مرۆڤەکان هەوڵی بەدەستهێنانی دەدەن خودایە، جا ئەو ناوە بەکاربهێنن یان نا دانایان دەڵێن خودا جەوهەری بەختەوەرییە و ڕۆحی بەختەوەرییە و مرۆڤ ئەزموونی ڕازیبوونی تەواو ناکات مەگەر ڕاستەوخۆ لە سەرچاوە گەردوونییەکە وەرنەگرێت ئەمە خاڵێکی سەرەکییە بۆ تێگەیشتن لە بارودۆخی مرۆڤ

بەڵام مرۆڤەکان لە کوێدا بەدوای ئەو شتەدا دەگەڕێن کە بەدوایدا دەگەڕێن؟

ئەوان تەنها لە شتە دونیاییەکاندا بەدوایدا دەگەڕێن: لە خاوەندارێتی و بارودۆخی دەرەکی و پەیوەندی لەگەڵ مرۆڤەکانی تردا بەڵام مەحاڵە لە هیچ شتێکدا، لە کەسێکدا، یان لە هەر بارودۆخێکدا لەم جیهانەدا بدۆزرێتەوە، بە لەبەرچاوگرتنی خودی سروشتی دروستکردن

دروستکردن لەسەر بنەمای دووانەیی دامەزراوە مەحاڵە وێنەیەک تەنها لە یەک ڕەنگدا هەبێت، وەک چۆن هیچ ڕێگەیەک نییە بەبێ بەرامبەرەکەی بکرێت بە هەمان شێوە مەحاڵە هیچ لایەنێکی بوون بە داپڕان لە دووانەیی بوونی هەبێت بەڵام لەگەڵ پشکنینی ئەو ئارەزووانەی کە پاڵنەری مرۆڤەکانن، بۆمان دەردەکەوێت کە هەریەکەمان تەنها ئارەزووی شتە باش و خۆش و جوان و ئەرێنییەکانمان هەیە، بەبێ ئەوەی بچوکترین ئارەزووی مامەڵەکردن لەگەڵ هیچ شتێکی ناخۆشدا هەبێت یان نەخوازراو بەڵام ئەوە مەحاڵە

لەم جیهانە دووانەیەدا چێژێکی بێ ئازار نییە، هیچ ڕووناکییەک بەبێ تاریکی، هیچ چاکەیەک بەبێ خراپە، هیچ ژیانێک بەبێ مردن هەیە دوو دیوی دراوەکە لەیەکتر جیا ناکرێنەوە ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئەوەی ئێمە لە قووڵایی خۆماندا تامەزرۆیین، لەم دونیایە بەدەستی ناهێنین

مرۆڤەکان دەگەڕێن- بەڵێ، بە هەموو تواناکانیانەوە دەگەڕێن- بەڵام ناتوانن ئەو شتە بدۆزنەوە کە بەدوایدا دەگەڕێن، ئەمەش نائومێدی و بێهیوایی بەخێو دەکات ئەمەش نەک تەنها نائومێدی بەڵکو ناڕەزایی گەورە و تووڕەیییەکی توندی لێدەکەوێتەوە، و لە ئەنجامدا بۆ کردەوەی توندوتیژی هەموو ئەمانە ڕوودەدەن لەبەر ئەوەی بەدوای ئەو شتەدا ناگەڕێن کە

بەدوایدا دەگەڕێن لە شوێنی گونجاودا، و لە ئەنجامدا، ئەو شتە نادۆزنەوە کە دڵیان ئارەزووی دەکات

مرۆڤەکان لە سەردەمی ئێمەدا زۆر لەبارەی مانا و ئامانجی ژیانەوە نازانن، هەر بۆیە بەدەست سەرلێشێواوی و سەرلێشێواوییەوە دەناڵێنن

مرۆڤ بە سروشت بوونەوەرێکی ئامانجدارە ئەگەر ئامانجێکی لە ژیاندا نەبێت، وە ئەگەر دەروون و وزە و ئیرادە و هەستەکانی بە شێوەیەکی ئەرێنی و بنیاتنەر ئاراستە نەکرێن، ئەوا ڕوو لە ڕێگا وێرانکەرەکانی وەک بەکارهێنانی مەی و مادده هۆشبەرەکان و پەنابردن بۆ توندوتیژی و هتد کردارەکان، دیدگای دروست، هەڵوێستی ئەرێنی و کەناڵکردنی سوودبەخشی هەستەکانیان

ئەم دوو لایەنەی سروشتی ئێمە- لایەنی ناوەوە یان ڕۆحی و لایەنی دەرەوە- دژ بەیەک نین ئەگەر بە دروستی تێبگەین بەڵکو پشتگیری یەکتر دەکەن و یارمەتیدەرمان دەبن بۆ پەرەپێدان و بەرزکردنەوەی توانا و توانا جەستەیی، دەروونی، سۆزداری و ڕۆحییەکانمان

مرۆڤەکان لە بۆشاییەکی گەورەدا دەژین، دوور لە هاندانی هزری یان هاندانی دەروونی هەست بە بێزاری دەکەن بەهۆی نەبوونی ئامانج و نەبوونی هیچ شتێک کە بتوانێت بەها و مانا بە ژیانیان ببەخشێت مرۆڤی ئاسایی لەوانەیە بتوانێت کار بکات و ڕەفتار بکات وەک ئەوەی لە ڕووی دەروونی و دەروونییەوە تەندروست بێت، بەڵام ئایا دڵخۆشە؟

ئامانجی سەرەکی ژیان ئەوەیە کە بزانین ئێمە کێین و سروشتی ڕاستەقینەی ئێمە چییە ئەگەر ئەو گرنگییە بدەین بە لایەنە قووڵەکانی ژیان کە شایەنیەتی، بە ناچاری هەست بە بەختەوەری دەکەین، چونکە بەختەوەری مرۆڤ پەیوەستە بە پەیوەست بوون بە خودی ڕۆحی مرۆڤەوە، کە بەبێ ئەو هیچ بوون و بوونێکی نییە

ترسی شکست یان نەخۆشی بە بیرکردنەوەیەکی بەردەوام لەسەری بەروەردە دەکرێت تا بیرۆکەی شکست لە عەقڵی هۆشیارەوە دەڕژێتە ناو نائاگاییەوە و لە کۆتاییدا دەگاتە هۆشیاری باڵاتر پاشان، ترسەکە کە لە ناو هۆشیاری نائاگایی و باڵاتردا چەسپاوە، دەست دەکات بە زۆربوون و گەشەکردن تا مێشکی هۆشیار پڕ دەکات لە گژوگیاکانی ترس کە بەو ئاسانییە بنبڕ ناکرێن وەک بیری سەرەتایی کاتێک دەڕوێت ئەم گژوگیا زیانبەخشانە لە کۆتاییدا میوەی ژەهراوی و کوشندەیان دەبێت خۆشبەختانە

دەتوانرێت ڕەگەکانی لە ناوەوە بنبڕ بکرێت بە گرنگیدانێکی بەهێز لەسەر بوێری و چاندنی هۆشیاری باوەڕێکی ڕەها بە خودا و ئەوەی توانای یارمەتیدانی ئەو کەسانەی هەیە کە ئارەزووی یارمەتیدانی خۆیان و پاراستنیان لە زیان

جارێک بڵقێکی بچووک لەسەر ڕووی دەریاکە دەسوڕایەوە , ئاگاداری زریان و ڕەشەبا بوو , کاتێک گوێی لە دەنگێک بوو کە بە چرپە پێی دەگوت : “بڵقی بچووکی ژیان، چیت لێ خراپە؟”

ئایا نازانیت کە بەشێکی لە زەریای ژیان؟ بڵقی بچووکەکە سەیری دەوروبەری کرد و درکی بەو ڕاستییە کرد

هۆشیاری مرۆڤ وەک بڵقێکی بچووک دەسوڕێتەوە لەسەر ڕووی دەریای هۆشیاری گەردوونی , پێی وایە بە بڵقی کاتی , لە ترسی نەخۆشی و هەژاری و مردن دەلەرزێت ئای بڵق، ئایا لە زەریا دەترسیت؟ سەیری دەوروبەرت بکە بە وردی چاودێری بکە دیدگاکەت لە دەوروبەری نزیکتەوە بگۆڕە بۆ کایەی بێکۆتایی خودا قووڵتر بچۆ، تێگەیشتنەکەت فراوان بکە , بۆ ئەوەی بزانیت و دڵنیا بیت کە تۆ یەکیت لەگەڵ دەریا فراوانەکەی , و کە خودا لەگەڵتە ئەو دەتپارێزێت , ئەو بەردەوامت دەکات , ئێستا و بۆ هەمیشە

دوورکەوتنەوە لە تەڵە و تەڵە

هەرکاتێک هەستت بە ئارەزووێکی بەهێز کرد لە دڵتدا کە هانت دەدات بۆ بەدیهێنانی، تێگەیشتن بەکاربهێنە و لە خۆت بپرسە "ئایا ئەمە خواستێکی باشە کە دەتوانرێت بەدیبهێنرێت، یان ئارەزووی خراپە کە نابێت ڕێزی لێبگیرێت؟" ئارەزووە ماددییە ناتەندروستەکان هاندەری خوو خراپەکانمانن بە پێدانی هیوای درۆ و بەختەوەری وەهمیمان لەم جۆرە حاڵەتانەدا دەبێت بانگەوازی هێزی تێگەیشتن بکرێت بۆ ئاشکراکردنی ڕاستی خووەکانی خراپ لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی ناخۆشی کاتێک سروشتی ڕاستەقینەی خۆیان ئاشکرا دەبێت، ئەوا بێدەسەڵات دەبن بۆ ئەوەی مرۆڤ لە تەڵەی ئازار و تەڵەکانی نەهامەتیدا بخەنە تەڵەوە

ڕەنگدانەوەی و چیرۆکەکان

لە ژیان و لە مردندا، لە خەم و بەڵادا، ئیمانم بە تۆ ئەی پەروەردگار، بەهێز و بێ چەقبەستوو، پتەو و بێ لەرزۆک دەمێنێتەوە

هەر هەناسەیەکی حەسرەت و پاڕانەوەم دەرگا و پەنجەرە لە ڕۆحمدا دەکاتەوە کە تێیدا تێدەپەڕم بۆ بەختەوەری خودا

وەک چۆن خۆر لەسەر قەرەباڵغترین شوێنەکان دەدرەوشێتەوە، بە هەمان شێوە تیشکی خۆشەویستی ئیلاهی لە هەموو بوارەکانی ژیانم و چالاکییەکانی ڕۆژانەمدا دەبینم

ئەی پەروەردگار بەرەکەتم پێ ببەخشە تا بە بەیانی ڕۆحم بەئاگا بهێنمەوە و بیگەیەنمە بەربەستە پیرۆزەکەت

چیرۆکی ئاسکی میسک

میسک مادەیەکی بەنرخە و بۆنێکی بەهێزی هەیە، لە ناوکی ئاسکی میسکدا هەیە کە لە بەرزاییەکانی هیمالایا دەژی

کاتێک ئاسکەکە دەگاتە تەمەنێکی دیاریکراو، میسکە سەرنجڕاکێشەکە بە نهێنی لە ناوکەکەیەوە دەست دەکات بە ڕژان و ئاسکەکەش بەهۆی ئەو بۆنە سەرنجڕاکێشەوە تووشی شڵەژان دەبێت و دەست دەکات بە سەماکردن و گەڕان بەدوای سەرچاوەی ئەو بۆنە خۆشەدا

لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر دەجووڵێت، لە نێوان بەرد و ژێر دارەکاندا بۆن دەکات، لە هەموو شوێنێکدا دەگەڕێت بۆ سەرچاوەی ئەو بۆنە ورووژێنەرە

لە کۆتاییدا کاتێک لە خەساردایە بۆ وشەکان و بە حەسرەت و سۆزەوە ناتوانێت ئەو شتە بدۆزێتەوە کە بەدوایدا دەگەڕێت، توڕە دەبێت و زیاتر وروژان و دڵەڕاوکێ دەبێت

لە هەوڵی کۆتاییدا بۆ گەیشتن بە سەرچاوەی میسکەکە، لە بەردبارانە بەرزەکانەوە باز دەداتە ناو دۆڵی قووڵەوە بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی چارەنووسی ببێتەوە و ڕووبەڕووی مردنەکەی ببێتەوە، لەو کاتەدا ڕاوچییەکان دەتوانن بیگرن و کیسە یان ڕژێنی میسکی لێ دەربهێنن

لەم ڕووەوە یەکێک لە شاعیرە ڕۆشنبیرەکان شتێکی بە کاریگەریی خوێندەوە:

ئەی ئاسکی میسک، ئەی گەمژە!

بۆ ئازار دەچێژیت؟ بۆ بێخەویت؟

ئەم میسکە بەردەستە

بە کیسەی سکتەوە ئەی گەمژە!

تەنانەت ئەگەر بە لووت دەستت لێدابێت

بۆنی نهێنی لە تۆوە دێت

ئەوەی هیوای بۆ دەخواست دەتبردەوە

وە تۆ بەبێ خەرجکردن ژیاویت

ئایا هاوڕێیانم پێتان وانییە زۆربەی خەڵک وەک ئاسکی میسک ڕەفتار بکەن؟ هەمیشە و بۆ هەمیشە لە هەموو شوێنێکی دەرەوەی خۆیان بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن

بەڵێ، لە یاریکردندا بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن، و خۆیان بە ماندووبوون لە ئارەزوو و ئارەزووەکاندا سەردەخەن ئەوان بەسەر ڕێگا خلیسکەکانی سەروەت و ساماندا سەردەکەون تا دواجار لە بەردەکانی هیوا بەرزەکانەوە باز دەدەن بۆ بەردی بێزاری و شکست کاتێک ناتوانن ئەو بەختەوەرییە ڕاستەقینەیە بدۆزنەوە کە لە قووڵترین چەقۆی ڕۆحیاندا هەڵگیراون

ئەگەر بیرکردنەوەکانمان بەرەو ناوەوە بگەڕێنینەوە، و بە قووڵی بیربکەینەوە، لە ئارامی ڕۆحدا سەرچاوەی بەختەوەری ڕاستەقینە و بەردەوام دەدۆزینەوە کە بەدوایدا دەگەڕێین

نابێت وەکو ئاسکە میسکییەکان بین، لە گەڕان بەدوای بەختەوەریدا لە شوێنە نادروستەکاندا لەناو بچین بەڵکو دەبێت وریا بین و هەوڵبدەین بەختەوەری لەناو خۆماندا بدۆزینەوە نەک لە دەرەوەی خۆمان

چیرۆکی دوگمە

جارێک پیاوێک هاتە لام و وتی کە تووشی نەخۆشییەکی درێژخایەنی دڵ بووم، و زیادی کرد:

"زۆر شتم تاقیکردۆتەوە، بەڵام ناتوانم لە ئازاری دڵ ڕزگارم بێت"

دوای ئەوەی بە هێمنی بیرم کردەوە، داوام لێکرد قیچیم بۆ بهێنێت بە لەرزەوە سەیری کردم و وتی:

- بەنیازیت دڵم ببڕیت کاکە؟

پێکەنین و وەڵامم دایەوە "من دکتۆر نیم تا ئێستا بیستووتە کەسێک قیچی بەکاربهێنێت بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری؟!"

لە کۆتاییدا بە دوودڵیەوە قیچی هێنا، بۆیە یەکێک لە دوگمەکانی سەر پاڵتۆکەیم بڕییەوە و پێم گوت دوگمەی تر لە شوێنی خۆیدا نەدوورێت، وە دەستی نەخاتە سەر ئەو شوێنەی کە دوگمەکەی لێ نەمابوو منیش پێم گوت دوای دوو هەفتە بگەڕێتەوە لام، و چاوەڕێی ئەوەم دەکرد لەو ماوەیەدا چاک ببێتەوە

کابرا پێکەنی و وتی: من هەروەک داوات لێکردوە دەیکەم چونکە متمانەم بە تۆ هەیە، بەڵام پێموایە سەیرترین دەرمانە کە تا ئێستا بۆم نوسراوە!

دوای دوو هەفتە بە ڕاکردن هاتە لام و بە سەرسوڕمانەوە وتی:

"پزیشکانی پسپۆڕ دڵنیایان کردمەوە کە لە نەخۆشی دڵ چارەسەر بووم کەواتە بۆ خاتری خودا چیت کرد؟ ئایا جنۆکەیەکت لە دوگمەیەک دەرهێنا؟"

منیش بە پێکەنینەوە وەڵامم دایەوە: "بەڵێ! دەستت بەردەوام یاری بە دوگمەکە دەکرد، دوگمەکەش لەگەڵ دڵدا ڕیز بوو".

ئەو دوگمەیە ئەو جنۆکەیە بوو کە دەبێتە هۆی ئازاری دڵت بۆیە دوگمەکەم بڕی و پێم وتیت مەیگۆڕە یان دەستت بخەرە سەر دڵت بەم شێوەیە دڵت لە فشارەکان ڕزگاری بوو و وازی لە ئازاردانت هێنا!

هەموو شتێک بە خێرایی دەڕوات، وە مرۆڤەکان سەرقاڵی زۆر شتن بە شێوەیەکی سروشتی، باشترە بەخششەکانی جیهان بچنیتەوە نەک کات بەفیڕۆ بدەیت، ڕێگە بدەیت وەرزەکە بەسەرتدا تێپەڕێت و بە دەستی بەتاڵ کۆتایی پێبهێنیت بەڵام ئەوەی مرۆڤ دەبێ بیچنێتەوە دەوڵەمەندترین دروێنەی ژیانە: نزیکبوونەوە لە خودا و ناسینی تاکە ڕێگا بۆ بەدەستهێنانی بەختەوەری ڕاستەقینە ئەوەیە کە شتێک لەم جیهانەدا بەدیبهێنیت و هەروەها سەرکەوتنی ڕۆحی بەدەستبهێنیت

<u>ئەوانەی خودا دەناسن پێش ئەوەی سەرەتا بیر لە خودا بکەنەوە و دەروون و جەستەیان بە وزەی خودایی پیرۆز بارگاوی بکەنەوە، دەست بە ئەرکە ڕۆژانەکانیان ناکەن</u>

داواکارییە زۆرەکانی جیهان دەتوانن ئەو کەسانە ڕابگرن کە بەدوای ئامانجە ڕۆحییەکانیاندا دەگەڕێن و لە ڕێگای هەڵبژێردراوی خۆیان لایانبدەن بەڵام ئەوانەی ئیرادەی نەگۆڕیان هەیە ڕێگە نادەن هیچ شتێک پاڵیان پێبدات لە ڕێڕەوی خۆیان؛ بەبێ گوێدانە بارودۆخی سەخت یان نەرێنی، بە ئیرادەیەکەوە خۆڕاگر دەبن

دنیا هەرچییەکمان پێ ببەخشێت، حەسرەتی دڵمان تێر ناکات، کە تامەزرۆی شتێکی سەقامگیرتر و لە بایەخی گەورەتر و بەنرختر لە هەموو ئەو شتانەن کە گەنجینەکان و دەوڵەمەندییەکانی جیهان لەخۆدەگرن

کاتێک مرۆڤێک دەمرێت- بتوانێت تەمەنت درێژ بێت- هیچ هێزێک لەسەر زەوی ناتوانێت هیچی بۆ بکات کێ دەتوانێت یارمەتیمان بدات دوای ئەوەی ئەم جیهانە بەجێدەهێڵین؟ خودا بۆیە دەبێت هەمیشە ئەوەمان لەبیربێت کە ئەم دونیایە تەنها وەستانێکی کاتییە لە گەشتەکەماندا بۆ ماڵە ئاسمانیەکەمان، کە بۆ هەمیشە لە ئامادەبوونی میهرەباندا دەژین

زیادەڕەوی لە سەروەت و سامان گەرەنتی تەندروستی و ئارامی و کاریگەری ناکات، بەڵام گەیشتن بە ئارامی و کاریگەری دەبێتە هۆی سەرکەوتنی هاوسەنگ لەسەر هەردوو ئاستی ڕۆحی و ماددی

زۆربەی مرۆڤەکان تەنها بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتنی ماددی کارایی دەروونی پەرەپێدەدەن بەڵام کاتێک مرۆڤ دەبێتە وەستای خۆی و دەسەڵاتە دەروونییەکانی بەڕێوەدەبات و بەپێی پلانی ئیلاهی مامەڵە دەکات، ژیانی بەرەکەتدار دەبێت، و تامی ڕەگی ڕۆحیش دەکات لەکاتێکدا لەسەر ئەم زەوییە چیتر دیلی خوو و ئارەزووەکان نابێت، بەڵکو هۆشیارییەکەی دەگۆڕێت بۆ دڵی ئامادەیی خودایی، و ئەویش لەوێ نیشتەجێ دەبن و چێژ لە چێژە نوێبووەکان وەردەگرن کە وەسفکردنیان سەرپێچی دەکەن

جەستە گەورەترین دەرمانخانەیە

توێژەرانی پزیشکی بۆیان دەرکەوتووە، کاتێک هەست بە خۆشییەکی سەرسەخت دەکەین، لەش دەرمانی دژە خەمۆکی و ماددەی تری کەمکردنەوەی فشاری دەروونی بەرهەم دەهێنێت کە بە هەمان شێوەی ئەوانەی پزیشکەکان بۆیان دەنووسن، بەهێز و کاریگەرن لەش گەورەترین دەرمانخانەیە لەسەر زەوی، توانای بەرهەمهێنانی شتی دروستی هەیە لە کاتێکی گونجاودا کاتێک هاوئاهەنگ بین لەگەڵ ئەو هاوسەنگییە ڕۆحییەی کە خودا لەناوماندا داناوە

هەموو فشارێک زیانبەخش نییە؛ فشار وزەی ژیانی کە بە جەستەماندا دەڕژێت بەئاگا دەهێنێتەوە و چالاکیی و جووڵە هان دەدات توێژینەوەکان دەریانخستووە کە بڕێکی گونجاو لە فشار سوودبەخشە

بەڵام کێشەکە کاتێک سەرهەڵدەدات کە فشاری دەروونی لە ئاستێکی تەندروست تێپەڕێنێت

هەریەکەمان سنوورێکی تایبەتی هەیە بۆ سترێس و کاتێک ئەو سنوورە تێپەڕێندرا، زیاتر لەوەی پێویستە سترێسمان لەسەر دروست دەبێت و لەوانەیە ئاگاداری ئەوە نەبین تا کێشەکان دەست دەکەن بە دەرکەوتن لە جەستە و هەست و دەرووندا

ژیان لەگەڵ خودا شادی و بەختەوەرییە، لە کاتێکدا بەبێ خودا دڵەڕاوکێ و گێژاوی و سەختی و تەنانەت کارەساتیش هەیە کەواتە چۆن دەتوانین ئارامی و ئارامی لە ژیانێکدا بدۆزینەوە کە بەڵا و کارەسات زاڵە بەسەریدا، و هەندێک بەختەوەری بۆ ئەم زەوییە بهێنین؟

یەکەم مەرج ئەوەیە کە ئاگاداری فشارەکانی ژیان بین کاتێک لەژێر کاریگەری ئەواندایین

خودا زانایە و هەموو زانایە، وە جەستەی ئێمەی بەخشیوە بە سیگناڵەکانی وەک ئاسوودەیی و ناڕەحەتی و ئارامی و دڵەڕاوکێ و دەبێت گرنگی بەم نیشانانە بدەین زیرەکییەکی ئیلاهی لەناو جەستەماندا هەیە کە هەوڵدەدات شتێکمان پێ بڵێت، و دەبێت گوێ لەم پەیامانە بگرین لە کاتی فشار یان پشوودان کاتێک هەست بە سترێس دەکەیت، مێشکت چڕ بکەرەوە لەسەر ئەو بەشەی جەستەت کە ئەوەیە هەستکردن بە فشار، پاشان هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە و لە هەمان کاتدا بە نەرمی ئەو بەشە گرژ بکە تاوەکو دەلەرزێت پاشان ئارام بکەرەوە و گرژییەکە ئازاد بکە ئەمە پارمەتیدەر دەبێت بۆ پاراستنی هاوسەنگی وزەبەخش و ژیانی لە جەستەدا و پاراستنی لە کاریگەرییە زیانبەخشەکانی فشار

هەروەها دەتوانین سترێسی سۆزداری لە ڕێگەی هەناسەدانەوە بەڕێوەببەین کاتێک هەست بە ترس یان هەر هەستێکی زیانبەخشی تر دەکەیت، چەند جارێک بە هێواشی و بە قووڵی و بە شێوەیەکی ڕیتمی هەناسە بدە و دەریهێنە، ڕێگە بە جەستەت دەدات لەگەڵ هەر هەناسەدانێکدا ئارام بێتەوە ئەمە یارمەتی خاوکردنەوەی لێدانی دڵی پێشبڕکێکارت دەدات، سووڕی خوێنی ئاسایی دەگەڕێنێتەوە، ئاسانکاری دەکات بۆ ڕۆیشتنی وزەی

ژیانی لە ڕێگەی دەمارەکانتەوە، و یارمەتی هێورکردنەوەی مێشکت دەدات و بیرکردنەوەکانت پاک بکاتەوە

ژیان دۆخێکی نائاسایی نییە؛ دەربڕینێکی جوانی ئیلاهییە، و پێویستە چێژی لێ وەربگرین با لەبیرمان بێت کە زەردەخەنە هێزێکە؛ ئەگەر بەکاری نەهێنین لایەنێکی گرنگی ژیان لەدەست دەدەین

مرۆڤەکان ڕۆحێکن کە هەست و هەستیان هەیە، وە جەستەیەکی هەیە کە وەک جلوبەرگ یان پاڵتۆی دەرەوە لەبەری دەکات بەڵام تا تەنها لەسەر ئاستی جەستە و هەستەکان بژین، دەکەوینە ژێر کاریگەری نەرێنی فشار و گرژی

کاتێک لەگەڵ سروشتی جەوهەریمان کە ڕۆحە هاوئاهەنگ دەبین، خۆشی ڕۆح دەڕژێتە ناو دڵەوە و دەگۆڕێت بۆ خۆشەویستی هەستکردن بەم خۆشەویستییە، پەیوەست بە ئارامی و ئارامیی ڕۆحەوە، و مامەڵەکردن و کارلێککردن لە ژێر کاریگەرییە هاوسەنگەکانیدا، گونجاوترین ڕێگایە بۆ ژیانێکی سروشتی لە جیهانێکدا کە پڕە لە گرژی و دژایەتی هاوئاهەنگکردن لەگەڵ ئەم خۆشییە چارەسەری کێشەکانی ژیانە

تێبینی: سەبارەت بە بەیاننامەکەی: "لەش دەرمانێکی دژە خەمۆکی و ماددەیەکی تر بەرهەم دەهێنێت کە فشار و گرژی کەمدەکاتەوە، بەهێز و کاریگەر کەمتر نییە لەوانەی کە پزیشکان بۆیان نووسیوە"، ئەمە ئامۆژگاری نییە بۆ دەستبەرداربوون لە ئامۆژگاری پزیشکی و ڕەچەتەی پزیشک، لێرەوە پێویستی بە ڕوونکردنەوە هەیە

هاوکێشە موگناتیسیەکان

کەسێک کە ئامادەیی بەهێز و مەیلی خراپە + کەسێکی دڵسۆز بەڵام ئیرادەی لاواز = موگناتیسی خراپە بەسەر میهرەبانیدا زاڵە

کەسێکی لاوازی ئیرادە و مەیلی خراپە + کەسێکی خاوەن ئیرادە بەهێز و مەیلی باش = موگناتیسی باش بەسەر خراپەدا زاڵ دەبێت

موگناتیسی ڕۆحی لاواز + بایۆمۆگناتیسی خراپ = موگناتیسی خراپ بەهێز

هێزی ئەخلاقی بەهێز + هێزی ئەخلاقی لاواز = هێزی ئەخلاقی گەورەتر

کەسێک کە توڕە و توندوتیژ بێت + کەسێک کە نەرم و نیان و میهرەبان بێت = موگناتیسی توڕەیی زاڵ دەبێت بەسەر نەرم و نیانیدا

میزاجی بەهێز و هاوسەنگ و ئارام + میزاجێک کە هەندێک جار مەیلی بەرەو ناڕازیبوون هەیە = موگناتیسی ئارامیی زاڵە

شکستی درێژخایەنی چەسپاو + شکستی کەمتر چەسپاو = موگناتیسی شکستی بەهێز

سەرکەوتنی ئەرێنی بەهێز + سەرکەوتنی ئەرێنی کەمتر = سەرکەوتنی بەرزتر

لەرزینێکی بەهێزی شکست + لەرزینێکی بەهێزی سەرکەوتن = یان موگناتیسی شکستی بەهێز یان موگناتیسی سەرکەوتنی بەهێز، بەپێی ژینگە و بارودۆخەکە

عەقڵێکی بەهێز و ساغ + نەزانی تەواو = یان زیرەکی و لێهاتوویی یان نەزانی و گەمژەیی

هێزی ڕۆحی نایاب + هێزی پراکتیکی نایاب = موگناتیسی ڕۆحی - هێزێکی پراکتیکی نایاب بەڕاستی

<u>ئەگەر مرۆڤەکان بتوانن ئەو فرەیی بوونەوەرە هەسارەییەکان ببینن لە ئەستێری دەوروبەریان، ڕەنگە هەندێک هەوڵ بدەن خۆشەویستە کۆچکردووەکانیان بدۆزنەوە خودا چاوی ڕۆحی منی کردۆتەوە، و من زۆرێک لەو ڕۆحانە دەبینم کە کایەی زەمینییان بەجێهێشتووە بە تەرکیزکردنی قووڵ لەسەر چاوی ڕۆحی (ناوەندی پێشەوە)، مرۆڤ دەتوانێت بە بینینی ناوەوە ئەو جیهانە درەوشاوە ببینێت کە هەموو ئەو ڕۆحە باشانەی کە بەرزبوونەتەوە بۆی نیشتەجێن تەختەی ئەسیری بۆ ئامادەبوونی میهرەبان</u>

<u>لە مرۆڤدا دڵ وەک وەرگرێکی بێ وایەر و چاوی ڕۆحی وەک گواستەرەوە کاردەکات</u> تەنانەت ئەگەر نەتوانیت ئازیزانی کۆچکردووت ببینیت، ئەگەر بە هێمنی هەستەکانت لەسەر دڵ چڕ بکەیتەوە، دەتوانیت هەست بە بوونی ئەو ئازیزانە بکەیت کە ئێستا لە جەستەی ئەسمانیدا دەژین، چێژ لە ئارامی و ئاسایشی خودا وەردەگرن و بە ئازادی خۆیان لە کۆت و بەندەکانی جەستە دڵخۆش دەبن، بۆیە تۆ لە ئارامی و دڵنەوایی ئەواندا دەبینیتەوە و دڵت وایە لەبارەیانەوە دڵنیاکرایەوە

کاتێک ناوی خودا دەڵێم، هەموو بوونم دەتوێتەوە و دەبێتە خۆشییەکی باڵا بەڵام ئەم حاڵەتە تەنها دوای هەوڵێکی زۆر هاتە لام سەرەتا، من یەکێک نەبووم بۆ تامەزرۆیی، چونکە ئەو کاتە مێشکم وەرگەڕابوو بەڵام ئێستا، هەر کە بیرکردنەوە و هۆشیاریم لەسەر ناوەندی ڕۆحی- بۆشایی نێوان برۆکان- هەموو بیرکردنەوەکان لەناو دەچن، هەناسەدان بە ئارەزووی خۆی وەستاوە، دڵ لە لێدان دەوستێت، گێژاوی عەقڵ هێور دەبێتەوە و حاڵەتەکانی بوون بەسەر ڕۆحدا دادەبەزن، بەجۆرێک کە من ئەزموونی ئیکستازی ڕۆحی دەکەم و لە بەختەوەریی خودایی دەبۆشرێم

وتەی زێڕین

بەختەوەری مافی منە و میرات و گەنجینەی ئیلاهیی شاراوەی منە ڕێنماییم بکات بۆ ئەوەی لەناو خۆمدا ئەو گەنجینانە بدۆزمەوە کە خەونی پاشاکان تێدەپەڕێنن

* * *

ژیان جوڵەیەکی زیرەک و ڕیتمێکی ڕێکوپێکە خۆی لە شتە بێ گیانەکاندا دادەڕێژێت، یان فۆرمێکی زیندوو و جووڵاو وەردەگرێت ژیان هەموو شتێک دەگرێتەوە و هەموو شتێک دەگرێتەوە

* * *

ئەی گەورەترین عاشق، تۆ ژیانیت تۆ ئامانج و ئاواتمە

* * *

لە باخچەی ئاسمانی خۆتدا گوڵێکی گوڵدارم بۆ بکە، یان لە گۆرەوی خۆشەویستی درەوشاوەتدا دەنکۆڵەیەکی بریقەدارم لێ بکە، یان گەورەترین شەرەفم پێ بدە: بچووکترین شوێن لە دڵتدا

* * *

لە هەر شوێنێک کەسانی تر هەوڵەکانی من لە چاکەکردندا بەرز دەنرخێنن، ئەوە ئەو شوێنەیە کە دەتوانم گەورەترین خزمەتگوزاری پێشکەش بکەم

* * *

با فەرشێکی زێڕینی خەونەکان بە تارێکی ئاوریشمی یادەوەری شیرین و بیری پاڵاوتە ببەستین

* * *

خۆشەویستی وەک کاغەزی شنی وایە کە عەقڵ پۆلیش دەکات و زبری لە کارەکتەر لادەبات

* * *

پەتا و کارەسات و گۆڕانی توندوتیژی لە سروشتدا کە وێرانکاری و وێرانکاری و زیانی بەربڵاو دەهێنن، "فەرمانی ئیلاهی" نین ئەم کارەساتانە لە بیرکردنەوە و کردارەکانی مرۆڤەوە سەرچاوە دەگرن لە هەر شوێنێک هاوسەنگی ناسکی جیهان لە چاکە و خراپەدا تێکبچێت بەهۆی کەڵەکەبوونی شەبۆل و لەرزینە زیانبەخشەکان کە بەهۆی نیازی ناخۆش و هەڵەی مرۆڤەوە دروست دەبێت، ئاژاوە حوکمڕانی دەکات و... وێرانکارییەکی بەرفراوان بەدوای خۆیدا دەهێنێت

* * *

من باشترین لە هەموو گەلێک وەردەگرم، هەروەها سیفەتە باشەکانی هەموو نەتەوەکان بەرز دەنرخێنم بەبێ ئەوەی سەرنجم لەسەر کەموکوڕیەکانیان بێت

* * *

وەک چۆن گرنگی بە بەهای خۆراکی خۆراکی ڕۆژانەمان دەدەین، پێویستە گرنگی بەو ماددە خۆراکییە دەروونییانە بدەین کە ڕۆژانە بۆ مێشکمان دابین دەکەین

* * *

وشەی میهرەبان چارەسەرێکی سەرسوڕهێنەرە بۆ زۆرێک لە نەخۆشیەکان، خاوەنی هێزێکی بەهێز و نزیک لە سیحراوی و موگناتیسییە کە نیعمەت و خۆشگوزەرانییەکی زۆر بۆ قسەکەرەکەیان دەهێنێت ئەوانەی وشەی ئارامکەرەوە و نەرم و نیان بەکاردەهێنن هەست بە جەریانی ورد و ورد دەکەن کە بەناویاندا دەڕژێت بەبێ پچڕان، پڕبوونیان لە هەستێکی قووڵی ئارامی ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ئەم تڕوانەیە بەستراوەتەوە بە سەرچاوە بەرزەکەیەوە، لێشاوێکی بەردەوام کە دەچێتە خوارەوە ڕۆحەکان لەگەڵ ئەو سەرچاوەیەدا هاوئاهەنگ بن، ئەمەش وایان لێدەکات بەختەوەری بگوازنەوە بۆ ئەوانەی تامەزرۆی ئاشتین

* * *

چەند وشەی میهرەبان لە دڵەوە خەم و پەژارەی زۆری ڕەواندووە و چەند دەنگی ژیر ڕێگا تاریکەکانی بە چرای شادی و ئارامی ڕووناک کردووەتەوە!

* * *

ئێمە لە ڕێگەی هەموو ئەزموونێکەوە گەشە دەکەین کە پێیدا تێدەپەڕین، بە مەرجێک درک بەوە بکەین دەتوانین وانەی بەنرخیان لێ فێربین بۆ هەر ئازار و ناخۆشییەک کە ئەزموونی دەکەین مانا و ئامانجی هەیە

* * *

سەرەڕای توندی تاقیکردنەوەکان، وەک ئاگرێک وان کە کانزای ئاسن دەتوێنێتەوە بۆ ئەوەی بیکاتە پۆڵایەکی جوان و بەهێز و هەمەلایەنە
* * *

هەموو دەستکەوتە سەرنجڕاکێشەکانی ژیانم لە ڕێگەی هێزی عەقڵێکەوە بەدیهاتووە کە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودادا هەیە کاتێک مۆلیدەی ئیلاهی کاردەکات، هەموو ئەو شتانەی کە ئارەزووی دەکەم بەبێ جیاوازی دێتە دی، سەرەتا وەک دیزاینێکی نەبینراو و ئەسمانی شێوە دەگرێت و دواتر بە هێزێکی بەرگە نەگیراو لە واقیعدا دەردەکەوێت
* * *

کاتێک عەقڵ لە قووڵایی ڕۆحێکی تامەزرۆوە چرپەیەکی دڵسۆزانە و پڕ لە گەرمی بە خودا دەچرپێنێت، بانگەوازی ڕۆح دەست دەخاتە دڵی گەردوونی و وەڵامەکەش دێت، خۆشییەکی بێئەندازە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت ئەم چرپە فیکرییە ئیرادە دەچێنێت تا خاوەنی هێزی پێویست دەبێت بۆ گەیشتن بە ئامانجە خوازراوەکە
* * *

<u>کاتێک عەقڵ و ئیرادەی مرۆڤ لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگ بێت، ئەوا بە هێزێکی بێ سنوور بارگاوی دەکرێتەوە، بەجۆرێک تەنها بیرکردنەوە لە شتێک بەسە بۆ بەدەستهێنانی، چونکە یاسای ئیلاهی لە بەرژەوەندی ئەو کەسانەدا کاردەکات کە لەگەڵ ئیرادەی باڵادا هاوئاهەنگن</u>
* * *

مرۆڤ نابێت هەموو ئەو توانا فیکریانەی کە خودا پێی بەخشیوە بۆ بەدواداچوونی شتە زوو تێپەڕەکان تەرخان بکات , نەک خۆی لە لابیرینتی ماتریالیزمدا لەدەست بدات و سنووردارکردن و سنووردارکردنی ناپێویست بۆ خۆی دروست بکات لەبری ئەوە، پێویستە دەسەڵاتە فیکرییەکانی خۆی بەکاربهێنێت بۆ بەدەستهێنانی پێداویستییەکانی ژیان و هەوڵبدات بۆ پەرەپێدانی توانا ئەخلاقییەکانی خۆی بۆ ئەوەی جیاوازی بکات لە نێوان ڕاست و هەڵەدا، و لە نێوان چیدا زیانبەخشە و ئەوەی سوودی هەیە
* * *

ڕاستی لە دەرەوەی بۆچوون و تیۆرییەکاندایە و زۆرێک لەوانەی ئەم ڕێبازە دەگرنەبەر، بە ئەنجامە سوبژێکتیڤەکانی خۆیانەوە پابەند دەبن
* * *

ئەی پەروەردگار دەروازەکانی ئارامی بکەرەوە و پیرۆزگای بیرە ڕۆحییەکانم لە هێرشی چرپە خراپەکان بپارێزە و با گوڵەبەڕۆژەی حەسرەتەکانم لە باخچەی دڵمدا گوڵ بکەن لە کاتێکدا چاوەڕێی بەرەبەیانی هاتنت دەکەم

* * *

مەعریفەی تیۆری ناتوانێت مەعریفەی ئیلاهی بەدەست بهێنێت، وە ئامۆژگاریشە کە مرۆڤ کاتە بەنرخەکانی بۆ ئەو تیۆریانە بەسەر نەبات کە لە واقیعدا ناتوانرێت جێبەجێ بکرێن، ئەگینا مرۆڤ خۆی لە ناوەڕاستی جەنگەڵگەلی چڕ و پڕی فیکریدا دەبینێتەوە و توانای تێپەڕاندنی کایەی تیۆرییەکان نییە

* * *

بەختەوەری بەرهەمی سەرکەوتنی دەروونییە بەسەر بارودۆخە ناجێگیرەکانی ژیاندا

* * *

لەوانەیە ئەو کەسەی خودا دەیناسێتەوە بۆ دونیا نەناسراو بێت

* * *

ئەگەر کەسێک بە زانستی تیۆری [بەبێ تاقیکردنەوەی ڕاستەقینە] خۆی بەرنامە بۆ دابنێت، ئەوا وەک ئامێرێکی تۆمارکردنی گەورە دەبێت کە پەندەکان دووبارە دەکاتەوە و دەستەواژەی بەرز دەنگ دەداتەوە، کەسانی دیکەش بە زانای فێربوو دەزانن، بەڵام ئەو جۆرە زانستە بە تێگەیشتنێکی ڕاستەوخۆ بۆ ڕاستییەکان بەهێزتر نابێت، هەروەها بە دەستگەیشتنێکی ڕۆحییش هاوتا نابێت

* * *

کێشەکان لە جیهاندا بەردەوام دەبن، کەواتە مرۆڤ دەتوانێت ڕوو لە کوێ بکات بۆ ڕێنمایی و ئاراستە؟ بیرکردنەوەکانی مرۆڤ، کە لە ژێر کاریگەری خوو و پێشوەختە، لایەنگری و کۆنەپەرستیدایە، هیچ سوودێکی نییە و کاریگەرییەکانی ژینگە، خێزان، نیشتمان، یان جیهانی مرۆڤ بێتوانایە لە دابینکردنی ڕێنمایی ڕاستەقینە بۆیە مرۆڤ دەبێت ڕوو لە خودا بکات و گوێ لەو دەنگە هێمن و ئارامە بگرێت کە لە قووڵایی ڕۆحەوە دەردەچێت، دەنگێک کە هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ حەقیقەت

* * *

دڵتان بکەرەوە بۆ ڕژانی ئیلاهی تا بەناوتاندا بڕژێت و ژیانتان پڕ بکات لە نیعمەت و چاکەی ڕۆحی

* * *

هەر کارێک دەکەیت و هەر دەستکەوتێک دەتوانی بەدەستی بهێنیت، هەمیشە لەبیرت بێت کە خودا ئەو سەرچاوەیە کە هەموو ئەو هێزەت بۆ دابین دەکات کە پێویستت پێیانە بۆ کارکردن و بەدەستهێنان

* * *

با تۆ لە هەژاری و لە خۆشگوزەرانیدا، لە نەخۆشی و لە تەندروستیدا، لە نەزانی و لە حیکمەتدا یادت بکەمەوە و با ڕووناکی پیرۆزەکەت ببینم کە لە چرکەیەکدا تەندروستی و چاکبوونەوە دەبەخشێت

* * *

لە تەنیایی بیرکردنەوەکانمدا، تامەزرۆی گوێگرتن لە دەنگی پیرۆزتم ئەو دەنگە توند و زەمینیانەی لە تاڵەکانی یادەوەریمدا شاراوەن لێم دەربکە دەمەوێت بۆ هەمیشە لە ئارامیی ڕۆحمدا گوێ لە دەنگی ئارام و ئاوازدارت بگرم

* * *

ژیان بە تاریکی داپۆشراوە، هەندێک جاریش بە کۆسپ و دوودڵ دەبین لە هەنگاونان بەرەو پێشەوە دەبێت ڕێگە بدەین ڕووناکی خودا چرای ڕێنماییمان بێت کاتێک بە ڕێگا تاریکەکانی ژیاندا دەڕۆین ئەو مانگی پڕە لە شەوانی نەزانی و تاریکیدا، خۆری درەوشاوەیی لە کاتژمێرەکانی بەئاگابوونەوەدا، چرای ڕێنماییە، و ئەستێرەی ڕێنماییە بۆ ئەوانەی کە بە دەریاکانی زەویدا تێدەپەڕن، بوونی زوو تێپەڕ

* * *

کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤ هۆشیاری خۆی لە خەوی لەبیرچوونەوە بۆ بەئاگاهاتنەوەی ڕۆح بەئاگا بهێنێتەوە

* * *

داوات لێدەکەین پەروەردگار، هۆشیاریمان لە قووڵایی نەزانی و بیرکردنەوە تەسک و سنووردارەکانەوە بەرز بکەیتەوە بۆ ئاسۆکانی ئاشتی و ڕووناکی و خۆشەویستی و بەزەیی مرۆڤایەتی گەردوونی

* * *

شتەکان لە کۆتاییدا باشتر دەبن چونکە هێز و سەرسوڕهێنەرەکانی خودا لە پشت دژایەتییەکانی ژیانی مرۆڤەوە شاراوەن و هەرکەسێک قەناعەتی بە حەتمییەتی دۆخەکە نەکات و هەوڵی ئەوە بدات بە عەقڵ و ئیمانی خۆی بچێتە ناو ئەوەی کە لەودیو پەردەدایە، ئەو دەرگایەی بۆ دەکرێتەوە کە [هەموو دەستێکی ئیماندار لێی دەدرێت].

* * *

ئیمان هەرگیز بە مانای بێباکی یان مامەڵە نەکردن بە ژیرانە لەگەڵ بارودۆخەکاندا نییە بەڵکو مرۆڤ بەبێ گوێدانە ئەوەی چی ڕوودەدات، دەبێت خۆی دڵنیا بکاتەوە کە خودا بە تەنیا توانای پشتگیریکردنی هەیە لە بارودۆخێکی سەخت و سترێسدا ئەگەر بە هەموو دڵ و ڕۆح و هەستەکانیەوە ڕووی لە ئەو بکات

* * *

ئەگەر هەستەکانمان هەموو ڕاستییەکانمان پێ بگەیەنن، ئەوا زەویمان وەک ڕووبارەکانی ئەلکترۆنەکان دەبینی و هەموو تەنۆلکەیەکی تۆزمان وەک بارستەیەکی وەرچەرخانی ڕووناکی دەبینین
* * *
ئەوانەی بە تێگەیشتنیان لە ماددەیەکەوە بۆ ڕۆحێکی تر دەچنە ناو سروشتی وەهم تێدەگەن و جەوهەری حەقیقەت دەزانن
* * *
مرۆڤ لە جەنگەڵەکانی ئەفریقا بێت، لە بەرەکانی شەڕدا بێت، بەدەست نەخۆشیەوە بێت یان هەژاری، دەبێت خۆی قەناعەت پێبکات کە دەستی خودا بەهێزترە لە مەترسی و توانای پاراستنی ئەو کەسانەی هەیە کە پەنای بۆ دەبەن

هیچ ڕێگەیەکی کاریگەرتر نییە بۆ پاراستنی خۆی بێگومان مرۆڤ دەبێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ ڕووداوەکاندا لۆژیک بەکاربهێنێت و لە هەمان کاتدا باوەڕێکی تەواو بە یارمەتی خودایی هەبێت
* * *
ئەو خۆشەویستییەی لە دڵی هەموو بوونەوەرەکاندا نیشتەجێیە- خۆشەویستی هەموو دایک و باوک و هاوڕێ و خۆشەویستان- لە خۆشەویستی خوداییەوە وەرگیراوە
* * *
دەبێت جیاوازی لە نێوان ئەرکە گەورە و بچووکەکاندا بکرێت، گرنگترینەکان لە پێشینەدان بەسەر ئەرکە تەنها گرنگەکاندا جگە لەوەش، هیچ ئەرکێک نابێت دژایەتی ئەرکێکی دیکە بکات کتێبە پیرۆزەکان پێمان دەڵێن کە کاتێک ئەرکێک لەگەڵ ئەرکێکی دیکەدا ناکۆک دەبێت، ئەوە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە ئەرکێکی ڕاستەقینە نییە
* * *
لەگەڵ بڵاوبوونەوەی تیشکی ژیانی خۆر، تیشکی هیوا بڵاو دەکەمەوە بۆ دڵی هەژاران و جێهێڵراوەکان [ئەوانەی کۆمەڵگا وازی لێهێناون] و ئیرادەی نوێ لە دڵی ئەو کەسانەدا دەچێنم کە پێیان وایە شکستخواردوون
* * *
مامۆستا پاراماهانسا بە یەکێک لە شاگردەکانی وت: "کەس لە بازنەی خۆشەویستیت بەدەر مەکە هەموو کەسێک لە دڵتدا بهێڵەرەوە و ئەوانیش لە دڵی خۆیاندا دەتهێڵنەوە".
* * *

پەروەردگار یارمەتیم بدە هەمیشە ئیرادەی خۆم بەکاربهێنم بۆ بەدیهێنانی کارە سودبەخش و چاکەکان

یارمەتیم بدە لەگەڵ ویستی تۆدا بگونجێنم تا هەموو بیرکردنەوەکانم وەڵامی مەبەستەکانت بدەنەوە و لەگەڵ ویستی تۆدا هاوئاهەنگ بن

ئەو یارمەتیم دا ئەو هێزە شاراوە و بەرەکەتدارەی ناوم بەئاگا بهێنمەوە تا بتوانم بەسەر هەموو سەختی و تاقیکردنەوەیەکدا زاڵ بم

* * *

لەو کەسایەتییە ڕۆحییە بوێر و خۆبەزلزانە بەئاگا بێنە – کە هێزی شێرەکان لەگەڵ نەرمی کۆترەکاندا تێکەڵ دەکات

* * *

من بە ڕەخنەی تاڵ و درۆ بێزار نابم، نە بە ستایش و چەپڵە لێدانی زەبەلاح تاکە ئاواتی من ئەوەیە کە ویستی تۆ ئەنجام بدەم، ئەی پەروەردگار و ڕەزامەندی تۆ بەدەست بهێنم

* * *

تۆ ناتوانی ئەو خۆشییە سەرسەختە بە خەیاڵتدا بهێنیتەوە کە کاتێک هەست بە ئامادەبوونی ئیلاهی دەکەیت پڕت دەکات، ئەوکات ڕۆحت سەرخۆش دەبێت بە خۆشەویستی بێ سنووری خودا خۆشەویستییەکە کە ملیۆنان جار لە هەر خۆشەویستییەکی مرۆڤایەتی تێدەبەڕێنێت- خۆشەویستییەک کە هەموو ئارەزووەکانت بەدی دێنێت و دڵت پڕ دەکات لە خۆشی و ڕازیبوون

* * *

لە ڕێگەی فۆکۆسی ناوەوە، دەتوانیت ڕاستەوخۆ بەختەوەری ڕۆحی لەناو خۆت و دەوروبەرتدا ئەزموون بکەیت ئەگەر ئەم هۆشیارییە بچێنیت، کەسایەتیت بە هاوئاهەنگ گەشە دەکات، و موگناتیسییەکی سەرنجڕاکێش بۆ مرۆڤەکان و بوونەوەرەکانی تر بەدەست دەهێنیت

* * *

ئەی پارێزەری گەورە، گرنگ نییە هەموو شتێک لەدەست بدەم بەهۆی چارەنووسی خۆمەوە، کە لە خودی خۆمە، بەڵام داوات لێدەکەم، تاکە پەناگەم، مۆمی خۆشەویستیم بۆ تۆ لە بای بێباکی و لەبیرچوونەوە بپارێزیت

* * *

با تا تێر ئاوی پاک و تازەگەری ئاشتی بخۆینەوە کە لە کانیاوەکانی بارودۆخی لەبارەوە دەڕژێت، کە بەهۆی ئیرادەی پتەومان بۆ بیرکردنەوەی ئەرێنی و هەبوونی دیدێکی گەشبینانە بەرزتر دەبێتەوە

* * *

ویژدان هەستێکی ئینتێستیڤە کە سروشت و پاڵنەرە ڕاستەقینەکانی مرۆڤ ئاشکرا دەکات کاتێک ویژدانت ڕوونە، و دەزانیت کارێکی ڕاست دەکەیت، هیچ شتێکت نییە لێی بترسیت ویژدانێکی ڕوون شایەتحاڵی ڕەفتاری باشە لەلایەن خوداوە بێتاوان بوون لە دادگای ویژدان واتە خاوەندارێتی بەختەوەری و وەرگرتنی نیعمەتەکانی خودا

* * *

هەوڵبدە کارێکی بوێرانە و دڵخۆشکەر بکەیت کە زۆربەی خەڵک نایکەن، خۆشەویستی و ئارامیش بەو کەسانە ببەخشە کە کەسانی تر چاوپۆشییان لێدەکەن

* * *

مامۆستا پاراماهانسا بە یەکێک لە شاگردەکانی گوت:

"ئەگەر کات بەسەر نەبەیت بۆ چاندنی دەروون، هیچ بڕەیەک لە خۆشگوزەرانی ماددی ڕازیت ناکات ئەم چاندنە ئەشکەنجە نییە بەڵکو ڕاهێنانی هۆشیارییە بۆ خۆراکدانی ئەو بیرکردنەوە و کردارانەی کە دەبنە هۆی بەختەوەری".

خۆشبەختی تۆ سەرکەوتنی تۆیە، بۆیە مەهێڵە کەس لێت بدزێت خۆت بپارێزە لەو کەسانەی کە هەوڵی بێزارت دەدەن کاتێک کوڕ بووم، سەبرم لەدەست دەدا هەرکاتێک هەندێک کەس دەنگۆی ناڕاستیان لەسەرم بڵاودەکردەوە دواتر بۆم دەرکەوت کە ئارامی دەروونیم گرنگترە لە ڕەزامەندی خەڵک یان سەرسامی خەڵک

* * *

ئەگەر چیرۆکی خۆشەویستی ئیلاهی بزانیایە کە هەندێک لە پەرستیارەکان لەگەڵ خودا ئەزموونی دەکەن! هیچ ئەزموونێکی تر لە ژیاندا ناتوانرێت بەراورد بکرێت بەو خۆشییە پیرۆزەیەکم ناسی کە بەردەوام لە خۆشەویستی خودادا هەڵمژرابوو، و ڕووخساری خۆشەویستی پیرۆزی تیشک دەدا چاوی خودا هەمیشە لەسەر ئەو کەسانەیە کە خۆشیان دەوێت، هەرگیز بۆ یەک ساتیش وازیان لێناهێنێت

* * *

کەم کەسن کە ئارەزووی پەرەپێدانی هێزی دەروونی و ڕۆحی خۆیان دەکەن

* * *

ڕێگە مەدە خۆت نوقم ببیت بۆ بنی دواخستن لە خەوی بێزارکەری واقیعی ئاسایی هەستەوە و بەرەو ئاسۆکانی ژیانێکی پاڵاوتە بڕۆن کە دەستکەوت و شادی و ئارامی تێدایە

* * *

لەناو تۆدا پۆتانسێلێکی گەورە هەیە کە چاوەڕێی وەبەرهێنان دەکات، و تۆ تاکە کەسیت کە توانای چالاککردن و سوودوەرگرتن لێی هەیە

* * *

ئازادی لە دیکتاتۆری خووی خراپ و خولیای ناتەندروست، خۆشییەکی زۆر گەورەتر لە سەرکەوتنی ماددی دەهێنێت

سەرکەوتنی ئەدەبی بەختەوەرییەکی دەروونی دەهێنێت کە بارودۆخی دەرەکی ناتوانێت لێت بسەنێتەوە

* * *

دەتوانیت هەموو کاتەکانت بە کەڵەکەکردنی پارە بەسەر بەریت، بەڵام ئەو پارەیە ئەو ئارامی و ئاسایشە بەردەوامەت پێنابەخشێت کە بەدوایدا دەگەڕێیت بە پێچەوانەوە ناخۆشی زیاترت بۆ دەهێنێت چونکە دڵخۆشی و ئارامی لە مێشکدا نیشتەجێیە نەک لە خودی شتەکاندا

* * *

ڕێگە مەدە لاوازی بچێتە ناو مێشکتەوە، وە وریابە لە کاتی پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانێک کە بیری نەرێنی و تێڕوانینێکی ڕەشبینانەیان هەیە، نەک بیرکردنەوە لاوازەکانیان بچێتە ناو مێشکتەوە، مەگەر مێشکت گەیشتبێتە پلەیەکی بەهێزی بەجۆرێک کە بیری ئەوانی دیکە نەتوانێت لاوازی بکات، بەڵکو بە پێچەوانەوە توانای بەهێزکردنی بیری ئەوانی دیکە و بەرزکردنەوەی متمانە بەخۆبوونیان هەیە

* * *

خودا لە پێش هەموو شتێکەوەیە، و نابێت ڕۆژەکەمان دەستپێبکەین یان کۆتایی پێبهێنین بەبێ ئەوەی بیری لێبکەینەوە دەبێت ئەوەمان لەبیربێت کە بەبێ ئەو هێز و وزەیەی لە خوداوە وەریدەگرین، نەماندەتوانی هیچ کام لە ئەرکەکانمان بەجێبهێنین ئەمە گەورەترین ئەرکی ئێمەیە بەرامبەر بەو

* * *

ڕێگایەک هەیە بۆ هەڵسەنگاندن و حوکمدانی داب و نەریتەکان لە سەرەتادا هەموو نەریتێک پاساوێکی هەبوو ئەگەر بۆمان دەرکەوت کە ڕەوایەتیدان هێشتا ڕاستە، ئەوا نەریتەکە مانای هەیە و سوودی هەیە لەگەڵ ئەوەشدا ناژیرانە ئەوەیە کە بە کوێرەوەری نەریتەکان پەیڕەو بکەین دەبێت بزانین چی ڕاستە و پەیڕەوی لێ بکەین، تێگەیشتن لەوەی چی دەتوانێت بەختەوەریمان بۆ بهێنێت و دواتر جێبەجێی بکەین

***

کاتێک دەبینیت زۆر کەس کەمی بەختەوەری یان سەرکەوتنە، وا مەزانە ئەوە چارەنووسی ئەوانە دەتوانیت خۆت بکەیتە هەر شتێک کە دەتەوێت ببیت سەرکەوتنی ناوەوەت ئەوەیە کە بەڕاستی سەرکەوتووت دەکات

***

ئەگەر لەناو خۆتدا هیچت نەبێت، دڵخۆش نابیت بەڵام ئەگەر هیچت لە دەوروبەرت نەبێت و لەناو خۆتدا دڵخۆش بیت، بێ گومان سەرکەوتوو دەبیت بەم شێوەیە، مەحاڵە حوکم لەسەر مرۆڤەکان بدەیت بە پشتبەستن بە بارودۆخی دەرەکییان

***

لە نێو ئەو قەرەباڵغییە بەرفراوانەدا، ڕەنگە کەسێک هەبێت کە گەیشتبێتە حاڵەتێکی بەرزبوونەوەی ڕۆحی و چێژ لە ئارامی ناوەوە و بەختەوەری ڕۆحی باڵا وەربگرێت

***

من بە دڵنیاییەوە دەزانم کە هەموو شتێک کە پێویستم پێیەتی دێتە لام، هەر بۆیەش خەمی ئەوەم نییە کە داهاتوو چی بەدوای خۆیدا دەهێنێت ئەمە شانازیکردن و خۆنمایشکردن نییە، چونکە زۆرجار کار و کاریگەریی ئەو دەسەڵاتە بەختەوەرەم لە ژیانمدا ئەزموون کردووە

***

چ لەسەر ڕووی ژیان هەڵدەفڕێم یان لە قوڵایی دەریادا بخنکێم، دەزانم کە من لەگەڵ خودام و ئەویش لەگەڵمدایە، و هیچ شتێک ناتوانێت زیانم پێ بگەیەنێت ئەو زانستە بەختەوەرییەکی وەسفنەکراو و قووڵی پێبەخشیم

***

گومانی تێدا نییە کە کڕینی شتێکی نوێ ئەزموونێکی چێژبەخشە بەڵام دوای ماوەیەک، ئەو هەستە خۆشە وردە وردە کاڵ دەبێتەوە، تەنانەت ڕەنگە بە تەواوی حەزت لێی لەدەست بچێت، لەبیری بکەیت و ئارەزووی شتێکی تر بکەیت بەڵام، پارەی ئەو شتە لەبیر ناکرێت، بە تایبەت ئەگەر بە قیست کڕیوتە!

***

پێویستە مرۆڤ کۆنتڕۆڵی ژیانی خۆی بکات و تا دەتوانێ سادەیی بکات پێویستە بڕێک پارە پاشەکەوت بکات بۆ پێداویستی و حاڵەتە فریاگوزارییەکان، پاشەکەوتکردن لە پێشینەی سەرفکردن بۆ شتە گرانبەهاکان و یارمەتیدانی کەسانی تر بە باشترین شێوە کاتێک یارمەتی

کەسانی تر دەدەیت، بە شێوەیەک یان بە شێوەیەکی تر یارمەتیت بۆ دێت، وە هیچ شتێکت کەم نابێت و لە هیچ بێبەش دەبیت

* * *

لە خۆشی هەموو دڵەکاندا، دەنگدانەوەی بەختەوەری تۆ دەبیستم ئەی پەروەردگار و لە دۆستایەتی هەموو دڵسۆزاندا، هەست بە خۆشەویستی تۆ دەکەم شاد دەبم و دڵم بە سەرکەوتن و سەرفرازیی هاوڕێکانم دڵخۆش دەبێت، هەروەک چۆن بە خۆشگوزەرانی و ئاسانکاری خۆم شاد دەبم وەک چۆن ئیلهامبەخشی حیکمەت لە کەسانی تردا، گەنجینەی حیکمەتی خۆم چەند هێندە دەکەم، و لە بەختەوەری هەمووان، من خۆم دەدۆزمەوە

* * *

گەورەترین دوژمنی بەختەوەری قەرزکردنی پارەیە بۆ کڕینی شتە گرانبەهاکان خەڵک بە هەڵە باوەڕیان وایە کە ناتوانن دڵخۆش بن تا شتێکی دیاریکراو بەدەست نەهێنن بەڵام تەنانەت دوای بەدەستهێنانی ئەو شتەش، بەختەوەری ڕاستەقینە ئەزموون ناکەن، سەرەڕای ئەو خۆشییە کاتیەی کە دەیهێنێت سوودی چییە ڕاوکردن بەدوای سەرابەکەی بەختەوەری زەمینی کە بەڵێنی تەنها شکاندن دەدات؟ مرۆڤەکان دەبێ بە سادەیی بژین، بەبێ ئەوەی پێویستیان بە چەندین موڵک و ماڵی بێشومار هەبێت کە پێویستی بە سەرنجی بەردەوام هەیە

* * *

بەهەشتەکەم لەناومدایە لەگەڵ چێژوەرگرتن لە نیعمەتەکانی خودا، سوپاسی دەکەم و شادی ناوەوەم گەشە دەکات بەبێ ئەو ڕازییە ناوەکییە، تەنانەت چێژە زەمینییەکان و خۆشییەکانیش دەبنە دۆزەخ گەیشتوومەتە ئەو ڕاستییەی کە بەبێ ئەو خۆشییە ناوەکییە، ئەو بارگرانییە بەرپرسیارێتییەی کە لەسەرم دانرابوو، ئارامیم لێ دەدزی و لە خۆشبەختیم بێبەش دەکرد

* * *

ئەگەر سەروەت و سامان لەگەڵ نەخۆشی و کێشەکاندا یەکتر بگرێت، دەرئەنجامەکانی زۆر دەبن پاکوخاوێنی و چاودێری تەندروستی لە خاڵە بەهێزەکانی ڕۆژئاوان مێرووی زیانبەخش و میکرۆبی کوشندە لە وڵاتانی پێشکەوتوودا بە شێوەیەکی کاریگەر کۆنترۆڵ دەکرێن، لە کاتێکدا لە وڵاتانی دیکەدا زۆرن بەڵام نەهێشتنی ئەم ئافاتانە لوتکەی دەستکەوت نییە، چونکە جۆرەکانی تری ناخۆشی لە وڵاتانی پێشکەوتوودا بوونیان هەیە، وەک سەخت- بۆ-پارەدانی فەسڵ و قەیرانە داراییە خنکێنەرەکان بەهۆی سیستەمی کڕینی قیستەوە- ئەو ناخۆشیانەی کە خەو تێکدەدەن و ئارامی دەروونی تێکدەدەن

* * *

ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لە هەمان ئەو هۆشیارییەی کە ئەم گەردوونە گەورەیە لێیەوە سەریهەڵداوە
* * *
تا ئێستا مەڕێکتان بینیوە؟ ئەگەر یەکێکیان باز بدات، باقی مەڕەکان بەبێ دوودڵی لاسایی دەکەنەوە زۆربەی خەڵک بەو شێوەیەن ڕەنگە کەسێک بیرۆکەیەک بۆ بێتە پێشەوە یان ڕەوتێکی نوێ بخاتە ڕوو، و ئەوانی تر یەکسەر باز دەدەنە سەر باندە و کۆپی بکەن ئەم نەخشە بۆ چەندین نەوە بەردەوام بووە هەموو نەتەوەیەک داب و نەریتی خۆی هەیە، و ناتوانین بانگەشەی ئەوە بکەین کە هەموویان ڕاستن یان دەنگیان هەیە بەڵام کێ دەزانێت؟ ڕەنگە هەندێک لەو داب و نەریتە بێمانا و بێمانا بن
* * *
کاتێک زریانی پشێوی بیرکردنەوەکان کەم دەبێتەوە، دەچینە ناو شانشینی ئاشتی و دەست لە ئامادەبوونی ئیلاهی دەدەین
* * *
بیر لە خودا بکەرەوە، یان دیمەنێکی جوان کە ئیلهامبەخش بێت بۆ ئاشتی، یان ئەزموونێکی خۆش و دڵخۆشکەر چالاکیی دەروونی ئەرێنی و ئارام بەهێزکەر و تازەگەرییە
* * *
ئێمە لە جیهانێکی پشێو و پشێودا دەژین لەوانەیە پێت وابێت پارە بە واتای بەختەوەرییە، بەڵام کاتێک بەدەستی دەهێنیت، بۆت دەردەکەوێت کە هێشتا ناخۆشیت لەوانەیە سامان بەدەست بهێنیت و-خوا نەکات-تەندروستیت لەدەست بدەیت یان لەوانەیە تەندروستیی باشت هەبێت و پارەکەت لەدەست بدەیت یان لەوانەیە هەم سامان و هەم تەندروستیت هەبێت بەڵام تووشی کێشەی بێشومار ببیت لەگەڵ کەسانی تر، پێشکەشکردنی میهرەبانی تەنها بۆ ئەوەی بە ناڕەزایی و ڕق و کینە لە بەرامبەردا بەرەوڕوو ببیتەوە بەبێ خودا، هیچ لەم بابەتەدا نییە ژیان بەڕاستی دەتوانێت ڕازیت بکات
* * *
زەوی دەبێتە ژووری ئەشکەنجە بۆ ئەو کەسانەی کە لە نەزانی پلانی ئیلاهیدا دەژین بەڵام کاتێک تۆ وەک مامۆستاکانت سەیری ئەزموونەکانی ژیان دەکەیت و لەوان فێری سروشتی ڕاستەقینەی ئەم جیهانە و ڕۆڵی دیاریکراوی خۆت لە درامای گەردوونیدا، ئەو ئەزموونانە دەبنە ڕۆشنگەرییەکی بەنرخ لەسەر ڕێگای ڕازیبوون و بەختەوەری بەردەوام
* * *

لەوێ، لەودیو تاریکی تاریکی و بێدەنگی بێدەنگی و هیچی نەخولقێنراو، جەوهەری ئەبەدییە، کە سەرچاوەی بوون و سەرچاوەی هەموو هێز و بوونەکانە، دیار و نەبینراو

* * *

خودا ئەم زەویەی بۆ ئێمە تەنها بۆ خواردن و خەوتن و مردن دروست نەکردووە، بەڵکو بۆ ئەوەی ئێمە ویستی ئەو بزانین و لە ئامانجی بوونمان تێبگەین مشتێک کەسی دانا لە مانای پلانی گەردوونی تێگەیشتوون، بەڵام زۆربەی خەڵک کوێرن و بێ ئاگان لەو مەبەستە

* * *

پارە هەرگیز ئامانجی من نەبووە لە ژیاندا؛ ئامانجم خزمەتکردنی خوشک و براکانم بوو لە مرۆڤایەتیدا بۆیە خودا دەرگای دەرفەتی زۆری بۆ کردەوە بۆ ئەوەی بتوانم بژیم و ئەرکەکەم بەجێبهێنم

* * *

خودا ئەم گەردوونەی دروست کردووە بۆ ئەوەی بەپێی یاسایەکی جێگیر و نەگۆڕ کار بکات ئەگەر هەریەکێک لەم یاسا گەردوونیانە پێشێل بکەین، خۆمان سزا دەدەین کەسێک لە سەربانی باڵەخانەیەکی بەرزەوە باز بدات ئێسکەکانی دەشکێت بۆیە ناتوانین یاسای کێشکردن پشتگوێ بخەین بەبێ ئەوەی تووشی لێکەوتەکانی ببینەوە

* * *

کاتێک ئاوڕێکی قووڵ لە شارستانییەتەکانی جیهان دەدەینەوە و بەدواداچوون بۆ نهێنییە شاراوەکانی شارستانییەتە کۆنەکان دەکەین، وێنەیەکی گەورە سەرهەڵدەدات، بە دێڕی تێکەڵاو و بابەتی هەمەچەشن و وردەکاری وردەوە و بۆمان دەردەکەوێت کە مرۆڤ لە هەمان کاتدا لە سروشتدا هەم تاکەکەسییە و هەم لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە

* * *

ئەگەر خودا بیویستایە تەنها لە هۆشیاری مادیدا بژین، ئەوا بە تەواوی لە شتە مادییەکان ڕازی دەبووین و بە ڕێگا دونیاییەکان ڕازی دەبووین

* * *

تیشکی پاکی و ئارامی و بەختەوەری لە دەرەوەی خەونەکان لە قووڵاییە جەوهەرییەکانماندا دەچرپێن و سەما دەکەن

* * *

لەگەڵ هەر ئەزموونێک کە لە ئاسمانی ژیانماندا لەم سەفەرە زەمینییەی ئێمەدا دەردەکەوێت، دەبێت فێربین چۆن هۆشیاریمان فراوانتر بکەین و چۆن زیاتر تێگەیشتن بین لەو هەلومەرجەی کە دەورەمان داوە یان

پێیدا تێدەپەڕین، دواتر دەتوانین بە هاوئاهەنگییەکی باشتر بژین و مامەڵەیەکی ئاسانتر و سەلامەتتر لەگەڵ مرۆڤەکان و ژیاندا بکەین
* * *
زۆربەی خەڵک لاسایی ئەوانی تر دەکەنەوە مرۆڤ پێویستە ڕەسەن و داهێنەر بێت، و شارەزا بێت لە هەموو کارێک کە دەیکات

لە ڕۆژهەڵاتدا سەرنجی سەرەتایی لەسەر چاندنی بەختەوەری ڕۆحی بووە، لەکاتێکدا زۆرجار لایەنە ماددیەکانی ژیان پشتگوێ خراوە لە ڕۆژئاوادا هەندێک ئاسوودەیی ماددی هەیە بەڵام بەختەوەری دەروونی زۆر کەم ئەوەی پێویستە هاوسەنگی نێوان ئەو دووانە، چونکە گرنگیدان بە تەنها لایەنێکی ژیان دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی و بێتوانایی لە مامەڵەکردن لەگەڵ داواکارییەکانی ژیان بە شێوەیەکی عەقڵانی
* * *
گەورەترین بەختەوەری - دوای بەختەوەری ئیلاهی - ئەوەیە مرۆڤ ئاشتی بێت لەگەڵ کەسوکاری نزیکی کە دەبێت هەموو ڕۆژێکی ساڵ لەگەڵیاندا بژی
* * *
مرۆڤەکان کاتێکی زۆر بەفیڕۆ دەدەن بە پەلەکردن و مامەڵەکردنی ئیمپاسیڤ بەبێ ئەوەی زۆر شت بەدەستبهێنن کەم کەس وەستان بۆ بیرکردنەوە و هەوڵدان بۆ تێگەیشتن لەوەی ژیان چی پێشکەش دەکات
* * *
دەبێت کار بکەین بۆ بنیاتنانی بینای ناوەوەی حیکمەت لە باخچەی ئاشتیدا کە بە گوڵی بێشوماری فەزیلەتە ڕۆحییە سەرسوڕهێنەرەکانەوە گەشە دەکەن و دەدرەوشێنەوە
* * *
هاوئاهەنگی ناوەوە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ هێز و وزەی نوێبووەوە بەرهەم دەهێنێت
* * *
مرۆڤ بە سەیرکردنی ژیان بۆی دەردەکەوێت کە سەرکەوتن ئاسان نییە ژیان زۆرجار توند و بێ لێبوردنە، و دەبێت خەبات بکەین بۆ بەدەستهێنانی بژێوی ژیان بیر لەو هەوڵانە بکەرەوە کە پێویستە بۆ بەردەوامبوونی جەستەت و هێشتنەوەی تەندروست و دوور لە نەخۆشی! تەنانەت ئەگەر لەم کارەشدا سەرکەوتوو بیت، ئەو سەرکەوتنە کاتییە جەستە - با تەمەنێکی درێژ بژیت - لە کۆتاییدا بە پشوودان دەبێت پێویستی بە

شەڕکردن لەگەڵ هێزە زۆرەکان، چ ناوخۆیی و چ دەرەکییەکان، بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتنی خوازراو ئەم هێزانە ماندوو نەناسانە کاردەکەن بۆ ئەوەی هەر دەستکەوتێکی بەڕاستی بەرچاوت لێ بسەنن

* * *

هەوڵبدە لە هەموو بارودۆخێکدا ئارام بیت، و با تۆوی ئارامیت بە دڵخۆشی و زەردەخەنەی ڕازیبوون گوڵ بکات

* * *

تەنانەت گەورەترین پیرۆزەکانیش بە ڕزگارییەکی تەواو ناگەن، مەگەر سەرکەوتنەکانیان لەگەڵ کەسانی دیکەدا، واتە ئەزموونە ڕۆحییەکان و زانستە باڵاکانیان، بە یارمەتیدانیان بۆ گەیشتن بە زانستی پیرۆز، هاوبەش نەکەن

* * *

هەر لەبەر ئەم هۆکارە، ئەوانەی دەگەنە ئەو قۆناغانە و بەو حاڵەتانە دەگەن، حەز دەکەن تێگەیشتن پێشکەش بەو کەسانە بکەن کە پێویستیان پێیەتی ئەگەر ئارەزووی سەرکەوتنی ڕاستەقینەت هەبێت، نەک تەنها بەختەوەری کەسی خۆت بەڵکو بەختەوەری کەسانی دیکەش مسۆگەر دەکەیت

* * *

هەر کەسێک زیرەکی هەبێت دەتوانێت پارە پەیدا بکات بەڵام ئەگەر خۆشەویستی لە دڵیدا هەبێت هەرگیز ئەو پارەیە بۆ مەبەستی خۆپەرستانە بەکارناهێنێت؛ بەڵکو لەگەڵ کەسانی تردا بەشی دەکەن پارە نەفرەت و بەدبەختییە لە دەستی خۆپەرست و بەدبەختەکاندا، و نیعمەت و دیارییە لە دەستی ئەوانەی دڵیان میهرەبان و ڕۆحی بەخشندەیە

* * *

ڕەنگە کەسێک بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بێدەنگ بێت، ڕەتی بکاتەوە قسە لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی بکات لەو ماوەیەدا لە کاتێکدا ڕەنگە ئەم کەسە لە ئەنجامدا هەندێک ئارامی ناوەوەی بەدەستبهێنێت، بەڵام ڕەفتارەکانی خۆپەرستە و زیانبەخشە بۆ دڵخۆشی خێزانەکەی ناتوانرێت بە سەرکەوتووی ڕاستەقینە هەژمار بکرێن مەگەر ئازیزانەکانیشی سوودمەند بن لە دەستکەوتەکەیان

* * *

بەهەمان شێوە گەیشتن بە سەرکەوتنی ماددی تەنها مافی ئێمە نییە بۆ چێژوەرگرتن لە خۆشگوزەرانی لەسەر خۆمان، بەڵکو بەرپرسیارێتی ئەخلاقیمانە بەرامبەر بە کەسانی دیکە لەڕووی یارمەتیدانیان بۆ باشترکردنی بارودۆخی ماددی و بارودۆخی ژیانیان

* * *

من لە پشت دیوارەکانی ویژدانی پاکمەوە پارێزراوم ڕابردووی تاریکم سووتاندووە و تەنیا خەمی ئەمڕۆم

* * *

ئەمڕۆ تێدەگەم کە من یەکم لەگەڵ ڕووناکی گەورەترین چاکە و چرایەکم بۆ ئەوانەی کە لە دژی شەپۆلەکانی دەریای خەمەکان خەبات دەکەن

* * *

مرۆڤەکان بۆچوون و تیۆری جیاوازیان هەیە سەبارەت بە سەرکەوتن، بەپێی خواستەکانیان لە ژیاندا شتێکی نامۆ نییە گوێبیستی ئەوە بیت هەندێک کەس سەرکەوتن بە دزی هاوتا دەکەن، شتگەلێکی وەک "دزێکی سەرکەوتوو بوو!" ئەمەش جەخت لەوە دەکاتەوە کە سەرکەوتن بە هەموو فۆرم و جۆرەکانیەوە خوازراوە و بەدوایدا دەگەڕێت بەڵام نابێت سەرکەوتنمان زیان بەوانی تر بگەیەنێت

* * *

هەروەها پێوەرێکی تری سەرکەوتن هەیە، ئەویش ئەوەیە کە توانیمان ئەنجامی هاوسەنگ و سودبەخش بۆ خۆمان بهێنێتە ئاراوە، پێویستە ئەوانی دیکەش بخەینە ناو سەرکەوتنەکانمانەوە و بەرهەمەکانی لەگەڵیاندا بەشی بکەین

* * *

سەرکەوتن واتە ڕازیبوون و ڕازیبوونی مرۆڤ لەناو ژینگەکەیدا سەرکەوتنی ڕاستەقینە دەرئەنجامی ئەو کردارانەیە کە لەسەر بنەماکانی ڕاستودروستیـ دامەزراون، وە خۆشبەختی و خۆشگوزەرانی ئەوانی تریش دەگرێتەوە وەک بەشێکی دانەبڕاو لە بەختەوەری مرۆڤ ئەگەر ئەم بنەمایە لە ژیانی ماددی و فیکری و ئەخلاقی و ڕۆحی خۆماندا جێبەجێ بکەین، ئەوا پێناسەیەکی تەواو و هەمەلایەنەمان دەبێت بۆ سەرکەوتن

* * *

لێرە لەم جیهانە سنووردارەدا، درێژیی و پانی و چڕی هەست پێدەکەین، بەڵام ئاستێکی دیکە هەیە کە ڕەهەندەکان بوونیان نییە؛ هەموو شتێک ڕوون و شەفافە- هەموو شتێک هۆشیاری و هەستکردنە هەستی تامکردن هەستکردنە، هەروەک هەستی بۆنکردن هەست و بیرکردنەوە و جەستەمان حاڵەتی هۆشیارییە هەروەک چۆن دەتوانین لە خەونەکاندا ببینین، ببیستن، بۆن بکەین، تام بکەین و دەست لێبدەین، بە هەمان شێوەش، لەسەر ئەو ئاستە بەرزە، ئایا هەموو ئەم هەستانە لە ڕێگەی هۆشیاری پاکەوە ئەزموون دەکەین

* * *

ئەی پەروەردگار بە هەستکردن بە نزیکیی خۆت دڵخۆشمان بکە، لە کۆت و بەندی ئارەزووەکان ڕزگارمان بکە و خۆشییەکی ناوەکیمان پێ ببەخشە کە ئەزموونەکانی ژیان و ڕووداوە گۆڕاوەکانی کاریگەری لەسەر نەبێت

* * *

کاتێک مێشکمان لەگەڵ تێگەیشتنە باڵاکان هاوئاهەنگ بێت، هۆشیاری ڕۆحی لەناوماندا بەئاگا دێتەوە و سەرسوڕهێنەرە سەرسوڕهێنەرەکانی حیکمەت و خۆشەویستی خودایی ئەزموون دەکەین

* * *

ئەگەر بە تەواوی خودامان خۆش بوێت و بە هەموو بیرکردنەوە و دڵەکانمانەوە ڕوو لە ئەو بکەین، هەست بە نزیکیی دەکەین لێی و بۆمان دەردەکەوێت کە ئەو گەورەترین پەناگەی ئاسایشە لە ژیاندا

* * *

لە فەزای بەڕواڵەت چۆڵ و چۆڵدا، پەیوەندییەکی گەردوونی و ژیانی هەتاهەتایی هەیە کە لەگەڵ هەموو شتە زیندوو و بێ گیانەکانی گەردووندا یەکمان دەخات شەپۆلێکی ژیانی گەورە بە هەموو شتێکدا دەڕژێت کە لە بووندایە

* * *

ئەبەدیەت ماڵی ڕاستەقینە و شوێنی هەمیشەیی ئێمەیە و بوونمان لەم جەستەیانەدا بوونێکی کاتیە، وەک پشوویەکی کورت بۆ کاروانێک کە بەسەر بیابانەکەدا گەشت دەکات

* * *

کاتێک خۆمان لەگەڵ هێزە داهێنەرەکانی ڕۆحدا ڕێکدەخەین، پەیوەندیمان لەگەڵ ئەو عەقڵی گەردوونی و بێکۆتایەدا دەبێت کە توانای ڕێنماییکردنمان و چارەسەرکردنی کێشەکانمان هەیە هێزی داهێنەر لە گەورەترین سەرچاوەی بوونمانەوە بێ پچڕان بەرەو ئێمە دەڕژێت، ئەمەش وامان لێدەکات سەرکەوتنی داهێنەرانە لە هەر بوارێکی چالاکییەکەماندا بەدەستبهێنین

* * *

خۆشەویستی لە ژینگەیەکی متمانە و لێبوردەیی و ڕێزگرتنی یەکتردا گەشە دەکات و گەشە دەکات

* * *

ئەی پەروەردگار، بە ڕووناکی بیری پاک و خووی باش، بەرەکەتمان پێ ببەخشە، بۆ ئەوەی ئەگەر تاریکی خووی خراپ و بیری لادان لێمان نزیک

ببێتەوە، یەکسەر بڕەوێتەوە و یارمەتیمان بدەین بە خۆشەویستییەکی هێندە قووڵ تۆمان خۆش بوێت، نە وەهمی ماددی و نە وەسوەسە دونیاییەکان نەتوانن بمانخەنە تەڵەوە یان دەست بەسەر مێشک و دڵماندا بگرن

* * *

ئەو شتانەی کە بە ئاسانی بەدەست دەهێنرێن بە دەگمەن بەنرخن ئێمە ئەمە لە لێکۆڵینەوە لە ژیانی ژن و پیاوە گەورەکان و چۆنیەتی گەورە بوون بە پەرەپێدانی بەهرەکانیان و بەجێگەیاندنی ئەرکەکانیان و بنیاتنانی بەها ئەخلاقییەکانیان و سەرقاڵبوون بە خوێندنی قووڵ و دوورکەوتنەوە لە خۆپەرستی بەڵام ئەو ئەنجامانەی بەدەستیان هێناوە و ئەو دەستکەوتانەی بەدەستیان هێناوە بە شێوەیەکی بێئەندازە زیاتر بوون لەو هەوڵانەی کە خەرجیان کردووە

* * *

ئازادی ڕاستەقینە لە ئازادی هەڵبژاردندایە کە بە حیکمەت ڕێنمایی دەکرێت و بە تێگەیشتن و ڕاستگۆیی و ئیرادەیەکی پتەو پشتگیری دەکرێت

* * *

کاتێک ئیرادە و ئیرادە و تێگەیشتنی هۆشیارانەت لە خەو هەڵدەستیت، هێزە نەبینراوەکان لە هۆشیاری باڵاترەوە ئازاد دەکرێن- لە ڕێگەی تێگەیشتنی ڕۆحەوە- بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن و ئەو ڕێگایانە ڕووناک بکەنەوە کە بەرەو ئاسوودەیی و بەختەوەری دەروونی دەڕۆن، بە یارمەتی خودا

* * *

مرۆڤ دەبێت لە ڕێگەی هەوڵی خۆیەوە کەناڵەکانی ڕۆح بکاتەوە کەس بە ئارەزووی خۆی ئازار و نەهامەتی هەڵنابژێرێت بەسەر ئاشتی و بەختەوەریدا نەزانی ڕەگی ئازار و ئەو بەربەستەیە کە دەبێت لاببرێت و نەهێڵرێت نەزانی گژوگیایەکی زیانبەخشە، ڕەگ و ڕیشەی قووڵی هەیە، کە لە باخچەی مرۆڤایەتیدا دەڕوێت و ڕووەکە باش و سوودبەخشەکان قەرەباڵغ دەکات

* * *

جاهیلیەت دەبێت بە ئیرادەی نەچەسپاو و ئیرادەیەکی یەکلاکەرەوە زاڵ بێت خاکی عەقڵ دەبێت بە سەرنجێکی تەرکیزەوە [لە سەر ئەرێنی] بچێنرێت، تۆوی باشیش بە ئاوی ئیمان ئاو بدرێت کاتێک تیشکی ژیانی و گەرمی خۆشەویستی دەدرەوشێتەوە، تۆوی چاکە گەشە دەکات و بەسەر گژوگیا و گژوگیا مشەخۆرەکاندا زاڵ دەبێت، چونکە تاریکی لە ئامادەبوونی ڕووناکیدا ناتوانێت بوونی هەبێت

* * *

چێژەکانی شتە مادییەکان کاڵ دەبنەوە و نامێنن، بەڵام شادی ئیلاهی هەرگیز کاڵ نابێتەوە ئەوە بەختەوەرییەکی ئیلاهییە کە بێکۆتایە و لە دەرەوەی وەسفکردنە

* * *

هەرگیز نابێت شێوازی چەواشەکارانە بەکاربهێنین بۆ بەدەستهێنانی بەختەوەری، هەروەها نابێت واز لەو ئارامی و سامانە ڕۆحییە بهێنین کە لەناو خۆماندا خاوەنمانن لە پێناو بەدواداچوونی ئاسوودەیی وەهمی و ژیانێکی درەوشاوە کە ڕەنگە بەهۆی کردار و ڕەفتارە دۆزەخییەکانەوە کە کاریگەریی وێرانکەریان هەیە لەبەردەمماندا هەڵواسرابێت

* * *

ئارامی باشترین کامێرایە بۆ گرتنی ئامادەیی خودایی لە ڕێگەی عەدەسەی ئارامیی پاک و وردی فۆکەسەوە، وێنەی بەختەوەر بە ڕوونییەکی تەواوەوە دەردەکەوێت

* * *

لە ڕاستیدا هەموو حیکمەتێک لەناو خۆتدایە و تەنها پێویستت بەوەیە کە بە ئاگادارییەوە ئاگاداری بیت

* * *

ڕازیبوونی ڕاستەقینە لە خۆ باشترکردندایە، بەجۆرێک کە ئەوانی تر بەدوای تۆدا بگەڕێن نەک تۆ بەدوایاندا بگەڕێیت خۆشەویستی و هاوڕێیەتی پێویستە بە ئازادی، بەبێ چاوەڕوانی و داواکاری چاوەڕوانی تەنها نەهامەتی و ناخۆشی لەخێو دەکات تەنانەت لە کاتی هەوڵدان بۆ باشترکردنی خۆ، مرۆڤ دەبێت بە تەنیا و دڵنیایی و بە ئارامی لەناو قەڵای فەزیلەت و بەهای خۆیدا بوەستێت

* * *

شلەمەنی خۆشی و گەشبینی هەمیشە لە دڵمەوە بڕژێت، و سپرا تازەگەریەکەیان دەست لە هەموو ئەو کەسانە بدات کە چاویان پێیان دەکەوێت

* * *

خۆشی ڕۆحی لە ڕۆحدا ئارەزووی یارمەتیدانی ئەوانی دیکە بە هەموو شێوەیەک دروست دەکات، هەروەها توانای قەدرزانینی ئەو چێژە ئەخلاقییە پاڵاوتانە پەرەپێدەدات کە دەبنە هۆی بەختەوەری، بەم شێوەیە مەیلی بەرەو چێژە خامەکان کەم دەبێتەوە

* * *

هەرچەندە ڕۆڵەکەت بچووک بێت، بەڵام وەک گەورەترین ڕۆڵەکان گرنگ دەمێنێتەوە لە ڕووی بەشداریکردن لە سەرکەوتنی ئەو شانۆگەرییە گەردوونییەی کە ڕۆحەکان لەسەر شانۆی ژیان ئەنجامی دەدەن

* * *

ئاگایی تۆتال هۆشیارییەکی ڕەها و بێ سنوورە، بەردەوام خۆی نوێ دەکاتەوە و داهێنانەکەی هەرگیز تەواو نابێت و لە ڕێگەی تۆوە هەوڵ دەدات لایەنێکی ناوازەی خۆی دەربپڕێت

* * *

ئەگەر تامی خۆشەویستی ئیلاهی بکەیت تەنانەت یەکجاریش هەرگیز وازی لێ ناهێنیت چونکە هیچ شتێکی تری هاوشێوەی ئەو لە هەموو گەردووندا نییە

* * *

ئەوانەی خودا دەناسن گەیشتوونەتە قۆناغە ڕۆحییە زۆر پێشکەوتووەکان، بەجۆرێک کە تەنیا بە پێشکەشکردنی ئامۆژگاری ڕۆحی بۆ گوناهباران ڕازی نین، بەڵکو دەتوانن – بە نیعمەت و یارمەتی خودا – ئەو هێزە ڕۆحییەیان پێ ببەخشن کە لە دەرئەنجامی کردەوە گوناهبارەکانیان ڕزگاریان دەکات

* * *

هەموو کردەوە چاک و خراپەکان لە خانەکانی مێشکدا شاراوەن و وەک خوو یان مەیلێکی باش یان خراپ لە بیرکردنەوەدا دەردەکەون

* * *

کەسێک کە بەدەست خووی ناتەندروستەوە دەناڵێنێت بەهۆی بارگاوی بوونی خانەکانی مێشکی بە هێزی ئەو خووانە دەتوانێت خۆی ڕزگار بکات لە ڕێگەی ئیرادە و مێدیتەیشن و نوێژی دڵسۆزانە و دووپاتکردنەوەی ئەرێنی بەردەوامەوە تا هەموو خوو نەخوازراوەکانی دەگۆڕدرێن بۆ خووی باشی ئارامی و ئارامی ئەمەش کاتێک ڕوودەدات کە هێزی ژیانی ئاڕاستەکراوی دروست کاردەکات بۆ گۆڕینی سروشتی نائاسایی خانەکانی مێشک، بەجۆرێک ئەوانەی... خانەکان پڕ دەبن لە هەموو ئەو شتانەی کە باش و فەزیلەت و جوانن

* * *

تێگەیشتن چاوی ناوەوە و بینینی ڕۆح و تەلەسکۆپی دڵە هاوسەنگی نێوان ئارامیی دەروون و پاکی ویژدان

* * *

هەموو ڕۆژێک دیمەنی جیاواز دەبینین، و هەموو ڕۆژێک وانەیەکی نوێ دەهێنێت بۆ فێربوون چاوەڕوان دەکرێت مرۆڤ بە تەرکیزکردن لەسەر ئامانجی کۆتایی بوونی خۆی وانەکە فێربێت: بۆ ناسینی سەرچاوەی بوونەکەی و بناغەی ژیانی

* * *

با کاربکەین بۆ فەرامۆشکردنی خەمەکانی ڕابردوو و بڕیاربدەین لەسەریان دانەنێین بە ئیرادەیەکی نەگۆڕ و ئیرادەی کارا، با ژیانمان نوێ بکەینەوە، سەرکەوتنەکانمان بەرز بکەینەوە، و لەناو خۆماندا خووی باش و سیفەتە بەرزەکان پەروەردە بکەین

* * *

هەرکەسێک لاوازی کەسانی تر ئاشکرا بکات و ببێتە هۆی شەرمەزاری و ناڕەزایی، دوورە لە حیکمەت و حوکمدانی دروست

* * *

وتە بۆ هەموو کات و شوێنێک

ئەوانەی لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگن جوانییەکی هەناسەبڕکێ دەبینن و تامی شیرینییەکی باڵا دەکەن کە بە هیچ شێوەیەک ئەزموونی ناکرێ

کاتێک ڕۆحم بانگی تۆی کرد، هەورەکانی بێدەنگی تۆ تەقیەوە ئەی خودایە و بارانێکی ڕەحمەتی تۆ بە ڕژانی ڕژا تا بوو بە لافاوێکی ڕژاوی نیعمەتت تا بوو بە لافاوێکی ڕژاوی نیعمەتت ڕووباری پیرۆزت کەنارەکانی بوونمی گرتەوە و ڕۆحم خۆی خستە ناو ئاوی ئەبەدیەت و بڵقی ژیانی بچووکم لە زەریای هەموو دەوروبەرتدا تواوەتەوە بوون

ڕاهێنەرەکەم فێری کردم کە چۆن چەقۆی حیکمەت بەکاربهێنم بۆ ئەوەی خۆم بکەم بە پەرستگایەک کە شایەنی ئامادەبوونی خودایی بێت

ئەگەر دەتەوێت ئامانجێکی بەرز بەدەست بهێنیت، سەرەتا بە دروستکردنی مۆدێلێکی دەروونی بۆی دەست پێبکە ئێستا دەتوانیت بە توندی هەر ئاراستەیەک لە هۆشیاری خۆتدا جێگیر بکەیت ئەگەر بیرۆکەیەکی بەهێز لە مێشکتدا بچێنیت؛ پاشان هەموو بوونت لەگەڵ ئەو بیرۆکەیەدا دەگونجێت و کردارەکانت لەگەڵیدا یەکدەگرنەوە

کاتێک دەست لە دڵی ئیلاهی دەدەیت، ناخۆشییەکانت کاڵ دەبنەوە، خۆشەویستی دڵت پڕ دەکات و ئەزموونە ڕۆحییە نایابەکان وەک کانیاوی پاک لە باخەکانی مێشکتدا سەما دەکەن

زۆر هەور هەوڵی شاردنەوەی تۆ دەدەن و لێم بشارنەوە، بەڵام لە ڕێگەی شەبنەمی فرمێسکی حەسرەتەوە، ناوە بەختەوەرەکەت بە پیتی زێڕینی گەشاوە لە پشتی هەموو پەردە و پەردەیەکەوە بۆم دەردەکەوێت

پاکی ویژدان واتە مامەڵەکردنی شەفافانە لەگەڵ حەقیقەتدا

پێویستییە جەوهەرییەکان هەن و ئەوەی هەندێک بە "پێویستی" دەزانن کە لە ڕاستیدا ناپێویست و زیادەن پێویستە ژیان بە گرنگیدان بە پێداویستییە سەرەتاییەکان و نەهێشتنی لوکسە ناپێویستەکان ئاسان بکرێت

ئەی دۆستایەتی چەند بەرزی و خاکەکەت چەند بەپیت و پیرۆزە! خۆشەویستی خۆراک و دڵسۆزی خواردنەوەتە

کاتێک دوو کەس بە هاوئاهەنگی و ڕێککەوتن دەڕۆن سەرەڕای ناکۆکیەکانیان، بە یەک ئامانج یەکدەگرنەوە: دۆزینەوەی ئارامی و ئارامیی ڕۆح لە خۆشەویستی پاک و دڵسۆزی یەکتردا و لەو شوێنەی کە عاشق بەدوای چێژدا نەگەڕێت لەسەر حیسابی خۆشەویست ئەوکات، لە باخچەی خۆبەخشیدا، گوڵە بۆنخۆشەکانی هاوڕێیەتی دەگوڵن و بۆنی شیرینی خۆیان بڵاودەکەنەوە

جیهان بە شێوازێکی جیاواز مێشکمان ڕادەهێنێت، وامان لێدەکات ئەوەندە شت ڕابهێنین کە دەست دەکەین بە بیرکردنەوە لەوەی بەختەوەری بەبێ ئەوان بەدەست ناهێنرێت بەڵام ژیان، و ژیانی منداڵان بە تایبەتی، دەبێت سادە بکرێتەوە؛ ئەگەرنا ژیان لە ڕێگەی نائومێدی تاڵەوە فێریان دەکات

ڕاستی وردتر و واقیعی ترە لە تەنها بیرکردنەوە یان خەیاڵ، بەڵام ئەوەی ئێمە بیری لێدەکەینەوە یان خەیاڵ دەکەین ڕەنگە هەندێکجار بێتە دی

خەیاڵ توخمێکی چارەنووسسازە لە پرۆسەی بیرکردنەوەی داهێنەرانەدا بەڵام خەیاڵ دەبێت بپێگات و بگۆڕێت بۆ قەناعەتێکی پتەو و ئەمەش بەبێ ئیرادەی بەهێز مەحاڵە

ئەگەر بە هەموو ئیرادەیەکەوە شتێک ببینیت، خەیاڵت دەگۆڕێت بۆ قەناعەتێکی کەسی، کاتێکیش دەتوانیت ئەو قەناعەتە بپارێزیت

سەرەڕای هەموو بۆچوونە دژبەیەکەکان، قەناعەتەکەت لە واقیعدا بەدی دێت

مرۆڤ دەبێت فێربێت لەسەر خۆی بوەستێت، بە پشتیوانی فەزیلەت و بەهای خۆی

شادییەکی ڕۆحی شادییەکی نوێبووەوەیە و زیاتر لەو کەسانەدا دەردەکەوێت کە بە قووڵی بیر لە خودا دەکەنەوە خۆشییەکە یارمەتیدەرە لە بڕیاردانی دروست و ئەنجامدانی کارە ڕاستەکان و کاتێکیش دەدۆزرێتەوە ئارەزوو و ئارەزووی ناتەندروست کاڵ دەبێتەوە چونکە سەرنجڕاکێشی خۆیان لەدەست دەدەن بە بەراورد بە شادی ڕۆحی

دروستکەری گەورەمان ژیان و هێز و حیکمەتی پێبەخشیوین و ئەرکی سەرشانی ئێمەیە کە سەرنجی خۆمان بدەین بەو و دڵمان بۆی بەرز بکەینەوە لە خۆشەویستی و سوپاسگوزاری و دانان بە نیعمەت و میهرەبانییەکەی

یارمەتیم بدە خودایە ئاگری تووڕەیی هەڵنەگرمەوە، نەک بە بڵێسەی ناڕەزایی، وەحشەسە سەوزەکانی ئارامی لەناو خۆم و ئەوانی تردا بسوتێنم، یارمەتیم بدە ئاگری تووڕەیی بکوژێنمەوە بە بارانێکی هەمیشە ڕژاوی خۆشەویستیم

دەریاچەی نەرم و نیانیم و ئارامیم ئارام و هێمن بمێنێتەوە، بێ ئەوەی بەهۆی زریانەکانی ناڕەزایی کە جگە لە نەهامەتی هیچی تر ناهێنن

ئەنجامدانی کردارێک کە پاڵنەری هەستکردن بە ئەرکە، یان قوربانیدانی ئارەزووی کەسی لە خزمەتکردن و خۆشەویستی کەسێکی تردا، زۆر باشترە لەوەی لە ترسەوە ئەو کارە بکەیت

<u>تەنانەت کاتێک مرۆڤ واز لە سەرپێچیکردن لە یاسا ئیلاهییەکان دەهێنێت، پێویستە لە خۆشەویستی بۆ خودا ئەو کارە بکات نەک لە ترسی سزای ئەو</u>

<u>لە هەرچییەک دەترسیت، بیرکردنەوەکانت لێی دوور بخەرەوە بۆ خودا جێی بهێڵە و متمانەت پێی بەهێزتر بکە</u>

<u>ترس هەمیشە لەگەڵ مرۆڤدایە، ڕزگاربوون لێی بە بیرکردنەوە لە خودا و هەستکردن بە بوونی ئەو دەکرێت</u>

ڕەنگە لە سەرەتادا ڕۆیشتن بە ڕێگاکانی فەزیلەتدا قورس بێت، بەڵام ڕێگای بەختەوەرن کە دەبێتە هۆی ئارامی دەروونی و بەختەوەری ڕاستەقینە

شکۆمەندی خودا لە هەموو گۆشەیەکی ژیانماندا بدرەوشێتەوە، خۆشەویستی ئەو لە دڵماندا نیشتەجێ بێت و ڕووناکییەکەی هۆشیاریمان پڕ بکات

ئەی خۆشەویستە ئیلاهییەکانم، گوڵەکان دەگوڵن و وەرزەکان دەگۆڕدرێن و هەموویان باسی تۆ دەکەن مانگی پڕ سیماکانی زەردەخەنەکەت ئاشکرا دەکات، خۆریش چرای ئاسمانی تۆ هەڵدەگرێت من لە دەریایەکی فرمێسکدا مەلە دەکەم، بە حەسرەت بۆ تۆ دەڕژێم لە گەڵاکانی درەخت و دەمارەکانی مرۆڤایەتیدا ژیان و زیندوویی تۆ دەڕژێت، و هەست بە لێدانی دڵی گەردوونیت دەکەم کە دەلێسێت لەناو خۆمدا

کاتێک هەست بە بوونی تۆ دەکەم، هەست دەکەم وەک ئەوەی لە جیهانێکی تردا بەئاگا بم و جارجارە خەون بەم زەوییە و ئەم جەستە بچووکە دەبینم- هی خۆم لە خۆشبەختییەکی بێکۆتاییدا بەئاگام و خەونی ڕۆژانەی ژیانی زەمینیم بە یادەوەرییە خۆشەکانی ساتەکانی بەئاگابوونم لەگەڵ تۆ بۆنتر دەکرێتەوە گژوگیاکانی کابوسەکانم لە باخچەی خەونەکانم

هەڵوەشاندووەتەوە و لە شوێنی ئەوان گوڵەکانی خۆمم چاندووە ئیلهام، کە بۆنی حەسرەتەکەم دەتکێشێتە ناوەوە و دێیت لەگەڵ خۆتدا بمبەیت بۆ ئاسۆکانی بەختەوەری هەمیشەیی

خودایە بە پاکی و پاکی شەفافم بکە تا ڕووناکی شیفای تۆ لەناو خۆمدا دەربهێنم

ئاوێنە لەرزۆکەکەی مێشکم ئارام بکەرەوە تا ڕووخساری بێکۆتایی تۆ ڕەنگ بداتەوە

پەنجەرەی ئیمان بە فراوانی بکەرەوە تا بۆنی ئارامی تۆ هەناسە بدەم

ئەی تۆ کە لە خۆتدا درەوشاوەیت، ئەی جەنابی کە سەرپێچی وەسف دەکەیت، بە چاوەکانم سەیر بکە کە تامەزرۆی تۆن، تا جگە لە تۆ هیچی تر لە بووندا نەبینم

لەپشت هەموو دیاردە و ڕواڵەتەکانی ژیانەوە دەنگی بێدەنگی خودا هەیە، کە بەردەوام لە ڕێگەی گوڵ و کتێبی پیرۆز و ویژدانمان و هەموو ئەو شتە جوانانەی کە ژیان دەکاتە شایانی ژیان، بانگمان دەکات

<u>هەر هەوڵێک کە بەدوایدا دەگەڕێت بۆ گەیشتن بە لوتکە ڕۆحییەکان لەلایەن خوداوە بۆی ئەژمار دەکرێت و پاداشتی باشی بۆ دەدرێتەوە</u>

داوات لێدەکەین ئەی پەروەردگار بە ڕووناکی حەقیقەتت مێشکمان ڕووناک بکەیتەوە و دڵمان بە خۆشەویستی تۆ لێبدات و ڕۆحمان پڕ بکەیت لە خۆشی و زۆری نیعمەتەکەت

لەو ئاسۆ شەفافەوە کە عەقڵ ناتوانێت بچێتە ناویەوە، خودا ڕووناکی هەمیشەیی خۆی دەڕژێنێتە دەرەوە و لە عەقڵی گەردوونیەوە ئیلهامبەخشی بەرز و هێزە پیرۆزەکان دێنە ئاراوە و چالاکیی داهێنەرانە دەڕژێتە ناو عەقڵی کراوە و هاوسەنگ

کاتێک بۆت دەردەکەوێت کە ڕۆحت و دڵت و هەموو پریشکێکی ئیلهام و ئاسمانی شین و ئەستێرە درەوشاوەکان و شاخەکان و زەوی و باڵندە و گوڵەکان هەموویان بە یەک تارە ڕیتمێکی گەردوونی و شادی ڕۆحی و یەکێتی گەردوونی بەیەکەوە بەستراونەوە ئەوا تێدەگەیت کە هەموویان شەپۆلن لەسەر سنگی زەریای ئیلاهی کە کەناریان نییە

<u>ئەگەر دروستکەرمان لەبیر کرد، شایەنی ئازارین دەبێت درک بەوە بکەین کە خودا خۆشەویستمانە و خۆشی دەوێین، ئەم زانستەش لە کێشە و ناخۆشیەکانمان ڕزگارمان دەکات</u>

عاشقی ڕاستەقینەی خودا هەرگیز لە گەڕان بەدوایدا ناوەستێت، تەنانەت ئەگەر دوای هەوڵێکی زۆریش شکستی هێنا لە دۆزینەوەیدا هەروەک چۆن شەپۆلێک دەبێت بگەڕێتەوە دڵی زەریاکە دوای کەمبوونەوەی زریانەکە، بە هەمان شێوە گەڕانی بەجدی؛ خاوەنی باوەڕێکی ناڕاستەوخۆیە کە

بەربەستەکان دەشکێن و بە ناچاری درەنگ یان زوو لەگەڵ زەریای گەردوونیدا یەکدەگرێت- ئەو زەریا بێکۆتایەی کە لێیەوە هاتووە و دەگەڕێتەوە بۆی

کاتێک عەقڵ بەردەوام بیر لە خۆشەویستە ئیلاهییەکان دەکاتەوە، دڵ گۆرانی شادی و خۆشی دەڵێتەوە

دەرچوونی ڕۆحی بریتییە لە دەرکەوتنی مرۆڤ لەو شتەی کە ئێستا هەیەتی بۆ ئەوەی لە داهاتوودا دەبێت

مرۆڤ ناتوانێت سروشتی ڕاستەقینەی خۆی لە کەسانی تر بشارێتەوە لەرزینەکانی بیرکردنەوەکانی بە جۆرێک لە جۆرەکان لە ڕەفتارەکانیدا ڕەنگ دەداتەوە و لە ڕێگەی کردارەکانییەوە دەردەکەوێت

زۆرن ئەوانەی تێڕوانینێکی هەڵەیان هەیە سەبارەت بە ئازادی؛ ئەوان ئازادی بە هەر کارێک دەزانن کە مرۆڤ حەزی لێیە بیکات و منیش ئەم ئازادییە بە ئازادی ئیحتزام ناودەبەم

بەهۆی تێنەگەیشتنێک لە سروشتی ڕاستەقینەی ئازادی، هەندێک لە دایک و باوکان منداڵەکانیان کۆیلە دەکەن بۆ نەریت بە بەدیهێنانی یەکسەر ئارەزووەکانی منداڵەکە دواتر گەورە دەبێت بەو باوەڕەی کە تا ئەو کاتەی ئاواتەکانیان بەدی دەهێنرێت، ئەوان دڵخۆشن، و مەبەستی ژیان بەدیهێنانی هەموو ئارەزوێکە لەگەڵ ئەوەشدا، دواتر بۆیان دەردەکەوێت کە هەڵەیان کردووە , وەک ئەوەی جیهانی دەرەوە بە تەواوی جیاوازە لە ژیانیماڵەوە، و فێردەبن کە بەدیهێنانی هەموو ئارەزویەک ئاسان نییە! ڕەنگە کەسانی تر پاڵیان پێبدەن و پشتگوێیان بخەن لە پێناو بەدواداچوون بۆ ئارەزووەکانی خۆیاندا لە ئەنجامدا منداڵەکە ڕەق دەبێتەوە و لە ڕووی سۆزدارییەوە بێهێز دەبێت بەهۆی ئەو حەزە سەرسەختەی کە بۆ تێرکردنی ئارەزووەکانی خۆی هەیە بۆیە پێویستە دایک و باوک یارمەتی منداڵەکانیان بدەن بۆ پەرەپێدانی ئیرادە و تێگەیشتنیان بۆ ئەوەی بتوانن لە جیهاندا بژین بەبێ ئەوەی بکەونە ناو تەڵ و تەڵەکانییەوە

دایکەکە دەڵێت "بە خۆشەویستی فێری بکە" بێگومان مامەڵەکردنی منداڵ بە خۆشەویستی بە گشتی باشە، بەڵام زۆر شیرینی ددانەکان تێکدەدات، بە هەمان شێوەش زۆر نازکردن منداڵ تێکدەدات تا ڕادەیەک پتەویی و ئیرادە پێویستە، بەڵام ئەگەر منداڵێک مامەڵەی توندی لەگەڵدا بکرێت و سزای توندی لەسەر هەڵەیەک بدرێت، دەرئەنجامەکانی ترسناک دەبن پێویستە هاوسەنگییەک هەبێت لە چۆنیەتی مامەڵەکردن و مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵدا ؛ هەموو باوکێک بە خۆشەویستی و ناسکی میزاجی خۆی هێور بکاتەوە و هەموو دایکێک خۆشەویستی خۆی بە حیکمەت و عەقڵانییەت وەرزی بکات

مرۆڤ دەبێت بارێکی دەروونی جێگیری خۆشەویستی و حەسرەت بۆ خودا بپارێزێت من زۆر کارم تاقیکردۆتەوە، بەڵام سروشتی کارەکەم هەرچییەک بێت، بیرکردنەوەکانم هەمیشە لای خودا دەمێننەوە

پێویستە چێژ لەم دروستکراوە وەربگرین، بەڵام بەبێ ئەوەی ڕێگەی پێبدەین کۆیلەمان بکات و ئەزموون فێری کردم کە خۆشی دۆزینەوەی خودا بێهاوتایە

مرۆڤ پێش ئەوەی دەست بە ئەرکە گەورەکان بکات، پێویستە بە هێمنی دابنیشێت و هەست و بیرکردنەوەکان ئارام بکاتەوە و بە قووڵی مێدیتەیشن بکات و داوای یارمەتی خودایی بکات بۆ ئەوەی ڕێنمایی ڕۆحی و ئاراستەی دروست بەدەست بهێنێت

با درک بەوە بکەم کە خەندەی سەر ڕووی بەیانی، لەسەر لێوی گوڵ و لەسەر ڕووخساری ژن و پیاوی ئاغا، زەردەخەنەی تۆیە

من کاریگەری وێنە یەک لە دوای یەکەکانی بەدبەختی، بەختی خراپ، نەخۆشی، یان هەر بەربەستێکی چاوەڕواننەکراو نابم، چونکە تێدەگەم کە هۆشیارییەکی دیسپلینکراو کە پەیوەندییەکی نزیک بە هۆشیاری گەردوونییەوە هەیە، بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بەدەست شکست و بێزارییەوە ناناڵێنێت

ئازادی واتە توانای مامەڵەکردن بەپێی حیکمەت، نەک بەپێی دیکتاتۆری خولیا و خوو و ئیحراجەکان گوێڕایەڵی ئیگۆ دەبێتە هۆی کۆیلایەتی، لەکاتێکدا خۆبەدەستەوەدان بۆ هاندانی ڕۆح دەبێتە هۆی ڕزگاربوون لە سنووردارکردنەکان

هیچ جیاوازییەکی نییە بۆ من کە لە کۆشکێکی گرانبەهادا بژیم یان لە کوخێکی زەلیلدا، بە مەرجێک خودا لەگەڵم بێت

من ئەو پارەیەی کە بە ڕاستگۆیی بەدەستم هێناوە بەکاردەهێنم بۆ ئەوەی بە سادەیی بژیم، دەستبەرداری ژیانی ئیسرافی دەبم

مرۆڤ لە ڕێگەی باوەڕبوون بە خودا و بەکارهێنانی هێزی ئیرادە، دەتوانێت بەسەر نەخۆشی و شکست و نەزانیدا زاڵ بێت، بە مەرجێک لەرزینەکانی ئیرادە بەهێزتر بن لە لەرزینەکانی نەخۆشییە جەستەییەکان یان دەروونییەکان تا نەخۆشییەکە درێژخایەنتر بێت، دەبێت ئیرادە بەهێزتر و یەکلاکەرەوەتر بێت، و باوەڕەکە قووڵتر و جێگیرتر بێت، بۆ ئەوەی بتوانێت دەرئەنجامی خوازراو بەدەستبهێنێت

ئیلهامم پێ بدە ئەی پەروەردگار بۆ ئەوەی متمانەم بە تەنها بە تۆ دابنێم نەک بە ئامرازەکانی پاراستنی مرۆڤایەتی با نەهێڵم ترس و دڵەڕاوکێ هێزی بێسنوورم ئیفلیج بکات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هیچ کام لە تاقیکردنەوەکانی ژیان با ڕووداو و بەڵا و بەدبەختییەکان لە ترسی دەرکەوتنی ڕاستەقینەی خۆیان لە ڕێگەی بیرکردنەوە و خەیاڵەوە خەیاڵ نەکەم و با درک بەوە بکەم،

ئەی پەروەردگار، کە ئایا بەئاگام یان خەوتووم، بەئاگام یان لەدەستمدا خەونی ڕۆژانە، بە زیندووی یان لە مردن، بوونی پارێزەری تۆ هێشتا من دەگرێتەوە و پاسەوانیم دەکات

دانایان دەڵێن: بەرهەمی کارە چاکەکان کە بە خۆشەویستی خودا و فەزیلەت پاڵنەریان بۆ دروست بووە، هاوسەنگی و پاکیزە بەرهەمی ئەو کارانەی کە بە ئارەزوو و تەماحی خۆپەرستانە پاڵنەریان بۆ دروست بووە، ئازار و ناخۆشییە بەرهەمی کارە خراپەکان نەزانی و گەمژەییە

کارە چاکەکان بەختەوەری دەهێنن، لە کاتێکدا کردارە دونیاییەکان کە بە هۆی خۆشەویستی خودەوە دەجووڵێن، دەبنە هۆی ئازار و ئازار بەردەوامی کردەوەی خراپ، بەڵام توانای تێگەیشتن و تێگەیشتنی مرۆڤ لەناو دەبات

ئەگەر دەتەوێت بە ئارامی و هاوسەنگی بژیت، پێویستە نیەتەکانت باش بن، وە دەبێت بیری میهرەبانی و هەستی خۆشەویستی بڵاوبکەیتەوە ئەگەر ژیانێکی فەزیلەتدار بژیت، ئەوا لە ڕێگەی نموونە و هەڵسوکەوتی باشەوە یارمەتی کەسانی دیکە دەدەیت

لەو ساتەدا کە هەست بە دڵەڕاوکێ و سەرلێشێواوی دەروونی دەکەم، پاشەکشە دەکەم بۆ بێدەنگی و تێڕامان تا ئارامیی خۆم بەدەست دەهێنمەوە و هەر ڕۆژێک بە بیرکردنەوە لە خودا و داوای یارمەتی و ڕێنمایی ئەو دەست پێدەکەم

بڕیار بدە ڕێگە نەدەیت گژوگیا خنکێنەرەکانی ڕق گەشە بکات و دزە بکاتە ناو باخچەی ژیانتەوە، باخچەیەک کە پڕە لە فەزیلەتەکانی ڕۆحێکی بەرز و تا زیاتر ئەم سیفەتە بۆنخۆش و گوڵەبەڕۆژەیە بچێنیت، خودا زیاتر گەورەترین نهێنی بوونت بۆ ئاشکرا دەکات کە لەناو خۆتدا هەیە

مەبەست لە ژیان گەیشتن بە ئارامی و ڕازیبوون و نەمری و سەلامەتی و زانینی حەقیقەت و لە دڵی ئەم ئارەزووانەدا کە لەناوماندا دەجووڵێنن، جەوهەری ئیلاهی لە قووڵایی ناوماندایە

ئازادی خۆم لە تۆدا بدۆزمەوە ئەی پەروەردگار و بزانم ماڵی ڕاستەقینەی من بوونی کۆی تۆیە و بەشێکی دانەبڕاوم لە هۆشیاری گەردوونی تۆ

ئەی دەریای فراوان و ئیلاهی، با ڕووبارەکانی ئارەزووەکانم کە بە بیابانەکانی بەربەست و بەربەستەکاندا دەڕژێن، دواجار لە قووڵاییە گەورەکانتدا تێکەڵ ببن9

تەنها لە قەڵای ئیلاهیدا پاراستن و ئاسایش دەدۆزینەوە و هیچ پەناگەیەکی سەلامەتتر لەوە نییە کە هەست بە نزیکیی خودا بکەین و دەست لە ئامادەبوونی ئەو بدەین

بەو پێیەی مرۆڤ بە خووێک بەڕێوە دەچێت کە مەیلی و مەیل و کارەکتەر و ئارەزووەکانی لە قاڵب دەدات، ئەگەر ئەو خووانە خراپ بن، کارەکتەر دەبێتە زیانبەخش و کردارەکان دەبنە خراپە بۆیە باشترە خووی باش لە پێشینەی کارەکان دابنێین، وەک چۆن دواتر کردەوە و بیرکردنەوەکانمان بەرەو ئامانجە بەرزەکان ڕێنمایی دەکەن و تەندروستی و بەختەوەریمان بۆ دەهێنن

لە هەر شوێنێک ڕۆحی خەمناک و ئازارچێشتوو هەبن، ئاسوودەیی خۆم لە خزمەتکردن و دڵنەوایيکردنیاندا دەبینمەوە هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ ئەوەی دڵخۆشی بۆ کەسانی دیکە بهێنم و هاوسۆزی هەستەکانیان دەبم وەک ئەوەی هی خۆم بن

توانا دەروونییەکان لە مرۆڤدا هەن، بەڵام لە زۆربەی مرۆڤەکاندا بە کەم گەشەکردن دەمێننەوە و شکستهێنان لە چاندنی ئەو توانایانە دەرئەنجامی جددی لێدەکەوێتەوە هاوشێوەی جەستە، دەروون پێویستی بە خۆراک و وەرزشی دروست هەیە بۆ تەندروستی و زیندوویی

ئەڵماسێک ڕووناکی وەردەگرێت و ڕەنگدانەوەی هەیە، هەروەها ڕۆحە پاک و شەفافەکان کە خودا دەناسن و لەگەڵ ئامادەبوونیدا دەدرەوشێنەوە

ئەی پەروەردگار تۆ سامانی ڕاستەقینەی ژیانت و بە دۆزینەوەی تۆ سەرەتا هەموو شتێک لە تۆدا دەدۆزمەوە کە پێویستم پێیانە

بەزۆری مرۆڤەکان تەنها سەرنجیان لەسەر خۆراک و هەوا و تیشکی خۆر دەبێت بۆ پاراستنی تەندروستییەکی باش، بەڵام ڕەنگە کاتێک بێت کە تەندروستی تێکبچێت سەرەڕای زۆری ئەم سەرچاوە دەرەکیانەی ژیان ئەوە ئەو کاتەیە کە پێویستی بە بارگاویکردنەوەی یەدەگی وزەی جەستە لە ناوەوە دروست دەبێت

ئەگەر بەلەمی مێشکم لە بەردەکانی ئارەزووی تەماحکارانە نزیک بووەوە کە مەترسی و مەترسی لەخۆدەگرێت، بەهۆی زریانی توندی نەزانییەوە لێی دەخورێت، ئەوا ئەی خودای من چرای من بە و هەمیشە ڕێنماییم بکە بۆ کەنارەکانی ڕاستودروستی و چاکەکاریت

بیرکردنەوە وەک بلێسەیەک وایە کە دەسەڵاتە چڕەکەی بۆ سووتاندنی ئەو بەربەستانە بەکاربهێنرێت کە ڕێگری لە دەستکەوتکردن دەکەن

خودا لە ڕێگەی خۆشەویستی ئیلاهی بەردەوامەوە دەدۆزرێتەوە کاتێک خودامان لە بەخششەکانی زیاتر خۆشدەوێت، ئەو دێتە لای ئێمە ئیرادەی ئازادی و هێزی هەڵبژاردنی پێبەخشیوین بۆ ئەوەی جیاوازی بکەین لە نێوان بەخششەکانی دونیای تێپەڕ و بێ بایەخ و دیاری نزیکایەتی لێی و خۆشی ئامادەبوونی بەختەوەرەکەی

یادەوەریمان پێدرا بۆ ئەوەی بتوانین مەشق بکەین بە بیرهێنانەوەی شتە باشەکان تا دواجار بتوانین گەورەترین چاکەمان لەبیر بکەین: خودا

هەوای خۆشەویستیت بەناومدا دەڕژێت ئەی پەروەردگار! وە گەڵاکانی ژیانم بە خۆشییەوە سەما دەکەن بە هاتنی تۆ زەردەخەنە خۆشەکانیان بە هەوادا دەسوڕێنەوە و بانگهێشتی ماندووەکان دەکەن بۆ پشوودان لە سێبەری ئارامی ڕۆحی مندا

سەختییەکانی ژیان بۆ ئەوە نین کە زیانمان پێ بگەیەنن؛ بەڵکو کێشە و نەخۆشیەکان وانەمان پێشکەش دەکەن ئەزموونە ئازاربەخشەکانمان بۆ ئەوە نییە کە لەناومان ببەن، بەڵکو بۆ پاککردنەوەمان و پەلەکردنە لە گەڕانەوەمان بۆ سەرچاوە پاکەکەمان- خودا- کە بە هەموو شێوەیەک کاردەکات بۆ یارمەتیدانمان و گەڕاندنەوەمان بۆ ماڵە ئاسمانیەکەمان

بێکۆتایی ماڵی ڕاستەقینەی ئێمەیە، گەشتەکەمان بۆ ئەم زەوییە و لەم جەستە فیزیکیانەدا وەک گەشتێکی کورتخایەنی ڤیزە وایە

پەروەردگار، دەزانم کە ستایش بەرزم ناکاتەوە، نە ڕەخنەش کەمم ناکاتەوە وەک چۆن لەبەردەم ویژدانمدام و لەبەردەم تۆدا بەردەوام دەبم لەسەر ئەم ڕێگایە، هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ خزمەتکردنی هەمووان و هەوڵدەدەم بۆ بەدەستهێنانی نیعمەتی تۆ- لەوەدا دڵخۆشیم هەیە

تۆ بوونەوەرێکی ناوازەی و جەوهەرەکەت نایاب و سەرنجڕاکێشە، بۆیە خودی ڕاستەقینەی خۆت بناسە

لەگەڵ بەرەبەیانی هاتنی تۆ، گوڵەبەڕۆژەی حەسرەتەکەم دەگوڵێت و دەبنە گوڵی بۆنخۆش و زیندوو

ئەی پەروەردگار پەلە بکە لە هاتنی ئەو ڕۆژە کە گۆرەوییەک لەو گوڵە شەبنەماویانە دەبەستم و لەسەر بەربەستە پیرۆزەکەت دایدەنێم

لەبری ئەوەی بەردەوام هەوڵبدات بۆ دڵخۆشکردنی خۆی بەتەنها، پێویستە هەوڵی خۆشی بۆ کەسانی دیکەش بدات کاتێک هەوڵدەدات باڵپشتی ڕۆحی، فیکری، یان ماددی پێشکەش بە کەسانی دیکە بکات، بۆی دەردەکەوێت کە پێداویستییەکانی خۆی دابینکراوە و جامی ژیانی لە خۆشیدا تێدەبەڕێت

ئەوانەی سەرکەوتنێکی درەوشاوە بەسەر تاریکیدا لەسەر زەوی بەدەستدەهێنن، ڕووناکی شکۆمەندی وەک بەشێکیان دەبێت و چێژ لە ئارامی و خۆشی ناوەوە وەردەگرن

ئەی پەروەردگار، بەردەوام تۆوی نیعمەتەکانت لە خاکی دڵمدا بڵاوبکەرەوە، کە بە پاڕانەوە دەکێڵم، تا گەشە بکەن و ببنە درەختی سێبەر کە لقەکانیان بەتامترین و شیرینترین بەرهەمی خۆناسین هەڵدەگرن

زۆرجار لە ئازاردا دەمێنینەوە بەبێ ئەوەی هەوڵی گۆڕانکاری بدەین، هەر بۆیەش ئارامی و ڕازیبوونی هەمیشەیی نادۆزینەوە ئەگەر خۆڕاگر بووین و هەوڵمان دا، بە دڵنیاییەوە دەمانتوانی بەسەر هەموو سەختییەکدا زاڵ بین دەبێت هەوڵبدەین لە نەهامەتیەوە بەرەو بەختەوەری بڕۆین، لە نائومێدیشەوە بۆ بوێری

ئەی خۆشەویستی ئیلاهی خۆشەویستی من لەگەڵ خۆشەویستیت یەکبخە، ژیانم لەگەڵ شادی خۆت تێکەڵ بکە، مێشکم لەگەڵ هۆشیاری گەردوونی خۆت تێکەڵ بکە و تینوێتیم لە کانیاوی شادی هەمیشەیی خۆت بکوژێنەرەوە

دڵی گەڕانی دڵسۆز هەمیشە بە چرپە دەڵێت: "ئەی خودای خۆم و خۆشەویستەکەم، نامەوێت نوقم ببم لە گێژاوی ئەم جیهانە وەهمییەدا، و تەنها ئەوەم دەوێت خۆشەویستی تۆ لە دڵی مرۆڤەکاندا بەئاگا بهێنمەوە دڵم و ڕۆحم و جەستەم و عەقڵم و هەموو ئەو شتانەی کە خاوەنمن هی تۆن ئەی پەروەردگار" ئەو گەڕانە دەگاتە خودا و دێتە ناسینی

پەروەردگار تێگەیشتنێکی نوێ و ڕاستەقینەی برایەتیمان پێ ببەخشە با واز لە شەڕەکان بهێنین و برینی گەلان ساڕێژ بکەین بە بەڵمی خۆشەویستی و ئاسوودەیی هەمیشەیی تێگەیشتنی بەزەیی

بەرەکەتمان ببەخشە تا لە کاریگەریی تەماح و زاڵبوونی فێڵ و کۆنترۆڵی وەهمەکان ڕزگارمان بێت و یارمەتیمان بدات بۆ بنیاتنانی جیهانێکی نوێ کە تێیدا نەخۆشی و نەزانی و برسێتی جگە لە خەونی ڕابردوویەکی تاریک و تاریک هیچی تر نین

با هەموو کێشەکان چارەسەر بکەین نەک بە لۆژیکی جەنگەڵ، بەڵکو بە تێگەیشتن و حەقیقەت و باوەڕێکی نەگۆڕ بە تۆ و دادپەروەری ئیلاهی تۆ

ژیان بۆ ماوەیەک لێرە کۆکردینەوە، دوای ئەوە بە ڕێگای جیا جیاماندا دەڕۆین بەڵام ئەگەر خۆشەویستی خودا لە ناوماندا نیشتەجێ بێت، گرنگ نییە بۆ کوێ دەڕۆین، چونکە هەرچەندە دوور بکەوین، لەناو بازنەی خۆشەویستی ئیلاهیدا دەمێنینەوە و هەرگیز بە ڕاستی لەیەکتر جیا نابینەوە

پەروەردگار، من بکە بە هەڵۆیەکی پێشکەوتنی ڕۆحی کە بەرز لە سەرووی کۆڵانەکانی بیری تەسک و توندڕەوییەوە هەڵدەفڕێت

بانگم بکەن بۆ ئاسۆی بەرزتر و بەرزتر، لەودیو لەرزینە توندەکانی زەوی و هەورەکانەوە کە تیشکی خۆر دەگرێت

با باڵەکانی هاوسەنگی هەڵبگرم بۆ ئەوەی ڕاست بژیم، و با هەڵبکەم بۆ ئەو ئاسمانە بەرزانە لە سەرووی هەموو زریان و زریانەکانەوە، کە ئاسۆی فراوان و تێگەیشتنە بەرزەکان لەوێدان

ئارامی کاتێک دێت کە دڵمان بۆ خۆشەویستی و میهرەبانی بکەینەوە ئەوانەی دڵی خۆشەویستیان هەیە و لە کارە چاکەکاندا چالاکن، ئاشتی ئەزموون دەکەن چونکە لەناویاندا نیشتەجێیە ئاشتی پیرۆزگای بەهەشتە و بناغەی ژیانێکی خۆشە

پێویستە هەمیشە بیر لە جوانییە ئیلاهییەکانی پشت گوڵەکان و ڕووناکی گەردوونی پشت خۆر و ئەو ژیانە گەورەیە بکەینەوە کە لە هەموو چاوێکدا دەچرپێنێت

کاتێک مرۆڤ بەڕاستی میهرەبان بێت و ڕێز بەرامبەر ئەوانی تر نیشان بدات، و دەستخۆشی بە شێوەی ماددی بگەڕێنێتەوە، هەمیشە بە پێزانین و ڕێزەوە مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت

خۆشەویستی خۆم بۆ خەڵکی تر بڵاو دەکەمەوە تا دەروازەیەک بکەمەوە بۆ ئەوەی خۆشەویستی خودا بێتە لام و لە دڵمدا نیشتەجێ بێت

پەروەردگار با من ببمە چرایەک بۆ ئەوانەی لە قووڵایی خەمدا دەخنکێن یارمەتیم بدە بۆ ئەوەی خۆشی بۆ کەسانی تر بهێنم لە سوپاسگوزاریدا بۆ ئەو خۆشییە ڕۆحییەی کە بە من بەخشیوە

ڕق و کینە لە ئاگری خۆشەویستی خۆمدا دەتوێنمەوە، لەوانی تریش خۆش دەبم و خۆشەویستی دەبەخشم بە هەموو دڵە تینووەکان

خۆشەویستی ڕاستەقینە ئەو خۆشەویستییەیە کە لە ئاسوودەیی خۆشەویستدا شاد دەبێت

پەروەردگار ڕووناکی تۆ بەسەرماندا بدرەوشێتەوە و خۆشەویستیت بۆ هەمیشە دڵمان پڕ بکات

هەبوونی ڕۆحی دەستپێشخەری واتە هەبوونی هێزی خەیاڵی داهێنەر کە مرۆڤ بتوانێت شتێک دابهێنێت کە کەس پێش ئەوەی نەیکردووە هەموو مرۆڤێک بەم دیارییە لەدایک دەبێت کە خودا پێی بەخشیوە

گەورەترین خۆشەویستی خۆشەویستی ئیلاهییە، کە ژیان لە دەرەوەی وشەکان جوان دەکات کاتێک هەست بە خودا دەکەیت لەگەڵت، دێتە لات لە هەر شوێنێک بیت و ڕێنمایی هەنگاوەکانت دەکات، خۆشەویستی ئیلاهی دەستی پێکردووە

هێزی حەقیقەت بە پێچەوانەی با دەڕوات

پەروەردگار کاتێک ڕووبەڕووی سەختی کاتی دەبمەوە، با نیعمەتە زۆرەکانی تۆ لە ڕابردوودا لەسەرم لەبیر بکەم، دەزانم کە یارمەتی تۆ هەرگیز جێم ناهێڵێت و چاودێری تۆ هەمیشە لەگەڵمدایە بۆ تۆ سوپاسگوزاری دڵسۆزانە دەکەم بۆ هەر نیعمەتێک کە لە دەستی بەخشندەتەوە بۆم دێت

دڵۆپەکانی خۆشەویستی لە ڕۆحە چاکەکاندا دەدرەوشێنەوە، خوداش تەنها لە دەریای خۆشەویستیدا دەدۆزرێتەوە

تێگەیشتن ئەو چرایەیە کە ڕێگای مرۆڤ ڕووناک دەکاتەوە و سەرکەوتنی بۆ دەهێنێت

لە بەهاردا خودا سروشت بە جوانترین گوڵ و گوڵ بە جلوبەرگی نایاب و ڕەنگی گەشاوە دەڕازێنێتەوە

ئاشتی یەکەم مژدەدەرە کە نزیکبوونەوە لە ئامادەبوونی ئیلاهی ڕادەگەیەنێت دوای ئەوە، ئاشتی دەگۆڕێت بۆ ڕووناکی گەشاوەتر لە خۆشی بێکۆتا

کاتێک لە قووڵایی دەریای مێدیتەیشندا قووڵ دەبمەوە، هەست بە فڕینێکی بەختەوەرانە دەکەم لەناو بوونمدا و گوێم لە دەنگێکی چرپێنەر دەبێت کە دەڵێت "نزیکم".

مرۆڤ دەبێت ڕوو لە ناوەوە بکات، بۆ ئەو شوێنەی کە ڕۆح خۆی دەرئەبڕێت لە قووڵایی ڕۆحەوە هەموو ئەزموونەکانی ژیانی ناوەوە سەرچاوە دەگرێت

کاتێک ڕۆح بە ئاگایی ئیلاهی خۆی درک پێدەکات، هەست بە خۆشی و فراوانبوونی گەورە دەکات بۆ ناو فەزای بێ سنوور

ئەگەر هەموو ئەو ئامراز و سەرچاوە دەرەکیانەی لەبەردەستتدایە، جگە لە توانا سروشتییەکانت، بۆ ئەوەی بەسەر هەموو ئەو ئاستەنگانەدا زاڵ بیت کە ڕەنگە لە ڕێگاکەتدا بوەستن، ئەوا پەرە بەو هێزانە دەدەیت کە خودا پێی بەخشیویت: ئەو هێزە بێسنوورانەی کە لە قووڵاییترین قووڵایی بوونەکەتەوە سەرچاوە دەگرن

خۆشەویستی بەو ڕێگا زێڕینەدا دەڕوات کە بەرەو خودا دەبات

لە هەر شوێنێک تاریکی تێنەگەیشتن خۆی خزاندبێت، تیشکی خۆری هیوا و نیازپاکی بڵاو دەکەمەوە

کاتێک سەختیەکان هێرش دەکەنە سەرت، لەگەڵ ئەوەشدا ڕەتیدەکەیتەوە واز لە هەوڵدان و هەوڵدان بهێنیت، سەرەڕای هەموو ئاستەنگ و بەربەستەکان، ئەوکات خودا وەڵامت دەداتەوە و هەوڵەکانت تاجی سەرکەوتنی لەسەر دادەنێیت

ئەی پەروەردگار گوڵی حەسرەت لە باخچەی دڵم هەڵدەکێشم و وەک پێشکەشکردنی خۆشەویستی لەسەر بەربەستی پیرۆزی تۆ دایدەنێم

بەو پێیەی بیرکردنەوە و قسەکانمان ئەو تۆوانەین کە دروێنەی داهاتوومان بۆ دەهێنن، ئەمڕۆ دەست پێدەکەم بۆ پڕکردنەوەی هۆشیاری خۆم لە بیری باش و ئەرێنی

لە تەختەی ئاگایی خۆمدا دەفڕم و هەڵدەفڕم بۆ سەرەوە و خوارەوە، باکوور و ڕاست، ناوەوە و دەرەوە و لە هەموو شوێنێک بۆ ئەوەی بزانم لە هەموو گۆشەیەکی بۆشایی ئاسماندا لە حزووری خودادا بووم و ئێستاشم

هەر ساتێک بە ئاگایی لە پەیوەندی خۆت لەگەڵ ڕەهای بێکۆتاییدا بژی کۆتایی بە هۆشیاریت نییە و هەموو شتەکان وەک ئەستێرە لە ئاسمانی بوونتدا دەچرپێن و دەدرەوشێنەوە

دابڕان، یان وابەستەنەبوون، ئەو ڕێگایە ژیرانەیە کە گەڕان بەدوایدا دەڕوات، بە ئارەزووی خۆی بەرز دەبێتەوە لە سەرووی شتە بێ بایەخەکانەوە لە پێناو گەورەترەکاندا خۆی بە چێژە هەستیارە زوو تێپەڕەکانەوە نابەستێتەوە لە پێناو بەدواداچوون بۆ خۆشییەکی ناوەکی نوێبووەوە دابڕان لە خۆیدا کۆتایی نییە، بەڵکو ڕێگە خۆش دەکات بۆ سەرهەڵدانی فەزیلەت و هێزە ڕۆحییەکان

سەرکەوتووی ڕۆحی بە هەنگاوی بوێرانە لە ڕێگاکانی ژیاندا پێشڕەوی دەکات

مرۆڤ پێویستە زۆرترین سوود لە ژیانی ئێستای وەربگرێت، و پەنجەرەی دڵی بکاتەوە و توانا خەوتووەکانی ڕۆحی خۆی بەئاگا بهێنێتەوە و زیندوو بکاتەوە

لە پشت دەمامکی گۆڕانکاری و گۆڕانکارییەوە بوونی ئیلاهی هەیە و هەرکەسێک بتوانێت ئاوێنەی مێشکی خۆی جێگیر بکات و ڕێگری بکات لە لەرزین، لەو ئاوێنە ڕوونەدا ڕووخساری خۆشەویستە گەردوونییەکان دەبینێت

خۆشەویستی لە مردن و وێرانکارییەکانی کات بەهێزترە

خۆ شیکردنەوە کلیلی سەرکەوتنە و ڕەنگدانەوەی ئاوێنەیە کە لە ڕێگەیەوە گۆشەی ناوەوە دەبینین کە ئەگەرنا لە ڕوانگەی ئێمەدا بە شاراوەیی دەمێنێتەوە دەبێت کەموکوڕییەکانمان دەستنیشان بکەین و مەیلی ئەرێنی و نەرێنی جیا بکەینەوە و بەربەستەکانی پێشکەوتن و سەرکەوتن دەستنیشان بکەین

تۆ چەند نایابیت ئەی هاوڕێیەتی! تۆ کە لە ئاوەکانی خەمی دڵسۆز و دۆستانە وەرئەگرن و گەڵاکانتان بە شەبنەمی شیرینی ناوەوە و دەرەوە تەڕ دەبن کە لە قووڵایی دڵە دڵسۆز و دڵسۆزەکانەوە سەرچاوە دەگرن

جارێک مێرووولەیەکی بچووکم بینی کە هەوڵی سەرکەوتنی بەسەر کۆمەڵێک خۆڵدا دەدا و لە دڵی خۆمدا گوتم: دەبێ مێرووولەکە وا بیر بکاتەوە کە سەردەکەوێت بەسەر هیمالایا! ڕەنگە ئەو کۆمەڵە خۆڵە بۆ مێرووولە گەورە دەرکەوتبێت، بەڵام بە چاوی منەوە بە هەمان شێوە ملیۆنان ساڵی خۆرمان ڕەنگە کەمتر لە خولەکێک لە مێشکی خودادا بێت

<u>پێویستە خۆمان ڕابهێنین بۆ بیرکردنەوە لە شتە گەورەکانی وەک ئەبەدیەت و بێکۆتایی</u>

لە جیهانی بێکۆتاییدا سەرگەردان بووم و شاهیدی تەم و مژە درەوشاوەی خاکی ڕووناکی بووم و لەو درەوشاوەییە زیندووەدا مانای ئەو نهێنییانەی کە لە لاپەڕەکانی کاتدا نووسراون، دەخوێنمەوە

کاتێک دەخەویت، تۆ بە شێوەیەکی پاسیف بیرکردنەوە و هەستەکان بێدەنگ دەکەیت بەڵام کاتێک بە ئاگادارییەوە بیرکردنەوە و هەستەکان لە ڕێگەی مێدیتەیشنەوە بێدەنگ دەکەیت، یەکەم شت کە ئەزموونی دەکەیت حاڵەتێکی ئارامییە، و ماسولکەکانی دەموچاوت بە شێوەیەکی سروشتی زەردەخەنەیەک پێکدەهێنن کە ڕەنگدانەوەی ئارامیی ناوەوەیە بەڵام دەبێت لەودیو ئەم حاڵەتەی ئارامییەوە بڕوانیت بۆ ئەوەی هەست بە پاکی ڕۆحت بکەیت- پاکییەک کە بەهۆی هاندەرە هەستیارەکان یان کاردانەوەی ئۆتۆماتیکیەوە بەرامبەر بە بیرکردنەوەکانی پەیوەست بە بیرکردنەوەکانەوە پیس نەبووە هەستەکان ئەو حاڵەتەی کە دواتر ئەزموونی دەکەیت، حاڵەتێکی بەختەوەری هەمیشەیی و هەمیشە نوێبووەوەیە

ئەگەر قاپێک ئاو بخەیتە ژێر تیشکی مانگەوە و پاشان تێکی بدەیت، وێنەیەکی شێواوی مانگ دروست دەکەیت کاتێک ئاوەکە لەناو قاپەکەدا جێگیر دەبێت، ڕەنگدانەوەی ڕوون دەبێتەوە ئەو ساتانەی کە ئاوی ناو قاپەکە هێمن و ڕەنگدانەوەی ڕووخساری مانگە بە ڕوونییەکی تەواوەوە دەتوانرێت بەراورد بکرێت بە حاڵەتێکی ئارامی تێڕامان و حاڵەتێکی هێمنی قووڵ لە ئارامی تێڕاماندا، هەموو شەپۆلەکانی هەست و... بیرکردنەوەکان لە دەروونەوە واز لە ڕژان دەهێنن و لەم حاڵەتە قووڵترەی ئارامیدا، کەسی تێڕامان، لەو ئارامییەدا، مانگی پڕی بوونی خودایی دەبینێت کە لە دەریاچەی ڕۆحدا ڕەنگ دەداتەوە

چوار حاڵەت هەیە کە مرۆڤی ئاسایی ئاشنایە: بەختەوەری لە کاتی بەدیهێنانی خواستێکدا، ناخۆشی کاتێک ئینکاری لێدەکرێت، بێزاری کاتێک نە دڵخۆشە و نە خەمۆکی، ئارامی لە کاتی زاڵبوون بەسەر ئەم هەستانە یان حاڵەتە دەروونییەکانی چێژ و ئازار و بێزاریدا

ئاشتی حاڵەتێکی زۆر خوازراوە، لە نەبوونی هەم خەم و هەم چێژەوە سەرهەڵدەدات و هەم لە نەبوونی بێزاری ئەم حاڵەتانە بەردەوام دەگۆڕدرێن و شەپۆل دەدەن لەسەر ڕووی ڕۆح دوای سواربوونی شەپۆلە پشێوەکانی ئازار و چێژ، لەنێویاندا دووبارە نوقمبوون لە قووڵایی ماندوێتیدا، خۆشی هەیە لە هەڵفڕین لەسەر دەریای ئارام و ئارامی ئاشتی بەڵام گەورەتر لە ئاشتی ڕۆحییە ئیکستازی- بەختەوەری ڕۆح- بەختەوەری کۆتایی خۆشییەکی هەمیشەییە کە هەرگیز کاڵ نابێتەوە بەڵکو لەگەڵ ڕۆحدا دەمێنێتەوە بۆ ئەبەد ئەم خۆشییە باڵایە تەنیا لە ڕێگەی ئاگاداری بوونی خوداییەوە دەتوانرێت بەدەست بهێنرێت

زەردەخەنەی ڕاستەقینە زەردەخەنەیەکی خۆشی ڕۆحییە کە لە تێڕامان و بیرکردنەوە لە خودا و هەستکردن بە بوونی ئەو بەدەست دێت

زەردەخەنەکەم لە خۆشییەکی قووڵەوە سەرچاوە دەگرێت کە لەناومدا هەیە- خۆشییەک کە هەمووان دەستیان پێدەگات وەک ئەو بۆنە وایە کە لە دڵی گوڵەبەڕۆژەیەکی گوڵاوییەوە سەرچاوە دەگرێت ئەم خۆشییە گەورەیە بانگهێشتی ئەوانی دیکە دەکات بۆ ئەوەی خۆیان لە ئاوە پیرۆزەکانی بەختەوەریدا نوقم بکەن

لە ژێر ڕۆشنایی لێخۆشبوونی پیرۆزدا، تاریکی ڕق و کینە کە بە درێژایی چەندین ساڵ کەڵەکە بووە، کاڵ دەبێتەوە

خودا هەر پێویستییەکی پەرستراوەکانی بە خێرایی جێبەجێ دەکات، چونکە خۆیان لەو پاڵنەرە خۆپەرستانە ڕزگار کردووە کە هەوڵەکان لەباردەبەن و هیواکان بێهیوا دەکەن

ئەو کەسەی خودا دەیپارێزێت، هیچ شتێک ناتوانێت لەناوی ببات

ئێمە لەم جیهانەدا تەنیا نین، چونکە خودا لەگەڵمانە و پەیوەندییە بەردەوام و ئینتیمی و دۆستانە هەیە کە پشتگیری و خۆشی لێ وەردەگرین

ئەی ئەستێرەی درەوشاوەی ڕێنمایی لە ئاسمانەکانی حیکمەتدا، فلاشی درەوشاوەی تۆ بانگهێشتم دەکات بۆ گەڕان بە ئاسۆی پڕ لە بەرەکەتدا و باڵندەی حەسرەتەکەم بە خێراییەکی زۆرەوە پەلە دەکات، کەشوهەوای چڕ و تەمومژاوی کون دەکات، بەهۆی تامەزرۆیی تۆ و بۆ ئەوەی لە پیرۆزترین درەوشاوەیی تۆدا خەریکی خۆ خۆشکردن بێت

کەسایەتی مرۆڤ دەست دەکات بە گەشەکردن و گوڵکردن کاتێک مرۆڤ دەتوانێت هەست بکات - لە ڕێگەی هەستی ناوەوە و ئینتێستیڤەوە - کە جەستەی فیزیکی ڕەق نییە بەڵکو ڕەوتی ڕۆحی ئەبەدییە لەناو جەستەدا

کاتێک دڵی شاگرد لە خۆشەویستی بۆ خودا دەڕژێت، ڕووخساری بە زەردەخەنەیەکی ئارام و حیکمەت دەدرەوشێتەوە و چینەکانی نەزانی کە ڕۆحی دەگرنەوە، دەڕووخێن و بە تەواوی لەناو دەچن

کاتێک سەیری گوڵێک یان دارێک دەکەیت، دەزانیت کە ئەم فۆرمە جوانانەی ژیان لەسەر خۆیان نەهاتوونەتە بوون خودا ئەو کەسەیە کە لە قاڵبی داون و بۆن و جوانییەکی نایابی پێبەخشیون

هەمیشە ئەرکە بچووک و گەورەکانت بە گرنگیدانێکی قووڵەوە جێبەجێ بکە، لەبیرت بێت کە خودا ڕێنوێنی هەنگاوەکانت دەکات و هەوڵەکانت بەهێز دەکات بۆ گەیشتن بە خواستە بەرزەکانت

کاتێک مرۆڤ بە جەوهەری ڕۆحی خۆیەوە دەبەستێتەوە، سەردەمە لەمێژە لەبیرکراو و ڕابردووەکان و هێزە نەمرەکانی ڕۆح دەگەڕێنەوە بۆ

هۆشی خۆی لە مێدیتەیشندا مرۆڤ بیری دێتەوە کە ئەوان ڕۆحێکی نەمرن نەک جەستەیەکی فانی

لە هەموو شوێنێک مرۆڤ بە باشی و خراپەوە دەبینینەوە بە شێوازی خۆی بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن کەس نایەوێت زیان بە خۆی بگەیەنێت کەواتە بۆچی هەندێک کەس بە شێوەیەک ڕەفتار دەکەن کە بە ناچاری دەبێتە هۆی ئازار و خەم و پەژارەیان؟ چونکە ئەو کردەوانە بە نەزانی و وەهم دەچن

داوات لێدەکەین ئەی پەروەردگار بە ڕووناکی حیکمەتت بەسەرماندا بدرەوشێنیتەوە و تاریکی نەزانی و وەهممان لێ لاببەیت

مرۆڤی هۆشیار دەبێت وریا بێت نەک ترس، و پێویستە لە ناو خۆیدا هەستی بوێری بەبێ بێباکی و پەلەکردن بچێنێت بۆ ئەوەی خۆی نەخاتە بەر بارودۆخێک کە ڕەنگە ترس و دڵەڕاوکێی لێبکەوێتەوە

<u>حیکمەت پەیوەست نییە بە دەرزی لێدانی زانیاری لە دەرەوە، بەڵکو بەندە بە هێزی قبوڵکردنی ناوەوە، کە بڕی ئەو زانستە ڕاستەقینەیەی کە دەتوانرێت بەدەستبهێنرێت و خێرایی گەیشتن بەو زانستە دیاری دەکات</u>

ئەم جیهانە تەنیا قۆناغێکە کە ئێمە ڕۆڵەکانمان لەسەری ئەنجام دەدەین لە ژێر ڕێنمایی بەڕێوەبەری ئیلاهیدا دەبێت بەبێ گوێدانە سروشتی ئەو ڕۆڵانەی کە بۆمان دیاری کراوە، بە باشی ئەنجام بدەین، هەمیشە لەبیرمان بێت کە سروشتی جەوهەریمان بەختەوەری هەمیشەییە

ژیرترینی دانا ئەو کەسەیە کە بەدوای ناسینی خودادا دەگەڕێت، سەرکەوتووترینی سەرکەوتووش ئەو کەسەیە کە خودای دۆزیوەتەوە

ئەی خۆشەویستە ئیلاهییەکە، تۆ پلەی یەکەم لە ژیانماندا داگیربکەیت، خۆشەویستی شیفات دڵمان پڕ بکات، ڕووناکی بەرەکەتدارت تاریکی نیگەرانییەکان لە ڕۆحمان بڕەوێنێتەوە

ئازادی واتە مامەڵەکردن بەپێی ویژدان، نەک بەپێی دیکتاتۆری خوو و ئارەزوو گوێڕایەڵی ئیگۆ و ئیحتسازەکانی سنووردارکردنەکان پەروەردە دەکات، لەکاتێکدا گوێگرتن لە پاڵنەرەکانی حیکمەت ڕزگاربوون لەو سنووردارکردنانە دەبەخشێت

ئارامی دەروونی لە ڕێگەی پەرەپێدانی هۆشیارانە و بە ئەنقەستانەی سیفەتە باشەکانەوە دەدۆزرێتەوە، کە کاتێک بە تەواوی گەورە دەبن، ناتوانرێت لە خاوەنەکەیان بسەنرێتەوە، مەگەر بە ئارەزووی خۆی هەڵیبژێرێت دەستبەرداریان بێت

زۆربەی خەڵک بە بەکارهێنانی ڕێگەی چەواشەکارانە بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن هەندێک پێیان وایە دەتوانن بە گرتنەبەری ڕەفتاری هەڵە و کردەوەی ناتەندروست کە پێدەچێت بەڵێنی درەوشاوەی بەختەوەری

سەرسەخت و بەردەوام پێشکەش بکەن، بەختەوەری خۆیان دوو هێندە بکەن و بەو بەڵێنە درۆینانە فریو دەدرێن، وەک چۆن تامی بەختەوەری ڕاستەقینە لە دۆزەخی وەهمی درۆ و کردەوەی هەڵەدا ناتوانرێت تام بکرێت

هەر خولەکێک ئەبەدییە چونکە ئەبەدیەت دەتوانرێت لە ماوەی ئەو خولەکەدا ئەزموون بکرێت ڕۆژ و خولەک و کاتژمێرەکان پەنجەرەن کە لە ڕێگەیانەوە دەتوانین چاوێک بە ئەبەدیەت ببینین ژیان کورتە، بەڵام لە هەمان کاتدا بێکۆتایی و بێ سنوورە ڕۆح نەمرە و لەم کورتە بابەتەی ژیانی مرۆڤدا، دەبێت زۆرترین سوود لە هەموو توانا و دەرفەتێکی بەردەست وەربگرین

وشەی ڕۆحی وەک تۆو وان کە پێویستیان بە خاکێکی بەپیت هەیە بۆ ئەوەی بتوانن بچێن و گەشە بکەن و گوڵ بکەن و بەرهەم بهێنن

گەشەکردنی ڕۆحی پێویستی بە خۆڕاگری و ڕێکخستنەوەی ئەولەویەتەکانی ژیان و دەستنیشانکردن و نەهێشتنی خوو زیانبەخشەکان و ڕەچاوکردنی یاسا و یاساکانی تەندروستی هەیە کە هاوتەریب لەگەڵ پەرەسەندنی تێگەیشتنی ڕۆحی و گەشەسەندنی هێزی دەروونی

کاتێک شاگرد تامی خۆشی خودایی دەکات، بۆی دەردەکەوێت کە خودا لە هەموو شتێک بۆی واقیعیتر بووە و تێدەگات کە دەست لێدان لە ئامادەبوونی خودایی بەختەوەرییەکە کە هیچ چێژێکی هەستیاری ناتوانێت هاوتای بکات

خودا کار بۆ بەئاگاهێنانەوەی هۆشیاری ڕۆحی مرۆڤ و ڕێنماییکردنی ئیرادەی ڕاست دەکات لەڕێگەی جوانی فەزیلەت و گەورەیی لێبوردەیی و شکۆمەندی حیکمەت و شکۆمەندی بەختەوەری ڕۆحییەوە

من ئەوانی تر بە نامۆ نازانم چونکە هەست دەکەم هەموو کەسێک خوشک یان خوشکی خۆمە ژیانم سەرکەوتوو و بەدیهێنەری دەکەم بۆ ئەوەی بتوانم یارمەتی کەسانی تر بدەم بۆ سەرکەوتن و بەدەست هێنان هاوسۆزی کەسانی تریش دەبم و بەزەییان نیشان دەدەم لە کاتێکدا خۆم نیشان دەدەم خودام خۆشدەوێت وەک چۆن پێغەمبەران و پیرۆزەکان خۆشیان ویستووە، وە خۆپەرستی فڕێ دەدەمە ناو بیری خۆشەویستیم بۆ ئەوانی تر

لەودیو ئەم ژیانە زوو تێپەڕ و زەمینییە، ملکەچی مەرگ، ژیانێکی ئەبەدی و نەگۆڕ هەیە جەستە لە توخمە کیمیاییەکان پێکهاتووە کە دەڕوخێن و لەناو دەچن، بەڵام لە دەرەوەی ئەم بوونە ڕاگوزەرە ژیانێکی ئەبەدی و ئاسمانی لە ئامادەبوونی خودادا هەیە بۆیە نابێت هەموو سەرنجەکانمان لەم جەستە ناهەمیشەیەدا قەتیس بکەین و ئەوانەی ئارەزووی دەکەن دەبێت بەرگەی تاقیکردنەوەکانی بگرن و ببنە ئاغاکانی

ئەمڕۆ هەوڵ دەدەم یارمەتی ئەو کەسانە بدەم کە پێویستیان پێیەتی و ئەوەی لە توانامدا بێت بیدەم بە برسییەکان

من لە پاراستنی خودادا سەلامەت و دڵنیام و لە پشت دیوارەکانی ویژدانی پاکمەوە یەکم لەگەڵ ئەو ڕووناکی چاکەیەی کە ڕێنمایی ئەو کەشتیانەی ڕۆحەکان دەکات کە شەپۆلی خەم و پەژارە لە دەریایەکی سەرلێشێواوی و دڵەڕاوکێدا دەسوڕێنەوە

ئەمڕۆ هەست بە خودا دەکەم لە چرپەی ئارامیدا کە لەناومدا دەلەرزێت و تارەکانی دڵم دەجووڵێنێت

من هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ دڵخۆشکردنی ئەوانی تر، هەروەک چۆن هەوڵ دەدەم بۆ دڵخۆشکردنی خۆم، لە ڕێگەی خۆشبەختی ڕۆحی خۆمەوە خزمەت بە هەموو کەسێک دەکەم لە ماڵی خۆشەویستی ئیلاهیدا و جگە لە خۆم هیچی تر ناترسم ئەگەر هەوڵی فریودانی ویژدانم بدەم

لە باخچەکانی ڕۆحەوە

بەنیازیت بچیتە شوێنێک، و خۆت پەلە دەکەیت بۆ ئەوەی بە خێرایی بگەیتە ئەوێ کاتێک دەگەیتە ئەوێ، بۆت دەردەکەوێت کە چێژ لە شوێنەکە نابینیت بەهۆی ئەو تامەزرۆیی و دڵەڕاوکێ و ڕەنگە تەنانەت گێژاویش کە هەستی پێدەکەیت لەبری ئەوە هەوڵبدە ئارامتر و ئارامتر و هاوسەنگتر بیت ئەگەر بیرکردنەوەکانت مەیلی بەرەو نیگەرانی و وروژاندن هەبێت، بە زۆر سەرکوتیان بکە تاوەکو ئارامی خۆیان بەدەستدەهێننەوە

وروژاندن کاریگەری نەرێنی لەسەر هاوسەنگی کۆئەندامی دەمار دەبێت چونکە بڕێکی زۆر وزە دەنێرێت بۆ هەندێک بەش لە جەستە لە هەمان کاتدا بەشێکی دیکەی لە پشکی سروشتی بێبەش دەکات ئەم ناهاوسەنگییە لە دابەشکردنی وزەدا هۆکاری دەمارگیرییە لەشێکی ئارام و ئارام دەمارەکان هێور دەکاتەوە و باشبوونی دەروونی بەرەوپێش دەبات

بە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا، بینینی ناوەوە وردە وردە دەست دەکات بە پەرەسەندن مرۆڤ دەبێت باوەڕێکی تەواوی هەبێت کە خودا وەڵامی هەموو دوعایەکی دڵسۆزانە دەداتەوە هەرکەسێک ڕوو لە ئەو بکات و بەدوای ڕۆشنگەریدا بگەڕێت، بینینەکەی دەکرێتەوە و مێشک و دڵی ڕووناک دەبێتەوە

کاتێک تێگەیشتن دەکرێتەوە، وەک هەستێک دەردەکەوێت کە وا دیارە لە دڵەوە سەرچاوە دەگرێت، هەستێکی ڕوونی و وردبینییەکی قووڵ لە ڕێگەی ئەم هەستەوە، گەڕان بەدوای قەناعەتێکی بێ چەقۆ و ڕێنمایی دروست بۆ پەیڕەوکردنی ڕێگای ڕاست بەدەست دەهێنێت و وردە وردە دێتە سەر ئەوەی ئەم هەستە بناسێتەوە و متمانەی پێبکات

ئەمە بە مانای وازهێنان لە بیرکردنەوە بە تەواوی؛ هەروەها بیرکردنەوەی ئارام و بێلایەن دەبێتە هۆی تێگەیشتن بیرکردنەوەی سۆزداری

که بەهۆی بێهودەیی و گرنگیدان بەخۆوە دەجووڵێت، دەبێتە هۆی تێنەگەیشتن و دەرەنجامە هەڵەکان

گومانی وێرانکەر و بیروباوەڕی ناڕاست بە هەموو دڵ ڕەت بکەرەوە، و دڵ و ڕۆحت بگۆڕە بۆ کایەی ئیمان و متمانەی تەواو بە خودا لە بێدەنگیی تێڕاماندا، هۆشیاریت دەتوانێت سەرنجی لەسەر ڕاستی و تێگەیشتنێکی ڕاست بێت لەم ئەزموونەدا، ئیمان گوڵ دەکات و دەکرێتەوە و لە ڕێگەی تێگەیشتنەوە، ئەو شتە ئەزموون دەکەیت کە هیچ چاوێک نەیبینیوە، هیچ گوێیەک نەیبیستووە و هیچ عەقڵی مرۆڤیش هەستی پێنەکردووە

هەر هەناسەیەکی حەسرەت و پاڕانەوەم دەرگا و پەنجەرە لە ڕۆحمدا دەکاتەوە کە تێیدا تێدەپەڕم بۆ بەختەوەری خودا

وەک چۆن خۆر لەسەر قەرەباڵغترین ڕێگاکان دەدرەوشێتەوە، بە هەمان شێوە لە هەموو شوێنە قەرەباڵغەکانی چالاکییەکانی ڕۆژانەمدا تیشکی خۆشەویستی ئیلاهی دەبینم

ئەی پەروەردگار بەرەکەتم پێ ببەخشە تا بە بەیانی ڕۆحم بەئاگا بهێنمەوە و بیگەیەنمە بەربەستە پیرۆزەکەت

ئەی پەروەردگار، ڕۆحێکی بەخشندەم پێ ببەخشە کە ئەوەی هەم لەگەڵ کەسانی تردا بەشی بکەم، یارمەتیم بدە لە دەریاچەی هێمن و هێمنی مێشکمدا ڕەنگدانەوەی مانگی ڕۆحم ببینم کە بە ڕووناکی بوونی تۆ دەدرەوشێتەوە

ئەمڕۆ قووڵایی دەریای تێڕامان و بیرکردنەوە لە خودا تا مرواری حیکمەت و شادی ئیلاهی دەدۆزمەوە

پەروەردگار لە هەموو شتێک زیاتر خۆشم دەوێی، چونکە بەبێ تۆ ناتوانم هیچ مرۆڤێک یان هیچ شتێکی ترم خۆش بوێت

لە قوڵایی شاخ و ئاسمانی هێمن و لە قووڵایی ڕۆحم و ئەشکەوتی بێدەنگیدا هەست بە بوونی خودا دەکەم و هەست بە شادی بەردەوامی ئەو دەکەم و لە کانییە پاکەکانی دەخۆمەوە کە هەرگیز ناوەستن و بۆ هەتا هەتایە وشک دەبنەوە

من تۆم خۆشدەوێت و دەپەرستم ئەی پەروەردگار کە خۆشەویستیت لە هەموو دڵێکی میهرەبان و خۆشەویستدا باڵادەستە

<u>کەسێک داوای لە مامۆستا باراماهانسا کرد کە ڕێگەیەکی نیشان بدات بۆ پەرەپێدانی کەسایەتییەکی موگناتیسی و سەرنجڕاکێش، ئەویش وتی: دەبێت لە کاتی کارلێککردن لەگەڵ کەسانی تردا لە ڕووی دەروونییەوە ئامادە بیت چونکە غیابی لە هەموو شتێک زیاتر زیان بە کارەکتەری مرۆڤ دەگەیەنێت</u> بێگومان مەبەستم لە غیابی مرۆڤە گەورەکان نییە، کە بەزۆری بیرکردنەوەکانیان لە بابەتە قووڵەکاندا هەڵدەمژن

هەمیشە وریا و ئاگاداربە، ئەوا دەبیتە موگناتیسی سەرنجڕاکێش

کەس حەز ناکات پشتگوێ بخرێت هەمووومان دەمانەوێت هەستەکانمان لەبەرچاو بگیرێن و لەبەرچاو بگیرێن و بە هەمان شێوەش، دەبێت هەستی ئەوانی تر لەبەرچاو بگرین و ڕەچاوکردنیان پیشان بدەین بۆ ئەوەی بتوانین هاوئاهەنگی و لێکتێگەیشتن بەدەست بهێنین بۆ ئەوەی ئەم کارە بکەیت، پێویستە ئاگادار و تێگەیشتن و ئاگاداری هەموو کەسێکی دەوروبەرت بیت

مردووەکان هیچ دەسەڵاتێکیان نییە سووکایەتی بە کەسانی تر بکەن، بەڵام ئەوەی هیچ گرنگییەکیان پێنادات، دەسەڵاتی هەیە

کاتێک لە کۆمەڵگەی کەسانی تردایت، بە وردی و وزە و بە ئارەزووی خۆیان کارلێکیان لەگەڵ بکە، بەڵام دوور بکەوەرەوە لە قسەکردن لەسەر خۆت

هەموو کەسێک دەیەوێت باسی خۆی بکات، بەڵام ڕێبازێکی لاوازە با ئەوانی تر ئەگەر بیانەوێت باسی خۆیان بکەن؛ گوێ بگرە چییان هەیە بیڵێن با باسی کێشەکانیان و دەستکەوتەکانیان و کاریگەرییەکانیان بکەن، بەڵام با موگناتیسییەتەکەت لەبری تۆ قسە بکات ڕووناکی چرا بە ڕوونی بۆ خۆی قسە دەکات؛ با لەرزینە بێدەنگەکانت بە ڕوونییەکی یەکسان لەبری تۆ قسە بکەن

خودا لە دیدگایەکدا نیشانی دام کە ئەوانەی لە شەڕدا دەمرن خەونێکی ترسناکیان بە مردن هەیە، بەڵام هەر کە چاکەکان لە جەستە هەڵدەستن وەک ئەوەی لە کابوسێکی نائارامکەرەوە خەبەر دەبنەوە و دڵخۆش دەبن کە ئازادن لێی

هەموو ئەزموونەکانی ژیانمان بەشێکن لەو خەونە گەردوونییەی مرۆڤایەتی کابوسی شەڕی خوڵقاندووە، بەڵام دوای ئەوەی قوربانیانی ئەم کابوسە لە جەستەیان بەجێدەهێڵن، تێدەگەن خەونێکی ترسناک بووە کە لێیەوە بەئاگا هاتوون، و تێدەگەن کە نەمردوون ئەمە ڕاستییەکی قووڵی میتافیزیکییە

ئەگەر کەسێک بزانێت خەون دەبینێت، ئەوا بەدەست ئەزموونە خەونە تێکدەرەکانەوە ناناڵێنێت بەڵام ئەگەر لەناو خەونەکەدا بەدیهێنانی خۆی بەدەستبهێنێت و کەسێک لێدانێکی کوشندە بدات، ئەو مردنە خەونە وەک تاقیکردنەوەیەکی ڕاستەقینە و ترسناک دەردەکەوێت تا ئەو کاتەی لە خەو هەڵدەستێت و تێدەگات کە ڕاستەقینە نەبووە

ئەمەش بۆ دەوڵەتی دوای مردنیش دەگونجێت هەر کە لە جەستەمان دەردەچین، تێدەگەین کە هۆشیاریمان نەمردووە، بەڵکو زیاتر لە جەستە و سنووردارکردن و سنووردارکردنی ماددی ڕزگارمان بووە و لەو ڕزگاربوونەدا ئازادییەکی گەورەی تێدایە

هەرگیز نابێت داوای مردن بکەین، بەڵکو هۆشی خۆمان ئامادە بکەین بە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا و تێڕامان لەسەری، بۆ ئەوەی کاتێک مردن لە کاتی خۆیدا هات بتوانین وەک هیچی تر لە خەونێک زیاتر سەیری بکەین

من هەرکاتێک بمەوێت سروشتی خەوناوی ژیان و مردن ببینم بۆیە من گرنگییەکی ئەوتۆ بەم جەستەیە نادەم

فیزیۆلۆژیای ڕۆحی لە بنچینەی سیستەمی دەماردا هەیە کە بە شێوەیەکی ناوازە ڕێگە بە مرۆڤ دەدات بگاتە بەرزترین قۆناغەکانی گەشەکردنی هۆشیاری

مێشکی مرۆڤ کە گەورەترە لە مێشکی زۆربەی ئاژەڵەکان جگە لە نەهەنگ و فیل، ئاڵۆزترە و خاوەنی توانایەکی زیاترە بۆ بیرکردنەوە ئەمەش وا دەکات مێشکی مرۆڤ ببێتە ئامرازێکی گونجاو بۆ مرۆڤ، کە خاوەنی هۆشیارییەکی پێشکەوتووترە لە چاو بوونەوەرەکانی تر پێچ و پەنا ئاڵۆز و ئاڵۆزەکانی مێشک وا لە مرۆڤ دەکات بە قووڵی و قووڵ بیربکاتەوە کەواتە تەنها مرۆڤایەتی توانای گەیشتن بە ئاستە پێشکەوتووەکانی تێگەیشتن و دەرئەنجامی ناسینی دروستکەرەکەی هەیە مرۆڤی دانا ئەو کەسەیە کە توانا فیکرییەکانیان لە خزمەت و قازانجی مرۆڤایەتیدا لە ئاستی ماددی و فیکری و ڕۆحیدا بەکاردەهێنێت

زستان بە پۆشاکە سارد و سپی و سوسنییەکانیەوە گەیشتە لای

ئارەزووەکانم بۆ خۆشییەکانی هاوین کاڵ بووەتەوە

پێم گوترا بە دوای گەرمی دڵە میهرەبانەکەتدا بگەڕێ

وە لەگەڵ دەرکەوتنی بەهار، سەماکردن، ڕازاوە بە هەموو جۆرە گوڵێک

بۆنی بۆنی کێڵگە و گردەکان پێم گوترا تۆ خۆشم بوێی خوایە گیان

هاوین هات، لە گەڵا ناسکەکاندا، زەق و زەق و زەق و زەنگی دار سنەوبەرەکان، مێلۆدی سەوزەکانی دەگوتەوە

پێداگری کرد کە بۆتان بخوێنمەوە

تەنانەت خاکە نەرم و ناسکەکەش پێی پەلەکراوی منی نازی دەکرد

وە داوای لێکردن لە پیرۆزگاکەت نزیک ببنەوە

بۆنە نەرمەکە پێی وتم کە ڕێبازەکەی بگرم

بۆ پەرستگای پیرۆزەکەت لە دڵی گوڵەبەڕۆژە و ڕیحانە لەرزۆکەکاندا

وە باڵندەکان پێیان وتم وەک ئەوان گۆرانیت بۆ بڵێ

وە هەوای شەپۆلاوی بەسەر چەم و چەمەکاندا

بڵقەکانی خۆشەویستیم بۆ تۆ بەئاگا هێنایەوە و لە سەرووی سنگی گەورەتەوە دەستیان کرد بە یاریکردن

وە بە ڕیشاڵە کێشراوەکانی چیمەنەکە، فێربووم چۆن بچەمێنمەوە

کڕنۆش بۆ تۆ دەبەم ئەی پەروەردگار
وە بخورەکەش بۆنی نایابی بۆنەکەت بۆ باس کردم
وە چۆن دڵم پڕ لە بۆنە پیرۆزەکەت بهێڵمەوە لەبەردەم تەختە بێکۆتاکەتدا؟
وە بەردە بچووک و بێدەنگ و سەربردارەکان پێیان وتم تا تەنانەت لەو کەسانەشدا بتبینم کە هەوڵی دزینی خۆشی من دەدەن
ساڵانی لەبیرکراو داوای لێکردم پەیامێکی خۆشەویستی و سۆز و خۆشەویستی بۆ هاومرۆڤەکانم بنێرم کە لە هەر خولەک و چرکەیەکدا پێچراوەتەوە
وە هەموو بیرکردنەوەیەک پێی دەگوتم لە دڵیدا بەدوای تۆدا بگەڕێم
خۆشەویستی من ئیلهامبەخش بوو بۆ ئەوەی هەموو ئەو شتانەم خۆش بوێت کە لە ڕێگەی تۆوە هەن
وە خۆشەویستەکەم بە چرپە پێی وتم "بە هەموو ئەو هێزەی کە خاوەنم خۆشم بوێت ئەی خودای من".
جارێک لەسەر جێگایەکی چیمەن و گوڵ پاڵکەوتم و خەونم بینی کە هەموو شتێک لە بووندا جوان و شادییە
سەرم لەسەر چیمەنی بەرز و سەوز و ئەستوور وەستابوو، کە بە هەوایەکی گەرم کە بۆنێکی شیرینی هەڵگرتبوو، هەوایان پێدەدام
پاشان پاڵم پێواوە بۆ دەست لێدان لە دەست و جەستەم، وە سەرسام بووم بە گەورەیی دروستکەرەکەی بەڵێ، سەرسام بووم کە من کە دڵنیام لە واقیعی جەستەم، ڕۆژێک دێت جێی دەهێڵم بۆ ئەوەی لە زەویدا پشوو بدات ئەم جەستەیە کە لە کاتی مردندا دەبێتە سارد و کاڵ و بێ جووڵە، لە کاتێکدا ئێستا وا دیارە بە ژیانەوە زیندوو و زیندوو و سەدان هەست و ملیۆنان بیرکردنەوە و ملیارەها کەسی تێدایە خەیاڵ و تێڕوانینەکان
ئەم جەستەیە ئەو قۆناغەیە کە بابەتەکانی ژیان لەسەری هەڵدەقوڵن، کە گوڵەبەڕۆژەی زەردەخەنەکان لێی دەگوڵن، تەنیا بۆ ئەوەی هاتنی حەتمی مردن بەدوایدا بێت لێرەدا، لە نێوان گۆشت و ئێسک و خوێن و لە پشت دەمامکی جوانی پێستەوە، گورگەکانی نەخۆشی و دڕندەی ئارەزووی خۆیان لە خەوندایە لێرەشدا، لە ژێر گۆشتدا، ڕێڕەوێکی نهێنی بۆ شانشینی ڕووناکی کەوتووە ئەم جەستەیە وشک دەبێتەوە و کاڵ دەبێتەوە کاتێک ئاغاکەی- ڕۆح- بە شێوەیەکی نەگۆڕ لێی دەڕوات و بۆچی نا؟ چونکە کاتێک وەستای ڕۆشنبیری شوێنی نیشتەجێبوونی فیزیکی ماندوو دەکات لە ژیان لە کوخێکی قوڕاوی و لەت و پەتاوی ماددەدا، بەستراوەتەوە بەو پەڕۆی دەمارانەی کە داوای چاودێری بەردەوام دەکەن، دڵنەوایی لە ماڵێکی دیکەدا

لە گۆشەیەک لە گۆشەی زەوی خودادا دەبینێتەوە- لە کایەی تری بوونی تەواودا کە بۆنی خۆشی لە هەموو شوێنێکدا و بێ وەستان دەگرێتەوە

ڕۆحی نەمر بە زەردەخەنەیەکی هەمیشەییەوە ڕۆڵی ژیان و مردن دەگێڕێت، پاشان بەرەو ماڵە ئەبەدییەکەی دەڕوات

ئایا بینەرانی فیلم پابەندن بە مانەوە بۆ هەمیشە لە سینەمادا دوای کۆتایی هاتنی نمایشەکە؟ بە دڵنیاییەوە نابێت مرۆڤەکان دەبێ بگەڕێنەوە ماڵەوە بە هەمان شێوە، ڕۆحەکان دێنە ئێرە بۆ چێژوەرگرتن لە دیمەنە سینەماییەکانی ژیان، پاشان دەڕۆن و دەگەڕێنەوە ئەوان زۆر حەزیان لە سەیرکردنی فیلم و شانۆگەرییە، وە کاتێک بێزار دەبن لەو نمایشانەی کە خەونیان پێیەوە بینیوە، و شارەزابوون لەو وانانەی کە خودا دەیەوێت فێری ببن، یەکجارەکی و بۆ هەمیشە دەگەڕێنەوە بۆ شوێنی بەختەوەری ئەبەدی

کاتێک بەهاکان لەسەر دادپەروەری دامەزراون، کەلێنەکان دەکرێنەوە کە نەهامەتی و ناخۆشی تێیدا دەڕژێت ئەگەر بەهاکان لەسەر بنەمای خۆپەرستی و ململانێی کوشندە و کێبڕکێی توند دامەزرابن، ئەنجامەکانی پەڵەدار دەبن چونکە پاڵنەرەکان ناپاکن و پارە لە حاڵەتێکی وادا بەرەکەتدار نابێت

مرۆڤ دەبێت ویژدانی خۆی لە خۆپەرستی پاک بکاتەوە و هەوڵی دەوڵەمەندکردنی خۆی نەدات لەسەر حیسابی ئەوانی تر ڕازیبوونی ڕاستەقینە ڕۆحییە نەک ماددی و دەستکەوتی ڕاستەقینەی ژیان بریتییە لە خاوەندارێتی گەنجینەکانی حیکمەت و زانست و خۆشەویستی خودا

پێویستە بە سادەیی بژین و هەمیشە هەوڵبدەین بۆ یارمەتیدانی کەسانی تر و باشترکردنی بارودۆخەکانیان تا دەتوانین بەڵام ئەم ئامانجە بەرزە لەگەڵ خۆپەرستی و تەماحدا ناگونجێت بەبێ ئەوەی ڕەچاوی کەسانی تر بکەین

ئەوانەی دونیایین ناهاوسەنگن و بۆیە بە سەرکەوتوو نازانرێت ژیانێکی سادە و هاوسەنگ هونەرێکی نایاب و نیشانەی سەرکەوتنە ئەوانەی تاکە ئامانجیان بەدەستهێنانی پارەیە، ڕەزامەندی خودا نادۆزنەوە

ڕاستە خودا هەستی برسێتی لە ئێمەدا چاند تا بتوانین کار بکەین و دابینکردنی جەستەمان دابین بکەین، بەڵام دابینکردنی جەستە تاکە ئامانجی ژیان نییە مەبەستەکە زۆر گەورەترە لە هەر ڕەچاوکردنی ماددی یان کاتی، هەرچەندە سەرسوڕهێنەر و شکۆمەند و سەرسوڕهێنەر دەرکەوێت

یەکێک لە شاگردەکان پرسیاری لە مامۆستا باراماهانسا کرد کە چۆن ئامادەیی ئیلاهی ئەزموون بکات ئەویش لە وەڵامدا وتی: "هەموو شەوێک پێش ئەوەی تەسلیم بیت بە خەوتن، مێدیتەیشن بکە تا هەست دەکەیت هۆشیاریت جیهانی بیرکردنەوەکانی کون کردووە و چووەتە ناو ڕەهەندێکی

ترەوە بەڵام ئەمە هەمووی نییە دوای ئەوەی دەروونت گۆڕیوە بۆ ناوەوە، حەسرەت دەبێت هەڵبفڕێت، و ئارەزووەکان دەبێت وەک لافاوێک بەلە بکەن بەرەو خودا کاتێک شاگردەکە خۆی بە تەواوی تەسلیمی خودا دەکات، لەناکاو هەست دەکات کە دەستی لە ئامادەبوونی بەختەوەرەکەی داوە و ناسیوبەتیەوە ڕووناکییەکی گەورەی گەشاوەیی لە ڕادەبەدەر دەبینێت، و لەوانەیە فریشتە و ڕۆحی خێرخوازی ببینێت یان ڕەنگە بۆنی بۆنێکی ئاسمانی سەرخۆشکەر بکات، و ئەو کاتە بزانێت کە خودا وەڵامی داوەتەوە، و تێڕوانینەکەی دەکرێتەوە، و خودا نهێنییەکانی ژیانی بۆ ئاشکرا بکات یان لەوانەیە لە گەورەدا بۆشرابێت ئارامی لە کاتی مێدیتەیشن ئەگەر بەردەوام بێت لە مێدیتەیشن و خودا خۆشەویستی گەورەی خۆی پێ ببەخشێت، ئەوا هەست بە خۆشییەکی ئیلاهی دەکات کە وەسف نەکراوە پیرۆزە ئەو کەسەی ئەم ئەزموونە بەختەوەرانەی پێدەبەخشرێت"

خۆشەویستی ئیلاهی دەروازەی بەهەشت دەکاتەوە، کە بەدوایدا گەڕان دەچێتە ناو حزووری خوداوە

ئەگەر کەسێک داوای نانی ژیانی هەتاهەتایی لە خودای میهرەبان و دانا بکات، ئەوا بەردی نەزانی ماددییان پێ نادات ئەگەر پەرستراوێک بەدوای خواردنی حیکمەتدا بگەڕێت، خودا ماری فێڵیان پێشکەش ناکات ئەگەر پەرستراوێک داوای جەوهەری بەختەوەری ئیلاهی لە خودا بکات کە هەموو تینوێتییەک دەکوژێنێتەوە، ئەوا عەقارەبی دڵەڕاوکێ و ناڕەحەتی دەروونییان پێ نادات ئەگەر... مرۆڤە فریودراوەکان دەزانن چۆن دیاری باش بە منداڵەکانیان بدەن، چەندە زیاتر پەروەردگار- سەرچاوەی هەموو چاکە و خۆشییەک- زانیاری ڕۆحی و ڕۆشنگەری دەدات بەو کەسانەی خۆشیان دەوێت!

خودا بەرزترین حیکمەت و گەورەترین زانست دەبەخشێتە ئەوانەی بەدوایاندا دەگەڕێن، و خۆی دەبەخشێتە ئەو گەڕانە بەجددیەی کە هیچ جێگرەوەیەک قبوڵ ناکات ئەو کەسەی بە دڵ و گیانییەوە بەدوای خودادا دەگەڕێت، ژیرترینی دانایە، و خۆشەویسترینی مرۆڤەکانە بۆ خودا و کاتێک حەسرەتی پەرستراوەکە توندتر دەبێتەوە، وەڵامێکی دەگمەن و خۆشەویست لە خوداوە وەردەگرێت و ئەو خۆشحاڵییە ناوازەیە ئەزموون دەکات لە خۆشەویستی کە ئەوانەی خۆشەویستیان خۆشدەوێت ئەزموونی دەکەن

ئەو کەسە ژیرانەی کە ڕۆڵی خۆی لەم خەونە گەردوونییەدا بە هۆشیاری ڕۆحی و گەشەسەندنی حەسرەتێکی ئیلاهییدا دەگێڕێت، نزیکە لە خوداوە و ئازیزە بۆی ئەو خاوەنی خۆشەویستی پاکە و خودای خۆشدەوێت بەبێ هیچ پاڵنەرێکی خۆپەرستانە و بەبێ هیچ مەرجێکی پێشوەختە، وەک

بڵێت بۆ نموونە "ئەی پەروەردگار، من دەتپەرستم بەو مەرجەی کە تەندروستی و پارە و ژیانێکی ئاسوودەم پێ ببەخشیت".

لە نێوان دانا و خودادا خۆشەویستییەکی قووڵ و یەکتر هەیە کە بێ سنوور و بێکۆتایە ئەگەر کەسێک داوای شتێکی تایبەت لە خودا بکات، خودا بە تەواوی ئاگادارە کە کەسەکە زیاتر گرنگی بە بەخششەکانی دەدات نەک ئەو

خراپ نییە مرۆڤ دوعا بکات بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی، بەڵام کاتێک دوعا دەکات بۆ ناسینی خودا و بینینی ڕووناکی ڕووخساری شکۆمەندی، نابێت ئارەزووی هیچ قازانجێکی شەخسی لێی بکات، هەروەها نابێت بیرکردنەوەکانی سنووردار بێت بە خودی بەخششەکان، بەڵکو زیاتر بۆ خودی بەخشەرەکە سنووردار بێت کاتێک گەڕان بەدوایدا توانی ئەم کارە بە دڵسۆزیەوە بکات، ئەوا خۆکارانە هەموو بەخششەکانی دیکە لە بیری بەخشندەیی و بەخششەکانەوە وەردەگرن زەریای بەخشندەیی

یەکێک لە شاگردەکان داوای ئامۆژگاری لە مامۆستا پاراماهانسا کرد سەبارەت بە چۆنیەتی ڕەفتارکردن لە هەندێک بارودۆخدا و مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانی تردا و وتی؛

شوێن حەقیقەت بکەوە و لێی لا مەدە، و خۆت بەدوور بگرە لە وتنی هەر شتێک کە ڕەنگە زیان بە تۆ یان کەسانی دیکە بگەیەنێت، تەنانەت ئەگەر ڕاستیش بێت , بە مەرجێک لە ڕۆحی حەقیقەت لا نەدەیت لە هەمان کاتدا، نابێت بچیتە ئەوپەڕی پێچەوانە و پەنا بۆ درۆ ببەیت بۆ ئەوەی دوور بکەویتەوە لە ڕاگەیاندنی ڕاستییە بە ئازارەکان

ڕاستگۆبە لەگەڵ خۆت و کەسانی تر بەبێ ئەوەی لەسەر شتە ناپێویستەکان ڕابکێشیت ڕاستی بڵێ و خۆت بەدوور بگرە لە وتنی ئەو شتانەی کە ئازاری کەس دەدات یان زیان بە کەس دەگەیەنێت هەموو نهێنییەکانت ئاشکرا مەکە بەناوی ڕاستگۆیی و شەفافییەوە، چونکە ئەگەر خاڵە لاوازەکانت ئاشکرا کرد ئەوا هەوڵی ئازاردان یان گاڵتەت پێدەدەن هەرکاتێک هەستیان پێکرد بۆچی چەکێکیان پێبدە کە بتوانن لەدژی تۆ بەکاریبهێنن؟

بە شێوەیەک قسە بکە و ڕەفتار بکە کە دڵخۆشی و ئارامی بۆ خۆت و خەڵکی تر بهێنێت

پێویستە پەرە بە تێگەیشتنی ڕۆحی بدەیت بۆ زانینی جیاوازی نێوان ئەو ڕاستییەی کە چاکە دەهێنێت و گێڕانەوەی ڕاستییەکان بەبێ ڕەچاوکردنی ئەو دەرئەنجامانەی کە لەوانەیە لێیانەوە دەربچن، چونکە شتەکان بە کۆتاییەکانیان حوکم دەدرێن ئامۆژگاری نییە هەموو شتێک بڵێیت کە دەیزانیت، هەروەها ئامۆژگاری نییە خۆدزینەوە و نهێنی بیت سەبارەت بەو بابەتانەی کە پێویستە کەسانی دیکە بۆ چاکەی خۆیان بزانن

کاتێک کە تێگەیشتنێکی تەواوت نییە، باشتر وایە لە قسەکردندا خۆت تەرخان بکەیت تا تێگەیشتنێکی ڕاستەوخۆت لە ڕاستییەکان دەبێت و ئەنجامێکی دادپەروەرانە بۆ هەمووان دەبێت

بەردەوام بە لە بیرکردنەوە لە خودا و داوای یارمەتی و ڕێنمایی ئەو بکە، تێڕوانینەکەت دەکرێتەوە بۆ ئەوەی شتەکان بە ڕوونی ببینیت و دواتر بتوانیت باشتر جیا بکەیتەوە

بارگاویکردنەوەی خانەکانی لەش بە زیندوویی گەنجی

وزەی گەردوونی بە بەردەوامی و بەبێ بچڕان دەڕژێتە ناو جەستە، بەڵام زۆربەی خەڵک ئاگاداری ئەم زیندوویە زۆرە نین ئەوانەی هەست دەکەن هەست بە هەڵکشانی وزە دەکەن لە خانەکانیاندا و جەریانی تازەگەری کە هێزێکی نوێیان بۆ دابین دەکات

هەموو سروشت لە ڕێزگرتن لە بەروەردگاری گەردوون کڕنۆش دەبات، هێزەکەی بە مرۆڤایەتیدا دەڕژێت کێشەکە لە چاندنی پەیوەندییەکی بەهێزدایە لە نێوان مرۆڤایەتی و سەرچاوەی هەموو هێزێکدا ئێمە ڕاستەوخۆ بە هێزی خودایی دەژین، هەموو هێزەکانی دیکەش بەبێ هێزی بەردەوامی خودا بێسوودن

خۆراک و ئۆکسجین و تیشکی خۆر- ئەم توخمانە دەتوانن تا ڕادەیەک تەندروستیمان بۆ دابین بکەن، بەڵام پێویستە لەوە تێبگەین کە چۆن تەندروستییەکی تەواو لە سەرچاوەی بێکۆتاییەوە بەدەست بهێنین سەرچاوە ماددیەکان وەک پاتری بچووک وان کە دواجار بارگاوییان تەواو دەبێت، لەکاتێکدا سەرچاوەی بێکۆتایی مۆلیدەیەکی بەهێزە کە هێزەکەی هەرگیز کەم نابێتەوە، بەردەوام زیندوویی و بەختەوەری و هێز بۆ ڕۆح دابین دەکات بۆیە گرنگییەکی سەرەکی هەیە پشت بە سەرچاوەی بێکۆتایی ببەستین تا دەتوانرێت

ئەو کەسەی ئارەزووی دەکات، دەبێت ڕێگای دروست فێربێت بۆ ئەوەی ڕاستەوخۆ لە سەرچاوەکەیەوە سوودمەند بێت لەو دابینکردنە ژیانییە، هەروەها دەبێت بزانێت کە بیرکردنەوە واقیعە، چونکە هەموو دیاردە سروشتییەکان بەرجەستەکردنی بیرکردنەوەی ئیلاهین چونکە خودا پێش دروستکردنی بیری لەم زەوییە کردووەتەوە

زۆر کەس پێیان وایە کە بیرکردنەوە بەرهەمێکی جەستەیە، بەڵام پێکهاتنی لەڕادەبەدەر وردی جەستە، و هەماهەنگی سەرسوڕهێنەری نێوان ئەندام و ئەندامەکانی، بە ڕوونی ئاماژە بەوە دەکات کە جەستە دروستکردنی عەقڵێکی گەردوونی باڵا بەرزە

عەقڵ توخمە سەرەکییەکە کە کۆنتڕۆڵی جەستە دەکات و زۆر گرنگە مرۆڤ خۆی لە پێشنیارە دەروونییەکانی کەموکورییەکانی مرۆڤ بەدوور

بگرێت وەک نەخۆشی و لاوازی و پیربوون و بێزاری و دڵنیابێت لەخۆی کە چالاکیەکی نەپراوە بەناودا دەڕژێت و ئەم چالاکییەش زیرەکی بێبەخشراوە و توانای ئەوەی هەیە خانەکانی جەستە بارگاوی بکاتەوە بە تەندروستی و زیندوویی گەنجی

بیرکردنەوە مێشک و هەست و هەستەکانی هەموو خانەیەکی زیندووە؛ هێزی ئەوەی هەیە جەستە یان چالاک و وریا یان بێهێز و سست بهێڵێتەوە بیرکردنەوە وەستایە و خانەکانی جەستەش ڕەعیەتەکانین، گوێڕایەڵی فەرمان و قەدەغەکردنی وەستای باڵای خۆیانن: بیرکردنەوە

ئێمە گرنگییەکی بەرچاو بە کوالیتی ئەو خۆراکانە دەدەین کە ڕۆژانە دەیخۆین و بە هەمان شێوە پێویستە گرنگی بە کوالیتی ئەو خۆراکە فیکری و دەروونیانە بدەین کە ڕۆژانە بۆ مێشکمان دابین دەکەین

زانای میتافیزیکی دەڵێت جەستە شەپۆلێکی کارۆموگناتیسی نییە بەڵکو شەپۆلێکی هۆشیارییە کە لە دەریای هۆشی ئیلاهیدا هەڵدەفڕێت

هەموو ڕۆژێک دەبێت هێزی جەستەیی خۆمان بەهێز بکەین، هێزی دەروونیمان زیاد بکەین و خودی ڕاستەقینەی خۆمان بناسین لە ڕێگەی مێدیتەیشن و بیرکردنەوەی دروست و کاری ئەرێنی و بەرهەمدارەوە کە پێکەوە سوود بە جەستە و دەروون و ڕۆح بگەیەنن

خودا بە درێژایی ئەم ساڵە دوور و درێژەی ژیانم بە خۆشی بەرەکەتی پێبەخشیم مرۆڤەکان زەردەخەنەی ڕازیبوون لەسەر ڕووخسارم ببینن یان نا، شادیی ئیلاهی هەمیشە لەگەڵمدایە و هەرگیز جێم ناهێڵێت ڕووباری گەورەی بەختەوەری بەردەوام لە ژێر ڕیشاڵی هۆشیاریمدا دەڕژێت و وەک کانیاوی بەختەوەر دەتەقێتەوە کە باخەکانی ژیانم ئاو دەدات

نە هەڵچوونە لەناکاوەکانی ژیان دەتوانێت ئارامیم تێکبدات، نە جنۆکەی مردن ناتوانێت ئەو بەختەوەرییە ڕۆحییەی کە هەستی پێدەکەم لێبسەنێتەوە

زەحمەت بوو ئەو حاڵەتە بکەم بە هەمیشەیی و نەگۆڕ، بەڵام بەرهەمی ئەو ڕۆحەی کە ئێستا چێژم لێ وەردەگرم و لەگەڵ کەسانی دیکەدا هاوبەشی دەکەم، شایانی ئەو هەموو هەوڵە بوو کە خستمە ناویەوە

من بە ڕێنمایی ڕۆحی ئیلاهی بیردەکەمەوە و ڕەفتار دەکەم پارە هەرگیز ئامانجی من نەبووە لە ژیاندا، بەڵکو زیاتر خزمەتکردنی خوشک و براکانم لە مرۆڤایەتیدا بۆیە خودا چەندین دەرگای چاکەی بۆ کردوومەوە بۆ ئەوەی خۆم بپارێزم و ئەرکەکەم بەجێبهێنم و هەرکاتێک پێویستم بە یارمەتی بوو، خودا دەستبەجێ دابینی دەکات

تاکە ئاواتی من خزمەتکردنی ئێوەیە و هەر بۆیە لێرەم

هێزی خودا لە ژیانتاندا کاردەکات هەروەها ئەم ڕاستییە بۆ خۆتان ئەزموون دەکەن کاتێک ئیمانتان بەهێز دەبێت و تێدەگەن کە سامانی

ڕاستەقینە لە سەرکەوتنی ماددییەوە نییە بەڵکو لە خودای گەورەوە سەرچاوە دەگرێت

هەرچەندە ژیان پێشبینینەکراو و کاپری و پڕ نهێنی و پڕ لە گومان و هەموو جۆرە کێشە و هەڵچوونێک، بەڵام لە ژێر پاراستنی بەردەوامی خودادا دەمێنینەوە نابێت زیادەڕەوی لە بابەتە بکەین یان ئارامی خۆمان لە بەرامبەر ڕووداوەکاندا لەدەست بدەین، چونکە ئەگەر ڕێگە بدەین ترس و دڵەڕاوکێ زاڵمان بکات، ئەوا هێز دەدەین بە خرابە و ڕەگەکانی قووڵتر دەکەینەوە، کە لە خاکی ترس و... دڵەڕاوکێ

نابێت چاوەڕێی ئەوە بین لە تاقیکردنەوەکانی ژیاندا بەختەوەری و ئارامی بەردەوام بدۆزینەوە؛ بەڵکو دەبێت لەناو خۆماندا بەدوایاندا بگەڕێین و بیاندۆزینەوە پاشان هەر ئەزموونێک بەسەریدا تێپەڕین، بە هەمان شێوەی سەیری ئەزموونەکانی کەسێکی دیکە دەکەین لە فیلمێکدا، جا خۆش بێت یان بە ئازار

مرۆڤ دەتوانێت هەموو ئەزموونەکانی بکاتە تاقیکردنەوەی ئازاربەخش و ناخۆش ئەگەر ڕێگە بە مێشکی خۆی بدات لەوانەیە چێژ لە تەندروستییەکی باش وەربگرێت و لەگەڵ ئەوەشدا نەتوانێت نرخەکەی بزانێت بەڵام ئەگەر نەخۆش کەوت ئەوا خۆی زەلیل دەکات و نیعمەتی خۆشگوزەرانی بەرز دەنرخێنێت پێویستە دان بە نیعمەتی خودادا بنێین و سوپاسی بکەین بۆ ئەو نیعمەتانەی کە بەسەرماندا دەبەخشێت بەبێ ئەوەی چاوەڕێی بارودۆخی ناخۆش بین بۆ ئەوەی ببێتە سوپاسگوزار و... دان بە نیعمەتەکەیدا بنێن

ژیان دەبێت تێکەڵەیەک بێت لە بیرکردنەوە و کردار کاتێک مرۆڤ هاوسەنگی دەروونی خۆی لەدەست دەدات، تووشی هێرشی نیگەرانییەکان و هەوری خەم و ئازارەکانی ئازار دەبێت و ئەگەر هەوڵی پێشێلکردنی یاساکانی تەندروستی و خۆشگوزەرانی و حیکمەت بدات، بە ناچاری تووشی نەخۆشی و هەژاری و نەزانی دەبێت

پێویستە مەبەستەکانمان پاک ڕابگرین، پاڵنەرەکانمان پاک و خاوێنی ڕابگرین و بە شێوەیەک ڕەفتار بکەین کە ئارامی دەروونیمان بۆ بهێنێت، و ڕێگە نەدەین بارودۆخی ژیان ئارامیمان تێکبدات و بەختەوەریمان تێکبدات

هەروەها عەقڵمان بەهێزتر بکەین و بارگرانی لاوازی فیکری و ئەخلاقی ڕەت بکەینەوە کە لە ساڵان و نەوەکانەوە بۆمان ماوەتەوە ئەم بیسیانە دەبێ لە ئاگری ئیرادەی نوێ و کرداری بەرهەمداردا بسووتێن بەم ڕێبازە بنیاتنەرە تاکی پابەندی ڕاستەقینە دەتوانێت بگاتە ئاسۆکانی ڕزگاری و ئازادی

یاسا ئەبەدیەکانی بەختەوەری

دەگوترا لە سەردەمی زێڕینی یەکێک لە فەرمانڕەوا ڕاستگۆکانی هیندستاندا هیچ ڕووداوێک و مردنێکی پێشوەختە و کارەساتی سروشتی ڕووی نەداوە کە ئارامی و هاوسەنگییەکی تەواوەتی شانشینییەکەی تێکبدات

کاتێک ئەندامانی خێزان بە یەکپارچەیی زیاترەوە دەژین، هەموو ماڵێک هەست بە هاوسەنگی و تەندروستی و سۆزێکی زیاتر دەکات بەڵام کاتێک ئەندامانی خێزان بە خۆپەرستییەکی ناشرین مامەڵە لەگەڵ یەکتر دەکەن، ماڵەکە خۆکارانە پڕ دەبێت لە ناتەبایی و ڕق ئەمە بۆ گەلانیش دەگرێتەوە کاتێک مرۆڤەکان بە ڕاستگۆیی و دەستپاکییەوە دەژین، شایەتحاڵی شانشینی خودا دەبن لەسەر زەوی

کات کورتە ئەمڕۆ لێرەین، سبەی دەڕۆین گەڕان بە دوای خودادا بەرزترین ئیمتیازی مرۆڤایەتییە دەبێت زۆرترین سوود لەو ئازادییە وەربگرین کە خودا لەم ژیانەدا پێی بەخشیوین و بە ژیرانە بەکاری بهێنین بۆ ئەوەی بە شەخسییەت ئەزموونی ڕاستییە ڕۆحییە ئەبەدیەکان بکەین

گوناه هەموو شتێکە کە دەبێتە هۆی ئازار و ناخۆشی بۆ مرۆڤ فەزیلەت ئەوەیە کە بۆ هەمیشە دڵخۆشی دەکات ئەگەر مرۆڤ خاوەنی هاوئاهەنگی ڕۆحی نەبێت لە بیرکردنەوە و ئارامی لەناو خۆیدا، ماڵێکی نوێ، ئۆتۆمبێلێکی نوێ، یان هەر شتێکی نوێی تر ناتوانێت بەختەوەری و ئارامی بۆ ڕۆحی بهێنێت؛ بەڵکو ئازاری ناوەوەیان تەنانەت لەگەڵ بەدەستهێنانی ئەو شتە نوێیانە و زیاتریشدا دەمێنێتەوە

بەختەوەری ڕاستەقینە لە توانای سەرپێچی لە بارودۆخەکان و بەرگەگرتنی هەموو تاقیکردنەوە دەرەکییەکاندایە کاتێک دەدۆزرێتەوە کە بتوانی بەرگەی ئەو ئازارە ئازاربەخش و سەختییە سەختانە بگرێت کە بەهۆی پێشوەختە و هەوڵی خراپەکاریی کەسانی دیکەوە بۆ زیانگەیاندن و تەڵەکردنت دروست دەبێت، وە بە خۆشەویستی و لێبوردن وەڵامی سەرپێچییەکانیان دەدەیتەوە کاتێک توانای پاراستنی ئارامی دەروونیت هەیە سەرەڕای چەقۆی ئازاربەخشی بارودۆخی دەرەکی، ئەوا تامی خۆشی دەکەیت

کتێبە پیرۆزەکان باس لەوە دەکەن کە ئەوانەی فەرمانە ئیلاهییەکان پشتگوێ دەخەن و بەدوای ئارەزوو و ئیحراجی گەمژانەی خۆیاندا دەگەڕێن، نە بەختەوەری دەدۆزنەوە و نە بە ئامانجی کۆتایی خۆیان دەگەن ئەوان داوا لە گەڕان بەدوای حەقیقەت دەکەن کە کتێبی پیرۆز بکاتە ڕووناکی ڕێنمایی و دادوەری بکات لە دیاریکردنی ئەوەی کە دەبێت چی بکرێت و چی لێی دوور بکەوێتەوە، هەروەها شتەکان جیا بکاتەوە و بەپێی حیکمەت مامەڵە بکات

ئەوانەی متمانەیان بەخۆیان هەیە ئەوانەن کە بە یەکپارچەیی مامەڵە دەکەن بەختەوەری تەنها لە بیری پاک و کردەی ڕاستەوە دێت ئەگەر ئێستا دڵخۆش بیت لە داهاتوودا دڵخۆش دەبیت چ لێرە و چ لە دونیای داهاتوودا

دەبێت دروێنەی بەختەوەری کەڵەکە بکەین بە کۆکردنەوەی بەرهەمی حیکمەت لە کاتێکدا خۆری دەرفەتە بەردەستەکان دەدرەوشێتەوە بە واتایەکی تر دەبێت دەست بەسەر دەرفەتەکاندا بگرین پێش ئەوەی درەنگ بێت

(دەرفەتەکە بقۆزەوە، چونکە ئەگەر دەرفەتەکە نەقۆزیتەوە دەبێتە مایەی پەشیمانی)

خودا یاسای ڕۆحی پێبەخشیوین کە پێیان دەوترێت فەرمان بەڵام ئەم فەرمانانە پشتگوێ دەخرێن و هەموو ڕۆژێک و لە هەموو شوێنێکدا دەشکێن تا مرۆڤەکان لە مانای ڕۆحی خۆیان تێنەگەن، هەمیشە گلەیی لێدەکەن و لێیان دوور دەخەنەوە ئەم فەرمانانە کۆدی ڕەفتاری بێ کاتن کە هەموو ئایینەکانی ئیبراهیمی پشتڕاستیان کردۆتەوە لەگەڵ ئەوەشدا زۆرجار دەقەکان شکست دەهێنن لە ڕوونکردنەوەی لایەنە دەروونییەکانی ئەم فەرمانانە و سوودەکانی پەیوەست بە پەیڕەوکردنیان خەڵک ئەم فەرمانانە لە شوێنەکانی پەرستن قبوڵ دەکەن بەڵام شکست دەهێنن بۆ ئەوەی لە دەرەوەی ئەوان شوێنیان بکەون، ئەمەش پاساو دەهێنێتەوە بە ئیدیعاکردنی ئەوەی کە ئەم یاسایانە ناعەمەلی و نالۆژیکی و لەگەڵ سەردەمدا ناگونجێن، بەڵام پێشێلکردنی ئەم فەرمانانە ڕەگی هەموو نەهامەتییەکانە لە جیهاندا

بەڵام سوودی ئەو فەرمانانە چییە و سوودەکانیان لە کوێدایە؟

کتێبە پیرۆزەکان ئامۆژگاری مرۆڤ دەکەن کە بیر لە خودا بکاتەوە و عەقڵی خۆی تێدا نوقم بکات و هەموو بابەتەکان تەسلیمی ئەو بکات و بە پەرستشێکی دڵسۆزانە بیپەرستێت و تێکەڵ بە دووڕوویی نەبێت و بە خۆنمایشکردن پیس نەبێت

ناسینی خودا دەبێت ئامانجی کۆتایی ژیان بێت ئەرکە دونیاییەکان بەبێ ئەو دەسەڵاتەی کە خودا بە مرۆڤایەتی بەخشیوە جێبەجێ ناکرێت بۆ جێبەجێکردنی ئەرکە ئاساییەکان لە هەمان کاتدا لەبیرکردنی خودا هەڵە و گوناهە

گوناه واتە نەفامی: ڕەفتارکردن بە شێوەیەک کە پێچەوانەی گەورەترین چاکەی مرۆڤ بێت

بۆچی مرۆڤەکان هەست بە دڵتەنگی و پەشیمانی دەکەن؟ چونکە ڕاستگۆیانە ڕەفتاریان نەدەکرد چونکە خودا لە دڵیاندا یەکەم نەبوو

نابێت هیچ شتێک لە ژیانی مرۆڤدا لە خودا بە گرنگتر هەژمار بکرێت ئەگەر مرۆڤ بەڕاستی گرنگی بە خودا بدات و ئەرکی ڕۆحی خۆی بەرامبەر

بە خودا جێبەجێ بکات، ئەوا بارودۆخی بە هەموو شێوەیەک باشتر دەبێت، و سەرەڕای هەموو بارودۆخێکی دەوروبەری هەست بە سەلامەتی و ئاسایش دەکات

هەر کە مرۆڤ دەستی کرد بە پەرستنی کەلوپەل، پارە، ناوبانگ، یان هەر شتێکی تر جگە لە خودا، ناخۆشی دەبێتە بەشی ئەو ئەوانەی کە هەموو سەرنجەکانیان لەسەر ئەم شتانە چڕ دەکەنەوە، لە واقیعدا دەیانپەرستن، هەر بۆیەش لە خودا نزیک نابنەوە بەڵکو زیاتر لێی دووردەکەونەوە بەڵام ئەوانەی بیر لە خودا دەکەنەوە، مێدیتەیشن دەکەن، و لە دڵیاندا لەگەڵیدا پەیوەندی دەکەن، لێی نزیک دەبنەوە و ئەزموونی ناوەوەیان دەکەن خۆشی لە هاوبەشی بێدەنگیان لەگەڵیدا

تەنها خودا توانای بەدیهێنانی خەون و هیواکانی مرۆڤی هەیە بۆ بەختەوەری بەردەوام بۆیە نابێت ڕێگە بدرێت هیچ شتێک جێگەی خودا لە دڵدا بگرێتەوە

هێمای پیرۆز هەیە کە ڕەنگە یارمەتی گەڕانەکە بدات خودا لەبیربکات و لێی نزیک بێتەوە بەڵام ئەگەر کەسێک دەست بکات بە پەرستنی ئەم هێمایانە، زیانەکانیان لە سوودەکانیان زیاتر دەبێت پەرستن دەبێت تەنها ئاراستەی خودا بکرێت، چونکە هیچ شتێکی تر شایەنی پەرستن نییە

سروشتی پەرستنی ڕێوڕەسمی هەرچییەک بێت، لەلای خودا قبوڵکراوە تا ئەو کاتەی پەرستیارەکە بە هۆشیاری ڕۆحی و حەسرەتی ئەوەوە ئەنجامی بدات بەڵام زۆر کەس لە جەوهەری پەرستنەکە تێناگەن، و بیرکردنەوە و دڵیان لە خوداوە لادەچێت بۆ ڕێوڕەسمەکان، بەمەش سوودێکی زۆر لە پەرستنەکەیان نابینن

پەرستراوانی ڕاستەقینە ڕێگە نادەن هۆشیارییان لە هیچ وێنە و فۆرمێکدا قەتیس بێت، بەڵکو بە قووڵترین خۆشەویستی و گرنگییەکی تەواوەوە سەرنجیان لەسەر ڕۆحی ئیلاهی پشت هەموو وێنە و فۆرمەکانە

خودا ڕەها و بێ سنوورە و هیچ وێنە و پەیکەرێک ناتوانێت ئەوی لەخۆ بگرێت

دەکرێت بڵێین خودا خۆی لە هەموو کەسێکدا دەردەخات کە دڵسۆزانە خۆشی دەوێت و هاوئاهەنگی لەگەڵیدا هەیە، چونکە لە هەموو شوێنێکدا ئامادەیە و هەربۆیە لە هەموو کەسێکدا ئامادەیە لەگەڵ ئەوەشدا هەموو کەسێک توانای دەرخستنی بوونی ئیلاهی نییە خۆر بە یەکسانی لەسەر هەردوو خەڵوز و ئەڵماس دەدرەوشێتەوە، بەڵام ئەڵماسەکە تیشکی خۆر وەردەگرێت و ڕەنگدانەوەی دەبێت، لە کاتێکدا خەڵوزەکە ناتوانێت بە هەمان شێوە، هەموو مرۆڤەکان نوقمن لە ڕووناکی خودادا، بەڵکو تەنها چەند کەسێک دەتوانن ئەو ڕووناکییە وەربگرن و لە بیرکردنەوە و کردارەکانیاندا

ڕەنگ بدەنەوە بۆ ئەوەی ئەمە بکەن، دەبێت لە ڕێگەی مێدیتەیشن و بە پەیڕەوکردنی فێرکاریی و فەرمانە خوداییەکان خۆیان پاک بکەنەوە

کاتێک ناوی خودا دەڵێینەوە، دەبێت بە قووڵی و دڵسۆزانە ئاگاداری ئەو شتانە بین کە دەیڵێین ئەگەر لە کاتی نوێژدا بتوانیت لە بیری خەڵکدا ببینیت، بۆت دەردەکەوێت کە زۆربەیان بیر لە هەموو شتێک دەکەنەوە جگە لە خودا، هەرچەندە ناوی ئەو دەڵێنەوە! دوعایەکی لەم جۆرە بێ ئەنجامە و بێ بەهایە

کاتێک نوێژ دەکەین، هەوڵبدەین هەموو مێشکمان لەسەر خودا چڕ بکەینەوە، نەک تەنها ناوە پیرۆزەکەی دووبارە بکەینەوە لە هەمان کاتدا ڕێگە بدەین بیرکردنەوەکانمان سەرگەردان بن یەکێک لە خاڵۆزاکانم دوعاکانی لەسەر دەنکۆڵەی نوێژ دەخوێندەوە، کە بە دەگمەن لە دەستی دەردەچوو بەڵام ڕۆژێک دان بەوەدا دەنێت کە سەرەڕای ئەوەی چل ساڵ ئەم خووەی دوعاکردنەی پراکتیزە کردووە، خودا وەڵامی دوعاکانی نەداوەتەوە سەیر نییە! "نوێژەکانی" لە خوویەکی دەمارگیری زیاتر هیچی تر نەبوون

کاتێک نوێژ دەکەین، نابێت بیر لە هیچ شتێک بکەینەوە جگە لە خودا پێویستە هەوڵبدەین لە پەرستشەکەماندا دڵسۆز بین و لە دوعاکانماندا تەرخان بین بەکارهێنانی دەنکۆڵەی نوێژ و بەردەوام بانگەوازی ناوی خودا بە تەواوی قبوڵکراوە کاتێک پراکتیزەکردنەکە لە دڵەوە سەرچاوەی گرتووە و پشتگیریی دڵسۆزی و عەقڵی تەرکیزکراو دەکات لەگەڵ ئەوەشدا ئەم پراکتیزەیە دەتوانێت بە تێپەڕبوونی کات ببێتە ئۆتۆماتیکی

دەبێ ناوی خودا لە دڵماندا چرپە بکەین، لەسەر تەسبیحیی حەسرەت و خۆشەویستی ئیلاهی؛ ئەمە پەرستنێکیی ڕاستەقینەیە کە دەست لە دڵی خودا دەدات وتنی ناوی خودا بە ساردی و عەقڵێکیی سەرگەردان کوفر و بێڕێزییە کاتێک مرۆڤ نوێژ دەکات، دەبێت دڵ و دەروونی پڕ بێت لە خۆشەویستی خودا پراکتیزەکردنیی فۆکۆسی دەروونی لە ڕێگەی ڕاهێنانی یۆگی باڵاترەوە یارمەتیدەرمانە لە نزیکبوونەوەمان لە خودا، سەرچاوەی باڵای شکۆمەندی و شکۆمەندی، هەروەها یارمەتیمان دەدات بۆ تێڕامان و پەیوەندی لەگەڵیدا

زۆر گرنگە هەفتەی ڕۆژێک تەرخان بکەیت بۆ پاشەکشەی ڕۆحی (ئەگەر بتوانیت) بۆ تێڕامان لە خودا و ئەزموونی ئارامی و ئارامی ناوەوە بکەیت ئەو کاتەی بەم شێوەیە بەسەر دەبەیت دەبێتە بەڵمێکی ئارامکەرەوە بۆ ئەو ناخۆشی و دڵەڕاوکێیانەی کە لە ماوەی هەفتەکەدا ڕووبەڕووت دەبنەوە

هەموو کەسێک پێویستی بە بەسەربردنی ڕۆژێک هەیە لە هەفتەیەکدا لە جیابوونەوە یان "پاشکەوتنی ڕۆحی" بۆ ساڕێژکردنی برین و ئازارە سۆزدارییەکانی کاتێک ئەو ڕۆژە دەبێتە ڕۆژێکی ئارام و شادی و ڕازیبوون، هەفتە لە دوای هەفتە بە تامەزرۆییەوە چاوەڕێی دەکەیت

تەنیایی باجی گەورەییە تۆ سەرسام دەبیت بەو ئەنجامە نایابانەی کە بۆ دەروون و جەستە و ڕۆحت بەدەست دێت لە ڕێگەی ئەم پاشەکشە ڕۆحی و پەیوەندییە لەگەڵ ڕۆحت و لەگەڵ خودا ئەگەر ئاواتەخوازی بەختەوەری ڕاستەقینە، دەبێت بەیانی زوو لەگەڵ خەبەربوونەوەدا خۆت لە زەریای ئارامی ئیلاهیدا نوقم بکەیت، هەروەها پێش ئەوەی شەوانە بخەویت

حەکیمەکانی هیندستان ئامۆژگاری نەک تەنها یەک ڕۆژ جیابوونەوە، بەڵکو جەخت لەسەر پێویستی مێدیتەیشنێکی بێدەنگ دەکەنەوە لە ماوەی چوار کاتی دیاریکراودا لە ڕۆژێکدا لە بەیانیدا، پێش هەستکردن و بینینی هەر کەسێک، مرۆڤ دەبێت چێژ لە ئارامی و هەستی ئارامی وەربگرێت لە نیوەڕۆدا، مرۆڤ دەبێت پێش نانخواردنی نیوەڕۆ دەروون ئارام بکاتەوە، و دیسانەوە چێژ لە ماوەی ئارامی وەربگرێت پێش نانخواردن لە کۆتاییدا، پێش ئەوەی شەوانە بخەوێت، پێویستە جارێک بچێتە حاڵەتێکی ئارامییەوە زیاتر

ئەوانەی لە کاتی تەنیاییدا و بە درێژایی ئەم چوار قۆناغە ڕۆژانەیە بە پەرۆشەوە بێدەنگی دەپارێزن، بە دڵنیاییەوە هەست بە هاوئاهەنگی دەکەن لەگەڵ خودا ئەوانەی ناتوانن هەموو ئەم ماوانە جێبەجێ بکەن، پێویستە لانیکەم کاتژمێرەکانی بەیانی و ئێواران تەرخان بکەن بەم کارە ژیانیان بۆ باشتر دەگۆڕێت، و خۆشی ئەزموون دەکەن؛ ئەزموون باشترین بەڵگەیە

ئەگەر بەردەوام بیت لە نووسین و واژۆکردنی چێک بەبێ دانانی پارەی پێویست بۆ دابۆشینی هەژماری بانکی، ئەوا پارەکەت تەواو دەبێت هەمان شت بۆ ژیانت دەگونجێت بەبێ دانانی ئاسایی ئارامی لە هەژماری ژیانتدا، وزەت کەم دەبێتەوە، ئارامییەکەت نامێنێت، و دڵخۆشیەکەت بەهەڵم دەبێت بە کورتی، لە کۆتاییدا تووشی ئیفلاسی سۆزداری و دەروونی و جەستەیی و ڕۆحی دەبیت بەڵام ڕۆژانە تێڕامانێکی قووڵ لە خودای گەورە قەرەبووی کەموکوڕییەکانی ڕۆحت بکەرەوە

گەڕان بەدوای دڵسۆزدا ڕۆژانە مێدیتەیشن دەکات، لەگەڵ خودادا پەیوەندی دەکات بەو هەموو خۆشەویستی و حەسرەتییەی لە دڵیدا هەیە، داوای لێدەکات خۆی ئاشکرا بکات ئەگەر تۆ عاشقی خودایت و تامەزرۆی ئەزموونکردنی بوونی ئەویت، دەبێت مێشک و جەستەت لە ئارامییەکەیدا نوقم بکەیت و ژیانت پێبکەنێت، و کاروبارەکانت لە زۆر ڕووەوە باشتر دەبێت کەسێکی ئارام بە دەگمەن هەڵە دەکات و لە کوێ سەرکەوتوو دەبێت هەزاران شکست دەهێنن

ئەوانەی بیر لە خودا ناکەنەوە یان گرنگی پێنادەن تووشی خەمۆکی و بەدبەخت دەبن ئەوان تووڕە دەبن و دەبنە ئامێری ڕۆیشتن

خۆری حیکمەت و ئارامی لە ئاسمانی ئارامیدا هەڵدێت و بوونت بە تیشکە شیفادارەکانی دەگرێتەوە تا ئەو کاتەی هەوڵێکی ڕۆحی بدەیت و لە دڵتدا پلەی یەکەم بە خودا بدەیت

هەروەها ڕۆژی تێرامان دەبێت ڕۆژی پشوودانی دەروونی و جەستەیی و چاندنی ئارامی ناوەوە بێت هەر چالاکیەک کە حیکمەت و ئارامی لێبکەوێتەوە چالاکیەکی پڕ بەرەکەتە لەو ڕۆژەدا

سەبارەت بە ڕێزگرتن لە دایک و باوک، کتێبە پیرۆزەکان پێشنیاریان کردووە کە مامەڵەیەکی باشیان لەگەڵدا بکرێت: "ڕێز لە باوک و دایکت بگرە" و "میهرەبان بە لەگەڵ دایک و باوک"

باوک و دایکی مرۆڤ پێویستە وەک نوێنەری خودا ڕێزیان لێ بگیرێت، کە بەخششی بەدیهێنانی مرۆڤایەتی بەخشیوە دایکێک بەرجەستەی خۆشەویستی پاکی خودایە، چونکە دایکی خۆشەویست لە کوێ کەسی تر نایوێت لێی خۆش دەبێت باوک دەرکەوتەی حیکمەتی خودایە و پارێزگارییە بۆ منداڵەکانی

مرۆڤ نابێت باوک و دایکی خۆی بە جیا لە خودا خۆشبوێت، بەڵکو وەک دەربڕینی ئەو خۆشەویستییە پارێزەر و ژیر ڕۆحی باڵای ئیلاهی دەبێتە باوک و دایک بۆ یارمەتیدانی منداڵ، بۆیە دەبێت لە دایک و باوکدا ڕێزی لێبگیرێت

هەروەها کتێبە پیرۆزەکان ئامۆژگاریمان دەکەن لە کوشتن لە پێناو کوشتندا، چونکە ئەو کاتە مرۆڤ دەبێتە بکوژ مرۆڤ نابێت لە ساتێکی هەست و سۆزێکی چڕدا ژیانی کەسێکی تر ببات بەڵام ئەگەر ئازیزەکانی هەڕەشەیان لێکرا، دەبێت مرۆڤ بجەنگێت بۆ پاراستنی ئەو کەسانەی خودا پێی سپێردراون، چونکە ئەرکێکی پیرۆزە بەرگری لە خێزان و نیشتیمانی خۆی بکات

سەبارەت بە قەدەغەکردنی زینا، مەبەستی ئایدیاڵی یەکگرتنی سێکسی دەبێت زاوزێکردنی منداڵەکان بێت کە بە وێنەی خودا دروستکراون و دەربڕینی ئەو خۆشەویستییە پاکە بێت کە هاوسەرەکان هەستی پێدەکەن کە خودا لە یەکتردا دەبینن ئەوانەی تەنها لەسەر ئاستی جەستەیی دەژین، بەبێ ئەوەی هیچ ڕەچاوی خۆشەویستی ڕاستەقینە یان ئەو مەبەستە باڵایە بکەن کە ئارەزووی سێکسی بۆی دروست بووە، بەپێی ئەم فەرمانە زینا دەکەن لەم حاڵەتەدا، ئەوان هیچ جیاوازیەکیان نییە لەگەڵ ئەو ئاژەڵانەی کە تێرکردنی خۆیان ئارەزووی سێکسی و پاشان دەچنە سەر ڕێگاکەیان

خودا ئەم پاڵنەرە داهێنەرەی لە ژن و پیاودا دروستکردووە بۆ زاوزێکردن و دەربڕینی خۆشەویستی ڕاستەقینەی یەکتر لە ژیانی هاوسەرگیریدا و نابێت بە شێوەیەکی تر خراپ بەکاربهێنرێت، بەڵکو بگۆڕدرێت بۆ چالاکیی و زانینێکی پیرۆز

ئەگەر بتوانی دەسەڵاتی سێکسی لەناو بوونەکەتدا کۆنتڕۆڵ بکەیت و دابەشی بکەیت، ئەوا دەتوانیت توانا دەروونییە گەورەکان بۆ نووسین، وێنەکێشان، یان بۆ ئاشکراکردنی بەهرە شاراوەکان بە ڕێگەی بێشوماری دیکە بەرەپێبدەیت

وە کاتێک لە کۆتاییدا توانیت چالاکییە داهێنەرەکان کۆنتڕۆڵ بکەیت و لە ڕووی ڕۆحییەوە بیگۆڕیت، هەست بە ئارامییەکی گەورە و خۆشەویستییەکی گەورە و زیادبوونی خۆشی ڕۆحی دەکەیت

پیرۆز و سەرکردە ڕۆحییەکان کە لە ڕووی ڕۆحییەوە چالاکییە سێکسییەکانیان گۆڕیوە، زەبەلاحێکن کە توانای ئەنجامدانی کارەساتێکی سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەریان هەیە لە جیهاندا و لە گەڕانی ڕازییدا بۆ ڕاستی

بەم پێیە، بەرزترین بەکارهێنانی باڵنەری سێکسی بریتییە لە بەرزکردنەوەی هێزەکەی، واتە کەناڵکردنی وزەی خۆی بەرەو ئامانجێکی باڵاتر بە مەبەستی دەرخستنی حیکمەت و بیرۆکەی بەرز و ئایدیاڵە ڕۆحییەکان مرۆڤ نابێت چێژ لە بیرکردنەوە سێکسییەکان وەربگرێت یان ئارەزووی ئەوەی حەرام بێت کاتێک ئەم جۆرە خۆکۆنتڕۆڵکردنە بەدیهات، مرۆڤ ڕوانگەیەکی دروستی دەبێت بۆ پەیوەندی سێکسی و ئامانجە باڵاکەی

کۆیلە بوون بە بابەتی سێکسی واتە لەدەستدانی تەندروستی و خۆبەدەستەوەدان و ئارامی فیکری و بەکورتی هەموو ئەو توخمانەی بەختەوەری مرۆڤ پێویستی پێیەتی

هەروەها کتێبە پیرۆزەکان داوامان لێدەکەن دزی نەکەین ئەگەر گروپێکی هەزار کەسی دزی لە یەکتر بکەن، هەریەکەیان ٩٩٩ دوژمنیان دەبێت بۆیە مرۆڤ نابێت دەستدرێژی بکاتە سەر مافەکانی ئەوانی تر، نە دەست بەسەر خاک و ئارامی و خۆشەویستی و کەرامەت و هیچ کام لە موڵک و ماڵی ماددی یان ڕۆحی ئەواندا بگرێت ئەگەر هەست بە ئارەزووی ئەوە نەکەیت کە ئەوەی هی تۆ نییە ببەیت، ئەوەی پێویستت پێیەتی یان ئارەزووی ئەوەت بۆ دێت دزی سەرەتا لە مێشکەوە سەرچاوە دەگرێت کاتێک مرۆڤ دەست دەکات بە ئیرەیی بە کەسانی تر تۆوی ئارەزووە خراپەکان دەبێت لە دەروونەوە هەڵکەندرێت خۆبەخشی ڕۆحی ڕێگایە پاشان، مرۆڤ بە شێوەیەکی سروشتی زۆری ڕادەکێشێت، و نیعمەتەکان لە سەرچاوەکانەوە دەڕژێتە سەری کە دەیناسن و سەرچاوەی نازانن ئەوە یاسایەکی ئیلاهی بێ هەڵەیە سەبارەت بە دزەکان و مرۆڤە خۆپەرستەکان , ئەوان ژیانی خۆیان بە دوای ماددیدا بەسەر دەبەن شتومەک، چاویان هەمیشە لەسەر ئەوەی ئەوانی تر هەیانە , تەنانەت ئەگەر خەزێنەی خۆیان پڕ بێت لە زێڕ

تا خۆپەرستی ماددی وازی لێ نەهێنرێت، دونیا ناتوانێت بەختەوەری بناسێت

بەختەوەری تەنها لە ڕێگەی هاوکاری ڕۆحییەوە دێت کاتێک دێت مرۆڤ هەست بە پێداویستییەکانی ئەوانی تر بکات وەک ئەوەی هی خۆی بێت و کار بۆ ئەوانی تر بکات وەک چۆن بۆ خۆی کار دەکات

فەرمانێکی دیکەی گرنگ ئەوەیە کە خۆت لە شایەتحاڵی درۆ بەدوور بگرێت زیانگەیاندن بە هەر کەسێک بە شێواندنی ڕاستییەکان ڕێگەیەکی دیکەیە بۆ تێکدانی هاوسەنگی کۆمەڵایەتی ئەگەر مرۆڤ ئارەزووی مامەڵەی باشی لەگەڵدا بکات، پێویستە بەو پێیە مامەڵە لەگەڵ کەسانی دیکەدا بکات

پێویستە هەمیشە ڕاستییەکان بگوترێ، بەڵام دەبێت جیاوازییەک بکرێت لە نێوان خستنەڕووی ڕاستییەکان و تەنیا خستنەڕووی ڕاستییەکان ئاماژەکردن بە کەسێک بە چەقۆکێش یان کوێر، ئازاربەخشە و یارمەتیدەر نییە؛ مرۆڤ دەبێت ڕەچاوی هەستی ئەوانی تر بێت و خۆی لە شەرمەزارکردنیان بەدوور بگرێت بە هەمان شێوە ئاشکراکردنی ڕاستییەک کە بتوانێت خیانەت لە کەسێک بکات بەبێ مەبەستێکی بەرز، هەروەها هەڵەیە لە لایەکی دیکەوە نابێت درۆ بکات بۆ ئەوەی خۆی لە وتنی ڕاستییەکان بەدوور بگرێت؛ بەڵکو مرۆڤ دەتوانێت لە هەندێک بارودۆخدا بێدەنگ بێت بۆ ئەوەی کەسانی دیکە شەرمەزار نەکات یان زیانیان پێ نەگەیەنێت

مرۆڤ دەبێت ئاگاداری ئیرەیی بێت، نەخۆشییەکی وێرانکەر کە لە ئارامی ڕۆحدا دەکوتێت تا مرۆڤ زیاتر تەماحی ئەوەی کە هی ئەوانی ترە، ناخۆشی و نەهامەتیەکانی گەورەتر دەبن مرۆڤی ئیرەیی بەخش ژیانێکی پڕ لە کێشە دەژی، هەرگیز تامی ئارامی نازانێت زۆر باشترە بۆ ئەوان ڕێز لە خۆیان بگرن و پشت بە خۆیان ببەستن و بەدوای دەوڵەمەندی ڕۆحی ناوەوەدا بگەڕێن

کەرامەت و بەهای ناوەکی مرۆڤ زۆر گەورەترە لە هەر شتێک کە ئارەزووی بکات یان تامەزرۆی خاوەندارێتی خودا بێت لە هەموو مرۆڤێکدا بە شێوەیەک دەردەکەوێت کە لە هیچ مرۆڤێکی تردا دەرناکەوێت ڕووخساری ئەوان جیاوازە لە ڕووخساری هیچ کەسێکی تر، و ڕۆحی ئەو جیاوازە لە هی هیچ کەسێکی تر، چونکە لەناو ئەواندا گەورەترین گەنجینەی هەموو دروستکراوەکان هەیە- و ئەو گەورەترین گەنجینەیە خودایە

ئێمە بە کۆت و بەند نەکراوین بە ڕابردوو

کاتێک مرۆڤ ئیمانێکی دروستی هەبێت و بەو پێیە مامەڵە بکات، دڵخۆشترە لەو کەسانەی کە ئیمانیان نییە و ئەرکی خۆیان لە شەڕی ژیاندا جێبەجێ ناکەن

ئیمانێکی دروست و کردەوەی ڕاستودروست (بە پاڵپشتی پاڵنەرە بەرزەکان و نیەتی چاک) هەمیشە لە هەر شوێنێک بەختەوەری بوونی هەبێت ئامادەن، و لە هەر شوێنێک بەختەوەری غیاب بێت لەدەست دەچن لەمەوە دەتوانین بەو ئەنجامە بگەین کە دوو مەرجی جەوهەرین بۆ بەختەوەری، کە بەبێ ئەوان ناتوانرێت بەدەستی بهێنرێت ئەوانەی ئارەزووی بەختەوەری دەکەن تەنها پێویستیان بە خاوەندارێتی ئەم دوو توخمە بنەڕەتییە هەیە، کە بەردی بناغە و پایەکانین

مرۆڤ ناتوانێت کۆنتڕۆڵی- بە ئارەزووی خۆی- پێکهاتە بێکۆتاکانی گەردوون بکات، هەروەها ناتوانێت دەستکارییان بکات یان بیسڕێتەوە ئەم پێکهاتانە بە شێوەیەکی ئاڵۆز لەگەڵ قوماشی ژیانی مرۆڤدا تێکەڵاون و مرۆڤ ناتوانێت بە داپڕان لێیان کار بکات بەڵام دەتوانێت کۆنترۆڵی مێشکی خۆی بکات بۆ ئەوەی خۆی لەگەڵ ئەم پێکهاتانەدا بگونجێنێت

زیانی پێ مەدەن

باوباپیرانمان لە ئێمە دڵخۆشتر بوون نەک لەبەر ئەوەی خاوەنی شت و چێژە دونیاییەکان بوون لە ئێستا، یان کەمتر بەرکەوتەی کێشەکانی ژیان بوون، بەڵکو لەبەر ئەوەی خاوەنی ئەو هاوسەنگییە دەروونییە بوون کە ئاسوودەیی و ئارامی و ڕازیبوون و بە کورتی دڵخۆشییان پێدەبەخشی

ئەوان بۆ خۆشبەختی خۆیان پشتیان بە بارودۆخی دەرەکی نەبەستبوو، نە ملکەچی بارودۆخێکی دەرەکیش نەبوون کە لێیان بدزێت هەستەکانیان لە ئاسوودەیی و ئارامی و بەختەوەری و ڕازیبوون سروشتی و ئاسایی و تەندروست و بەردەوام بوون ئێمەش، دەبێ ئەم هەستانە بچێنین ئەگەر بمانەوێت خاوەنی بەختەوەری بین و کێ لە ئێمەدا نییە؟

چارەنووس دەرئەنجامی مومارەسەی ڕابردووی ئیرادەی ئازادی یان ئازادی هەڵبژاردنە لە ڕێگەی پراکتیزەکردنی ڕابردووی ئیرادەی ئازادمانەوە، چارەنووس و چارەنووسمان بەسەر خۆماندا هێناوە و بەردەوامیشین، بەڵام ئێمە بە ڕابردووەوە پابەند نین، هەروەها بۆ هەمیشەیش بەهۆی دەرئەنجامەکانی کردەوەکانمانەوە سنووردار نین دەتوانین ئەوەی چاندوومانە هەڵبوەشێنینەوە و ئەوەی نووسیومانە بیسڕینەوە ئەگەر ئاوا ئارەزووی ئەوەمان هەبێت و هەوڵبدەین بۆ ڕاستکردنەوەی ڕێڕەوەکەمان و باشترکردنی کوالیتی دروێنەکردنەکەمان ئەگەر تۆوی کردارەکان بە دەرئەنجامە ئازاربەخشەکانەوە بنبڕ بکەین و لە شوێنی ئەوان تۆوی گونجاوتر لەگەڵ سروشتی ڕۆح بچێنین، بە دڵنیاییەوە بەرهەمی بەختەوەری لەو تۆوە چاکانە دەچنینەوە کە لە خاکی ڕۆحدا چێنراون پێویستە ئیرادەی ئازاد لە ئێستاوە، ئێستا و نەک سبەینێ، بەکاربهێنین، ئەگەر بمانەوێت بەختەوەری زیاتر بەدەست بهێنین یان ئازار و ئازار کەم بکەینەوە

بۆیە مەرجەکانی بەختەوەری لە ناو مرۆڤدایە و تەنها ئەوەندەی پێویستە مامەڵەی جددی لەگەڵ ئەو هاوکێشەیەدا بکات کە هەڵە ناکات و ئەنجامەکانیش لە بەرژەوەندی ئەو دەبن ئەگەر باشترین هەڵسەنگاندن و مامەڵەکردن لەگەڵیدا بکات بەڵام ئەو کەسەی ئیرادەی بەهێزی هەیە لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگە

وزەی دەروونی چڕ

کاتێک تیشکی خۆر چڕ دەکەیتەوە بە تەرکیزکردنی عەدەسەی گەورەکەر لەسەر خاڵێکی بچووک , گەرمی بەرهەم دەهێنێت , و ئەو گەرمییە دەتوانێت دار ئاگر بکاتەوە قوماش و کاغەز و هتد بە هەمان شێوە، کاتێک مێشکت بە وردی چڕ دەکەیتەوە وزەی چڕبوونەوەی بۆ سووتاندنی خراپە و ڕەگەکانی گومان، هۆکاری هەموو شکستێک , و بۆ ئەوەی ڕووناکی حیکمەت بە درەوشاوەیی و درەوشاوەیی بدرەوشێتەوە

کاتێک بیرکردنەوە هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ خودا سەرچاوەی هەموو چاکە و سەرچاوەی هەموو هێزە پیرۆزەکان , ئاگاداری بوونی ئیلاهی دەبێت و خاوەنی هەموو توخمەکانی سەرکەوتنە ئەم توخمانە لە نزیکەوە پەیوەستن بە هێزی بێئەندازەی خوداوە , توانای دروستکردنی هۆکاری نوێ بۆ سەرکەوتن لە هەر بوارێکدا هەیە

خوای گەورە هەوڵە باشەکان و هەوڵە خێرخوازەکان بە سەرکەوتن تاجی سەر بخات

ناڕەحەتی و سەختییەکان لە هۆشیاری نەبوونی مرۆڤ لە کارەکانی ڕابردووی سەرهەڵدەدەن، کە لە کات و شوێنێکی دیاریکراودا ئەنجامی داوە ئازارەکانی ئێستایان لە بیرکردنەوە و کردارەکانەوە سەرچاوەی گرتووە کە گوتوویانە، کە لە خاکی هۆشیاریدا ڕەگیان داکوتاوە، ڕوویان لە ڕووەکێک کردووە و بەرهەم دەهێنن کە ڕەنگدانەوەی خودی تایبەتمەندییەکانی ئەو بیرکردنەوە و کردارانەن

کاتێک سەیری خۆر دەکەیت کە ملیۆنان کیلۆمەتر لە بۆشایی ئاسمانەوە دوورە، ئەو ئەستێرە زەبەلاحە زۆر بچووکتر لە زەویەکەمان دەردەکەوێت بەڵام تیرەی زەوی نزیکەی ٧٩٠٠ میلە، لە کاتێکدا تیرەی خۆر سەد هێندە زیاترە ئەگەر بتوانی هەسارەکەمان زەوی ڕاستەوخۆ لەبەردەم خۆردا دابنێیت، ئەوا وەک خاڵێکی بچووک دەردەکەوێت بە بەراورد لەگەڵیدا بیهێنە بەرچاوت کە پانایی بەرفراوانی خۆر فراوانتر دەبێت تاوەکو بارستە بێئەندازەیەکەی دەخواتەوە تەواوی ئاسمانی شین ئەو ئاسمانەی دەیبینین تەنها پارچەیەکی بچووکە، تەنها خاڵییەکە، لەو فەزای بێکۆتاییەی کە گەردوون دەگرێتەوە تەنانەت ئەگەر خۆر بەردەوام بوبێت لە فراوانبوونی خۆی بۆ

بێکۆتایی، هێشتا نەیتوانیبێت بێکۆتایی بگرێتەوە ئەم وەهمە گەردوونییە لە بچووکی و سنووردارێدا توانای دەروون سنووردار دەکات بۆ تێگەیشتن لە فراوانی گەردوون , سەرچاوەکانی و سنوورەکانی

ئەو کەسەی کە ملکەچی ڕەهەند و پێوانەکان نییە، کە هیچ سنوورێک و هیچ سەرچاوەیەکی نییە، خودایە، کە لە هەموو شوێنێکدا هەیە و لە دوورترین مەودای بۆشاییدا بوونی هەیە ئەو لە ئەستێرە دوور و دوور و دوورەکاندایە , هەروەک چۆن لەناو تۆ و لەناو مندایە , و بە ئاگادارییەوە ئاگاداری هەموو فەزایەک بێت کە داگیری دەکات هەرچەندە بچووک بێت یان گەورە لە کتێبی " ئامانجی کۆتایی مرۆڤ " .

داواکارییەکان

ئای پەروەردگار
دەستم لە تاریکیەوە ببە بۆ ڕووناکی
ئەی بێدەنگی گەردوونی
گوێم لە دەنگت دەبێت لە مورموریی چەمەکان و وەرچەرخانی شەوانەدا
لە گریانی با و قیژەی شەپۆل و ڕەشەبای لەرزینەکاندا
ئەی پەروەردگاری خۆشەویست
من بە قسە ناتپەرستم، بەڵکو بە حەسرەتی دڵێک کە لە تامەزرۆیی تۆدا دەسوتێت
با فراوانییە بەرفراوانەکەت ببینم
بوونی بەردەوامی تۆ لە پشت هەموو شتێکەوە
ڕەنگە تێبگەم کە من بەشێکم لە بوونە نەگۆڕەکەت بۆ هەمیشە
ئەی زەریای سەرڕێژ
ئەگەر ڕووبارە پێچاوپێچەکانی ئارەزووەکانم بتوانن بە بیابانەکانی بەربەست و بەربەستەکاندا بڕژێن
لە کۆتاییدا گەورەترین گێژاوەکەت تێکەڵ بووە
یارمەتیم بدە تا گوێ لە دەنگی تۆ بگرم پەروەردگار
ئەو دەنگە گەردوونییەی کە لەرزینی گەردوون لێیەوە سەرچاوەی گرتووە
با لە ڕێگەی دەنگی پیرۆزەوە (ئۆم - ئامین) هەست بە بوونی تۆ بکەم
melody پیرۆزە بۆ هەموو دەنگە پیرۆزەکان
هۆشیاریم فراوانتر بکە لەکاتێکدا گوێ لە سەمفۆنیای بوون دەگرم
با هەست بە زەریای گەردوونی بکەم
وە جووڵە شەپۆلاوییەکانی جەستە کە لەسەر سنگی سەما دەکەن
با پیرۆزترین دەنگ لەناومدا دەنگ بداتەوە

فراوانکردنی هۆشیاریم لە جەستەوە بۆ گەردوون
هیوادارم هەست بە بەختەوەری هەمیشەیی و هەموو شتێک لەخۆ بگرم
تەقینەوە لە دەریایەکی ڕووناکی ڕژاوەوە
ئەی هێزی بێکۆتایی
ئەی حیکمەتی ئەبەدی
ڕۆحم بارگاوی بکەرەوە بە لەرزینە ڕۆحییەکانت
ئەی دەنگی وشەی گەردوونی پیرۆز
هەڵەکانم ڕاست بکەرەوە
پێویستم پێیەتی
دەستم لە تاریکیەوە ببە بۆ ڕووناکی
هەرکاتێک بیرت لە تۆ دەکەمەوە ئەی پەروەردگار، لافاوێکی حەسرەتی سووتاو لەناومدا لەدایک دەبێت، هەستەکانم دەلەرزێنێت و لە دڵمەوە دەڕژێتە هەموو خانەیەکی جەستەمەوە، بە خۆشەویستی ئیلاهی بارگاوی دەکاتەوە

گەورەترین ئاواتی من ئەوەیە کە بگەمە ناوەکی بوونت و لە ئامادەبوونتدا خۆشحاڵ بم

وە لەناکاو دەرگای ڕۆح دەکرێتەوە و منیش بە بینینی ڕووناکی درەوشاوەی تۆ لە خۆشیدا زاڵ دەبم!

ڕابردوو بۆ زۆربەی مرۆڤایەتی نادیارە، جگە لە چەند تاکێکی ڕۆشنبیری هەڵبژێردراو بەڵام، نەزانیمان لە ڕابردووش لە قازانجی ئێمەدایە چونکە ئەگەر هەموو ئەو شتانەمان بزانیایە کە لەم ژیانەدا و لە ژیانی پێشوودا کردوومانە، ئەوا بەهۆی قەبارەی تەواوەتی کردەوەکانمانەوە سەرمان سوڕما و بە تەواوی سەرمان لێ شێواوە شوێنکەوتنەکان و جێهێشتنی ئێمە نێچیری نائومێدی تەنانەت لەم ژیانە زەمینیەشدا، لەبیرچوون نیعمەتێکە لەلایەن خوداوە، ڕێگری دەکات لە یادەوەرییەکانی ڕابردوو، بەتایبەتی تاڵ و ئازاربەخشەکان، کە بیر و هەستەکانمان زاڵ بن

بەڵام سوپاس بۆ خوا پریشکە ئیلاهییەکەی ناومان هەمیشە بە هیوا و ئارەزووی درێژەدان بە سەفەری بێکۆتایی ژیان دەدرەوشێتەوە دەبێت سوپاسی خودا بکەین بۆ ئەم دوو نیعمەتە: لەبیرکردنی ڕابردوو و هیواخوازی بۆ داهاتوو

نابێت بەو ئەنجامە بگەین کە چارەنووس بەربەست لە ڕێگای ئیرادەی ئازاددا دادەنێت لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت هەموو هەوڵێک بدەین بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەو کاریگەرییە نەرێنیانەی کە زۆربەی خەڵک دەیگێڕنەوە بۆ چارەنووس و چارەنووس، و بە بێی قەناعەتە ناوەکییەکانمان ئازادی هەڵبژاردنی خۆمان بەکاربهێنین، بە مەرجێک ئەو قەناعەتانە لەسەر بنەمای

باوەڕێکی دروست و زەمینەسازی بن لە یاسا ئیلاهییەکان، کە بەبێ ئەوان مرۆڤ ناتوانێت تامی بەختەوەری ڕاستەقینە بکات

کاتێک دەست دەکەین بە ئەرکێک، نابێت بە بارودۆخی نالەبار بترسێنین، بەڵکو تا ئەوپەڕی گەشبین بین، بە باوەڕێکی ڕەها کە هیچ شتێک ناتوانێت ڕێگری لە جێبەجێکردنی ئیرادەمان و پراکتیزەکردنی ئازادی هەڵبژاردنمان بکات

ئەگەر نەگەیشتینە ئامانجەکەمان، ئەوە قبوڵکراوە کە بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ دان بەوەدا بنێین کە بەربەستی دروستکراوی خۆمان هەبووە کە ڕێگریمان لێکردبوو بگەینە ئەو ئاستە پێویستە خۆڕاگر بین و هەوڵەکانمان دوو هێندە بکەین بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەمان دەبێت هەروەها بۆ خۆمان دووپات بکەینەوە کە هەرچەندە بەربەست و تەحەددیاتەکان بەهێز و ترسناک بن، هێشتا خاوەنی هێزێکی ئەوەندەین بۆ لابردنی و تێپەڕاندنیان تەنانەت ئەگەر شکستمان هێنا سەرەڕای هەموو هەوڵەکانمان، پێویست بە نائومێدی و بێزاری ناکات، تا ئەو کاتەی تێبگەین کە ئیرادەی مرۆڤ بەهێزترە لە چارەنووس، کە لە دروستکردنی خۆمانە بۆیە نابێت واز لە هەوڵدان بهێنین، گرنگ نییە چەند جارێک شکست بهێنین، چونکە هەمیشە دەرگای کراوە هەیە ئێمە بە سادەیی پێویستمان بە بەردەوامبوونە لە هەوڵدان و دووبارەکردنەوەی هەوڵەکە تا سەرکەوتنمان پێدەبەخشرێت خودا هاوکاریمان بۆ دابین دەکات تا ئەو کاتەی کە وەڵاممان لەسەری دەبێتەوە و هەوڵی خۆمان بدەین ئەوەی بە ڕێگاکەدا دەڕوات دەگاتە شوێنی مەبەست و ئەوەی پشتی بە خودا ببەستێت بێ هیوا نابێت

کاتێک مرۆڤ ئارەزووی شتێک دەکات , و ئەو ئارەزووە بەهێز و بەپەلە بێت , ئەو ئارەزووە هەرگیز لە هۆشیاری خۆی دەرناچێت , بۆ هەر شوێنێک و لە هەر شوێنێک ڕوو بکات , و سەرقاڵی و نیگەرانییەکانی هەرچییەک بێت لەوانەیە لە ڕێگەی چالاکیی بەردەوام و بەردەوامی خۆیەوە , ئەو ئارەزووە خاوەنی ئیرادە و وزەیەکی گەورەیە ئەم چریە فیکرییە بەهێزتر و کاریگەرترە لە دوعای میکانیکی , کە لە جووڵە تێبەڕ ناکات لێوەکان ئەمەیە کە خۆشەویستانی خودا دەیکەن ; ئەوان بەبێ وەستان خۆشەویستی خۆیان بۆ خودا دەچرپێنن , و چرپەشەکانیان دڵسۆزانە و نابیستراون , بە درێژایی هەموو چالاکییە ڕۆژانەکانیان ئەم چریە ناخییە سەرقاڵیان ناکات , هەروەها لەگەڵ ئەرکەکانی تریشیان ناکۆکە لەگەڵ گەشەسەندنی ئارەزووی خودایان , خۆشەویستییان بۆ خودا بەهێزتر و قووڵتر دەبێتەوە , تا دەست لە ئامادەبوونی ئەو دەگرن و ڕووناکییەکەی بە چاوی ڕۆح دەبینن , تامی خۆشی و هەستکردن بە سەرکوتکەریان دەکەن ئاشتییەک کە وەسف نەکراوە

خودای گەورە وانەمان بۆ دەنێرێت کە پێویستمانە لە ژیاندا بۆ ئەوەی سوودی لێ ببینین و تێگەیشتن و ئەزموون بەدەست بهێنین هەرکەسێک خۆی لەو وانانە بەدوور بگرێت ناچار دەبێت فێری بێت هەرچەند کات بخایەنێت

هەموو تاقیکردنەوەیەک هاوڕێیە ئەگەر لێی فێربین , و دیسپۆتێکی ستەمکارە ئەگەر دەرفەتەکە بەفیڕۆ بدەین و خراپ بەکاری بهێنین لە ڕێگەی گلەیی و ناڕەزایی و خراپی حوکمدانەوە

کاتێک خاوەنی تێگەیشتنێکی دروست و هەڵوێستێکی دروست بین بەرامبەر بە ژیان , جوان دەبێت وە دوور لە ئاڵۆزییەکان

حاڵەتە دەروونییەکان

مرۆڤ ناتوانێت بۆ هەمیشە لە شەپۆلێکی خۆشیدا بمێنێتەوە , یان لە ژێر ئاوە پشێوەکانی خەمدا نوقم بێت , یان لە قووڵایی بێزاریدا نوقم بێت لەم جیهانەدا کە بە دووانەیی ناکۆک تایبەتمەندە، مرۆڤی ئاسایی تووشی هەوراز و نشێو دەبێت لەسەر شەپۆلێکی خۆشی هەڵدەستێت و خۆی دەخزێنێتە قووڵایی بێباکییەوە , و لەلایەن شەپۆلە تووڕەییەکانی خەمەوە دەسوڕێتەوە و بە دەگمەن دەزانێت لە هەر حاڵەتێکی تری هۆشیاری ڕێگەدان بە بارودۆخەکان بۆ فڕێدانی بیرکردنەوە بەم شێوەیە واتە تەسلیمکردنی ئیرادەی مرۆڤ بە چارەنووسی کاپری و ناجێگیر

ئەوەی مرۆڤ پێویستی پێیەتی بۆ ئەوەی ژیانێکی سەرکەوتوو و پڕ لە بەختەوەری بژی، هاوسەنگی دەروونییە

ئەمەش تەنها بە تەرکیزکردنی دەروون کۆنتڕۆڵکردنی توانا دەروونییەکان بەدەست دێت

تەنانەت قووڵترین خەمەکانیش لەگەڵ کاتدا چاک دەبنەوە , بۆیە هیچ سوودێکی نییە لە دانیشتن لەسەر خەم هەموو ڕۆژێکی ژیانمان خەمێکی درێژخایەن لەسەر ئازیزێکی کۆچکردوو نە یارمەتی ئەو دەدات و نە ئێمە , و لە واقیعدا هیچ شتێک ناگۆڕێت پەرەپێدانی کەمتەرخەمی یان خۆسزادان مانەوە لەسەر هەڵە یان شکستەکانی ڕابردوو هیچ سوودێکی نییە تەنها ژیان بەدبەخت دەکات و توانا دەروونییەکان دەخنکێنێت

نابێت ڕێگە بە خۆمان بدەین بکەوینە ناو چاڵە ڕۆتینی بێزارکەر , چونکە ئەوە حاڵەتێکی دەروونییە کە دوورە لە ئاسوودەیی , وەک چۆن دەروون نیگەران دەکات و توانا شاراوەکان لە کورەی بێباکیدا دەسوتێنێت

شکست دەبێت لە ڕەگ و ڕیشەی خۆیەوە بنبڕ بکرێت و کێڵگەکانی ژیان بە کۆشش و ئیرادە بچێنرێت و تۆوی چاکە بچێنرێت بۆ ئەوەی بە یارمەتی خودا دروێنەیەکی پڕ لە بەخشندە بچێنرێت

ئاسن لە یۆبیلی زیودا

من جارێک بانگهێشت کرابووم بۆ ئاهەنگی یۆبیلی زیوین بۆ ژن و مێردێک کە پێدەچوو یەکێک بن لە دڵخۆشترین هاوسەرەکان , بەڵام لەو ساتەدا کە چوومە ناو ماڵەکەیان هەستم کرد شتێک هەڵەیە داوام لە دوو خوێندکارەکەم کرد کە چاودێری بکەن کە چۆن مامەڵە لەگەڵ یەکتر دەکەن لە کاتی ئێوارەدا، و دواتر پێیان وتم ژن و مێردەکە لەبەردەم کەسانی تردا زەردەخەنە بۆ یەکتر دەکەن و بە شیرینترین وشەی وەک "بەڵێ، ئازیزم" قسە بۆ یەکتر دەکەن. و "بێگومان خۆشەویستم" و دەستەواژە دۆستانەکانی دیکەی لەو جۆرە بەڵام هەر کە پێیان وابوو تەنیان، شەڕ دەکەن و وشەی ئازاربەخش ئاراستەی یەکتر دەکەن

قسەم لەگەڵ کردن و گوتم : ئێوە بانگهێشتتان کردم بۆ ئەوەی بەشداری ئاهەنگەکەتان بکەم، بەڵام کەش و هەواکە گرژ و هەست دەکەم ناتەباییەکی زۆر لەم ماڵەدا هەیە، و پێم وایە ئاسنێکی زۆر لەم یۆبیلییە زیوییەدا هەیە

سەرەتا، ئەوان توڕە بوون , بەڵام دواتر دانیان بەوەدا نا کە من ڕاستم و داوای لێبوردنیان کرد ئەو بەردەوام بوو و وتی : چیت دەست دەکەوێت لە مشتومڕ و شەڕکردن بەردەوام؟

وا دیارە پێکەوە دەژین بۆ ئەوەی ناوبانگتان وەک ژن و مێردێکی تەواو بپارێزن، بەڵام پێویستە لەگەڵ یەکتردا بەو شێوەیە بن و بە ئارامی و هاوسەنگی بژین بۆ خۆشی و ئارامی دەروونی خۆتان

خواردنی موگناتیسی

کاتێک مرۆڤەکان باس لە خۆراک یان خۆراک دەکەن، بەزۆری مەبەستیان ئەو خۆراکە جەستەییەیە کە بۆ بەردەوامبوونی جەستە بەکاردەهێنرێت بەڵام جۆری تری خۆراک هەن کە گرنگیان کەمتر نییە لە خۆراکی جەستەیی، و زۆرجار تەنانەت زیاتریشیان هەیە , وەک خۆراکی هزری یان ڕۆحی چالاکیی دەروونی یان چڕبوونەوەی دەروون، حیکمەت و تێگەیشتنی ڕۆحی

خۆراکی فیزیکی خانەکانی جەستە دەپارێزێت، لە کاتێکدا خۆراکی فیکری دەروون پڕ دەکات لە بیرۆکەی تەندروست، خۆراکی حیکمەتیش ڕۆح زیندوو دەکاتەوە و تواناکانی پەرەپێدەدات

خۆراکی فیکری بەزۆری لەو بیرۆکانە پێکدێت کە مرۆڤ بیری لێدەکاتەوە و ئەو بیرۆکانەی کە لە کەسانی دیکەوە وەریدەگرێت لەڕێگەی بەرکەوتن و کارلێککردن لەگەڵیاندا

ئەو کەسانەی کە میزاجی ئارام و مەیلی بەرزیان هەیە یارمەتیدەرن بۆ ئەوەی بیرکردنەوەکانمان موگناتیسی و تەندروست بن

زەحمەت نییە دیاری بکەین کە ئایا کەسێک خۆراکی هزری خۆی لە ژینگەیەکی ئارام یان تێکدەرەوە وەردەگرێت دڵەڕاوکێ و ناڕەحەتی و سەرلێشێواوی هەموویان لە پەیوەندیکردن لەگەڵ جۆرە هەڵە کەسەکاندا سەرچاوە دەگرن، چ هاوڕێ یان خزم ئەمەش دەبێتە هۆی بیرکردنەوەی دڵەڕاوکێ و باری دەروونی خراپ

لەش وزە و زیندوویی لە خۆراکە فیزیکییەکانەوە وەردەگرێت، لەکاتێکدا خۆراکە موگناتیسییەکان بارگەی وزە بۆ هەردوو جەستە و دەروون دابین دەکەن کە بە ئاسانی هەرس دەبن لە خۆراکە ڕەق و شلەکان، کە ناتوانرێت بە ئاسانی بگۆڕدرێن بۆ وزەی زیندوو

کاتێک دەتوانیت نەزانی بگۆڕیت بۆ حیکمەت , لاوازیـ و لاوازی بۆ تەندروستی و زیندوویی , و بە متمانە و بوێرانە بڕۆن – تەنانەت بە تەنیاش – لەسەر ڕێگاکانی ژیان , و ئەزموونی خۆشی ناوەکی لە خاوەندارێتی ویژدانێکی زیندوو و وریا , و باوەڕێکی نەگۆڕ بە دادپەروەری خودا و سەرکەوتنی ڕاست بەسەر هەڵە و ڕاستی بەسەر وەهمدا

وە کاتێک هەموو ڕۆژێک هەوڵ دەدەیت بیرکردنەوەکانت بەرەو ئاستە بەرزتر و پاڵاوتەترەکان ئازاد بکەیت , و خاوەنی دڵێکی پڕ لە خۆشەویستی و سوپاسگوزار بیت , و نیەتێکی باشت بەرامبەر بەوانی تر , خۆراکی فیکریت موگناتیسی دەبێت , وە دواتر هەموو ئەو شتانەی کە جوان و بەسوودن بۆ خۆت ڕادەکێشیت , لە شتەکان و مرۆڤەکان و بارودۆخەکانەوە , کە پێویستن بۆ بەردەوامبوون لە گەشتەکە بەرەو کەنارەکانی ئاسایش و سەلامەتی

کاتێک هەوڵ دەدەیت بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی پێویستت پێیەتی , و ڕازی بیت بەو شتانەی کە خودا دابینی دەکات، تۆ دەوڵەمەندتر دەبیت لە ڕۆح و ڕازیتر دەبیت لەوانەی کە وەسوەسەیان بۆ کەلوپەلی دونیا هەیە و تەماحی چێژە زوو تێپەڕەکانی دەکەن

کاتێک کەسێک بەدوای خودادا دەگەڕێت , کە تاکە هاوڕێی ڕاستەقینە , لە دەرەوەی هەموو هاوڕێکان , دەبێتە هۆی دامەزراندنی هاوڕێیەتی ڕاستەقینە لە هەموو پەیوەندییە مرۆییەکان : خێزانی, برایەتی, هاوسەرگیریـ و ڕۆحی

هاوڕێیەتی توخمێکی گرنگە لە پەیوەندییە هاوسەرگیرییەکاندا، و پێویستە ئەولەویەت بدرێت بە نزیکیی فیکریـ و سۆزداری، هەستکردن بە سەرنجڕاکێشانی ئەخلاقی، و خۆشەویستی و هاوڕێیەتی ڕاستەقینە

ئەوانەی ناتوانن جیاوازیـ بکەن لە نێوان خۆشەویستی ڕاستەقینە و ڕاکێشانی هەست، جار و بار نائومێد دەبن

کاتێک هاوسەرگیری لەسەر ئایدیالی بەرز و ڕێزگرتنی یەکتر دامەزرا , دەبێتە یەکێتییەکیـ خۆش و سەرکەوتوو لە نێوان دوو ڕۆحی خۆشەویست و

هاوکاری دەکەن بۆ سووککردنی بارگرانییەکانی ژیان بۆ یەکتر , و ڕەواندنەوەی نیگەرانییەکانی ژیان لە ڕێگەی بەزەیی و یەکتر و لێکتێگەیشتنێکی دۆستانە

کەس ناتوانێت کۆنترۆڵم بکات یان ئیرادەم لێ بسەنێتەوە , مەگەر ڕێگە نەدەم بیرکردنەوە و کردارەکانی کەسانی تر کاریگەری لەسەرم هەبێت

پەروەردگار , تێدەگەم دەرفەتێکی بێکۆتا لەبەردەممدایە بۆ گەڕان بە تواناکانم و دۆزینەوەی توانا ڕۆحییەکانم , من جێگەی وابەستەییە مادییەکان دەگرمەوە بە ئاواتە باڵاکان وە تێدەگەم کە ڕۆحی دڵسۆز هەمیشە لەگەڵمدایە

ئەمڕۆ بیرکردنەوەکانم پڕ دەکەم لە دۆزی گەشبینی , خۆم لە ئەزموونە ناخۆشەکان دوور دەخەمەوە , و ئەو شتانە پراکتیزە دەکەم کە جەستە و دەروون و ڕۆح پەروەردە دەکات بە شێوەیەکی هاوسەنگ و بەردەوام

سەمای ژیان و مردن هەمیشە ئامادەیە , بەڵام من بۆ هەمیشە خۆم ئازاد دەکەم بە پاراستنی ناسنامەی ڕۆحیم و کاتێک زریانەکانی تاقیکردنەوە و تەنگانە ڕووبەڕووم دەبنەوە , من بە کەشتی لە کەشتی ڕۆحمدا دەڕۆم لەودیو دەریای ژیانەوە بۆ کەناراوەکانی سەلامەت و ئیلاهی

کاتێک کار دەکەم و دروست دەکەم بیرم دێتەوە کە خودا لە ڕێگەی منەوە کار دەکات ; ئەو پەروەردگاری گەردوونە و دەتوانم پەیوەندی پێوە بکەم بە تێڕامان بە قووڵی لێی

خودای ئازیزم , تێدەگەم کە بیرکردنەوەکانم یان شکست یان سەرکەوتنم بۆ دێنن , بەپێی ئەوەی کام بیرکردنەوە بەهێزترینە لە ژیانم بۆیە هەوڵ دەدەم لەبیرم بێت کە تۆ دەستی یارمەتیم بۆ درێژ دەکەیتەوە و ئەوە من ئامادە دەکات بۆ هۆکارەکانی سەرکەوتن

کاتێک بەڵا و بەدبەختی بەسەرمدا هات , ڕۆحەکانم بەرز دەکەمەوە و ئیرادەم بەهێزتر دەکەم بۆ زاڵبوون بەسەریاندا دڵسۆزی و ڕاستگۆیی لە مامەڵە و کارلێکەکانم لەگەڵ هەمووان وەرئەگرم , و بیری خۆشەویستی و هیوای باش ئازاد دەکەم ئەو کاتە خودا بە هێز و حیکمەتی خۆی پشتگیریم دەکات

پەروەردگار , من ئیرادە و عەقڵی خۆم بەکاردەهێنم بۆ بەدیهێنانی شتە بچووکەکان سەرەتا , و پاشان دەچمە سەر دەستکەوتی گەورەتر

تەنانەت ئەگەر هەموو تەماحە مادییەکان بەدی بهێنرێن , ئەوان هێشتا تەنها بەختەوەرییەکی ناتەواو دەهێنن , و دۆزینەوەی خودا تاکە بەختەوەری ڕاستەقینە من خەزنەی نەبڕاوەی خۆشی دەدۆزمەوە و هەرگیز لە ڕژان و ڕاکردن نەوەستاوە , لە باخچەی ڕۆح و چۆڵەوانی هەمیشە سەوزەکانیدا

وتەی زێڕین

بەختەوەری مافی منە، میرات و گەنجینەی ئیلاهی شاراوەم ڕێنماییم بکە ئەی پەروەردگار، تا لەناو خۆمدا ئەو گەنجینانە بدۆزمەوە کە لە خەونی پاشاکان تێدەپەڕن

* * *

دانیشتووی ئیلاهیی دڵەکان لە شاگردەکانیدا - لە میهرەبانی و بەزەیی خۆیەوە - ئەو چرا درەوشاوەی حیکمەت ڕووناک دەکاتەوە کە تاریکی نەزانی دەڕەوێنێتەوە

* * *

ژیان جوڵەیەکی زیرەک و ڕیتمێکی ڕێکوپێکە خۆی لە شتە بێ گیانەکاندا دادەڕێژێت، یان فۆرمێکی زیندوو و جووڵاو وەردەگرێت ژیان هەموو شتێک دەگرێتەوە و هەموو شتێک دەگرێتەوە

* * *

ئەی گەورەترین عاشق، تۆ خودی ژیانیت تۆ ئامانج و ئاواتم تۆ گوڵێکی گوڵاوی لە باخچەی ئاسمانی خۆتدا بمکە، یان دەنکۆڵەیەکی بریقەدار لە گۆرەوی خۆشەویستی درەوشاوەی خۆتدا، یان گەورەترین شەرەفم پێ ببەخشە: بچووکترین شوێن لە دڵتدا

* * *

لە هەر شوێنێک کەسانی تر هەوڵەکانی من لە چاکەکردندا بەرز دەنرخێنن، ئەوە ئەو شوێنەیە کە دەتوانم گەورەترین خزمەتگوزاری پێشکەش بکەم

* * *

با فەرشێکی زێڕینی خەونەکان بە تارێکی ئاوریشمی یادەوەری شیرین و بیری پاڵاوتە ببەستین

* * *

عەقڵی بەتاڵ [دوور لە بیرکردنەوەی ئەرێنی و بنیاتنەر] کارگەیەک بۆ کێشە و دڵەڕاوکێ و نائومێدی و بێهیوایی

. ***

ئەگەر خۆشەویستی گەردوونی لە دڵتدا جێگیر بێت، خۆشبەختییەکی بەردەوام و نوێبووەوەت بۆ دەهێنێت کە هیچ شتێکی تر ناتوانێت پێت ببەخشێت

. ***

گوڵەکانی ژیان کە لە باخچەی بوونی زەمینیدا دەگوڵن، بە شێوەیەکی نایاب جوان و دڵخۆشکەرن بۆ بینین بەڵام لەوەش شایستەتر و شکۆمەندتر ئەو کانییەی جوانی و حیکمەتە کە لە شوێنێکدا هەیە، کە لێیەوە هاتووین و جارێکی دیکە دەگەڕێینەوە و تێکەڵ دەبین

. ***

کاتێک شاگرد بەیانیان لە خەو هەڵدەستێت، بۆ خۆی دووپات دەکاتەوە: "من جەستە نیم، ڕۆحێکی نەبینراوم... من شادیم... من ڕووناکیم... من حیکمەتم... من خۆشەویستیم و هەرچەندە لەم جەستەیەدا نیشتەجێم، ڕۆحم نەمرە و خراپبوون دەستی لێنەداوە"

. ***

وەک چۆن دڵۆپی شەبنەم یارمەتی گوڵەکان دەدات بۆ گوڵکردن و گەشەکردن، بە هەمان شێوە میهرەبانی خۆراک دەدات بە هاوڕێیەتی و گەشەکردنی بەرەوپێش دەبات

* * *

شەپۆل هەیە کە لەسەر ڕووی زەریاکە دەردەکەوێ و شەپۆل هەیە کە لە قووڵاییەکانیدا نامێنێت؛ لە هەردوو حاڵەتەکەدا، لەناو زەریاکەدان و یەک لەگەڵیدا بە هەمان شێوە مرۆڤەکان کە لە کاتی "ژیان"دا لەسەر ڕووی زەریای گەردوونی دەسوڕێنەوە یان لە کاتی "مردن"دا لەناو ئەو زەریایەدا ون دەبن، بە یەکسانی لەناو زەریای ئەبەدیەتدان

* * *

ڕەنگدانەوەی مانگ لە ئاوی گێژاودا بە ڕوونی دیار نییە، بەڵام کاتێک ڕووی ئاوەکە هێور دەبێتەوە، ڕەنگدانەوەی مانگ بە تەواوی ڕوون دەبێتەوە هەمان شت بۆ عەقڵیش ڕاستە: کاتێک ئارام بوو، دەتوانیت ڕووخساری ڕۆحت بە ڕوونی و وردبینییەکی تەواوەوە ببینیت

. ***

ئەی پەروەردگار، تیشکی خۆری حیکمەتت بنێرە بۆ ئەوەی لە ڕۆژە خۆشەکانی دەستکەوتمدا ڕێنماییم بکات، و ڕووناکی مانگی پڕی ڕەحمەتی خۆت کاتێک بە شەو تاریکەکانی خەمدا دەڕۆم

. ***

مێدیتەیشن ئەو ئامرازەیە کە بەهۆیەوە پەیوەندیت لەگەڵ عەقڵی گەردوونیدا هەیە و کاتێک لەگەڵ ئەو هۆشیارییە بێکۆتایەدا هاوئاهەنگ دەبیت دەتوانیت هەموو نهێنییەکانی دروستکردن بزانیت

. ***

ئارەزووی نزیک بوونەوە لە خودا و ناسینی ئەو لە خۆیەوە نایەت، بەڵکو دەبێت چێنراو بێت و ژیان بەبێ ئەو ئارەزووە هیچ بەهایەکی نییە

. ***

ژیانی زەمینی وەستانێکی کاتیە، ئەرکی سەرەکی مرۆڤایەتیش تێگەیشتنە لە ئامانج و ئامانجی ئەم سەفەرە ئەو مەبەستە ناسینی خودایە، و ناتوانێت هیچ شتێکی تر بێت
. ***
ئارامی تۆ گەنجینەی بەنرخی تۆیە، بۆیە ڕێگە مەدە کەس ئەو گەنجینەیە لێت وەربگرێت
* * *
فێربە بە تەنیا و سەلامەت و ئاسایش لە قەڵای فەزیلەت و بەهای خۆتدا بوەستیت
* * *
هەموو شتێک بوونی هەیە چونکە خودا بوونی هەیە وە لەبەر ئەوەی ئەو بوونی هەیە تۆش بوونی هەیە بەهۆی بوونی ئەوەوە چێژ لە ئاسوودەیی و خۆشیەکانی ژیان وەردەگریت بۆیە پێویستە سوپاسگوزاری تۆ بۆ خودا قووڵ بێت
. ***
کتێبی باش دەتوانێت هاوڕێی بێدەنگ و بەئەدەب و ڕێزدار بێت لە ساتەوەختە سەختەکانتدا واز لەم کتێبانە مەهێنە، چونکە هەرگیز بەجێت ناهێڵن، بە پێچەوانەی هاوڕێ جەستەییەکان کە ڕەنگە جێت بهێڵن
. ***
هەرکەسێک خاوەنی تەندرووستییەکی باش و ژیانێکی ئاسوودە و توانایەکی گەورەی دەروونی بێت، لەگەڵ ئەوەشدا بەختەوەرییەکی کەمی هەبێت، هێشتا لە ژیاندا سەرکەوتوو نەبووە کاتێک بەڕاستی دەتوانیت بڵێیت "من دڵخۆشم، و کەس ناتوانێت بەختەوەریم لێبسەنێتەوە"، وێنەی خودات لەناو خۆتدا دۆزیەوە
. ***
جەخت لەسەر ئارامی و ئارامی بکەرەوە، و تەنها بیری خۆشەویستی و نیازپاکی بنێرە ئەگەر ئارەزووی ژیانت بە ئارامی و هاوئاهەنگی هەیە ژیانێک بژی کە لەسەر ڕاستودروستی و تەقوا دامەزراوە، هەموو ئەوانەی ژیانیان بە ژیانی تۆوە بەستراوەتەوە بە سادەیی سوودمەند دەبن کە لەگەڵتدا بن
. ***
ئەگەر هاوڕێت نییە، یان هاوڕێکانت کاتت بەفیڕۆ دەدەن، یان ئەگەر لەگەڵیاندا ڕێک ناکەون، ئەوا با ئەو کتێبانە [و کەرەستە]انەی کە حیکمەتیان لە دەستدایە هاوڕێت بن، وەک چۆن دەتوانیت لە دەرگای لاپەڕەکانیانەوە تێپەڕیت بۆ ناو جیهانێکی بیرۆکەی سەرسوڕهێنەر و ورووژێنەر
. ***

دۆزینەوەی خودا واتە بەدەستهێنانی هەموو ئەو شتانەی دڵ ئارەزووی دەکات و ڕۆحی بوون واتە کردنەوەی دەرگاکانی تەندروستی و بەختەوەری و سەرکەوتن

***.

لەناو ئێمەدا پریشکێکی هێزی ئیلاهیی هەیە کە هەموو ژیان دروست دەکات و بەردەوامی دەدات و چاوەڕێی ئاگرکەوتنەوە دەکات

***.

خوێندنەوە چالاکیەکی دەروونی زۆر بەسوودە؛ مێشک وەرزش دەکات و نەرم و نیان دەیهێڵێتەوە یەک دوو کاتژمێر خوێندنەوە ڕۆژانە لە ماوەی چەند ساڵێکدا بنکەیەکی زانیاری هەمەچەشن بە هەر کەسێک دەبەخشێت، بە مەرجێک کتێبی شایستە هەڵبژێرێت کات بەفیڕۆ مەدە یان زیان بە توانا دەروونییەکانت مەگەیەنە بە خوێندنەوەی ڕۆمانی هەرزان یان کتێبی بێ بایەخ کە هیچ ئامانج و مانایەکیان نییە

***.

ئەوانەی مەیلی کۆمەڵایەتیان هەیە لە کتێبە بەنرخەکاندا وزەیەکی نوێ دەدۆزنەوە بۆ یارمەتیدانی مرۆڤایەتی لە ڕێگەی ئەو وانانەی کە لە کتێبەکانی نووسراوی ژن و پیاوی بەڕێز و بەتوانادا هاتووە

* * *

خوێندنەوە چالاکیەکی دەروونی زۆر بەسوودە؛ مێشک وەرزش دەکات و نەرم و نیان دەیهێڵێتەوە یەک دوو کاتژمێر خوێندنەوە ڕۆژانە لە ماوەی چەند ساڵێکدا بنکەیەکی زانیاری هەمەچەشن بە هەر کەسێک دەبەخشێت، بە مەرجێک کتێبی شایستە هەڵبژێرێت کات بەفیڕۆ مەدە یان زیان بە توانا دەروونییەکانت مەگەیەنە بە خوێندنەوەی ڕۆمانی هەرزان یان کتێبی بێ بایەخ کە هیچ ئامانج و مانایەکیان نییە

* * *

خۆپەرستی و لووتبەرزی دەبێت نەهێڵرێت چونکە گەورەترین بەربەستن لەبەردەم زانینی ڕۆحیدا

* * *

بەبێ هەستکردن بە خودا، پێدەچێت ئەم جیهانە پڕ بێت لە ململانێ و توندوتیژی و نائومێدی تاڵ خۆشبەختی لە هەستکردن بە نزیکبوونەوەدایە لە خودا

* * *

ئەوانەی خودا دەناسن خاوەنی خۆشی و بەختەوەری بەردەوامن لە دڵیاندا چونکە هەست بە دڵنیایی و ئارامی بەختەوەر دەکەن، زریانی تووڕەیی ناتوانن بیانلەرزێنێت، نە ترسیش ناتوانێت بچێتە ناو دڵیانەوە

* * *

کتێبی باش باشترین هاوڕێی تۆیە؛ لە ڕێگەی ئەوانەوە، دەتوانیت گوێت لە عەقڵی گەورە بێت کە بە نەرمی قسەت لەگەڵ دەکەن، دڵنەواییت دەدەن و باشترین ئامۆژگاریت پێشکەش دەکەن شکستهێنان لە چاندنی ئارەزووی ڕاستەقینە بۆ خوێندنەوەی کتێبی باش واتە لەدەستدانی میراتی نەوەکان

* * *

بەبێ هاوکاری خودایی مرۆڤەکان بە دڵنیاییەوە شکست دەهێنن، چونکە هێز و حیکمەتی پێویست بۆ سەرکەوتن لە شەڕی ژیاندا لە سەرچاوەیەکی بێ سنوورەوە دێت کاتێک مرۆڤ چاوپۆشی لە خودا دەکات، ئەو هێڵی ژیانە دەبڕێت کە یارمەتی و پاڵپشتی پێویست بۆ سەرکەوتن بۆ دابین دەکات

ئەو گەڕانانەی کە لە دەرگای دەرفەتە ڕۆحییەکان دەدەن، بۆیان دەردەکەوێت کە دەرگاکەیان بۆ کراوەتەوە، چونکە خودا یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کە یارمەتی خۆیان دەدەن

کاتێک لەگەڵ خودا هاوئاهەنگ بیت، هەموو سروشت لەگەڵ تۆدا هاوئاهەنگن

* * *

خۆشەویستی وەک کاغەزی شنی وایە کە عەقڵ پۆلیش دەکات و زبری لە کارەکتەر لادەبات

* * *

کاتێک لەناکاو خودا لە هەموو شوێنێک دەدۆزیتەوە، کاتێکیش دێتە لات و ئیلهامت پێدەدات و ڕێنماییت دەکات، چیرۆکی خۆشەویستی خودایی دەستی پێکردووە

* * *

خۆشەویستی لە دڵەکاندا بدرەوشێتەوە و تیشکی چاککەرەوە بۆ کەسانی تر بنێرێت

* * *

بەدوای ناسینی خودادا بگەڕێ لە کاتێکدا کە گەنج و بەهێزیت، چونکە لە تەمەنی پیری و نەخۆشیدا ڕەنگە چیتر نەتوانیت بەدوایدا بگەڕێیت لەو تەمەنەی کە مرۆڤەکان دەست دەکەن بە تێگەیشتن لە مانای ڕاستەقینەی ژیان، جەستە لاواز دەبێت، و باقی ژیانیان بە چاودێریکردنی توانا جەستەییە ناسکەکانیان بەسەر دەبەن لەبری ئەوەی بەدوای ڕاستیدا بگەڕێن

* * *

من باشترین لە هەموو گەلێک وەردەگرم، هەروەها سیفەتە باشەکانی هەموو نەتەوەکان بەرز دەنرخێنم بەبێ ئەوەی سەرنجم لەسەر کەموکوڕیەکانیان بێت

* * *

وەک چۆن گرنگی بە بەهای خۆراکی خۆراکی ڕۆژانەمان دەدەین، پێویستە گرنگی بەو ماددە خۆراکییە دەروونییانە بدەین کە ڕۆژانە بۆ مێشکمان دابین دەکەین

* * *

وشەی میهرەبان چارەسەرێکی سەرسوڕهێنەرە بۆ زۆرێک لە نەخۆشیەکان، خاوەنی هێزێکی بەهێز و نزیک لە سیحراویی و موگناتیسییە کە نیعمەت و خۆشگوزەرانییەکی زۆر بۆ قسەکەرەکەیان دەهێنێت ئەوانەی وشەی ئارامکەرەوە و نەرم و نیان بەکاردەهێنن هەست بە جەریانی ورد و ورد دەکەن کە بەناویاندا دەڕژێت بەبێ پچڕان، پڕبوونیان لە هەستێکی قووڵی ئارامی ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ئەم تڕوانەیە بەستراوەتەوە بە سەرچاوە بەرزەکەیەوە، لێشاوێکی بەردەوام کە دەچێتە خوارەوە ڕۆحەکان لەگەڵ ئەو سەرچاوەیەدا هاوئاهەنگ بن، ئەمەش وایان لێدەکات بەختەوەری بگوازنەوە بۆ ئەوانەی تامەزرۆی ئاشتین

* * *

چەند وشەی میهرەبان لە دڵەوە خەم و پەژارەی زۆری ڕەواندووە و چەند دەنگی ژێر ڕێگا تاریکەکانی بە چرای شادی و ئارامی ڕووناک کردووەتەوە!

* * *

ئێمە لە ڕێگەی هەر ئەزموونێکەوە گەشە دەکەین کە پێیدا تێدەپەڕین، تا ئەو کاتەی درک بەوە دەکەین دەتوانین وانەی بەنرخ لێیان فێربین هەر ئازار و ناخۆشییەک کە ئەزموونی دەکەین مانا و ئامانجی هەیە سەرەڕای توندی ئەم ئەزموونانە، وەک ئاگر وان کە کانزای ئاسن دەتوێنێتەوە، دەیگۆڕێت بۆ پۆڵایەکی جوان و بەهێز و هەمەلایەنە

* * *

هەموو دەستکەوتە سەرنجڕاکێشەکانی ژیانم لە ڕێگەی هێزی عەقڵێکەوە بەدیهاتووە کە هاوئاهەنگی لەگەڵ خودادا هەیە کاتێک مۆلیدەی ئیلاهی کاردەکات، هەموو ئەو شتانەی کە ئارەزووی دەکەم بەبێ جیاوازیی دێتە دی، سەرەتا وەک دیزاینێکی نەبینراو و ئەسمانی شێوە دەگرێت و دواتر بە هێزێکی بەرگە نەگیراو لە واقیعدا دەردەکەوێت

* * *

کاتێک عەقڵ لە قووڵایی ڕۆحێکی تامەزرۆوە چرپەیەکی دڵسۆزانە و پڕ لە گەرمی بە خودا دەچرپێنێت، بانگەوازی ڕۆح دەست دەخاتە دڵی گەردوونی و وەڵامەکەش دێت، خۆشییەکی بێئەندازە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت

ئەم چرپە فیکرییە ئیرادە دەچێنێت تا خاوەنی هێزی پێویست دەبێت بۆ گەیشتن بە ئامانجە خوازراوەکە

* * *

کاتێک عەقڵ و ئیرادەی مرۆڤ لەگەڵ خودادا هاوئاهەنگ بێت، ئەوا بە هێزێکی بێ سنوور بارگاوی دەکرێتەوە، بەجۆرێک تەنها بیرکردنەوە لە شتێک بەسە بۆ بەدەستهێنانی، چونکە یاسای ئیلاهی لە بەرژەوەندی ئەو کەسانەدا کاردەکات کە لەگەڵ ئیرادەی باڵادا هاوئاهەنگن

* * *

نیگەرانییەکانمان هەرچییەک بن، پێویستە خودا پلەی یەکەم لە ژیانماندا داگیر بکات یەکێک لە گرنگترین توخمەکانی گەشەکردنی ڕۆحی، چرپەی بەردەوامی دڵسۆزانە بۆ خودا، کە تۆ بە شێوەیەکی شەخسی گۆڕانکارییەکی ئەرێنی نایاب ئەزموون دەکەیت کە زۆر سەرسامت دەکات

* * *

مرۆڤ نابێت هەموو ئەو توانا دەروونیانەی کە خودا پێی بەخشیوە بۆ گەڕان بەدوای شتە زوو تێپەڕەکان تەرخان بکات، ئەگەرنا خۆی لە لابیرینتی ماتریالیزمدا لەدەست دەدات و سنووردارکردن و سنووردارکردنێک بۆ خۆی دروست دەکات کە پێویستی پێی نییە لەبری ئەوە، پێویستە هێزە دەروونییەکانی بەکاربهێنێت بۆ بەدەستهێنانی پێداویستییەکانی ژیان و هەوڵبدات بۆ پەرەپێدانی توانا ڕۆحییەکانی خۆی بۆ جیاکردنەوەی ڕاست و هەڵە، و لە نێوان زیانبەخش و سوودبەخشدا

* * *

ڕاستی لە دەرەوەی بۆچوون و تیۆرییەکاندایە و زۆرێک لەوانەی ئەم ڕێبازە دەگرنەبەر، بە ئەنجامە سوبژێکتیفەکانی خۆیانەوە پابەند دەبن

* * *

ئەی پەروەردگار دەروازەکانی ئارامی بکەرەوە و پیرۆزگای بیرە ڕۆحییەکانم لە هێرشی چرپە خراپەکان بپارێزە و با گوڵەبەڕۆژەی حەسرەتەکانم لە باخچەی دڵمدا گوڵ بکەن لە کاتێکدا چاوەڕێی بەرەبەیانی هاتنت دەکەم

* * *

* مەعریفەی تیۆری بێتوانایە لە بەدەستهێنانی مەعریفەی ئیلاهی، وە ئامۆژگاریشە کە مرۆڤ کاتە بەنرخەکانی خۆی بەفیڕۆ نەدات لەسەر ئەو تیۆریانەی کە لە واقیعدا کاریان پێناکرێت، ئەگینا مرۆڤ خۆی لە ناو جەنگەڵە فکرییە چڕەکاندا دەبینێتەوە و توانای تێپەڕاندنی کایەی تیۆرییەکانی نییە

* * *

بەختەوەری بەرهەمی سەرکەوتنی دەروونییە بەسەر بارودۆخە ناجێگیرەکانی ژیاندا
***
لەوانەیە ئەو کەسەی خودا دەیناسێتەوە بۆ دونیا نەناسراو بێت
***
ئەگەر کەسێک بە زانستی تیۆری [بەبێ تاقیکردنەوەی ڕاستەقینە] خۆی بەرنامە بۆ دابنێت، ئەوا وەک ئامێرێکی تۆمارکردنی گەورە دەبێت کە پەندەکان دووبارە دەکاتەوە و دەستەواژەی بەرز دەنگ دەداتەوە، کەسانی دیکەش بە زانای فێربوو دەزانن، بەڵام ئەو جۆرە زانستە بە تێگەیشتنێکی ڕاستەوخۆ بۆ ڕاستییەکان بەهێزتر نابێت، هەروەها بە دەستگەیشتنێکی ڕۆحییش هاوتا نابێت
***
کێشەکان لە جیهاندا بەردەوام دەبن، کەواتە مرۆڤ دەتوانێت ڕوو لە کوێ بکات بۆ ڕێنمایی و ئاراستە؟ بیرکردنەوەکانی مرۆڤ، کە لە ژێر کاریگەری خوو و پێشوەختە، لایەنگری و کۆنەپەرستیدایە، هیچ سوودێکی نییە و کاریگەرییەکانی ژینگە، خێزان، نیشتمان، یان جیهانی مرۆڤ بێتوانایە لە دابینکردنی ڕێنمایی ڕاستەقینە بۆیە مرۆڤ دەبێت ڕوو لە خودا بکات و گوێ لەو دەنگە هێمن و ئارامە بگرێت کە لە قووڵایی ڕۆحەوە دەردەچێت، دەنگێک کە هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ حەقیقەت
***
دڵتان بکەرەوە بۆ ڕژانی ئیلاهی تا بەناوتاندا بڕژێت و ژیانتان پڕ بکات لە نیعمەت و چاکەی ڕۆحی
***
هەر کارێک دەکەیت و هەر دەستکەوتێک دەتوانی بەدەستی بهێنیت، هەمیشە لەبیرت بێت کە خودا ئەو سەرچاوەیە کە هەموو ئەو هێزەت بۆ دابین دەکات کە پێویستت پێیانە بۆ کارکردن و بەدەستهێنان
***
* با تۆ لە هەژاری و لە خۆشگوزەرانیدا، لە نەخۆشی و لە تەندروستیدا، لە نەزانی و لە حیکمەتدا یادت بکەمەوە و با ڕووناکی بەختەوەرەکەت ببینم کە لە ساتەکەدا تەندروستی و چاکبوونەوە دەبەخشێت
***
لە تەنیایی بیرکردنەوەکانمدا، تامەزرۆی گوێگرتن لە دەنگە بەختەوەرەکەتم ئەو دەنگە توند و زەمینیانەی لە تاڵەکانی یادەوەریمدا شاراوەتەوە لێم دەربکە دەمەوێت بۆ هەمیشە لە ئارامیی ڕۆحمدا گوێ لە دەنگی ئارام و ئاوازدارت بگرم

* * *

ژیان بە تاریکی داپۆشراوە و دەبێت ڕێگە بدەین ڕووناکی خودا چرای ڕێنماییمان بێت کاتێک بە ڕێگا تاریکەکانیدا دەڕۆین ئەو مانگی پڕە لە شەوانی نەزانی و تاریکیدا، خۆری ڕۆشنگەرییە لە کاتژمێرەکانی بەئاگابوونەوەدا، چرای ڕێنمایی و ئەستێرەی باکوورە بۆ ئەوانەی کە بە دەریاکانی بوونی زەمینی و هەڵهاتوودا تێدەپەڕن

* * *

کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤایەتی لە خەوی لەبیرچوونەوە بەئاگا بێتەوە بۆ بەئاگابوونەوەیەکی ڕۆحی داوات لێدەکەین ئەی پەروەردگار هۆشیاریمان لە قووڵایی بێباکی و بیرکردنەوەی تەسک و سنووردارەوە بەرز بکەیتەوە بۆ ئاسۆکانی ئاشتی و ڕووناکی و خۆشەویستی و بەزەیی گەردوونی مرۆڤ

* * *

دواجار شتەکان باشتر دەبن، چونکە هێز و سەرسوڕهێنەرەکانی خودا لە پشت دژایەتیەکانی ژیانی مرۆڤەوە شاراوەن و هەرکەسێک قەناعەتی بە حەتمییەتی دۆخەکە نەبێت و هەوڵ بدات بە عەقڵ و ئیمانی خۆی بچێتە ناو ئەوەی کە لەودیو پەردەدایە، دەرگاکەی بۆ دەکرێتەوە

* * *

ئیمان هەرگیز بە مانای بێباکی یان مامەڵە نەکردنی ژیرانە لەگەڵ بارودۆخەکاندا نییە بەڵکو مرۆڤ بەبێ گوێدانە ئەوەی چی ڕوودەدات، دەبێت خۆی دڵنیا بکاتەوە کە خودا بە تەنیا توانای پشتگیریکردنی هەیە لە هەلومەرجێکی سەخت و سەختدا ئەگەر بە هەموو دڵ و گیان و هەستەکانیەوە ڕوو لە ئەو بکات

* * *

ئەگەر هەستەکانمان بتوانن هەموو ڕاستییەکانمان پێ بگەیەنن، زەویمان وەک ڕووبارەکانی ئەلکترۆنەکان و هەر پەپوولەیەک تۆزێک وەک بارستەیەکی وەرچەرخانی ڕووناکی دەبینین ئەوانەی کە دەچنە ناو کایەی ماددییەوە بۆ ڕۆحی، لە سروشتی وەهم تێدەگەن و جەوهەری حەقیقەت دەزانن

* * *

جا لە جەنگەڵەکانی ئەفریقا بێت، چ لە بەرەکانی جەنگدا، بەدەست نەخۆشییەوە بێت یان هەژاری، مرۆڤ دەبێت خۆی قەناعەت پێبکات کە دەستی خودا لە هەموو مەترسییەک بەهێزترە و توانای پاراستنی ئەو کەسانەی هەیە کە پەنایان بۆ دەبەن هیچ ئامرازێکی کاریگەرتر نییە بۆ پاراستن بێگومان مرۆڤ دەبێت عەقڵ بەکاربهێنێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ ڕووداوەکان و لە هەمان کاتدا متمانەی تەواو بە هاوکاری خودایی دابنێت

* * *

ئەو خۆشەویستییەی لە دڵی هەموو بوونەوەرەکاندا نیشتەجێیە- خۆشەویستی هەموو دایک و باوک و هاوڕێ و خۆشەویستان- لە خۆشەویستی خوداییەوە وەرگیراوە

* * *

دەبێت جیاوازی لە نێوان ئەرکە گەورە و بچووکەکاندا بکرێت، گرنگترینەکان لە پێشینەدان بەسەر ئەرکە تەنها گرنگەکاندا جگە لەوەش، هیچ ئەرکێک نابێت دژایەتی ئەرکێکی دیکە بکات کتێبە پیرۆزەکان پێمان دەڵێن کە کاتێک ئەرکێک لەگەڵ ئەرکێکی دیکەدا ناکۆک دەبێت، ئەوە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە ئەرکێکی ڕاستەقینە نییە

* * *

لەگەڵ بڵاوبوونەوەی تیشکی ژیانی خۆر، تیشکی هیوا بڵاو دەکەمەوە بۆ دڵی هەژاران و جێهێڵراوەکان [ئەوانەی کۆمەڵگا وازی لێهێناون] و ئیرادەی نوێ لە دڵی ئەو کەسانەدا دەچێنم کە پێیان وایە شکستخواردوون

* * *

مامۆستا پاراماهانسا بە یەکێک لە شاگردەکانی گوت:

"کەس لە بازنەی خۆشەویستیت بەدەر مەکە هەموو کەسێک لە دڵتدا بهێڵەرەوە و ئەوانیش لە دڵی خۆیاندا دەتهێڵنەوە"

* * *

پەروەردگار یارمەتیم بدە هەمیشە ئیرادەی خۆم بەکاربهێنم بۆ بەدیهێنانی کارە سودبەخش و چاکەکان

یارمەتیم بدە لەگەڵ ویستی تۆدا بگونجێنم تا هەموو بیرکردنەوەکانم وەڵامی مەبەستەکانت بدەنەوە و لەگەڵ ویستی تۆدا هاوئاهەنگ بن

ئەو یارمەتیم دا ئەو هێزە شاراوە و بەرەکەتدارەی ناوم بەئاگا بهێنمەوە تا بتوانم بەسەر هەموو سەختی و تاقیکردنەوەیەکدا زاڵ بم

* * *

لەو کەسایەتییە ڕۆحییە بوێر و خۆبەزلزانە بەئاگا بێنە – کە هێزی شێرەکان لەگەڵ نەرمی کۆترەکاندا تێکەڵ دەکات

* * *

من گرنگی بە ڕەخنەی تاڵ و درۆ نادەم، نە بە ستایش و چەپڵە لێدانی زەبەلاح تاکە ئاواتی من ئەوەیە کە ویستی تۆ ئەنجام بدەم، ئەی پەروەردگار و ڕەزامەندی تۆ بەدەست بهێنم

* * *

ناتوانیت ئەو خۆشییە سەرسەختە بە خەیاڵتدا بهێنیتەوە کە کاتێک هەست بە ئامادەبوونی ئیلاهی دەکەیت پڕت دەکات، ئەوکات ڕۆحت

سەرخۆش دەبێت بە خۆشەویستی بێ سنووری خودا خۆشەویستییەکە بە ملیۆنان جار لە هەموو خۆشەویستییەکی مرۆڤایەتی گەورەترە- خۆشەویستییەک کە هەموو ئارەزووەکانت بەدی دێنێت و دڵت پڕ دەکات لە خۆشی و ڕازیبوون

* * *

لە ڕێگەی فۆکۆسی ناوەوە، دەتوانیت ڕاستەوخۆ بەختەوەری ڕۆحی لەناو خۆت و دەوروبەرتدا ئەزموون بکەیت ئەگەر ئەم هۆشیارییە بچێنیت، کەسایەتیت بە هاوئاهەنگ گەشە دەکات، و موگناتیسییەکی سەرنجڕاکێش بۆ مرۆڤەکان و بوونەوەرەکانی تر بەدەست دەهێنیت

* * *

ئەی پارێزەری گەورە، گرنگ نییە هەموو شتێک لەدەست بدەم بەهۆی چارەنووسی خۆمەوە، کە لە خودی خۆمە، بەڵام داوات لێدەکەم، تاکە پەناگەم، مۆمی خۆشەویستیم بۆ تۆ لە بای بێباکی و لەبیرچوونەوە بپارێزیت

* * *

با تا تێر ئاوی پاک و تازەگەری ئاشتی بخۆینەوە کە لە کانیاوەکانی بارودۆخی لەبارەوە دەڕژێت، کە بەهۆی ئیرادەی پتەومان بۆ بیرکردنەوەی ئەرێنی و هەبوونی دیدێکی گەشبینانە بەرزتر دەبێتەوە

* * *

ویژدان هەستێکی ئینتێستیڤە کە سروشت و پاڵنەرە ڕاستەقینەکانی مرۆڤ ئاشکرا دەکات کاتێک ویژدانت ڕوونە، و دەزانیت کارێکی ڕاست دەکەیت، هیچ شتێکت نییە لێی بترسیت ویژدانێکی ڕوون شایەتحاڵی ڕەفتاری باشە لەلایەن خوداوە بێتاوان بوون لە دادگای ویژدان واتە خاوەندارێتی بەختەوەری و وەرگرتنی نیعمەتەکانی خودا

* * *

هەوڵبدە کارێکی بوێرانە و دڵخۆشکەر بکەیت کە زۆربەی خەڵک نایکەن، خۆشەویستی و ئارامیش بەو کەسانە ببەخشە کە کەسانی تر چاوپۆشییان لێدەکەن

* * *

مامۆستا پاراماهانسا بە یەکێک لە شاگردەکانی گوت:

"ئەگەر کات بەسەر نەبەیت بۆ چاندنی دەروون، هیچ بڕەیەک لە خۆشگوزەرانی ماددی ڕازیت ناکات ئەم چاندنە ئەشکەنجە نییە بەڵکو ڕاهێنانی هۆشیارییە بۆ خۆراکدانی ئەو بیرکردنەوە و کردارانەی کە دەبنە هۆی بەختەوەری".

. ***

خۆشبەختی تۆ سەرکەوتنی تۆیە، بۆیە مەهێڵە کەس لێت بدزێت خۆت بپارێزە لەو کەسانەی کە هەوڵی بێزارت دەدەن کاتێک کوڕ بووم، سەبرم لەدەست دەدا هەرکاتێک هەندێک کەس دەنگۆی ناڕاستیان لەسەرم بڵاودەکردەوە دواتر بۆم دەرکەوت کە ئارامی دەروونیم گرنگترە لە ڕەزامەندی خەڵک یان سەرسامی خەڵک

* * *

ئەگەر چیرۆکی خۆشەویستی ئیلاهی بزانیایە کە هەندێک لە پەرستیارەکان لەگەڵ خودا ئەزموونی دەکەن! هیچ ئەزموونێکی تر لە ژیاندا ناتوانرێت بەراورد بکرێت بەو خۆشییەی کە من پیرۆزێکم ناسی کە بەردەوام لە خۆشەویستی خودادا هەڵمژرابوو، و ڕووخساری خۆشەویستی پیرۆزی تیشک دەدا چاوی خودا هەمیشە لەسەر ئەو کەسانەیە کە خۆشیان دەوێت، هەرگیز بۆ یەک سات وازیان لێناهێنێت

* * *

کەم کەسن کە ئارەزووی پەرەپێدانی هێزی دەروونی و ڕۆحی خۆیان دەکەن

* * *

ڕێگە مەدە خۆت نوقم ببیت بۆ بنی دواخستن لە خەوی بێزارکەری واقیعی ئاسایی هەستەوە و بەرەو ئاسۆکانی ژیانێکی پاڵاوتە بڕۆن کە دەستکەوت و شادی و ئارامی تێدایە

* * *

لەناو تۆدا پۆتانسێلێکی گەورە هەیە کە چاوەڕێی وەبەرهێنان دەکات، و تۆ تاکە کەسیت کە توانای چالاککردن و سوودوەرگرتن لێی هەیە

* * *

ڕزگاربوون لە دیکتاتۆری خووی خراپ و ئارەزووە ناتەندروستەکان بەختەوەرییەکی زۆر گەورەتر لە سەرکەوتنی ماددی دەهێنێت لە سەرکەوتنی فیکریدا خۆشگوزەرانییەکی دەروونی هەیە کە بارودۆخی دەرەکی ناتوانێت لێی بسەنێتەوە دەتوانیت هەموو کاتەکانت بە کەڵەکەکردنی سامان بەسەر بەریت، بەڵام ئەو سامانە ئەو ئارامی و ئاسایشە بەردەوامەت پێنابەخشێت کە بەدوایدا دەگەڕێیت بە پێچەوانەوە ناخۆشی زیاترت بۆ دەهێنێت چونکە بەختەوەری و ئاشتی ڕاستەقینە نیشتەجێیە لە عەقڵدا، نەک لە خاوەندارێتی ماددیدا

کاتێک تۆ بە توندی لە خودی ڕاستەقینەی خۆتدا جێگیر بوویت، هەموو ئەرکێک بە ئەنجام دەگەیەنیت و بە خۆشییەکی خودابییەوە چێژ لە هەموو شتە باشەکان وەردەگریت

* * *

ڕێگە مەدە لاوازی بچێتە ناو مێشکتەوە، وە وریابە لە کاتی پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانێک کە بیری نەرێنی و تێڕوانینێکی ڕەشبینانەیان هەیە، نەک بیرکردنەوە لاوازەکانیان بچێتە ناو مێشکتەوە، مەگەر مێشکت گەیشتبێتە پلەیەکی بەهێزی بەجۆرێک کە بیری ئەوانی دیکە نەتوانێت لاوازی بکات، بەڵکو بە پێچەوانەوە توانای بەهێزکردنی بیری ئەوانی دیکە و بەرزکردنەوەی متمانە بەخۆبوونیان هەیە

* * *

خودا لە پێش هەموو شتێکەوەیە، و نابێت ڕۆژەکەمان دەست پێبکەین یان کۆتایی پێبهێنین بەبێ ئەوەی بیری لێبکەینەوە دەبێت ئەوەمان لەبیربێت کە بەبێ ئەو هێز و وزەیەی لە خوداوە وەریدەگرین، نەماندەتوانی هیچ شتێک بە ئەنجام بگەیەنین بۆیە گەورەترین ئەرکمان بەرامبەر ئەوە

* * *

ڕێگایەک هەیە بۆ هەڵسەنگاندن و حوکمدانی داب و نەریتەکان لە سەرەتادا هەموو نەریتێک پاساوێکی هەبوو ئەگەر بۆمان دەرکەوت کە پاساوی هێشتا بوونی هەیە، ئەوا نەریتەکە مانای هەیە و سوودی هەیە لەگەڵ ئەوەشدا ناژیرانەیە کە بە کوێرەوەری نەریتەکان پەیڕەو بکەین دەبێت ڕاستییەکان بزانین و پەیڕەوی لێ بکەین، تێگەیشتن لەوەی چی دەتوانێت بەختەوەریمان بۆ بهێنێت و دواتر جێبەجێی بکەین

* * *

کاتێک دەبینیت زۆر کەس کەمی بەختەوەری یان سەرکەوتنە، وا مەزانە ئەوە چارەنووسی ئەوانە دەتوانیت خۆت بکەیتە هەر شتێک کە دەتەوێت ببیت سەرکەوتنی ناوەوەت ئەوەیە کە بەڕاستی سەرکەوتووت دەکات

* * *

ئەگەر لەناو خۆتدا هیچت نەبێت، دڵخۆش نابیت بەڵام ئەگەر هیچت لە دەوروبەرت نەبێت و لەناو خۆتدا دڵخۆش بیت، بێ گومان سەرکەوتوو دەبیت بەم شێوەیە، مەحاڵە حوکم لەسەر مرۆڤەکان بدەیت بە پشتبەستن بە بارودۆخی دەرەکییان

* * *

لە نێو ئەو قەرەباڵغییە بەرفراوانەدا، ڕەنگە کەسێک هەبێت کە گەیشتبێتە حاڵەتێکی بەرزبوونەوەی ڕۆحی و چێژ لە ئارامی ناوەوە و بەختەوەری ڕۆحی باڵا وەربگرێت

* * *

من بە دڵنیاییەوە دەزانم کە هەموو شتێک کە پێویستم پێیەتی دێتە لام، هەر بۆیەش خەمی ئەوەم نییە کە داهاتوو چی بەدوای خۆیدا دەهێنێت ئەمە

شانازیکردن و خۆنمایشکردن نییە، چونکە زۆرجار کار و کاریگەریی ئەو دەسەڵاتە بەختەوەرەم لە ژیانمدا ئەزموون کردووە
* * *

چ لەسەر ڕووی ژیان هەڵدەفڕێم یان لە قوڵایی دەریادا بخنکێم، دەزانم کە من لەگەڵ خودام و ئەویش لەگەڵمدایە، و هیچ شتێک ناتوانێت زیانم پێ بگەیەنێت ئەو زانستە بەختەوەرییەکی وەسفنەکراو و قووڵی پێبەخشیم
* * *

گومانی تێدا نییە کە کڕینی شتێکی نوێ ئەزموونێکی چێژبەخشە بەڵام دوای ماوەیەک، ئەو هەستە خۆشە وردە وردە کاڵ دەبێتەوە، تەنانەت ڕەنگە بە تەواوی حەزت لێی لەدەست بچێت، لەبیری بکەیت و ئارەزووی شتێکی تر بکەیت بەڵام، پارەی ئەو شتە لەبیر ناکرێت، بە تایبەت ئەگەر بە قیست کڕیوتە!
* * *

پێویستە مرۆڤ کۆنتڕۆڵی ژیانی خۆی بکات و تا دەتوانێ سادەیی بکات پێویستە بڕێک پارە پاشەکەوت بکات بۆ پێداویستی و حاڵەتە فریاگوزارییەکان، پاشەکەوتکردن لە پێشینەی سەرفکردن بۆ شتە گرانبەهاکان و یارمەتیدانی کەسانی تر بە باشترین شێوە کاتێک یارمەتی کەسانی تر دەدەیت، بە شێوەیەک یان بە شێوەیەکی تر یارمەتیت بۆ دێت، وە هیچ شتێکت کەم نابێت و لە هیچ بێبەش دەبیت
* * *

لە خۆشی هەموو دڵەکاندا، دەنگدانەوەی بەختەوەری تۆ دەبیستم ئەی پەروەردگار و لە دۆستایەتی هەموو دڵسۆزاندا، هەست بە خۆشەویستی تۆ دەکەم شاد دەبم و دڵم بە سەرکەوتن و سەرفرازی هاوڕێکانم دڵخۆش دەبێت، هەروەک چۆن بە خۆشگوزەرانی و ئاسانکاری خۆم شاد دەبم وەک چۆن ئیلهامبەخشی حیکمەت لە کەسانی تردا، گەنجینەی حیکمەتی خۆم چەند هێندە دەکەم، و لە بەختەوەری هەمووان، من خۆم دەدۆزمەوە
* * *

گەورەترین دوژمنی بەختەوەری قەرزکردنی پارەیە بۆ کڕینی شتە گرانبەهاکان خەڵک بە هەڵە باوەڕیان وایە کە ناتوانن دڵخۆش بن تا شتێکی دیاریکراو بەدەست نەهێنن بەڵام تەنانەت دوای بەدەستهێنانی ئەو شتەش، بەختەوەری ڕاستەقینە ئەزموون ناکەن، سەرەڕای ئەو خۆشییە کاتیەی کە دەیهێنێت سوودی چییە ڕاوکردن بەدوای سەرابەکەی بەختەوەری زەمینی کە بەڵێنی تەنها شکاندن دەدات؟ مرۆڤەکان دەبێ بە سادەیی بژین، بەبێ ئەوەی پێویستیان بە چەندین موڵک و ماڵی بێشومار هەبێت کە پێویستی بە سەرنجی بەردەوام هەیە

* * *

بەهەشتەکەم لەناومدایە لەگەڵ چێژوەرگرتن لە نیعمەتەکانی خودا، سوپاسی دەکەم و شادی ناوەوەم گەشە دەکات بەبێ ئەو ڕازیبوونە ناوەکییە، تەنانەت چێژە زەمینییەکان و خۆشییەکانیش دەبنە دۆزەخ گەیشتوومەتە ئەو ڕاستییەی کە بەبێ ئەو خۆشییە ناوەکییە، بارگرانی بەرپرسیارێتی کە لەسەرم دانرابوو، ئارامیم لێ دەدزی و لە بەختەوەریم بێبەش دەکرد

* * *

ئەگەر سەروەت و سامان لەگەڵ نەخۆشی و کێشەکاندا یەکتر بگرێت، دەرئەنجامەکانی زۆر دەبن پاکوخاوێنی و چاودێری تەندروستی لە خاڵە بەهێزەکانی ڕۆژئاوان مێرووی زیانبەخش و میکرۆبی کوشندە لە وڵاتانی پێشکەوتوودا بە شێوەیەکی کاریگەر کۆنترۆڵ دەکرێن، لە کاتێکدا لە وڵاتانی دیکەدا زۆرن بەڵام نەهێشتنی ئەم ئافاتانە لوتکەی دەستکەوت نییە، چونکە جۆرەکانی تری ناخۆشی لە وڵاتانی پێشکەوتوودا بوونیان هەیە، وەک سەخت- بۆ-پارەدانی فەسڵ و قەیرانە داراییە خنکێنەرەکان بەهۆی سیستەمی کڕینی قیستەوە- ئەو ناخۆشیانەی کە خەو تێکدەدەن و ئارامی دەروونی تێکدەدەن

* * *

ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لە هەمان ئەو هۆشیارییەی کە ئەم گەردوونە گەورەیە لێیەوە سەریهەڵداوە

* * *

تا ئێستا مەڕێکتان بینیوە؟ ئەگەر یەکێکیان باز بدات، باقی مەڕەکان بەبێ دوودڵی لاسایی دەکەنەوە زۆربەی خەڵک بەو شێوەیەن ڕەنگە کەسێک بیرۆکەیەک بۆ بێتە پێشەوە یان ڕەوتێکی نوێ بخاتە ڕوو، و ئەوانی تر یەکسەر باز دەدەنە سەر باندە و کۆپی بکەن ئەم نەخشە بۆ چەندین نەوە بەردەوام بووە هەموو نەتەوەیەک داب و نەریتی خۆی هەیە، و ناتوانین بانگەشەی ئەوە بکەین کە هەموویان ڕاستن یان دەنگیان هەیە بەڵام کێ دەزانێت؟ ڕەنگە هەندێک لەو داب و نەریتە بێمانا و بێمانا بن

* * *

کاتێک زریانی پشێوی بیرکردنەوەکان کەم دەبێتەوە، دەچینە ناو شانشینی ئاشتی و دەست لە ئامادەبوونی ئیلاهی دەدەین

* * *

بیر لە خودا بکەرەوە، یان دیمەنێکی جوان کە ئیلهامبەخش بێت بۆ ئاشتی، یان ئەزموونێکی خۆش و دڵخۆشکەر چالاکیی دەروونی ئەرێنی و ئارام بەهێزکەر و تازەگەرییە

* * *

ئێمە لە جیهانێکی پشێو و پڕ لە گێژاودا دەژین لەوانەیە وا بیر بکەیتەوە کە پارە بە مانای بەختەوەری دێت، بەڵام کاتێک بەدەستی دەهێنیت، بۆت دەردەکەوێت کە هێشتا ناخۆشیت لەوانەیە سامان بەدەست بهێنیت و تەندروستیت لەدەست بدەیت (خوای گەورە نەکات) یان لەوانەیە تەندروستی باشت هەبێت و پارەکەت لەدەست بدەیت یان لەوانەیە هەم سامان و هەم تەندروستیت هەبێت بەڵام تووشی کێشەی بێشومار ببیت لەگەڵ کەسانی تر، پێشکەشکردنی میهرەبانی تەنها بۆ ئەوەی بە ڕق و ناڕەزاییەوە بەرەوڕوو ببیتەوە لە بەرامبەردا بەبێ خودا، هیچ لەم شتەدا ژیان بەڕاستی دەتوانێت ڕازیت بکات

* * *

زەوی دەبێتە ژووری ئەشکەنجە بۆ ئەو کەسانەی کە لە نەزانی پلانی ئیلاهیدا دەژین بەڵام کاتێک تۆ وەک مامۆستاکانت سەیری ئەزموونەکانی ژیان دەکەیت و لەوان فێری سروشتی ڕاستەقینەی ئەم جیهانە و ڕۆڵی دیاریکراوی خۆت لە درامای گەردوونیدا، ئەو ئەزموونانە دەبنە ڕۆشنگەرییەکی بەنرخ لەسەر ڕێگای ڕازیبوون و بەختەوەری بەردەوام

* * *

لەوێ، لەودیو تاریکی تاریکی و بێدەنگی بێدەنگ و هیچی نەخولقێنراو، جەوهەری ئەبەدییە، کە سەرچاوەی بوون و سەرچاوەی هەموو هێز و بوونەکانە، دیار و نەبینراو

* * *

خودا ئەم زەویەی بۆ ئێمە تەنها بۆ خواردن و خەوتن و مردن دروست نەکردووە، بەڵکو بۆ ئەوەی ئێمە ویستی ئەو بزانین و لە ئامانجی بوونمان تێبگەین مشتێک کەسی دانا لە مانای پلانی گەردوونی تێگەیشتوون، بەڵام زۆربەی خەڵک کوێرن و بێ ئاگان لەو مەبەستە

* * *

پارە هەرگیز ئامانجی من نەبووە لە ژیاندا؛ ئامانجم خزمەتکردنی خوشک و براکانم بوو لە مرۆڤایەتیدا بۆیە خودا دەرگای دەرفەتی زۆری بۆ کردەوە بۆ ئەوەی بتوانم بژیم و ئەرکەکەم بەجێبهێنم

* * *

خودا ئەم گەردوونەی دروست کردووە بۆ ئەوەی بەپێی یاسایەکی جێگیر و نەگۆڕ کار بکات ئەگەر هەریەکێک لەم یاسا گەردوونیانە پێشێل بکەین، خۆمان سزا دەدەین کەسێک لە سەربانی باڵەخانەیەکی بەرزەوە باز بدات ئێسکەکانی دەشکێت بۆیە ناتوانین یاسای کێشکردن پشتگوێ بخەین بەبێ ئەوەی تووشی لێکەوتەکانی ببینەوە

* * *

کاتێک ئاوڕێکی قووڵ لە شارستانییەتەکانی جیهان دەدەینەوە و بەدواداچوون بۆ نهێنییە شاراوەکانی شارستانییەتە کۆنەکان دەکەین، وێنەیەکی گەورە سەرهەڵدەدات، بە دێری تێکەڵاو و بابەتی هەمەچەشن و وردەکاری وردەوە و بۆمان دەردەکەوێت کە مرۆڤ لە هەمان کاتدا لە سروشتدا هەم تاکەکەسییە و هەم لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە

* * *

ئەگەر خودا بیویستایە تەنها لە هۆشیاری ماددیدا بژین، ئەوا بە تەواوی لە شتە مادییەکان ڕازی دەبووین و بە ڕێگا دونیاییەکان ڕازی دەبووین

* * *

تیشکی پاکی و ئارامی و بەختەوەری لە دەرەوەی خەونەکان لە قووڵاییە جەوهەرییەکانماندا دەچرپێن و سەما دەکەن

* * *

لەگەڵ هەر ئەزمونێک کە لە ئاسمانی ژیانماندا لەم گەشتە زەمینییەی ئێمەدا دەردەکەوێت، دەبێت فێربین چۆن هۆشیاریمان فراوانتر بکەین و چۆن زیاتر تێگەیشتن لەو هەلومەرجەی دەوروبەرمان بین یان کە پێیدا تێدەپەڕین، دواتر دەتوانین بە هاوئاهەنگی باشتر بژین و مامەڵەیەکی ئاسانتر لەگەڵ مرۆڤ و ژیاندا بکەین

* * *

زۆربەی خەڵک لاسایی ئەوانی تر دەکەنەوە مرۆڤ پێویستە ڕەسەن و داهێنەر بێت، و شارەزا بێت لە هەموو کارێک کە دەیکات

لە ڕۆژهەڵاتدا سەرنجی سەرەتایی لەسەر چاندنی بەختەوەری ڕۆحی بووە، لەکاتێکدا زۆرجار لایەنە ماددیەکانی ژیان پشتگوێ خراوە لە ڕۆژئاوادا هەندێک ئاسوودەیی ماددی هەیە بەڵام بەختەوەری دەروونی زۆر کەم ئەوەی پێویستە هاوسەنگی نێوان ئەو دووانە، چونکە گرنگیدان بە تەنها لایەنێکی ژیان دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی و بێتوانایی لە مامەڵەکردن لەگەڵ داواکارییەکانی ژیان بە شێوەیەکی عەقڵانی

* * *

گەورەترین بەختەوەری - دوای بەختەوەری ئیلاهی - ئەوەیە مرۆڤ ئاشتی بێت لەگەڵ کەسوکاری نزیکی کە دەبێت هەموو ڕۆژێکی ساڵ لەگەڵیاندا بژی

خەڵک کاتێکی زۆر بەفیڕۆ دەدەن بە پەلەکردن و مامەڵەکردنی ئیمپاسیڤ بەبێ ئەوەی زۆر شت بەدەستبهێنن کەم کەس وەستان بۆ بیرکردنەوە و هەوڵدان بۆ تێگەیشتن لەوەی ژیان چی پێشکەش دەکات

* * *

دەبێت کار بکەین بۆ بنیاتنانی بینای ناوەوەی حیکمەت لە باخچەی ئاشتیدا کە بە گوڵی بێشوماری فەزیلەتە ڕۆحییە سەرسوڕهێنەرەکانەوە گەشە دەکەن و دەدرەوشێنەوە
* * *
هاوئاهەنگی ناوەوە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ هێز و وزەی نوێبووەوە بەرهەم دەهێنێت
* * *
مرۆڤ بە سەیرکردنی ژیان بۆی دەردەکەوێت کە سەرکەوتن ئاسان نییە ژیان زۆرجار توند و بێ لێبوردنە، و دەبێت خەبات بکەین بۆ بەدەستهێنانی بژێوی ژیان بیر لەو هەوڵانە بکەرەوە کە پێویستە بۆ بەردەوامبوونی جەستەت و هێشتنەوەی تەندروست و دوور لە نەخۆشی! تەنانەت ئەگەر لەم کارەشدا سەرکەوتوو بیت، ئەو سەرکەوتنە کاتییە جەستە - با تەمەنێکی درێژ بژیت - لە کۆتاییدا بە پشوودان دەبێت پێویستی بە شەڕکردن لەگەڵ هێزە زۆرەکان، چ ناوخۆیی و چ دەرەکییەکان، بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتنی خوازراو ئەم هێزانە ماندوو نەناسانە کاردەکەن بۆ ئەوەی هەر دەستکەوتێکی بەڕاستی بەرچاوت لێ بسەنن
* * *
هەوڵبدە لە هەموو بارودۆخێکدا ئارام بیت، و با تۆوی ئارامیت بە دڵخۆشی و زەردەخەنەی ڕازیبوون گوڵ بکات
* * *
تەنانەت گەورەترین پیرۆزەکانیش ڕزگارییەکی تەواویان بەدەست ناهێنن، مەگەر سەرکەوتنەکانیان - ئەزموونە ڕۆحییەکان و زانستە باڵاکانیان - لەگەڵ کەسانی دیکەدا هاوبەش نەکەن بە یارمەتیدانیان بۆ گەیشتن بە تێگەیشتنی ڕۆحی هەر لەبەر ئەمەشە ئەوانەی گەیشتوونەتە ئەو جۆرە قۆناغانە و گەیشتوونەتە ئەو جۆرە حاڵەتانە تامەزرۆی گەیاندنی تێگەیشتنن بەو کەسانەی کە پێویستیان پێیەتی ئەگەر ئارەزووی سەرکەوتنی ڕاستەقینە دەکەیت، تۆ نەک تەنها بەختەوەری خۆت مسۆگەر دەکەیت بەڵکو بەختەوەری کەسانی دیکەش دەستەبەر دەکەیت
* * *
هەر کەسێک زیرەکی هەبێت دەتوانێت پارە پەیدا بکات بەڵام ئەگەر خۆشەویستی لە دڵیدا هەبێت هەرگیز ئەو پارەیە بۆ مەبەستی خۆپەرستانە بەکارناهێنێت؛ بەڵکو لەگەڵ کەسانی تردا بەشی دەکەن پارە نەفرەت و بەدبەختییە لە دەستی خۆپەرست و بەدبەختەکاندا، و نیعمەت و دیارییە لە دەستی ئەوانەی دڵیان میهرەبان و ڕۆحی بەخشندەیە
* * *

ڕەنگە کەسێک بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بێدەنگ بێت، ڕەتی بکاتەوە قسە لەگەڵ خێزانەکەی بکات لە کاتێکدا ئەم کەسە ڕەنگە تا ڕادەیەک ئارامی ناوەوە بەدەستبهێنێت، بەڵام ڕەفتارەکانی خۆپەرستانە و زیانبەخشن بە خۆشبەختی خێزانەکەی ناتوانرێت بە سەرکەوتووی ڕاستەقینە هەژمار بکرێن مەگەر ئازیزانەکانیش سوودمەند بن لە دەستکەوتەکانیان بە هەمان شێوە، بەدەستهێنانی سەرکەوتنی ماددی تەنها پەیوەندی بە مافی ئێمەوە نییە کە بە تەنیا چێژ لە خۆشگوزەرانی وەربگرین؛ هەروەها بەرپرسیارێتی ئەخلاقیی ئێمە بەرامبەر بە کەسانی دیکە بەدوای خۆیدا دەهێنێت بۆ ئەوەی یارمەتیان بدەین بۆ باشترکردنی بارودۆخی دارایی و ژیانیان

* * *

من لە پشت دیوارەکانی ویژدانی پاکمەوە پارێزراوم ڕابردووی تاریکم سووتاندووە و تەنیا خەمی ئەمڕۆم

* * *

ئەمڕۆ تێدەگەم کە من یەکم لەگەڵ ڕووناکی گەورەترین چاکە و چرایەکم بۆ ئەوانەی کە لە دژی شەپۆلەکانی دەریای خەمەکان خەبات دەکەن

* * *

مرۆڤەکان بۆچوون و تیۆری جیاوازیان هەیە سەبارەت بە سەرکەوتن، بەپێی خواستەکانیان لە ژیاندا شتێکی نامۆ نییە گوێبیستی ئەوە بیت هەندێک کەس سەرکەوتن بە دزی هاوتا دەکەن، شتگەلێکی وەک "دزێکی سەرکەوتوو بوو!" ئەمەش جەخت لەوە دەکاتەوە کە سەرکەوتن بە هەموو فۆرم و جۆرەکانیەوە خوازراوە و بەدوایدا دەگەڕێت بەڵام نابێت سەرکەوتنمان زیان بەوانی تر بگەیەنێت

هەروەها پێوەرێکی تری سەرکەوتن هەیە، ئەویش ئەوەیە کە توانیمان ئەنجامی هاوسەنگ و سودبەخش بۆ خۆمان بهێنێتە ئاراوە، پێویستە ئەوانی دیکەش بخەینە ناو سەرکەوتنەکانمانەوە و بەرهەمەکانی لەگەڵیاندا بەشی بکەین

سەرکەوتن واتە ڕازیبوون و ڕازیبوونی مرۆڤ لەناو ژینگەکەیدا سەرکەوتنی ڕاستەقینە دەرئەنجامی ئەو کردارانەیە کە لەسەر بنەماکانی ڕاستودروستیی دامەزراون، وە خۆشبەختی و خۆشگوزەرانی ئەوانی تریش دەگرێتەوە وەک بەشێکی دانەبڕاو لە بەختەوەری مرۆڤ ئەگەر ئەم بنەمایە لە ژیانی ماددی و فیکری و ئەخلاقی و ڕۆحی خۆماندا جێبەجێ بکەین، ئەوا پێناسەیەکی تەواو و هەمەلایەنەمان دەبێت بۆ سەرکەوتن

* * *

لێرە لەم جیهانە سنووردارەدا، درێژیی و پانی و چڕی هەست پێدەکەین، بەڵام ئاستێکی دیکە هەیە کە ڕەهەندەکان بوونیان نییە؛ هەموو شتێک ڕوون و شەفافە- هەموو شتێک هۆشیاری و هەستکردنە هەستی تامکردن هەستکردنە، هەروەک هەستی بۆنکردن هەست و بیرکردنەوە و جەستەمان حاڵەتی هۆشیارییە هەروەک چۆن دەتوانین لە خەونەکاندا ببینین، ببیستن، بۆن بکەین، تام بکەین و دەست لێبدەین، بە هەمان شێوەش، لەسەر ئەو ئاستە بەرزە، ئایا هەموو ئەم هەستانە لە ڕێگەی هۆشیاری پاکەوە ئەزموون دەکەین

* * *

ئەی پەروەردگار بە هەستکردن بە نزیکیی خۆت دڵخۆشمان بکە، لە کۆت و بەندی ئارەزووەکان ڕزگارمان بکە و خۆشییەکی ناوەکیمان پێ ببەخشە کە ئەزموونەکانی ژیان و ڕووداوە گۆڕاوەکانی کاریگەری لەسەر نەبێت

* * *

کاتێک مێشکمان لەگەڵ تێگەیشتنە باڵاکان هاوئاهەنگ بێت، هۆشیاری ڕۆحی لەناوماندا بەئاگا دێتەوە و سەرسوڕهێنەرە سەرسوڕهێنەرەکانی حیکمەت و خۆشەویستی خودایی ئەزموون دەکەین

* * *

ئەگەر بە تەواوی خودامان خۆش بوێت و بە هەموو بیرکردنەوە و دڵەکانمانەوە ڕوو لە ئەو بکەین، هەست بە نزیکیی دەکەین لێی و بۆمان دەردەکەوێت کە ئەو گەورەترین پەناگەی ئاسایشە لە ژیاندا

* * *

لەناو ئەو پانتاییە بەرفراوانە و بەڕواڵەت چۆڵ و فراوانی فەزادا، پەیوەندییەکی گەردوونی و ژیانێکی ئەبەدی هەیە کە لەگەڵ هەموو شتە زیندوو و بێ گیانییەکانی گەردووندا یەکدەخات- شەپۆلێکی ژیانی باڵا کە بە هەموو بوونێکدا دەڕژێت ئەبەدیەت ماڵی ڕاستەقینە و شوێنی هەمیشەیی ئێمەیە و بوونمان لەم تەنانەدا کاتییە، وەک پشوویەکی کورت بۆ کاروانێک کە بەسەر بیابانەکەدا گەشت دەکات

* * *

کاتێک خۆمان لەگەڵ هێزە داهێنەرەکانی ڕۆحدا ڕێکدەخەین، پەیوەندیمان لەگەڵ ئەو عەقڵی گەردوونی و بێکۆتایەدا دەبێت کە توانای ڕێنماییکردنمان و چارەسەرکردنی کێشەکانمان هەیە هێزی داهێنەڕ لە گەورەترین سەرچاوەی بوونمانەوە بێ پچڕان بەرەو ئێمە دەڕژێت، ئەمەش وامان لێدەکات سەرکەوتنی داهێنەرانە لە هەر بوارێکی چالاکییەکەماندا بەدەستبهێنین

* * *

خۆشەویستی لە ژینگەیەکی متمانە و لێبوردەیی و ڕێزگرتنی یەکتردا گەشە دەکات و گەشە دەکات

* * *

ئەی پەروەردگار، بە ڕووناکی بیری پاک و خووی باش، بەرەکەتمان پێ ببەخشە، بۆ ئەوەی ئەگەر تاریکی خووی خراپ و بیری لادان لێمان نزیک ببێتەوە، یەکسەر بپەوێتەوە و یارمەتیمان بدەین بە خۆشەویستییەکی هێندە قووڵ تۆمان خۆش بوێت، نە وەهمی ماددی و نە وەسوەسە دونیاییەکان نەتوانن بمانخەنە تەڵەوە یان دەست بەسەر مێشک و دڵماندا بگرن

* * *

ئەو شتانەی بە ئاسانی بەدەست دەهێنرێن بە دەگمەن بەنرخن ئەمە لە لێکۆڵینەوە لە ژیانی ژن و پیاوە گەورەکان و چۆنیەتی گەورە بوون بە پەرەپێدانی بەهرەکانیان و بەجێگەیاندنی ئەرکەکانیان و بنیاتنانی بەها ئەخلاقییەکانیان و خوێندنی قووڵیان و دوورکەوتنەوەیان لە خۆپەرستی ئەو ئەنجامانەی بەدەستیان هێناوە و ئەو دەستکەوتانەی بەدەستیان هێناوە بە شێوەیەکی بێئەندازە گەورەتر بوون لەو هەوڵانەی کە بەدەستیان هێناوە

* * *

ئازادی ڕاستەقینە لە ئازادی هەڵبژاردندایە کە بە حیکمەت ڕێنمایی دەکرێت و بە تێگەیشتن و ڕاستگۆیی و ئیرادەیەکی پتەو پشتگیری دەکرێت

* * *

کاتێک ئیرادە و ئیرادە و تێگەیشتنی هۆشیارانەت لە خەو هەڵدەستیت، هێزە نەبینراوەکان لە هۆشیاری باڵاترەوە ئازاد دەکرێن- لە ڕێگەی تێگەیشتنی ڕۆحەوە- بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن و ئەو ڕێگایانە ڕووناک بکەنەوە کە بەرەو ئاسوودەیی و بەختەوەری دەروونی دەڕۆن، بە یارمەتی خودا

* * *

مرۆڤ دەبێ لە ڕێگەی هەوڵی خۆیەوە کەناڵەکانی ڕۆح بکاتەوە کەس بە ئارەزووی خۆی ئازار و نەهامەتی هەڵنابژێرێت بەسەر ئاشتی و بەختەوەریدا نەزانی ڕەگی ئازار و ئەو بەربەستەیە کە دەبێت لاببرێت و نەهێڵرێت نەزانی گژوگیایەکی زیانبەخشە، ڕەگێکی قووڵی هەیە، کە لە باخچەی مرۆڤایەتیدا دەڕوێت، قەرەباڵغکردنی ڕووەکە باش و سوودبەخشەکانە، نەزانی دەبێت بەسەریدا زاڵ بێت ئیرادەی نەگۆڕ و ئیرادەیەکی یەکلاکەرەوە دەبێت خاکی دەروون بە فۆکەسی دەروونی ورد [لە سەر ئەرێنی] کشتوکاڵ بکرێت و تۆوی چاکەکان بە ئاوی ئیمان ئاو بکرێن کاتێک تیشکی ژیانی و گەرمی خۆشەویستی دەدرەوشێنەوە، تۆوی چاکە

گەشە دەکات و بەسەر گژوگیا و چیمەنە مشەخۆرەکاندا زاڵ دەبێت، چونکە تاریکی ناتوانێت لە ئامادەبوونی ڕووناکیدا بوونی هەبێت
* * *
چێژەکانی شتە مادییەکان کاڵ دەبنەوە و نامێنن، بەڵام شادی ئیلاهی هەرگیز کاڵ نابێتەوە ئەوە بەختەوەرییەکی ئیلاهییە کە بێکۆتایە و لە دەرەوەی وەسفکردنە
* * *
هەرگیز نابێت شێوازی چەواشەکارانە بەکاربهێنین بۆ بەدەستهێنانی بەختەوەری، هەروەها نابێت واز لەو ئارامی و سامانە ڕۆحییە بهێنین کە لەناو خۆماندا خاوەنمانن لە پێناو بەدواداچوونی ئاسوودەیی وەهمی و ژیانێکی درەوشاوە کە ڕەنگە بەهۆی کردار و ڕەفتارە دۆزەخییەکانەوە کە کاریگەریی وێرانکەریان هەیە لەبەردەمماندا هەڵواسرابێت
* * *
ئارامی باشترین کامێرایە بۆ گرتنی ئامادەیی خودایی لە ڕێگەی عەدەسەی ئارامیی پاک و وردی فۆکەسەوە، وێنەی بەختەوەر بە ڕوونییەکی تەواوەوە دەردەکەوێت
* * *
لە ڕاستیدا هەموو حیکمەتێک لەناو خۆتدایە و تەنها پێویستت بەوەیە کە بە ئاگاداریییەوە ئاگاداری بیت
* * *
ڕازیبوون لە خۆ باشترکردندایە، بەجۆرێک کە ئەوانی تر بەدوای تۆدا بگەڕێن نەک تۆ بەدوایاندا بگەڕێیت پێویستە خۆشەویستی و هاوڕێیەتی بەبێ چاوەڕوانی یان داواکاری لە بەرامبەردا بدرێت، چونکە چاوەڕوانی ناڕەزایی و تاڵیی پەروەردە دەکات تەنانەت لە کاتی هەوڵدان بۆ باشترکردنی خۆ، مرۆڤ دەبێت بە تەنیا و دڵنیایی و لە ئارامیدا بوەستێت لەناو قەڵای فەزیلەت و بەهای خۆیدا
* * *
شلەمەنی خۆشی و گەشبینی هەمیشە لە دڵمەوە بڕژێت، و سپرا تازەگەریەکەیان دەست لە هەموو ئەو کەسانە بدات کە چاویان پێیان دەکەوێت
* * *
خۆشی ڕۆحی لە ڕۆحدا ئارەزووی یارمەتیدانی ئەوانی دیکە بە هەموو شێوەیەک دروست دەکات، هەروەها توانای قەدرزانینی ئەو چێژە ئەخلاقییە پاڵاوتانە پەرەپێدەدات کە دەبنە هۆی بەختەوەری، بەم شێوەیە مەیلی بەرەو چێژە خامەکان کەم دەبێتەوە

* * *

هەرچەندە ڕۆڵەکەت بچووک بێت، بەڵام وەک گەورەترین ڕۆڵەکان گرنگ دەمێنێتەوە لە ڕووی بەشداریکردن لە سەرکەوتنی ئەو شانۆگەرییە گەردوونییەی کە ڕۆحەکان لەسەر شانۆی ژیان ئەنجامی دەدەن

* * *

ئاگایی گشتگیر هۆشیارییەکی ڕەها و بێکۆتایە، بەردەوام خۆی نوێ دەکاتەوە و لە داهێنانەکەیدا نەبڕاوە و لە ڕێگەی تۆوە هەوڵ دەدات لایەنێکی ناوازەی خۆی دەرببڕێت

* * *

ئەگەر تامی خۆشەویستی ئیلاهی بکەیت تەنانەت یەکجاریش هەرگیز وازی لێ ناهێنیت چونکە هیچ شتێکی تری هاوشێوەی ئەو لە هەموو گەردووندا نییە

* * *

ئەوانەی خودا دەناسن گەیشتوونەتە قۆناغە ڕۆحییە زۆر پێشکەوتووەکان، بەجۆرێک کە تەنیا بە پێشکەشکردنی ئامۆژگاری ڕۆحی بۆ گوناهباران ڕازی نین، بەڵکو دەتوانن – بە نیعمەت و یارمەتی خودا – ئەو هێزە ڕۆحییەیان پێ ببەخشن کە لە دەرئەنجامی کردەوە گوناهبارەکانیان ڕزگاریان دەکات

* * *

هەموو کردارە باش و خراپەکان لەناو خانەکانی مێشکدا نیشتەجێن و وەک خوو یان مەیلی فەزیلەتدار یان خراپەکار لە بیرکردنەوەدا دەردەکەون کەسێک کە بەدەست خووی ناتەندروستەوە دەناڵێنێت بەهۆی بارگاویکردنی خانەکانی مێشکی بە هێزی ئەو خووانە دەتوانێت خۆی ڕزگار بکات لە ڕێگەی ئیرادە و مێدیتەیشن و نوێژی دڵسۆزانە و دووپاتکردنەوەی ئەرێنی بەردەوامەوە تا هەموو خووە نەخوازراوەکانی دەگۆڕدرێن بۆ خووی فەزیلەتی ئاشتی و ئارامی ئەمەش کاتێک ڕوودەدات کە هێزی ژیانی ئاڕاستەکراوی دروست کار بکات بۆ گۆڕینی سروشتی نائاسایی خانەکانی مێشک، بەجۆرێک ئەو خانانە پڕ دەبن لە هەموو ئەو شتانەی کە باش و فەزیلەتدار و جوانن

* * *

تێگەیشتن چاوی ناوەوە و بینینی ڕۆح و تەلەسکۆپی دڵە هاوسەنگی نێوان ئارامیی دەروون و پاکی ویژدان

* * *

هەموو ڕۆژێک دیمەنی جیاواز دەبینین، و هەموو ڕۆژێک وانەیەکی نوێ دەهێنێت بۆ فێربوون چاوەڕوان دەکرێت مرۆڤ بە تەرکیزکردن لەسەر

ئامانجی کۆتایی بوونی خۆی وانەکە فێربێت: بۆ ناسینی سەرچاوەی بوونەکەی و بناغەی ژیانی

با کاربکەین بۆ فەرامۆشکردنی خەمەکانی ڕابردوو و بڕیاربدەین لەسەریان دانەنێین بە ئیرادەیەکی نەگۆڕ و ئیرادەی کارا، با ژیانمان نوێ بکەینەوە، سەرکەوتنەکانمان بەرز بکەینەوە، و لەناو خۆماندا خووی باش و سیفەتە بەرزەکان پەروەردە بکەین

خودا هێزی منە و باوەڕم بە هیچ هێزێکی تر نییە

شەڕەکانی ژیان بجەنگە و تا کۆتایی خۆڕاگربە، هەرگیز واز مەهێنە هەرگیز مەڵێ "ڕێگاکە نادۆزمەوە، بۆیە واز لە هەوڵدان دەهێنم" داوای ڕێنمایی بکە ئەگەر هەڵەت کردبێت، بەڵام هەرگیز لە هەوڵدان ڕاناگریت زۆر کەس شکست قبوڵ دەکەن کاتێک ڕووبەڕووی ئاستەنگ دەبنەوە ئەوانەی شکست دەهێنن پێویستە پەیوەندی لەگەڵ کەسانی سەرکەوتوودا بکەن، نەک شکستەکان بڕیار بدە بۆ سەرکەوتن؛ با ئەوە فەلسەفەی تۆ بێت لە ژیاندا

هەموو ڕۆژێک دەبێت هێزی جەستەیی خۆمان بەهێز بکەین، هێزی دەروونیمان زیاد بکەین و خودی ڕاستەقینەی خۆمان بناسین لە ڕێگەی مێدیتەیشن و بیرکردنەوەی دروست و کاری ئەرێنی و بەرهەمدارەوە کە پێکەوە سوود بە جەستە و دەروون و ڕۆح بگەیەنن

کاتێک دەتەوێت خوویەکی باش دابمەزرێنیت یان خوویەکی خراپ بشکێنیت، سەرنجت لەسەر خانەکانی مێشک بێت کە میکانیزمەکانی خوو جیاوازەکان تێیدا نیشتەجێیە بۆ دامەزراندنی خوویەکی باش، سەرەتا بە هێمنی دابنیشە و مێدیتەیشن بکە، بەدوای ڕێنمایی ئیلاهیدا بگەڕێ

مێشکت لەسەر ناوەندی هێزی ئیرادە لە پێشەوەت، لە نێوان برۆکانتدا چڕبکەرەوە و بە توندی ئەو خووە دوویات بکەرەوە کە دەتەوێت لە مێشکتدا بیچێنیت کاتێک دەتەوێت خووی خراپ نەهێڵیت، هەروەها سەرنجت لەسەر ناوەندی هێزی ئیرادە چڕبکەرەوە و بە توندی دووپاتی بکەرەوە کە هەموو ئەو چەقۆیانەی کە ئەو خووانە تێیدا چەسپاون دەسڕدرێنەوە

بە فۆکەس و ئیرادە دەتوانیت تەنانەت چەقۆی قووڵی خوو و ڕەگ و ڕیشەی خوو و ئیرادە کۆنەکانیش بسڕیتەوە

دووبارە و سێبارە بۆ خۆت دوویات بکەرەوە کە تۆ خاوەنی هێزی ئیرادەیت بۆ هەڵوەشاندنەوەی خوو ناتەندروستەکان لە مێشکتدا باشترین کات بۆ ئەم دووپاتکردنەوە بەیانی زووە کە ئیرادە و تەرکیزەکەت لە لوتکەدایە بەردەوام بە لە دووپاتکردنەوەی خۆت کە تۆ لە هەموو دیکتاتۆرێک

ئازادیت، و ڕۆژێک دێت بۆت دەردەکەوێت- بە یارمەتی خودا- کە بەڕاستی خۆتت لەو خووە ڕزگار کردووە کە دەتەوێت بیشکێنیت

لە هەرچییەک دەترسیت، لە بیرکردنەوەکانت دووری بخەرەوە و بۆ خودا جێی بهێڵە باوەڕت بە خودا بەهێز بکە و متمانەت بەوە هەبێت کە ئەو توانای یارمەتیدانی هەیە، و بزانە کە زۆر ئازار لە نیگەرانی و دڵەڕاوکێیەوە سەرچاوە دەگرێت

بۆچی ئێستا ئازار بچێژیت لە کاتێکدا ئەو شتەی لێی دەترسی هێشتا ڕووی نەداوە؟ بەو پێیەی زۆربەی تێکچوونەکانمان لە ترسەوە سەرچاوە دەگرێت، ئەگەر ترس لە ژیانمان لاببەین هەست بە ئازادی دەکەین و چاکبوونەوە دەستبەجێ دەبێت

هەموو شەوێک، ڕاست پێش ئەوەی بخەویت، بۆ خۆت دووپات بکەرەوە کە خودا لەگەڵتە، دەتپارێزێت و چاودێریت دەکات، ڕووناکی پارێزەرەکەی لە هەموو لایەکەوە دەوروبەرت ببینە، هەست بە پاراستنی سەرسوڕهێنەری ئەو دەکەیت

لەم شانۆگەرییە گەردوونییەدا، مرۆڤ بە هەموو ڕەگەزەکانەوە درامای ژیان لەسەر شانۆی کات دەخەنە ڕوو

دەبێت لە مانای ژیان تێبگەین بەبێ ئەوەی زۆر سەرقاڵ بین یان لە ڕادەبەدەر سەرنجمان لەسەر ڕۆڵە کاتیەکانمان بێت تێگەیشتنمان لە ژیان زۆرجار شێواوە و بەلاڕێدا دەچێت چونکە لە چاوی خۆپەرستی و ڕوانگەی سنووردارەوە سەیری دەکەین؛ ئەگەر بە چاوی ڕۆح سەیرمان بکردایە، شتەکان لە ڕوانگەیەکی تەواو جیاوازەوە دەبینین

کاتێک چاوی حیکمەت دەکەینەوە، ڕووناکی سەرتاسەری خودا دەبینین و لەو ڕووناکیەشدا هەست بە سروشتی ڕۆحیمان دەکەین کە ڕەنگدانەوەی سروشتی ئەو هۆشیارییە گەردوونییە کە هەموو تەنۆلکە و بەشەکانی گەردوون دەگرێتەوە

ڕاستییە ڕۆحییەکان دەورەمان دەدەن، لە دەرگای چاوە داخراوەکانمان دەدەن، هانمان دەدەن کە لەبری تاریکی ڕووناکی ببینین، بە حیکمەتەوە مامەڵە بکەین نەک بە نەزانی، دڵمان پڕ بکەین لە خۆشەویستی نەک ڕق و کینە، هاوکار بین لە دامەزراندنی ئاشتی و هێنانی زۆری و ئاسایش بۆ جیهانەکەمان کاتێک ئەم کارە دەکەین، نەزانی نامێنێت، جیاوازییە دونیاییەکان نامێنن، یەکگرتوویی دەبینین لە... هەمەچەشنی، و زیاتر لەگەڵ ئیرادەی خودایی هاوئاهەنگ دەبین

پەیوەندی ئێمە لەگەڵ خودا پەیوەندییەکی سارد و بێ خۆشەویستی نییە، وەک ئەوەی لە نێوان خاوەنکار و کارمەندێکدا هەیە ئێمە منداڵی ئەوین، و گرنگیدانی ئەو بۆ ئێمە بەردەوامە؛ هەمیشە گوێمان لێدەگرێت ئێمە بەشێکی دانەبڕاوین لە بوونەکەی، پەیوەندیمان لەگەڵیدا زیندووە و زیندووە ئەو سامانێکی نەبڕاوەی خۆشەویستی و تێگەیشتن و تێڕوانین و ئیرادەی باش و هێزی ڕۆحی بە ئێمە بەخشیوە، بەڵام زۆربەمان ئەم سامانەمان لە هیچ شتێکدا بەفیڕۆ داوە

خودا دەیەوێت ئێمە بە ئاسایش و ئارامی و هاوکاری دۆستانە بژین، وەک ئەوەی شایستەی ئەندامانی خێزانێکی شەریف و خۆشەویستە، بەڵام تەماح و حیساباتی خۆپەرستانە لە ڕۆحی خەڵکدا ڕواوە و ڕەگ و ڕیشەی داکوتاوە و بووەتە هۆی دووبەرەکی لە نێوان خێزانەکەدا

خودا دەیەوێت ئێمە ئاغا بین، بەڵام ئێمە کۆیلەبوونمان هەڵبژاردووە مرۆڤایەتی دوور لە ماڵە ئاسمانییەکەی لاداوە و بەهەشتی ناوەوەی هەستکردن بە نزیکیی لە خودا و خودای نزیک لە ئێمە لەدەستداوە، و ناتوانێت ئەو بەهەشتە بەدەستبهێنێتەوە بەبێ هەوڵی شەخسی خودا بە وێنەی خۆی دروستیکردووین، بەڵام ئەم ڕاستییە لە مێشکمان ڕزگاری بووە

ئێمە تەسلیمی ئەو وەهمە بووین کە چارەنووسمان سەختییە و چارەنووسمان لەناوچوونە و دەبێ بە خەنجەری حیکمەت پەردەی وەهم بدڕێنین بۆ ئەوەی حەقیقەتی گەشاوەی پشت پەردەکە ببینین

خودا بە درێژایی ئەم ساڵانە درێژەی ژیانم بە خۆشی بەرەکەتی پێبەخشیووم مرۆڤەکان زەردەخەنەی ڕازیبوون لە ڕووخسارمدا ببینن یان نا، شادیی ئیلاهی هەمیشە لەگەڵمدایە و هەرگیز جێمناهێڵێت ڕووباری گەورەی بەختەوەری بەردەوام لە ژێر ڕیشاڵی هۆشیاریمدا دەڕژێت و وەک کانیاوی بەختەوەر دەتەقێتەوە کە باخەکانی ژیانم ئاو دەدات

نە هەڵچوونە لەناکاوەکانی ژیان دەتوانێت ئارامیم تێکبدات، نە جنۆکەی مردن ناتوانێت ئەو بەختەوەرییە ڕۆحییەی کە هەستی پێدەکەم لێبسەنێتەوە

زەحمەت بوو ئەو حاڵەتە بکەم بە هەمیشەیی و نەگۆڕ، بەڵام بەرهەمی ئەو ڕۆحەی کە ئێستا چێژم لێ وەردەگرم و لەگەڵ کەسانی دیکەدا هاوبەشی دەکەم، شایانی ئەو هەموو هەوڵە بوو کە خستمە ناویەوە

من بە ڕێنمایی ڕۆحی ئیلاهی بیردەکەمەوە و ڕەفتار دەکەم پارە هەرگیز ئامانجی من نەبووە لە ژیاندا، بەڵکو زیاتر خزمەتکردنی خوشک و براکانم لە مرۆڤایەتیدا بۆیە خودا چەندین دەرگای چاکەی بۆ کردوومەوە بۆ ئەوەی خۆم بپارێزم و ئەرکەکەم بەجێبهێنم و هەرکاتێک پێویستم بە یارمەتی بوو، خودا دەستبەجێ دابینی دەکات

تاکە ئاواتی من خزمەتکردنی ئێوەیە و هەر بۆیە لێرەم

هێزی خودا لە ژیانتاندا کاردەکات هەروەها ئەم ڕاستییە بۆ خۆتان ئەزموون دەکەن کاتێک ئیمانتان بەهێز دەبێت و تێدەگەن کە سامانی ڕاستەقینە لە سەرکەوتنی ماددییەوە نییە بەڵکو لە خودای گەورەوە سەرچاوە دەگرێت

هەر ساتێک کە لەگەڵ خودا بەسەری دەبەیت بۆ سوودی کۆتاییت دەبێت و هەموو ئەو شتانەی کە لە خۆشەویستی و بۆ دڵخۆشکردنی خودا بەدەستی دەهێنیت لە تۆماری ئەبەدیەتدا بۆت دەنووسرێت

پاشەکشە بکە بۆ تەنیایی بیرکردنەوە قووڵەکانت و چێژ لەو ئارامییە وەربگرە کە لە کانیاوی بێدەنگیەوە دەڕژێت

ئەگەر کردەوەی چاک بچێنین، شادی و نیعمەت دەچنینەوە، ئەگەر کاری خراپیش بچێنین، جۆر و پلەی جۆراوجۆری قەیران و کێشە دەچنینەوە

هەموو کارێکی چاکە وەکو چەقۆیەک وایە کە پێی هەڵکەنین بۆ ناو خاکی هۆشیاری بۆ ئەوەی کانیاوی شادی ئیلاهی ئاشکرا بکەین

فێربە کە خۆت بخزێنە ناو دەریای خۆڕاگری و گەڕان، جا چ لە پەیوەندیدا بێت بە کتێبی باش، باوەڕ، کێشە، فەلسەفە، یان خۆشی ناوەوە، داننان بەوەی کە تەنیایی ئاسایی [تێڕاماناوی] نرخی بەختەوەری ڕاستەقینەیە

هەرچەندە ژیان پێشبینینەکراو و کاپری و پڕ نهێنی و پڕ لە گومان و هەموو جۆرە کێشە و هەڵچوونێک، بەڵام لە ژێر پاراستنی بەردەوامی خودادا دەمێنینەوە نابێت زیادەڕەوی لە بابەتە بکەین یان ئارامی خۆمان لە بەرامبەر ڕووداوەکاندا لەدەست بدەین، چونکە ئەگەر ڕێگە بدەین ترس و دڵەڕاوکێ زاڵمان بکات، ئەوا هێز دەدەین بە خراپە و ڕەگەکانی قووڵتر دەکەینەوە، کە لە خاکی ترس و... دڵەڕاوکێ

هەموو شەوێک لە خۆت بپرسە: چەند کاتت لەگەڵ خودا بەسەر بردووە، چەند بیرت کردۆتەوە، چەندت بەدەست هێناوە، چەندت بۆ ئەوانی تر کردووە و چەندە کۆنترۆڵی ئارەزووەکانت کردووە؟

نابێت چاوەڕێی ئەوە بین لە تاقیکردنەوەکانی ژیاندا بەختەوەری و ئارامی بەردەوام بدۆزینەوە؛ بەڵکو دەبێت لەناو خۆماندا بەدوایاندا بگەڕێین و بیاندۆزینەوە پاشان هەر ئەزموونێک بەسەریدا تێپەڕین، بە هەمان شێوەی سەیری ئەزموونەکانی کەسێکی دیکە دەکەین لە فیلمێکدا، جا خۆش بێت یان بە ئازار

مرۆڤ دەتوانێت هەموو ئەزموونەکانی بکاتە تاقیکردنەوەی ئازاربەخش و بەدبەختانە ئەگەر ڕێگە بە مێشکی خۆی بدات لەوانەیە چێژ لە تەندروستییەکی باش وەربگرێت و لەگەڵ ئەوەشدا نەتوانێت نرخەکەی بزانێت بەڵام ئەگەر نەخۆش کەوت ئەوا خۆی زەلیل دەکات و قەدری

نیعمەتی خۆشگوزەرانی دەزانێت پێویستە دان بە نیعمەتی خودادا بنێین و سوپاسی بکەین بۆ ئەو نیعمەتانەی کە بەسەرماندا دەبەخشێت بەبێ ئەوەی چاوەڕێی بارودۆخی ناخۆش بین کە سوپاسگوزارمان بکات و دان بە نیعمەتەکەیدا بنێین

ژیان دەبێت تێکەڵەیەک بێت لە بیرکردنەوە و کردار، کاتێک مرۆڤ هاوسەنگی دەروونی خۆی لەدەست دەدات، تووشی هێرشی نیگەرانییەکان و هەوری خەم و ئازارەکانی ئازار دەبێت و ئەگەر هەوڵی پێشێلکردنی یاساکانی تەندروستی و خۆشگوزەرانی و حیکمەت بدات، بە ناچاری تووشی نەخۆشی و هەژاری و نەزانی دەبێت

پێویستە مەبەستەکانمان پاک ڕابگرین، پاڵنەرەکانمان پاک و خاوێنی ڕابگرین و بە شێوەیەک ڕەفتار بکەین کە ئارامی دەروونیمان بۆ بهێنێت، و ڕێگە نەدەین بارودۆخی ژیان ئارامیمان تێکبدات و بەختەوەریمان تێکبدات

دڵە غەمگینەکان و بیرکردنەوە شکاوەکان، هەرچەند دوور بن، سەرنجم ڕادەکێشن

سنووری شانشینی درەوشاوەی خۆشەویستیت فراوان بکە تا وردە وردە خێزانەکەت و دراوسێکانت و کۆمەڵگاکەت و وڵاتەکەت و هەموو وڵات و بوونەوەرە هۆشیارەکانت بگرێتەوە

هەروەها دەبێت عەقڵمان بەهێزتر بکەین و بارگرانی لاوازیی فیکری و ئەخلاقیی ڕەت بکەینەوە کە لە ساڵان و نەوەکانەوە بۆی ماوەتەوە ئەم پیسییانە دەبێ لە ئاگری ئیرادەی نوێ و کردەوەی بەرهەمداردا بسوتێنرێن بەم ڕێبازە بنیاتنەرە تاکی پابەندی ڕاستەقینە دەتوانێت بگاتە ئاسۆکانی ڕزگاری و ئازادی

هێزی بێکۆتایی ناو خۆت چالاک بکە بۆ ئەوەی بتوانیت ڕۆڵی بەناوبانگی خۆت لەسەر شانۆی ژیان بگێڕیت

هەر کە مرۆڤ دەستی کرد بە پەرستنی کەلوپەل، پارە، ناوبانگ، یان هەر شتێکی تر جگە لە خودا، ناخۆشی دەبێتە بەشی ئەو ئەوانەی کە هەموو سەرنجەکانیان لەسەر ئەم شتانە چڕ دەکەنەوە، لە واقیعدا دەیانپەرستن، هەر بۆیەش لە خودا نزیک نابنەوە بەڵکو زیاتر لێی دووردەکەونەوە بەڵام ئەوانەی بیر لە خودا دەکەنەوە، مێدیتەیشن دەکەن، و لە دڵیاندا لەگەڵیدا پەیوەندی دەکەن، لێی نزیک دەبنەوە و ئەزموونی ناوەوەیان دەکەن خۆشی لە هاوبەشی بێدەنگیان لەگەڵیدا

تەنها خودا توانای بەدیهێنانی خەون و هیواکانی مرۆڤی هەیە بۆ بەختەوەری بەردەوام بۆیە نابێت ڕێگە بدرێت هیچ شتێک جێگەی خودا لە دڵدا بگرێتەوە

هێمای پیرۆز هەیە کە ڕەنگە یارمەتی گەڕانەکە بدات خودا لەبیربکات و لێی نزیک بێتەوە بەڵام ئەگەر کەسێک دەست بکات بە پەرستنی ئەم هێمایانە، زیانەکانیان لە سوودەکانیان زیاتر دەبێت پەرستن دەبێت تەنها ئاراستەی خودا بکرێت، چونکە هیچ شتێکی تر شایەنی پەرستن نییە

سروشتی پەرستنی ڕێوڕەسمی هەرچییەک بێت، لەلای خودا قبوڵکراوە تا ئەو کاتەی پەرستیارەکە بە هۆشیاری ڕۆحی و حەسرەتی ئەوەوە ئەنجامی بدات بەڵام زۆر کەس لە جەوهەری پەرستنەکە تێناگەن، و بیرکردنەوە و دڵیان لە خوداوە لادەچێت بۆ ڕێوڕەسمەکان، بەمەش سوودێکی زۆر لە پەرستنەکەیان نابینن

پەرستراوانی ڕاستەقینە ڕێگە نادەن هۆشیارییان لە هیچ وێنە و فۆرمێکدا قەتیس بێت، بەڵکو بە قووڵترین خۆشەویستی و گرنگییەکی تەواوەوە سەرنجیان لەسەر ڕۆحی ئیلاهی پشت هەموو وێنە و فۆرمەکانە

خودا ڕەها و بێ سنوورە و هیچ وێنە و پەیکەرێک ناتوانێت ئەوی لەخۆ بگرێت

دەکرێت بڵێین خودا خۆی لە هەموو کەسێکدا دەردەخات کە بە دڵسۆزی خۆشی دەوێت و هاوئاهەنگی لەگەڵیدا هەیە، چونکە لە هەموو شوێنێکدا ئامادەیە و هەر بۆیە لە هەموو کەسێکدا ئامادەیە بەڵام هەموو کەسێک توانای دەرخستنی بوونی ئیلاهی نییە خۆر بە یەکسانی لەسەر هەردوو خەڵوز و ئەڵماس دەدرەوشێتەوە، بەڵام ئەڵماس تیشکی خۆر وەردەگرێت و ڕەنگدانەوەی دەبێت، لەکاتێکدا خەڵوز ناتوانێت

بە هەمان شێوە هەموو مرۆڤەکان نوقمن لە ڕووناکی خودادا، بەڵام تەنها چەند کەسێک توانای وەرگرتنی ئەو ڕووناکییەیان هەیە و لە بیرکردنەوە و کردارەکانیاندا ڕەنگدانەوەی هەبێت بۆ ئەوەی ئەو کارە بکەن، پێویستە لە ڕێگەی مێدیتەیشن و بە پەیڕەوکردنی فێرکاری و فەرمانە ئیلاهییەکان خۆیان پاک بکەنەوە

کاتێک ناوی خودا دەڵێینەوە، دەبێت بە قووڵی و دڵسۆزانە ئاگاداری ئەو شتانە بین کە دەیڵێین ئەگەر لە کاتی نوێژدا بتوانیت لە بیری خەڵکدا ببینیت، بۆت دەردەکەوێت کە زۆربەیان بیر لە هەموو شتێک دەکەنەوە جگە لە خودا، هەرچەندە ناوی ئەو دەڵێنەوە! دوعایەکی لەم جۆرە بێ ئەنجامە و بێ بەهایە

کاتێک نوێژ دەکەین، هەوڵبدەین هەموو مێشکمان لەسەر خودا چڕ بکەینەوە، نەک تەنها ناوە پیرۆزەکەی دووبارە بکەینەوە لە هەمان کاتدا ڕێگە بدەین بیرکردنەوەکانمان سەرگەردان بن یەکێک لە خاڵۆزاکانم دوعاکانی

لەسەر دەنکۆڵەی نوێژ دەخوێندەوە، کە بە دەگمەن لە دەستی دەردەچوو بەڵام ڕۆژێک دان بەوەدا دەنێت کە سەرەڕای ئەوەی چل ساڵ ئەم خووەی دوعاکردنەی پراکتیزە کردووە، خودا وەڵامی دوعاکانی نەداوەتەوە سەیر نییە! "نوێژەکانی" لە خوویەکی دەمارگیری زیاتر هیچی تر نەبوون

کاتێک نوێژ دەکەین، نابێت بیر لە هیچ شتێک بکەینەوە جگە لە خودا پێویستە هەوڵبدەین لە پەرستشەکەماندا دڵسۆز بین و لە دوعاکانماندا تەرخان بین بەکارهێنانی دەنکۆڵەی نوێژ و بەردەوام بانگەوازی ناوی خودا بە تەواوی قبوڵکراوە کاتێک پراکتیزەکردنەکە لە دڵەوە سەرچاوەی گرتووە و پشتگیریی دڵسۆزی و عەقڵی تەرکیزکراو دەکات لەگەڵ ئەوەشدا ئەم پراکتیزەیە دەتوانێت بە تێپەڕبوونی کات ببێتە ئۆتۆماتیکی

دەبێت ناوی خودا لە دڵماندا چرپە بکەین، بە حەسرەت و خۆشەویستی ئیلاهییەوە؛ ئەمە عیبادەتێکی ڕاستەقینەیە کە دڵی خودا دەگرێت وتنی ناوی خودا بە ساردی و عەقڵێکی سەرگەردان کوفر و بێڕێزییە کاتێک مرۆڤ نوێژ دەکات، دەبێت دڵ و دەروونی پڕ بێت لە خۆشەویستی خودا

ئەی پەروەردگار، تۆ ئەستێرەی باکووری ئیلاهییت کە بیرکردنەوە سەرگەردانەکانم لە دەریای پشێوی تاقیکردنەوە و تەنگانەدا بەهۆیەوە ڕێنمایی دەکرێن

پراکتیزەکردنی تەرکیزکردنی دەروون لە ڕێگەی ڕاهێنانی یۆگی باڵاتر یارمەتیدەرە بۆ نزیکبوونەوە لە خودا کە سەرچاوەی باڵای شکۆمەندی و شکۆمەندییە، هەروەک چۆن یارمەتیدەرە بۆ بیرکردنەوە لە خودا و پەیوەندیکردن لەگەڵیدا

زۆر گرنگە هەفتەی ڕۆژێک تەرخان بکەیت بۆ پاشەکشەی ڕۆحی (ئەگەر بتوانیت) بۆ تێڕامان لە خودا و ئەزموونی ئارامی و ئارامی و ئارامی ناوەوە بکەیت ئەو کاتەی بەم شێوەیە بەسەر دەبەیت دەبێتە بەڵمێکی ئارامکەرەوە بۆ ئەو ناخۆشی و دڵەڕاوکێیانەی کە لە ماوەی هەفتەکەدا ڕووبەڕووت دەبنەوە

هەموو کەسێک پێویستی بە بەسەربردنی ڕۆژێک هەیە لە هەفتەیەکدا لە جیابوونەوە یان "پاشکەوتنی ڕۆحی" بۆ ساڕێژکردنی برین و ئازارە سۆزدارییەکانی کاتێک ئەو ڕۆژە دەبێتە ڕۆژێکی ئارام و شادی و ڕازیبوون، هەفتە لە دوای هەفتە بە تامەزرۆییەوە چاوەڕێی دەکەیت

تەنیایی باجی گەورەییە تۆ سەرسام دەبیت بەو ئەنجامە نایابانەی کە بۆ دەروون و جەستە و ڕۆحت بەدەست دێت لە ڕێگەی ئەم پاشەکشە ڕۆحی و پەیوەندییە لەگەڵ ڕۆحت و لەگەڵ خودا ئەگەر ئاواتەخوازی بەختەوەری ڕاستەقینە، دەبێت بەیانی زوو لەگەڵ خەبەربوونەوەدا خۆت لە زەریای ئارامی ئیلاهیدا نوقم بکەیت، هەروەها پێش ئەوەی شەوانە بخەویت

حەکیمەکانی هیندستان ئامۆژگاری نەک تەنها یەک ڕۆژ جیابوونەوە، بەڵکو جەخت لەسەر پێویستی مێدیتەیشنێکی بێدەنگ دەکەنەوە لە ماوەی چوار کاتی دیاریکراودا لە ڕۆژێکدا لە بەیانیدا، پێش هەستکردن و بینینی هەر کەسێک، مرۆڤ دەبێت چێژ لە ئارامی و هەستی ئارامی وەربگرێت لە نیوەڕۆدا، مرۆڤ دەبێت پێش نانخواردنی نیوەڕۆ دەروون ئارام بکاتەوە، و دیسانەوە چێژ لە ماوەی ئارامی وەربگرێت پێش نانخواردن لە کۆتاییدا، پێش ئەوەی شەوانە بخەوێت، پێویستە جارێک بچێتە حاڵەتێکی ئارامییەوە زیاتر

ئەوانەی کە بە پەرۆشەوە لە کاتی تەنیایی و بە درێژایی ئەم چوار قۆناغە ڕۆژانەیە بێدەنگی دەپارێزن، پابەندن بە ئەزموونی هاوئاهەنگی لەگەڵ خودا ئەوانەی ناتوانن هەموو ئەم ماوانە جێبەجێ بکەن، پێویستە لانیکەم کاتژمێرەکانی بەیانی و ئێواران بۆ ئەمە تەرخان بکەن بەم کارە ژیانیان بۆ باشتر دەگۆڕێت، و بەختەوەری ڕاستەقینە ئەزموون دەکەن؛ ئەزموون باشترین بەڵگەیە

ئەگەر بەردەوام بیت لە نووسین و واژۆکردنی چێک بەبێ ئەوەی پارەی پێویست بۆ داپۆشینی حسابی بانکیەکەت دابنێیت، پارەکەت تەواو دەبێت هەمان شت بۆ ژیانت دەگونجێت بەبێ دانانی ئاشتی بە شێوەیەکی ڕێکوپێک لە هەژماری ژیانتدا، وزەت کەم دەبێتەوە، ئارامییەکەت لەناو دەچێت، و دڵخۆشیەکەت بەهەڵم دەبێت بە کورتی، لە کۆتاییدا تووشی ئیفلاسی سۆزداری و دەروونی و جەستەیی و ڕۆحی دەبیت بەڵام ڕۆژانە تێڕامانێکی قووڵ لە خودا پڕ دەبێتەوە ئەکاونتی سۆزداری خۆت

گەڕان بەدوای دڵسۆزدا ڕۆژانە مێدیتەیشن دەکات، بەو هەموو خۆشەویستی و حەسرەتییەی لە دڵیدا هەیە لەگەڵ خودادا پەیوەندی دەکات، داوای لێدەکات خۆی ئاشکرا بکات ئەگەر تۆ عاشقی خودایت و تامەزرۆی ئەزموونکردنی بوونی ئەویت، دەبێت مێشک و جەستەت لە ئارامییەکەیدا نوقم بکەیت، ژیان بەسەرتدا زەردەخەنە دەکات، کاروبارەکانت لە زۆر ڕووەوە باشتر دەبن

مرۆڤی ئارام بە دەگمەن هەڵە دەکات، و لەو شوێنانەدا سەرکەوتوو دەبێت کە هەزاران کەسی تر شکست دەهێنن

ئەوانەی بیر لە خودا ناکەنەوە یان گرنگی پێنادەن تووشی خەمۆکی و بەدبەخت دەبن ئەوان تووڕە دەبن و دەبنە ئامێری ڕۆیشتن

خۆری حیکمەت و ئارامی لە ئاسمانی ئارامیدا هەڵدێت و بوونت بە تیشکی شیفای خۆی دەشوات تا ئەو کاتەی هەوڵێکی ڕۆحی بدەیت و لە دڵتدا پلەی یەکەم بە خودا بدەیت

تاکە مانگێک لە هەموو ئەستێرەکان بەیەکەوە گەشاوەتر دەدرەوشێتەوە خۆر کە بچووک دەردەکەوێت، تاریکی لە ڕووبەرێکەوە دەڕەوێنێتەوە کە

ملیۆنان جار لە خۆی گەورەترە بە هەمان شێوە مرۆڤی باش، بە سادەیی بە بوونی لە جیهاندا، لەرزینێک دەردەدات کە بەرپەرچدانەوەی زۆرێک لەو لەرزینانە دەداتەوە و بێلایەن دەکات کە لەلایەن مرۆڤە خراپەکانەوە دەردەچن

هەروەها ڕۆژی تێرامان دەبێت ڕۆژی پشوودانی دەروونی و جەستەیی و چاندنی ئارامی ناوەوە بێت هەر چالاکیەک کە حیکمەت و ئارامی لێبکەوێتەوە چالاکیەکی پڕ بەرەکەتە لەو ڕۆژەدا

سەبارەت بە ڕێزگرتن لە دایک و باوک، کتێبە پیرۆزەکان پێشنیاریان کردووە کە مامەڵەیەکی باشیان لەگەڵدا بکرێت: "ڕێز لە باوک و دایکت بگرە" و "میهرەبان بە لەگەڵ دایک و باوک"

پێویستە دایک و باوکی مرۆڤ وەک نوێنەری خودا ڕێزیان لێ بگیرێت، کە بەخششی بەدیهێنانی مرۆڤایەتی پێبەخشیون دایک بەرجەستەی خۆشەویستی پاکی خودایە، چونکە دایکی خۆشەویست لە کوێ کەسی تر نایەوێت لێی خۆش دەبێت باوک دەرکەوتەی حیکمەتی خودایە و پارێزەری منداڵەکانییە

<u>مرۆڤ نابێت باوک و دایکی خۆی بە جیا لە خودا خۆشبوێت، بەڵکو وەک دەربڕینی خۆشەویستی پارێزەر و ژیرەکەی ڕۆحی باڵای خودایی دەبێتە هەم باوک و هەم دایک بۆ یارمەتیدانی منداڵ؛ بۆیە پێویستە لە دایک و باوکدا ڕێزی لێبگیرێت</u>

هەروەها کتێبە پیرۆزەکان ئامۆژگاریمان دەکەن لە کوشتن لە پێناو کوشتندا، چونکە ئەو کاتە مرۆڤ دەبێتە بکوژ مرۆڤ نابێت لە ساتێکی هەست و سۆزێکی چڕدا ژیانی کەسێکی تر ببات بەڵام ئەگەر ئازیزەکانی هەڕەشەیان لێکرا، دەبێت مرۆڤ بجەنگێت بۆ پاراستنی ئەو کەسانەی خودا پێی سپێردراون، چونکە ئەرکێکی پیرۆزە بەرگری لە خێزان و نیشتیمانی خۆی بکات

سەبارەت بە قەدەغەکردنی زینا، مەبەستی ئایدیاڵی یەکگرتنی سێکسی دەبێت زاوزێکردنی منداڵەکان بێت کە بە وێنەی خودا دروستکراون و دەربڕینی ئەو خۆشەویستییە پاکە بێت کە هاوسەرەکان هەستی پێدەکەن کە خودا لە یەکتردا دەبینن ئەوانەی تەنها لەسەر ئاستی جەستەیی دەژین، بەبێ ئەوەی هیچ ڕەچاوی خۆشەویستی ڕاستەقینە یان ئەو مەبەستە باڵایە بکەن کە ئارەزووی سێکسی بۆی دروست بووە، بەپێی ئەم فەرمانە زینا دەکەن لەم حاڵەتەدا، ئەوان هیچ جیاوازیەکیان نییە لەگەڵ ئەو ئاژەڵانەی کە تێرکردنی خۆیان ئارەزووی سێکسی و پاشان دەچنە سەر ڕێگاکەیان

خودا ئەم پاڵنەرە داهێنەرەی لە ژن و پیاودا دروستکردووە بۆ زاوزێکردن و دەربڕینی خۆشەویستی ڕاستەقینەی یەکتر لە ژیانی

هاوسەرگیریدا و نابێت بە شێوەیەکی تر خراپ بەکاربهێنرێت، بەڵکو بگۆڕدرێت بۆ چالاکیی و زانینێکیۀ پیرۆز

ئەگەر بتوانی دەسەڵاتی سێکسی لەناو بوونەکەتدا کۆنتڕۆڵ بکەیت و دابەشی بکەیت، ئەوا دەتوانیت توانا دەروونییە گەورەکان بۆ نووسین، وێنەکێشان، یان بۆ ئاشکراکردنی بەهرە شاراوەکان بە ڕێگەی بێشوماری دیکە پەرەپێبدەیت

وە کاتێک لە کۆتاییدا توانیت چالاکییە داهێنەرەکان کۆنتڕۆڵ بکەیت و لە ڕووی ڕۆحییەوە بیگۆڕیت، هەست بە ئارامییەکی گەورە و خۆشەویستییەکی گەورە و زیادبوونی خۆشی ڕۆحی دەکەیت

پیرۆز و سەرکردە ڕۆحییەکان کە لە ڕووی ڕۆحییەوە چالاکییە سێکسییەکانیان گۆڕیوە، زەبەلاحێکن کە توانای ئەنجامدانی کارەساتێکی سەرسوڕهێنەر و سەرسوڕهێنەریان هەیە لە جیهاندا و لە گەڕانی ڕازییدا بۆ ڕاستی

بەم پێیە، بەرزترین بەکارهێنانی پاڵنەری سێکسی بریتییە لە بەرزکردنەوەی هێزەکەی، واتە کەناڵکردنی وزەی خۆی بەرەو ئامانجێکیۀ باڵاتر بە مەبەستی دەرخستنی حیکمەت و ئایدیاڵە بەرزەکان و بنەما ڕۆحییەکان مرۆڤ نابێت چێژ لە بیرکردنەوە سێکسییەکان وەربگرێت یان ئارەزووی ئەوەی حەرام بێت کاتێک ئەم جۆرە خۆکۆنتڕۆڵکردنە بەدیهات، مرۆڤ دیدێکی دروستی دەبێت بۆ پەیوەندی سێکسی و مەبەستی باڵاتر

کۆیلە بوون بە بابەتی سێکسی واتە لەدەستدانی تەندروستی و خۆبەدەستەوەدان و ئارامی فیکریۀ و بەکورتی هەموو ئەو توخمانەی بەختەوەری مرۆڤ پێویستی پێیەتی

هەروەها کتێبە پیرۆزەکان داوامان لێدەکەن دزی نەکەین ئەگەر گروپێکی هەزار کەسی دزی لە یەکتر بکەن، هەریەکەیان ٩٩٩ دوژمنیان دەبێت بۆیە مرۆڤ نابێت دەستدرێژی بکاتە سەر مافەکانی ئەوانی تر، نە دەست بەسەر خاک و ئارامی و خۆشەویستی و کەرامەت و هیچ کام لە موڵک و ماڵی ماددی یان ڕۆحی ئەواندا بگرێت ئەگەر هەست بە ئارەزووی ئەوە نەکەیت کە ئەوەی هی تۆ نییە بیبەیت، ئەوەی پێویستت پێیەتی یان ئارەزووی ئەوەت بۆ دێت دزی سەرەتا لە مێشکەوە سەرچاوە دەگرێت کاتێک مرۆڤ دەست دەکات بە ئیرەیی بە کەسانی تر تۆوی ئارەزووە بەدخوازەکان دەبێت لە دەروونەوە هەڵکەندرێت خۆبەخشی ڕۆحی ڕێگایە پاشان، مرۆڤ بە شێوەیەکی سروشتی زۆری ڕادەکێشێت، و نیعمەتەکان لە سەرچاوەکانەوە دەڕژێتە سەری کە دەیانناسن و سەرچاوەی نازانن ئەمە یاسایەکی ئیلاهی بێ هەڵەیە سەبارەت بە دزەکان و مرۆڤە خۆپەرستەکان، ئەوان ژیانی خۆیان بە دوای ماددیدا بەسەر دەبەن موڵک و ماڵی خۆیان،

هەمیشە چاویان لەسەر ئەو شتانە دەبێت کە ئەوانی دیکە هەیانە، تەنانەت ئەگەر خەزێنەی خۆیان بە زێڕ ڕژاوە

تا خۆپەرستی ماددی وازی لێ نەهێنرێت، دونیا ناتوانێت بەختەوەری بناسێت

بەختەوەری تەنها لە ڕێگەی هاوکاری ڕۆحییەوە دێت کاتێک دێت مرۆڤ هەست بە پێداویستییەکانی ئەوانی تر بکات وەک ئەوەی هی خۆی بێت و کار بۆ ئەوانی تر بکات وەک چۆن بۆ خۆی کار دەکات

فەرمانێکی تری گرنگ ئەوەیە کە خۆت لە شایەتحاڵی درۆ بەدوور بگرێت زیانگەیاندن بە کەسێک بە شێواندنی ڕاستییەکان ڕێگەیەکی دیکەیە بۆ تێکدانی هاوسەنگی کۆمەڵایەتی ئەگەر مرۆڤ ئارەزووی مامەڵەکردنی باشی لەگەڵدا بکات، پێویستە بەو پێیە مامەڵە لەگەڵ کەسانی دیکەدا بکات پێویستە هەمیشە ڕاستییەکان بگوترێ، بەڵام دەبێت جیاوازییەک بکرێت لە نێوان خستنەڕووی ڕاستییەکان و تەنیا گێڕانەوەی ڕاستییەکان ئاماژەکردن بە کەسێک وەک چەقۆکێش یان نابینا ئازاربەخش و زیانبەخشە؛ مرۆڤ دەبێت ئاگاداری هەستی ئەوانی تر بێت و خۆی لە شەرمەزارکردنیان بەدوور بگرێت بە هەمان شێوە ئاشکراکردنی ڕاستییەک کە خیانەت لە کەسێک بکات بەبێ مەبەستێکی بەرزیش هەڵەیە لە لایەکی ترەوە نابێت درۆ بکات بۆ ئەوەی ڕاستی نەگێڕێتەوە؛ بەڵکو مرۆڤ دەتوانێت لە هەندێک بارودۆخدا بێدەنگ بێت بۆ ئەوەی کەسانی دیکە شەرمەزار نەکات یان زیانیان پێ نەگەیەنێت

مرۆڤ دەبێت ئاگاداری ئیرەیی بێت، نەخۆشییەکی وێرانکەر کە لە ئارامی ڕۆحدا دەکوتێت تا مرۆڤ زیاتر تەماحی ئەوەی کە هی ئەوانی ترە، ناخۆشی و نەهامەتیەکانی گەورەتر دەبن مرۆڤی ئیرەیی بەخش ژیانێکی پڕ لە کێشە دەژی، هەرگیز تامی ئارامی نازانێت زۆر باشترە بۆ ئەوان ڕێز لە خۆیان بگرن و پشت بە خۆیان ببەستن و بەدوای دەوڵەمەندی ڕۆحی ناوەوەدا بگەڕێن

کەرامەت و بەهای ناوەکی مرۆڤ زۆر لەوە گەورەترە کە ڕەنگە ئارەزووی ئەوە بکات یان تامەزرۆی خاوەندارێتی خودا بێت لە هەموو مرۆڤێکدا بە شێوەیەک دەردەکەوێت کە لە هیچ مرۆڤێکی تردا دەرناکەوێت ڕووخساری وەک هی هیچ کەسێک نییە و ڕۆحی وەک هی هیچ کەسێکی تر نییە، چونکە لەناو ئەواندا گەورەترین گەنجینەی هەموو دروستکراوەکان هەیە- و ئەو گەورەترین گەنجینەیە خودایە

ئێمە دەمانەوێت ژیانمان بە کردەوەی چاکەوە بدرەوشێتەوە و گەشە بکات، بە خۆشی و بەختەوەری بۆن خۆش بێت و بۆ هەمیشە لە یادی ئەو کەسانەدا بژین کە قەدرمان دەزانن

کاتێک مرۆڤ ئیمانێکی دروستی هەبێت و بەو پێیە مامەڵە بکات، دڵخۆشترە لەو کەسانەی کە ئیمانیان نییە و ئەرکی خۆیان لە شەڕی ژیاندا جێبەجێ ناکەن

ئیمانێکی دروست و کردەوەی ڕاستودروست (بە پاڵپشتی پاڵنەرە بەرزەکان و نیەتی چاک) هەمیشە لە هەر شوێنێک بەختەوەری بوونی هەبێت ئامادەن، و لە هەر شوێنێک بەختەوەری غیاب بێت لەدەست دەچن لەمەوە دەتوانین بەو ئەنجامە بگەین کە دوو مەرجی جەوهەرین بۆ بەختەوەری، کە بەبێ ئەوان ناتوانرێت بەدەستی بهێنرێت ئەوانەی ئارەزووی بەختەوەری دەکەن تەنها پێویستیان بە خاوەندارێتی ئەم دوو توخمە بنەڕەتییە هەیە، کە بەردی بناغە و پایەکانین

مرۆڤ ناتوانێت بە ئارەزووی خۆی کۆنترۆڵی پێکهاتە بێکۆتایەکانی گەردوون بکات، یان بگۆڕێت، یان بیسڕێتەوە ئەم پێکهاتانە بە شێوەیەکی ئاڵۆز لەگەڵ پەڕۆی ژیانی مرۆڤدا تێکەڵاون، مرۆڤیش ناتوانێت بە دابڕان لێیان کار بکات بەڵام مرۆڤ دەتوانێت کۆنترۆڵی مێشکی خۆی بکات بۆ ئەوەی خۆی لەگەڵ ئەم پێکهاتانەدا بگونجێنێت و خۆی لە زیانگەیاندن بەدوور بگرێت لەلایەن ئەوانەوە

باوباپیرانمان لە ئێمە دڵخۆشتر بوون نەک لەبەر ئەوەی خاوەنی شت و چێژە دونیاییەکان بوون لە ئێستا، یان کەمتر بەرکەوتەی کێشەکانی ژیان بوون، بەڵکو لەبەر ئەوەی خاوەنی ئەو هاوسەنگییە دەروونییە بوون کە ئاسوودەیی و ئارامی و ڕازیبوون و بە کورتی دڵخۆشییان پێدەبەخشی

ئەوان بۆ خۆشبەختی خۆیان پشتیان بە بارودۆخی دەرەکی نەبەستبوو، نە ملکەچی بارودۆخێکی دەرەکیش نەبوون کە لێیان بدزێت هەستەکانیان لە ئاسوودەیی و ئارامی و بەختەوەری و ڕازیبوون سروشتی و ئاسایی و تەندروست و بەردەوام بوون ئێمەش، دەبێ ئەم هەستانە بچێنین ئەگەر بمانەوێت خاوەنی بەختەوەری بین و کێ لە ئێمەدا نییە؟

چارەنووس دەرئەنجامی مومارەسەی ڕابردووی ئیرادەی ئازاد یان ئازادی هەڵبژاردنە لە ڕێگەی پراکتیزەکردنی ڕابردووی ئیرادەی ئازادمانەوە، چارەنووس و چارەنووسمان بەسەر خۆماندا هێناوە و بەردەوامیش دەبین، بەڵام ئێمە بە ڕابردووەوە پابەند نین، نە بۆ هەمیشە بە دەرئەنجامەکانی کردەوەکانمانەوە سنووردار نین دەتوانین ئەوەی چاندوومانە هەڵبوەشێنینەوە و ئەوەی نووسیومانە بیسڕینەوە ئەگەر ئاوا ئارەزووی ئەوەمان هەبێت و

هەوڵبدەین بۆ ڕاستکردنەوەی ڕێبازەکەمان و باشترکردنی کوالیتی خۆمان بەرهەم

ئەگەر تۆوی کردارەکان بە دەرئەنجامە ئازاربەخشەکانەوە بنبڕ بکەین و لە شوێنی ئەوان تۆوی گونجاوتر لەگەڵ سروشتی ڕۆح بچێنین، بە دڵنیاییەوە بەرهەمی بەختەوەری لەو تۆوە چاکانە دەچنینەوە کە لە خاکی ڕۆحدا چێنراون پێویستە ئیرادەی ئازاد لە ئێستاوە، ئێستا و نەک سبەینێ، بەکاربهێنین، ئەگەر بمانەوێت بەختەوەری زیاتر بەدەست بهێنین یان ئازار و ئازار کەم بکەینەوە

بۆیە مەرجەکانی بەختەوەری لە ناو مرۆڤدایە و تەنها ئەوەندەی پێویستە مامەڵەی جددی لەگەڵ ئەو هاوکێشەیەدا بکات کە هەڵە ناکات و ئەنجامەکانیش لە بەرژەوەندی ئەو دەبن ئەگەر باشترین هەڵسەنگاندن و مامەڵەکردن لەگەڵیدا بکات

ئەی پەروەردگار، بوونم پڕ بێت لە زیندوویی تۆ، دڵم پڕ بێت لە ئامادەبوونی دڵنەوایی و بەزەییدارت، مێشکم پڕ بێت لە حیکمەتی تۆ و ڕۆحم پڕ بێت لە هۆشیاری ئیلاهی تۆ

لە خاکی دڵەکانتاندا تۆوی خۆشەویستی گەشە دەکات ئەو تۆوانە بە ئاوی خۆشەویستی گەردوونی و بەزەیی گشتگیر ئاو بدەن

هێزی عەقڵ بێ سنوورە و بەو پێیەش ئەگەر بە ڕادەی پێویست بیر لە هەر بابەتێک بکەیتەوە، ئەوا وەڵامی هەر پرسیارێکی پەیوەست بەو بابەتەوە دەست دەکەوێت

ئەگەر کەسێک هەموو کار و چالاکییەکانی بۆ خزمەتکردنی کەسانی دیکە تەرخان بکات و بە بیرکردنەوەیەکی ڕازییەوە بە ئەنجام بگەیەنێت، ئەوا بەڕاستی شایەنی ڕەچاوکردن و سوپاسگوزارییە

نابێت یەکلایەنە بین بەڵکو پێویستە هاوسەنگی لە چالاکییەکانماندا دابنێین و کار و ئەرکەکانمان لە پێشینەدا دابنێین، بەپێی گرنگی هەریەکەیان

ئەرک ئەو کردارەیە کە مرۆڤ بە خۆشییەوە ئەنجامی دەدات نەک بۆ قازانجی ماددی و ئەرکی ڕۆحی و ئەخلاقییش لە ژیاندا لە پێش هەموو شتێکەوە بێت

هەموو مرۆڤێک توانای بەکارنەهێنراوی هەیە خاوەنی هەموو خاڵە بەهێزە پێویستەکانن خودی عەقڵ هێزێکی باڵایە، و دەبێت لە خوو و چەمکە بەسەرچوو و سنوورەدارەکان ڕزگاری بێت

کاریگەری هەسارە و ئەستێرەکان لەسەر ژیانی مرۆڤ بەهۆی هێزە دەستێوەردانەکانی ڕاکێشان و بەرپەرچدانەوەی نێوان هەسارەکان و جەستەی مرۆڤەوەیە

بیرکردنەوە خراپەکان مرۆڤ بەرەو ژینگەیەکی زیانبەخش دەبەن کە بتوانێت بەپێی ئارەزووەکانی خۆی دەرببڕێت لەگەڵ ئەوەشدا مرۆڤ دەتوانێت لەڕێگەی ئیرادە و لە ئاکامدا دەتوانێ بیرکردنەوە و هۆشی خۆی بگۆڕێت ئەگەر مرۆڤ بۆ ماوەیەکی زۆر لە ژینگەیەکی زیانبەخشدا بمێنێتەوە، ئەو ژینگەیە دەست دەکات بە کاریگەری نائاگایی لەسەری بە تێپەڕبوونی کات، بەتەواوی ئازادی خۆی لەدەست دەدات بۆ هەڵبژاردنی ژینگەیەکی تەندروست و تەندروست و دەبێتە ملکەچی کاریگەرییە نەرێنییەکانی ئەو ژینگە زیانبەخشە لە بەرامبەردا ئەوانەی ئیرادەی بەهێزیان هەیە لەگەڵ خودا هاوئاهەنگن

وزەی دەروونی چڕ

کاتێک تیشکی خۆر لە ڕێگەی شووشەی گەورەکەرەوە لەسەر خاڵێکی بچووک چڕ دەکەیتەوە، گەرمی بەرهەم دەهێنێت، ئەو گەرمییەش دەتوانێت دار و قوماش و کاغەز و زۆر شتی تر ئاگر بکاتەوە بە هەمان شێوە کاتێک مێشکت بە وردی چڕ دەکەیتەوە، وزە چڕەکەی دەتوانێت ڕەگی گومانەکانی پشت هەموو شکستێک بسوتێنێت و ڕێگە بدات ڕووناکی حیکمەت بە گەشاوەیی بدرەوشێتەوە

کاتێک عەقڵ لەگەڵ خودادا یەکدەگرێت کە سەرچاوەی هەموو چاکە و سەرچاوەی هەموو هێزێکی بەختەوەرە، ئاگاداری بوونی ئیلاهی دەبێت و خاوەنی هەموو توخمەکانی سەرکەوتنە ئەم توخمانە لە نزیکەوە پەیوەستن بە هێزی بێئەندازەی خوداوە، توانای دروستکردنی دەرفەتی نوێیان هەیە بۆ سەرکەوتن لە هەر بوارێکدا

ناڕەحەتی و سەختییەکان لە هۆشیاری نەبوونی مرۆڤ لە کارەکانی ڕابردووی سەرهەڵدەدەن، کە لە کات و شوێنێکی دیاریکراودا ئەنجامی داوە ئازارەکانی ئێستایان لە بیرکردنەوە و کردارەکانەوە سەرچاوەی گرتووە کە گوتوویانە، کە لە خاکی هۆشیاریدا ڕەگیان داکوتاوە، ڕوویان لە ڕووەکێک کردووە و بەرهەم دەهێنن کە ڕەنگدانەوەی خودی تایبەتمەندییەکانی ئەو بیرکردنەوە و کردارانەن

تاقیکردنەوە و تەنگانە نایەت بۆ شکاندنی مرۆڤ یان ئیفلیجکردنی ئیرادە، بەڵکو بۆ ئەوەی وایان لێبکات قەدری گەورەیی خودا بزانن و ڕێز لە یاساکانی بگرن، کە لە ڕێگەیەوە دەتوانن بەختەوەری ڕاستەقینە بەدەستبهێنن خودا ئەم تاقیکردنەوە سەختانە نانێرێت چونکە بە پلەی یەکەم لە دروستکردنی مرۆڤن هەموو ئەوەی لە مرۆڤایەتی دەخوازرێت ئەوەیە کە

هۆشیارییەکەی لە خەوی بێباکییەکەی بەئاگا بهێنێتەوە و لە تاریکی نەزانییەوە دەربچێت بۆ ناوەوە ڕووناکی زانین

زۆربەی کات هەستەکانمان بەڵێنی چێژە زوو تێپەڕەکانمان پێدەدەن بەڵام لە کۆتاییدا ئازار و ناخۆشییەکی درێژخایەنمان بۆ دەهێنن فەزیلەت و بەختەوەری ڕاستەقینە، لەگەڵ ئەوەشدا بەڵێنی کەممان پێدەدەن، بەڵام لە کۆتاییدا خۆشییەکی پاک و بەردەواممان پێدەبەخشن هەر لەبەر ئەمەشە کە من بەختەوەری ناوەکی و بەردەوام بە خۆشی ڕاستەقینە و چێژە هەستیارەکانی کاتی بە چێژێکی تەنها دەزانم

کاتێک لە دووریی ملیۆنان کیلۆمەتر لە بۆشایی ئاسمانەوە سەیری خۆر دەکەیت، ئەو ئەستێرە زەبەلاحە زۆر بچووکتر لە زەوی ئێمە دەردەکەوێت

بەڵام تیرەی زەوی نزیکەی ٧٩٠٠ میلە، لە کاتێکدا تیرەی خۆر سەد هێندە زیاترە لە تیرەی زەوی ئەگەر بتوانی هەسارەی زەویمان ڕاستەوخۆ لەبەردەم خۆردا دابنێیت، ئەوا وەک خاڵێکی بچووک دەردەکەوێت بە بەراورد بە خۆر

با گریمانە بکەین کە کێڵگەی خۆری بەهێز فراوانتر و فراوانتر دەبێت تا بارستە زەبەلاحەکەی تەواوی ئاسمانی شین قووت دەدات ئەو ئاسمانەی دەیبینین تەنها بەشێکی بچووکە، لە ڕاستیدا خاڵێکی بچووکە، لەو فەزایەی کە گەردوونی بێکۆتایی گرتووەتەوە

ئەگەر خۆر تا کاتێکی نادیار بەردەوام بوو لە فراوانبوون و درێژبوونەوە بۆ بۆشایی ئاسمان، هێشتا نەیدەتوانی بێکۆتایی بگرێتەوە

وەهمی گەردوونی بچووکی و کۆتایی سنووردار دەکات و ڕێگری دەکات لە هەستکردن بە ئەو فراوانییە گەردوونییە

ئەم بۆشاییە ڕەهایە لە کوێوە هاتووە و سنوورەکانی لە کوێن؟

ئەو کەسەی ملکەچی ڕەهەند یان پێوانە نییە، کە سنوور و سەرچاوەیەکی نییە، خودایە، کە لە هەموو شوێنێکدا هەیە و لە دوورترین شوێنەکانی فەزادا بوونی هەیە ئەو لە ئەستێرە دوور و دوورەکاندایە هەروەک چۆن لەناو تۆ و لەناو مندا بوونی هەیە , بە ئاگادارییەوە ئاگاداری هەموو فەزایەک دەبێت کە داگیری دەکات , هەرچەندە بچووک بێت یان گەورە

ڕابردوو بۆ زۆربەی مرۆڤایەتی نادیارە، جگە لە چەند تاکێکی ڕۆشنبیری هەڵبژێردراو بەڵام، نەزانیمان لە ڕابردووش لە قازانجی ئێمەدایە چونکە

ئەگەر هەموو ئەو شتانەمان بزانیایە کە لەم ژیانەدا و لە ژیانی پێشوودا کردوومانە، ئەوا بەهۆی قەبارەی تەواوەتی کردارەکانمانەوە زەق دەبووینەوە و بە تەواوی سەرمان لێ شێواوە تەنانەت ڕەنگە ئیرادەمان بەهۆی ئەو شۆکەوە ئیفلیج بێت و بێتوانامان بکات لە بەردەوامبوون لە شوێنکەوتنەکانمان و جێهێشتنی ئێمە نێچیری نائومێدی تەنانەت لەم ژیانە زەمینەیەشدا، لەبیرچوون نیعمەتێکە لەلایەن خوداوە، ڕێگری دەکات لەوەی بیر و هەستەکانمان بە یادەوەرییەکانی ڕابردوو، بەتایبەتی تاڵ و ئازاربەخشەکان بخۆن خۆشبەختانە پریشکە ئیلاهییەکەی ناومان بەردەوام بە هیوا و ئارەزووی درێژەدان بە گەشتە بێ وەستانەکەی ژیانەوە دەدرەوشێتەوە دەبێت سوپاسی خودا بکەین بۆ ئەم دوو نیعمەتە: توانای لەبیرکردن ڕابردوو و هیوای داهاتوو

نابێت بەو ئەنجامە بگەین کە چارەنووس بەربەست لە ڕێگای ئیرادەی ئازاددا دادەنێت لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت هەموو هەوڵێک بدەین بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەو کاریگەرییە نەرێنییانەی کە زۆربەی خەڵک دەیگێڕنەوە بۆ چارەنووس و چارەنووس، و بە پێی قەناعەتە ناوەکییەکانمان ئازادی هەڵبژاردنی خۆمان بەکاربهێنین، بە مەرجێک ئەو قەناعەتانە لەسەر بنەمای باوەڕێکی دروست و زەمینەسازی بن لە یاسا ئیلاهییەکان، کە بەبێ ئەوان مرۆڤ ناتوانێت تامی بەختەوەری ڕاستەقینە بکات

کاتێک دەست دەکەین بە کردارێک، نابێت بە بارودۆخی نالەبار بترسێنین، بەڵکو تا ئەوپەڕی گەشبین بین، بە باوەڕێکی ڕەها کە هیچ شتێک ناتوانێت لە ڕێگەی مومارەسەی ئیرادە و مومارەسەی ئازادی هەڵبژاردن بوەستێت

مرۆڤ زۆرجار وەک گەڵایەک وایە کە لەسەر ڕووی ڕووبارێک هەڵدەفڕێت و دەبێت خۆی لە ڕەوتی خووی ئۆتۆماتیکی دەربهێنێت کە بەرەو شلەمەنی وەهم و وێرانکاری دەیانبات زۆربەی مرۆڤەکان بێباکانە دەردەکەون و ڕێگە بە ڕەوتی ڕووبارەکە دەدەن خۆیان ڕابکێشن

ئەگەر نەگەیشتینە ئامانجەکەمان، ئەوە قبوڵکراوە کە بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ دان بەوەدا بنێین کە بەربەستەکانی خۆمان هەبوون کە ڕێگریان

لێکردین بگەینە ئەو ئاستە دەبێت خۆڕاگر بین و هەوڵەکانمان دوو هێندە بکەین بۆ گەیشتن بە ئەنجامە خوازراوەکەمان دەبێت هەروەها دڵنیابین لەوەی کە هەرچەندە بەربەست و تەحەددیاتەکان بەهێز و ترسناک بن، بەڵام هێشتا خاوەنی هێزین بۆ زاڵبوون بەسەریاندا تەنانەت ئەگەر شکستمان هێنا سەرەڕای هەموو هەوڵەکانمان، پێویست بە نائومێدی و بێزاریۑ ناکات، تا ئەو کاتەی تێدەگەین کە ئیرادەی مرۆڤ بەهێزترە لە چارەنووس، کە لە دروستکردنی خۆمانە بۆیە نابێت واز لە هەوڵدان بهێنین، گرنگ نییە چەند جارێک شکست بهێنین، چونکە هەمیشە دەرگای کراوە هەیە ئێمە بە سادەیی پێویستە بەردەوام بین لە هەوڵدان و دووبارەکردنەوەی هەوڵەکە تا سەرکەوتنمان پێدەبەخشرێت خودا هاوکاریمان بۆ دابین دەکات تا ئەو کاتەی کە ئێمە وەڵامی ئەو بدەینەوە و هەوڵی پێویست بدە [ئەو کەسەی لە ڕێگادا دەڕوات دەگاتە شوێنی مەبەست، وە ئەوەی پشتی بە خودا ببەستێت بێ هیوا نابێت].

کاتێک مرۆڤ بە چڕی و بە بەردەوامی ئارەزووی شتێک دەکات، ئەو ئارەزووە هەرگیز لە هۆشی خۆی دەرناچێت، بۆ هەر شوێنێک بچێت و سەرقاڵییەکانی هەرچییەک بێت لە ڕێگەی چالاکییە بەردەوام و ماندوو نەناسەکەیەوە، ئەو ئارەزووە خاوەنی ئیرادە و وزەی بێئەندازەیە ئەم چرپە ناوەکییە بەهێزتر و کاریگەرترە لە دوعای میکانیکی، کە تەنها لێوەکان دەجوڵێنێت بەم شێوەیە ئەوانەی خودایان خۆشدەوێت مامەڵە دەکەن ئەوان خۆشەویستی خۆیان بۆ ئەو بە بێ وەستان دەچرپێنن، خۆیان چرپە دڵسۆزانە بە بێ بیستن دەمێننەوە بە درێژایی چالاکییە ڕۆژانەکانیان ئەم چرپە ناخیانە سەرقاڵیان ناکات و ناکۆکی لەگەڵ ئەرکەکانی تریان ناکات لەگەڵ گەشەکردنی ئارەزووی خوا بۆ خودا، خۆشەویستییان بۆ خودا قووڵتر و چڕتر دەبێتەوە، تا ئەو کاتەی کە بوونی ئەو ئەزموون دەکەن و بە چاوی ڕۆح ڕووناکی ئەو دەبینن تامی خۆشییەکی سەرسەخت دەکەن و هەست بە ئارامییەکی بێ وەسف دەکەن

خوای گەورە ئەو وانانەمان بۆ دەنێرێت کە لە ژیاندا پێویستمانە بۆ ئەوەی سودیان لێ ببینین و تێگەیشتن و ئەزموون بەدەست بهێنین هەرکەسێک خۆی لەو وانانە بەدوور بگرێت هەرچەند کات بخایەنێت ناچار دەبێت فێری بێت

هەموو تاقیکردنەوەیەک هاوڕێیە ئەگەر لێی فێربین، وە دیسپۆتێکی ستەمکارە ئەگەر دەرفەتەکە بەفیڕۆ بدەین و بە گریانی و ناڕەزایی و خراپ حوکمدانی خراپ بەکاری بهێنین

کاتێک تێگەیشتنێکی دروست و هەڵوێستی دروستمان هەبێت بەرامبەر بە ژیان، جوان دەبێت و دوور لە ئاڵۆزی

-

حاڵەتە دەروونییەکان

مرۆڤ ناتوانێت بۆ هەمیشە لە سەر شەپۆلەکانی خۆشیدا بمێنێتەوە، لە ئاوە پشێوەکانی خەمدا نوقم بێت، یان لە قووڵایی بێزاریدا نوقم بێت لەم جیهانەی دووانەیی ناکۆکدا، مرۆڤی ئاسایی تووشی هەوراز و نشێو دەبێت- لەسەر شەپۆلی خۆشی هەڵدەستێت، نوقم دەبێت لە ناو کۆتایی بێباکیدا، و بەهۆی شەپۆلە تووڕەییەکانی خەم و پەژارەدا دەسوڕێتەوە- بە دەگمەن ئەزموونی هەر حاڵەتێکی دیکەی... هۆشیاری

ڕێگەدان بە هەلومەرجەکان بۆ ئەوەی بەم شێوەیە بیرکردنەوەکانی مرۆڤ بجوڵێنن، واتە تەسلیمکردنی ئیرادەی مرۆڤ بە چارەنووسێکی کاپری و هەمیشە گۆڕاو ئەوەی مرۆڤ پێویستی پێیەتی بۆ ئەوەی ژیانێکی سەرکەوتوو و بەدیبهێنێت، هاوسەنگی دەروونییە و ئەمەش تەنها لە ڕێگەی بیرکردنەوەی تەرکیزکراو و کۆنترۆڵکردنی توانای سۆزداریی مرۆڤەوە بەدەست دێت

تەنانەت قووڵترین خەمەکانیش لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا چاک دەبنەوە، بۆیە هیچ سوودێکی نییە هەموو ڕۆژێکی ژیانمان لەسەر خەم و پەژارە دانیشتووین بەردەوام خەمخۆری لە لەدەستدانی کەسێکی ئازیزدا نە ئەوان یارمەتیدەرە و نە ئێمەش هیچ ناگۆڕێت بە هەمان شێوە، چاندنی

کەمتەرخەمی یان سزادانی خۆت بۆ هەڵە یان شکستەکانی ڕابردوو بەرهەمی پێچەوانەیە؛ تەنها ژیان بەدبەخت دەکات و توانا دەروونییەکان دەخنکێنێت

نابێت ڕێگە بدەین خۆمان بکەوینە ناو چاڵە ڕۆتینی بێزارکەر، چونکە ئەوە حاڵەتێکی دەروونییە کە دوورە لە ئاسوودەیی، بەو پێیەی دەروون تێکدەدات و توانا شاراوەکان لە کورەی بێباکیدا دەسوتێنێت

شکست دەبێت لە ڕەگ و ڕیشەی خۆیەوە بنبڕ بکرێت و کێڵگەکانی ژیان بە کۆشش و ئیرادە بچێنرێت و تۆوی چاکە بچێنرێت بۆ ئەوەی دروێنەیەکی پڕ لە بەخشندە بچێنرێت، بە یارمەتی خودا

شتێک بکە کە پێشتر کەس نەیکردووە- شتێک کە جیهان سەرسام بکات نیشان بدە کە هێزی داهێنەری خودا لە ڕێگەی تۆوە کاردەکات

ئەو کەسانەی کە میزاجی ئارام و بەرزیان هەیە یارمەتیمان دەدەن بۆ ئەوەی بیرکردنەوەکانمان موگناتیسی و تەندروست بن ئەوە زەحمەت نییە دیاری بکەین کە ئایا کەسێک خۆراکی هزری خۆی لە ژینگەیەکی ئارام یان تێکدەرەوە وەردەگرێت دڵەڕاوکێ و ناڕەحەتی و سەرلێشێواوی هەموویان لە پەیوەندیکردن لەگەڵ جۆرە هەڵە کەسەکاندا سەرچاوە دەگرن، چ هاوڕێ یان خزم، دەبێتە هۆی بیرکردنەوەی دڵەڕاوکێ و باری دەروونی ناڕەحەت

لەش وزە و چالاکی لە خۆراکە فیزیکییەکانەوە وەردەگرێت، هاوکات خۆراکە موگناتیسییەکان بارگەی وزە بۆ هەردوو جەستە و دەروون دابین دەکەن کە هەرسکردنیان ئاسانترە لە خۆراکە ڕەق و شلەکان کە ناتوانرێت بە ئاسانی بگۆڕدرێن بۆ وزەی زیندوو

کاتێک دەتوانیت نەزانی بگۆڕیت بۆ حیکمەت، لاوازی و لاوازی بۆ تەندروستی و زیندوویی، و بە متمانە و بوێرانە - تەنانەت بە تەنیاش - بە ڕێگاکانی ژیاندا بڕۆن، و خۆشی ناوەوە لە خاوەندارێتی ویژدانێکی زیندوو و وریا و باوەڕێکی نەگۆڕ بە دادپەروەری خودا و سەرکەوتنی ڕاست بەسەر هەڵە و ڕاستی بەسەر وەهمدا بدۆزیتەوە، وە کاتێک کە ڕۆژانە هەوڵدەدەیت

بیرکردنەوەکانت بۆ بەرزکردنەوەی ئاستێکی بەرزتر و پاڵاوتەتر، و خاوەنی دڵێکی خۆشەویست و سوپاسگوزار و نیازێکی باش بیت بەرامبەر بەوانی تر، خۆراکی فیکریت دەبێتە موگناتیسی، و هەموو ئەو شتانە بۆ خۆت ڕادەکێشیت کە جوان و سوودبەخشن- شتەکان، مرۆڤەکان و بارودۆخەکان- کە پێویستن بۆ بەردەوامبوون لە گەشتەکەت بەرەو کەنارەکانی ئاسایش و سەلامەتی و لە کۆتاییدا، کاتێک هەوڵدەدەیت بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی پێویستت پێیەتی و پێی ڕازییت ئەوەی خودا دابینی دەکات، تۆ لە ڕۆحدا دەوڵەمەندتر دەبیت و ڕازیتر دەبیت لەوانەی کە ئارەزووی دونیایان بەکارهێناوە و تەماحی چێژە زوو تێپەڕەکانی دەکەن

بەزەیی ئەو پردەیە کە هەموو ڕۆحێک بە ڕۆحەکانی ترەوە دەبەستێتەوە بەزەیی دەروازەی هەموو دڵێکە

کاتێک مرۆڤ بەدوای خودادا دەگەڕێت، کە تاکە هاوڕێی ڕاستەقینەیە لە سەرووی هەموو ئەوانی ترەوە، دەبێتە مومکین بۆ دامەزراندنی هاوڕێیەتی ڕاستەقینە لە هەموو پەیوەندییە مرۆڤایەتییەکاندا- هاوڕێیەتی خێزانی، برایەتی، هاوسەرگیری و ڕۆحی هاوڕێیەتی توخمێکی گرنگە لە پەیوەندییە هاوسەرگیرییەکاندا، و نزیکیی فیکری و سۆزداری، هەستکردن بە ڕاکێشانی ڕۆحی و خۆشەویستی ڕاستەقینە دەبێت ئەولەویەت بێت ئەوانەی کە شکست دەهێنن لە جیاکردنەوەی خۆشەویستی ڕاستەقینە و ڕاکێشانی جەستەیی چەندین جار بێ هیوا دەبن

کاتێک هاوسەرگیری لەسەر ئایدیالی بەرز و ڕێزگرتنی یەکتر دامەزرا، دەبێتە یەکێتییەکی بەختەوەر و سەرکەوتوو لە نێوان دوو ڕۆحی خۆشەویست و هاوکاردا کە بارگرانی ژیانی یەکتر سووک دەکەن و نیگەرانییەکانی ژیان بە هاوسۆزی یەکتر و لێکتێگەیشتنی دۆستانە دەڕەوێننەوە

کەس ناتوانێت کۆنتڕۆڵم بکات یان ئیرادەم لێ بسەنێتەوە، مەگەر ڕێگە نەدەم بیرکردنەوە و کردارەکانی ئەوانی تر کاریگەرییان لەسەرم هەبێت

ئەگەر بیرکردنەوەت لە ماددەدا قەتیس بکەیت، هەموو شتێک لە ڕوانگەیەکی ماددییەوە دەبینیت بەڵام کاتێک هۆشیاریت بەرز دەکەیتەوە بۆ حاڵەتێکی هۆشیاری ڕۆحی، دەبینیت کە ڕەوتی بەربڵاوی ڕووناکی خودا لە

دەرەوەی هەموو ماددەیەکدا دەڕژێت، و هەموو شتێک لە ڕوانگەیەکی ڕۆحییەوە دەبینیت

پەروەردگار، تێدەگەم دەرفەتێکی بێکۆتاییم هەیە بۆ گەڕان بە تواناکانم و دۆزینەوەی توانا ڕۆحییەکانم ئەمڕۆ بیرکردنەوەکانم پڕ دەکەم لە گەشبینی و خۆم لە ئەزموونە ناخۆشەکان دادەبڕم ئەو شتانە پراکتیزە دەکەم کە جەستە و دەروون و ڕۆحم بە شێوەیەکی هاوسەنگ و هاوسەنگ پەروەردە دەکەن

من جێگەی وابەستەییە مادییەکان بە ئاواتەکانی باڵاتر دەگۆڕم وە تێدەگەم کە ڕۆحی دڵسۆز هەمیشە لەگەڵمدایە

سەمای ژیان و مردن هەمیشە ئامادەیە، بەڵام من بۆ هەمیشە خۆم ئازاد دەکەم بە ڕزگارکردنی ناسنامەی ڕۆحیم و کاتێک ڕووبەڕووی زریانی تاقیکردنەوە و تەنگانە دەبمەوە، بە بەلەمی ڕۆحی خۆمەوە بەسەر دەریای ژیاندا دەڕۆم بۆ کەناراوەکانی سەلامەت و ئیلاهی

کاتێک کار دەکەم و دروست دەکەم، بیرم دێتەوە کە خودا لە ڕێگەی منەوە کار دەکات ئەو پەروەردگاری گەردوونە، و دەتوانم لە ڕێگەی تێڕامانێکی قووڵەوە لەگەڵیدا پەیوەندی بکەم

خودای خۆشەویستم، تێدەگەم کە بیرکردنەوەکانم یان شکستم بۆ دەهێنێت یان سەرکەوتن، بەپێی ئەوەی کام بیرۆکە بەهێزترینە لە ژیانمدا و هەوڵدەدەم لەبیرم بێت کە تۆ دەستی یارمەتیدانەکەت درێژ دەکەیتەوە و ڕێگا بۆ سەرکەوتنەکانم ئامادە دەکەیت

کاتێک بەڵا و بەدبەختی بەسەرمدا هات، هێزی خۆم بانگ دەکەم و ئیرادەی خۆم بەهێز دەکەم بۆ زاڵبوون بەسەریاندا دڵسۆز و ڕاستگۆ دەبم لە مامەڵەکردنم لەگەڵ هەمووان، و بیری خۆشەویستی و هیوای باش بڵاودەکەمەوە ئەوکات خودا بە هێز و حیکمەتی خۆی پشتیوانم دەکات

نەخۆشییە ڕۆحییەکان و چارەسەرکردنیان
مامۆستا پارامهانسا یۆگاناندا

هەوڵبدە کۆمەڵێک کەسایەتی مرۆڤ لە خەیاڵتدا بێت کە ناڕێژەیی و ناتەبایین:
یەکێکیان سەرێکی بچووک بە قەبارەی نۆک و جەستەیەکی گەورە بە قەبارەی وشتر!
یەکێکی تر دەستێکی بەهێزی وەک دەستی سامسۆن یان هێرکۆلیس و جەستەیەکی وەک جەستەی کوێرە!
وە سێیەمیان سەری فیلێکی زەبەلاح و جەستەی مشکێکی لاوازی هەیە!
ئایا ئەو دیمەنە بۆ تۆ جێگەی سەرسوڕمان و سەرسوڕهێنەر نابێت، یان خەمناک و پەشیمانی نابێت، ئەگەر لەناکاو قەرەباڵغییەک لەو بوونەوەرانە ببینیت کە پێکهاتەیەکی سەیر و ناتەبایان هەیە؟
ئێستا بیهێنە بەرچاوت کۆمەڵێک کەسی تر کە لە فۆرم و ڕواڵەتدا ئاسایین، بەڵام لە ڕووی دەروونییەوە ناهاوسەنگن و لە ڕووی دەروونییەوە شێواون
وەک چۆن جل و بەرگ برین و برین و شێواوی جەستەیی تر دەشارێتەوە، بە هەمان شێوە جەستەیەکی بەهێز و تەندروست و ڕووخسارێکی جوان و درەوشاوە زۆر نەخۆشی دەروونی قورس و کەموکوڕی لەدایکبوون دەشارێتەوە
ئەگەر جەماوەرێکی زۆر لە خەڵکی ئاسایی بناسیت کە بە ڕواڵەتێکی ڕەسەن و تەندروستی باشیان جیا دەکرێنەوە، و ئەگەر بتوانیت بە بینینی ڕۆحی خۆت بچیتە ناو جەستەی دەروونیانەوە، ئەوا سەرسوڕمانەکە سەرسوڕهێنەر دەبێت، و لەوانەیە خەمێکی قووڵ بەسەرتدا زاڵ بیت لەوەی کە دەیدۆزیتەوە
لەوانەیە بەم شێوەیە چاودێری جەستەی دەروونییان بکەیت:
عەقڵ بە سەر و هەست و هەستەکان بە جەستە و ئیرادە بە دەست و قاچ کە هەموویان نائاسایی و نەخۆش و شێواوین
بۆت دەردەکەوێت کە هەندێکیان سەرێکی بچووکیان هەیە و حیکمەتی گەشەنەکردوویان هەیە، لەسەر جەستەیەکی شل و شلۆق هەڵئاوساوە بە تەماحی خۆپەرستانە و ئارەزووی هەستیار

هەروەها بۆت دەردەکەوێت کە هەندێک کەس جەستەیەکیان هەیە کە بێبەشە لە هەست و زیندوویی، هەرچەندە قۆڵێکی زۆر گەشەسەندوو و کارایان هەیە

ڕەنگە هەندێکی تر خاوەنی مێشکێکی گەورە و داهێنەر بن، بەڵام هاوسۆزی و توانای سۆزدارییان وەستاو و خراپ بووە و پۆلێکی دیکەی کەسانێک هەن کە دەستوورێکی جەستەیی و دەروونی ئاساییان هەیە، بەڵام ئیرادە و خۆکۆنتڕۆڵکردنیان لاوازە یان ئیفلیج بووە

وە لیستی تێبینییەکان بەردەوامە و لە مانگی ئایاردا درێژە بژیت!

ئەم جۆرە شێواندنە دەروونییە بێشومارانە لە جەستەی دەروونیدا کە لە هەندێک لایەندا گەشەیان نەکردووە و لە لایەنەکانی دیکەشدا زیادەڕۆیی تێدا پەرەی سەندووە، بەڕاستی ئامادەن – هەرچەندە شاراوەن – لە مرۆڤەکاندا دەبنە هۆی ئازاری دەروونییان و ڕێگرییان لێدەکات لە نیشاندانی بەهرە و تواناکانیان وەک ئەوەی پێویستە پیشانی بدرێت

چارەسەرکردنی هەندێک نەخۆشی دەروونی لێرەدا ڕەنگە یارمەتیدەر بێت بۆ دەستنیشانکردنی هۆکارە بنەڕەتییەکانی هەموو کێشەکانی مرۆڤ، بەجۆرێک کە لانیکەم بۆ هەموو ئەوانەی بەدەستیەوە دەناڵێنن بناسرێن، تەنانەت بە شێوەیەکی نائاگاییش، بۆ ئەوەی بتوانن لە سروشتی ئەو کەموکوڕیانە و نیشانەکانیان و چوونە ناوەوەی بێدەنگیان بۆ ناو دەروونی تێبگەن، بۆ ئەوەی بتوانن لەناوبردنی خەزانەکانیان لە ئاشتی و بەختەوەریدا بەرپەرچ بدەنەوە

خەمۆکی ڕۆحی

ئەم نەخۆشییە لە نێو ئەو کەسانەدا بەربڵاوە کە لە ڕووی فیکری و جەستەییەوە ناچالاکن بە بیانووی ئەوەی بە قووڵی خەریکی بابەتە ڕۆحییەکانن ئەم تاکە تووشبووانە ئەرکە گەورە و بچووکەکانی ژیانی ماددی لە ژێر پەردەی خزمەتکردنی خوادادا پشتگوێ دەخەن، بەم شێوەیە خۆیان بەڕووی شەیتاندا دەکەنەوە، کە دەتوانێت زیانێکی گەورەیان بەسەردا بگەیەنێت ئەوان بەدەست ڕەشبینی و نەبوونی قەدرزانی بۆ هەر شتێکی سودبەخش یان جوان لە دەوروبەریان دەناڵێنن ئەوان ئەمە نەخۆشییەکی درمییە، و هەموو ئەوانەی ئاواتێکی ڕۆحییان هەیە دەبێت ئاگاداری بن و خۆیان لێ ڕزگار بکەن بە بەردەوامی زیندوو ڕاگرتنی زیندوویی و بەرگریکردنیان بەهێز لە ڕێگەی بیرکردنەوەی ئەرێنی و تێڕوانینێکی گەشبینانە و کاری تەندروست و بەرهەمدارەوە

هەرس نەکردنی ڕۆحی

ئەمەش لە ئەنجامی هەڕەمەکی (گوزڵ)، واتە خواردنی خێرای بڕێکی زۆر لە دەرمانی دەروونی ئامادەکراو کە لە ژێر ناوی درەوشاوەدا

تۆمارکراون، و لە شێوەی کتێب و وانەی ڕۆحی ساختە لەلایەن "دکتۆرە ڕۆحییەکان"ەوە پێشکەش دەکرێن کە ئەزموونیان لە هونەری چەواشەکاری و جادووگەریدا هەیە

ئەم نەخۆشیە نەک هەر برسێتی ڕۆحی بۆ زانینی ڕاستییەکان دەکوژێت، بەڵکو توانای جیاکردنەوەی باش و خراپ، سوودبەخش و زیانبەخشیش لەناو دەبات

ئەو کەسەی بەردەوام بیرۆکەی ئیلاهیات دەخوات و لە هەموو ئەو شتانەی کە دەکەوێتە دەستیەوە دەخوات، نەک هەر زیادەڕۆیی لە خواردن دەکات بەڵکو بیرۆکەی ژەهراوییش لەگەڵ بیرۆکەی بەسووددا دەخوات و هەرسکردنی فیکری بەسەر خۆیدا دەهێنێت و بەم شێوەیە مردنی ڕۆحی خاو دەکاتەوە

لێکۆڵینەوەی زیادەڕۆیی و بەردەوام لە بیرۆکە جۆراوجۆرە ڕۆحی و فەلسەفیەکان، بەبێ تێگەیشتن یان هەوڵدان بۆ هەرسکردن و لێکۆڵینەوەیان لەڕێگەی ئەزموونی کەسییەوە بۆ ئەوەی دڵنیابوون لە ڕەوایەتییان، دواجار گومان و بێباکی و بێمتمانەیی بە هەموو بنەما و یاسا ڕۆحییەکان دروست دەکات

سۆز و وەسوەسە

ئەوانەی تووشی ئەم نەخۆشییە بوون، ژیانێکی بەفیڕۆچوو و بێمانا دەژین، چونکە پارە و کاتیان زۆرە، هەروەها لەبەر ئەوەی ئامانج و تێگەیشتنێکی دروستیان لە ژیان نییە

ئەم مرۆڤانە بە ئارەزووی خۆیان دەجولێن؛ هەرچییەک دێتە مێشکیان و دڵخۆشیان دەکات، ژیانیان پڕ دەکەن لە ڕۆمانی هەرزان و بێ بایەخ، فیلمی هەستیار و کات بەسەربردنی ڕووکەش و بێمانا ئەوان درک بەوە ناکەن کە تووشی ئەم نەخۆشییە مەترسیدارە بوون تا ئەو کاتەی تووشی شۆکێکی توند یان تێکچوونی دەمارەکان دەبن- واتە دوای ئەوەی زیانەکان تووشی بوون

سەرمای دەروونی

ئەم حاڵەتە ناوێکی تری هەیە: نائومێدی مرۆڤ هەرگیز نازانێت کەی لێدەدات و تووشی نیشانە ناڕەحەتکەرەکانی دەبێت، وەک بێهیوایی، لێبوردەیی، دڵەڕاوکێ و بێ تاقەتی لەوەش خراپتر، زۆرجار درێژخایەن دەبێت، و قوربانییەکانی زۆرجار بە ئاسانی دووبارە تووشی نەخۆشییەکە دەبنەوە، تەنانەت ئەگەر پێیانوابێت کە چاکبوونەوەیەکی خێرایان بەدەستهێناوە

پەستانی دەروونی

ئەم نەخۆشییە بەهۆی دانیشتن لەسەر نیگەرانییە درێژخایەنەکانی دونیا دروست دەبێت ئەوانەی بەدەستیەوە دەناڵێنن بەزۆری کەمتەرخەم دەبن لە

بەکارهێنانی چەکی ئیرادە و بەم شێوەیە بە شێوەیەکی پاسیف و ملکەچانە ملکەچی ترسە بەردەوامەکانیان دەبن لەبری ئەوەی بە بوێرانە ڕووبەڕوویان ببنەوە و لە تەمەنی کۆرپەیدا لەناویان ببەن

وابەستەیی دەروونی نائاسایی

قوربانیانی ئەم نەخۆشییە لە بەدواداچوونی بەختەوەریدا دەبنە یەکلایەنە بە باوەڕبوون بەوەی کە بەختەوەری لە کەڵەکەکردنی سامان، بەدەستهێنانی ناوبانگ، یان خاوەنداریێتی تەندروستی یان دەسەڵاتدایە، هەموو شتێک دەکەنە قوربانی- تەندروستی، ناوبانگێکی باش، ئارامی دەروونی، شەرەف و کەرامەت- لەسەر قوربانگای تەماحە سووتاوەکەیان زۆر درەنگ، تێدەگەن کە تەنها ژیانێکی هاوسەنگ، ژیانێک کە ڕێز لە یاساکان بگرێت لە سروشت و فەرمانەکانی خودا، و چالاکیی لەگەڵ ئارامیدا هاوئاهەنگ دەکات، دەتوانێت بەختەوەری ڕاستەقینە بهێنێتە ئاراوە و ئامانجی ژیانێکی بەرز بەدی بهێنێت

ئەوانەی بەدەست نەخۆشیی وابەستەیی ناتەندروستەوە دەناڵێنن، بیرکردنەوە لە حەسرەتێکی بێ سنوور دەخوات، ئەمەش دەبێتە هۆی تێڕوانینێکی شێواو و چەواشەکراو بۆ ژیان بۆ نموونە بازرگانێک سەرکەوتنی گەورەی بەدەستهێنا و سامانێکی کۆکردەوە، بەڵام پێش ئەوەی چێژ لە سامانەکەی وەربگرێت، بەهۆی نیگەرانی و ترسە سەرسەختەکانەوە تووشی تێکچوونی دەمار بوو، و دڵشکاوی مرد

هەندێکی تر پێیان وایە هەموو شتێک ڕێگەپێدراوە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکە بەهۆی ئەم سەرلێشێواوییەوە ئامانجی ڕاستەقینەی خۆیان لەدەست دەدەن و ناتوانن تەنانەت بچوکترین ڕەزامەندیشیان پێ بگات، تەنانەت ئەگەر خاوەنی ئەو شتانەش بن کە تامەزرۆییان بووە، چونکە سروشتی مرۆڤ فراوان و فرەلایەنە و پێویستی بە گەشەپێدانی هاوسەنگ هەیە لەسەر هەموو ئاستەکان

چەسپاندنی ڕۆحی کوێر

ئەم کۆنەپەرستییە ناڕێکە بۆ هەندێک بیروباوەڕ لە پابەندبوون بە بۆچوون و بیرۆکەی تایبەتەوە سەرچاوە دەگرێت بەبێ ئەوەی پرسیاریان لێبکرێت یان لێیان بکۆڵینەوە، بەمجۆرە لە کەسانی تووشبوو بەم نەخۆشییە توڕەیی و دوژمنایەتی بەرامبەر بە هەر بیرۆکەیەکی ڕۆحی دروست یان بیرکردنەوەیەکی کراوە و ئازادکراو دروست دەکات ئەم گۆشەگیرییە دەبێتە هۆی یاخیبوون لە یاساکانی خودا، کە لە کارایی فیکری، خۆشگوزەرانی ماددی، تەندروستی دەروونی و جەستەیی، و خۆشەویستی و... ڕێزگرتن لە کەسانی هەموو پاشخانێک

چاندنی بنەما ڕۆحییەکان

لەبەر ئەوەی نەخۆشییە جەستەییەکان بەرجەستە و ئازاربەخش و ناخۆشن، هانمان دەدەن بۆ بەرەنگاربوونەوەی چالاکانە، وامان لێدەکات هەوڵبدەین بەسەریاندا زاڵ بین لەڕێگەی شێوازی چارەسەری جۆراوجۆرەوە، لە وەرزشکردن و خۆراکی تەندروستەوە تا دەگاتە دەرمان و دەرمانی جیاواز لەگەڵ ئەوەشدا نەخۆشییە دەروونییەکان، سەرەڕای ئەوەی ڕەگ و ڕیشەی هەموو ئازار و ترسێکی مرۆڤن، ڕێگرییان لێناکرێت یان بە بەپەلەی پێویست چارەسەریان بۆ دەکرێت، و ڕێگەیان پێدەدرێت بۆ ئەوەی وێرانکاری و وێرانکاری بەسەر ژیانماندا بهێنێت

پەروەردەکاران، مامۆستایانی پەروەردەی وەرزشی، بانگخوازان، چاکسازیخوازان، پزیشکان، یاسادانەران دەتوانن پێشکەوتن بەرەو پێشەوە ببەن کاتێک یەکەمجار فێردەبن، لە خۆیانەوە دەست پێدەکەن، دواتر فێری ئەوانی تر دەکەن ڕێگا دروستەکان بۆ چاندنی سروشتی مرۆڤ بە شێوەیەکی هاوسەنگ و هاوسەنگ، بەگوێرەی یاساکانی ژیان و بنەماکانی بوونێکی تەندروست ئەمەیە ئەو پەروەردە و کولتووره مرۆییەی بەڕاستی کاریگەر و هەمەلایەنەی مرۆڤەکانە کە مرۆڤەکان لە هەموو شوێنێکی جیهان پێویست

دامەزراوە پەروەردەییەکان بە مەحاڵ دەزانن کە فێرکردنی بنەما ڕۆحییەکان لە قوتابخانە حکومییەکاندا بەهۆی ئەو سەرلێشێواوییە هەستپێکراوەی نێوان ئەم بنەمایانە و عەقیدە ئایینییە جۆراوجۆرەکانە بەڵام ئەگەر ئەم دامەزراوانە سەرنجیان لەسەر بنەما گشتگیرەکانی ئاشتی، خۆشەویستی، خزمەتکردن، ئیمان، بیری کراوەیی و قبوڵکردنی ئەوانی دیکە بووبێت- کە نەگۆڕی ڕۆحی پتەوی دامەزراون- و شێوازی پراکتیکییان بۆ چاندنی ئەم بنەمایانە لە بەپیتدا پەرەپێدا زەمینەی مێشک و ڕۆحی منداڵان، چارەسەرێکی مەعقول و قبوڵکراو بۆ ئەم سەختییە گوایە و خەیاڵییە دەتوانرا بدۆزرێتەوە هەڵەیەکی گەورەیە کە ئەم پرسە تەنها لەبەر ئەو سەختییە ڕواڵەتییانەی کە پەیوەندییان پێوە هەیە، پشتگوێ بخرێت

زۆربەی دەرچووانی کۆلێژ بە سەری هێندە قورس و ئاوساوی ناوەڕۆکی کتێبەکان زانکۆ بەجێدەهێڵن کە بەزەحمەت دەتوانن بە ڕێگاکانی ژیاندا بڕۆن، چونکە ئیرادە و خۆبەدەستەوەدانیان نزیکە لە ئیفلیجبوون بەهۆی پشتگوێخستن و بەکارنەهێنانەوە بۆیە دەبینیت بێباکانە مامەڵە دەکەن و تێکدەچن، بە سەری پەلە دەکەن بۆ ناو کۆتایی هاوسەرگیری نایەکسانەکان، خراپ بەکارهێنانی سێکسییەتی خۆیان، بەدوای پارەدا دەگەڕێن، و شکستهێنان لە پیشەکانیاندا چونکە فێر نەبوون چۆن چەقۆی تیژی عەقڵی

ئەکادیمییان بە شێوەیەکی دروست بەکاربهێنن لە ئەنجامدا خۆیان دەبڕن و زیان بە خۆیان دەگەیەنن

سەیر لەوەدایە، زۆرێک لە گەنجان پێدەچێت چێژ لە بەشداریکردن لەو چالاکییانە وەربگرن کە دواجار زیان و ئازاریان بۆ دەهێنێت هەندێکیان پەنا بۆ دزی و کارە نادروستەکانی تر دەبەن، تەنانەت کردەوەی تاوانکاریش، بەبێ هیچ خۆگرتنێک و ڕێگرییەک ئەوانەی کە شکست دەهێنن لە ڕێگریکردن لە بڵاوبوونەوەی خراپەکاری لە کۆمەڵگادا هانی هەڵسوکەوتی چەواشەکاری هەندێکیان دەدەن هەموو کەسێکی ویژدان و باوەڕی ڕاستەقینە پێویستە نموونەیەکی باش بێت بۆ کەسانی دیکە لە ڕووی... دەستپاکی، ڕاستگۆیی، کەرامەت و ڕێزگرتن لە خۆ قوتابخانە، کۆلێژ، زانکۆ و دامەزراوە کۆمەڵایەتییەکان شێوازی زانستی پێویست بۆ کەمکردنەوەی تاوان دابین ناکەن بە چارەسەرکردنی ڕەگ و ڕیشەی هۆکارەکانی، کە بە پلەی یەکەم لە مێشکدا دەبینرێن

هەروەها پێویستە قوتابخانەی تایبەت دابمەزرێنرێت بۆ فێرکردنی هونەری ژیانێکی بەختەوەر و سەرکەوتوو، بۆ پەرەپێدانی تواناکانی مرۆڤ و بەرزکردنەوەی تواناکانی خۆی

ئەم جۆرە قوتابخانەیانە وەک باخچە و پارک دەبن کە عەقڵی گەنج تێیدا گەشە دەکات و گەشە دەکات پێویستە پەروەردەکاران بە وردی هەڵبژێردرێن و دڵنیابن لەوەی هاوکاری دایکان و باوکان و کۆمەڵگایان هەبێت ئەم قوتابخانەیانە یارمەتیدەر دەبن لە داڕشتنی تاکەکان بە شێوەیەکی کاریگەرتر دەبێت ئەوە لەبەرچاو بگیرێت کە خۆراکدانی ڕۆحی مرۆڤ لە قۆناغە سەرەتاییەکانیدا تەندروستی و توانای گەشەکردنی دواتر دیاری دەکات

شێوازەکانی ڕاهێنانی دەروونی و جەستەیی کە لە قوتابخانە مۆدێرنەکاندا بەکاردەهێنرێن، بێ گومان سوودبەخشن، بەڵام بناغەیەکی ڕۆحییان نییە بەبێ پەرەپێدانی کارەکتەری فەزیلەت، گەشەکردن ناتەواو دەبێت

زانستەکانی گەشەسەندنی جەستەیی و دەروونی و ڕۆحی دەبێ فێری ئەو گەنجانە بکرێن کە هێشتا مێشکیان ناسک و نەرم و نیان و هێشتا هێزەکانیان بە جۆرێکی دیاریکراو کەناڵ نەکراون

دوای ڕاهێنانی گشتگیر، پێویستە خوێندکاری ئەو قوتابخانانە تاقیکردنەوەی ڕەنگدانەوەی بەردەوام ئەنجام بدەن، هەروەها ئەو بڕوانامانەی بەدەستیان دەهێنن تەندروستی باش و ناوبانگێکی باش و کاریگەری و سامانی ماددی و ڕۆحی و دڵخۆشی و سەرکەوتن و متمانە بەخۆبوون دەبێت

ئەنجامی تاقیکردنەوەی کۆتایی لە کۆتایی ئەم گەشتە زەمینییەدا بەپێی کۆی گشتی دەستکەوتە دەروونی و ڕۆحییەکان و بڕوانامەکانی بەدەست هاتوو لە کاتی تاقیکردنەوە لاوەکییەکان بە درێژایی تەمەن دیاری دەکرێت
ئەوانەی لەم تاقیکردنەوە کۆتاییە و گەورەترین تاقیکردنەوەدا سەرکەوتوو دەبن، بڕوانامەیەکی پیرۆزی خۆبژێوی و ویژدانێکی ئازاد و پاک و خۆش وەردەگرن
وە نیعمەتەکان بۆ هەمیشە لەسەر لاپەڕەی ڕۆح نووسراون
ئەم خەڵاتە دەگمەنە لەلایەن مۆتەکەوە دەستکاری ناکرێت
وە دەستی دزەکان پێی ناگات
یان کات دەیسڕێتەوە
وەک پاسپۆرتێک کاردەکات
بۆ ئەندامێتی فەخری لە گروپی ڕاستودروست

خۆشبەختی لە کوێدایە؟

خودا لە ڕەحمەتی ڕەهای خۆیدا خۆشی و ئیلهامبەخشی خۆیمان پێدەبەخشێت
وە ژیانی ڕاستەقینەمان پێدەبەخشێت
حیکمەتی ڕاستەقینە
وە بەختەوەری ڕاستەقینە
تێگەیشتنی ڕاستەقینە لە ڕێگەی هەموو ئەزموونە جۆراوجۆرەکانی ژیانمانەوە دێت
بەڵام شکۆمەندی خودا تەنها لەو ئارامییە ڕۆحییەدا دەردەکەوێت کە ڕۆح ئەزموونی دەکات و لە هەوڵی جددی دەروونیدا بۆ هاوئاهەنگی لەگەڵیدا لەوێدا، ڕووبەڕووی ڕاستی وەستاوین لە دەرەوە، وەهمەکان بە شێوەیەکی ناباوەر بەهێزن، و زۆر کەم دەتوانن لە کاریگەری ژینگەی دەرەوە ڕزگاریان بێت جیهان بەردەوامە لەگەڵ ئاڵۆزییە بێکۆتاکانی و تاقیکردنەوە بێشومارەکانی دەنگی خودا لە پشت ڕواڵەتەکانی ژیانەوەیە، بەردەوام بانگمان دەکات و لە گوڵ و کتێبی پیرۆز و ویژدانمانەوە قسەمان لەگەڵ دەکات و لە ڕێگەی هەموو ئەو شتە جوانانەی کە ژیان دەکاتە شایەنی ژیان
تا زیاتر سەرنجمان لەسەر شتە دەرەکییەکان بێت، کەمتر دەتوانین شکۆمەندی ناوەوە ئەزموون بکەین؛ و تا زیاتر ڕوو لە ناوەوە بکەین، کەمتر ڕووبەڕووی سەختی دەرەکی دەبینەوە

هاوکێشەیەکی بەردەوامە بەڵام زۆربەی خەڵک درک بەم ڕاستییە ناکەن بەهۆی کاریگەری هاوڕێیەتی دونیا و ئەو کۆمەڵگایەی تێیدا دەژین و خووی ناتەندروست کۆمەڵگا مرۆڤ نوقم و سەرقاڵ دەکات بە بابەتە ڕووکەشەکانەوە، ڕێگری دەکات لە بیرکردنەوە لە ڕاستییە قووڵەکان

تەنانەت شوێنە ڕۆحییەکانیش لەلایەن هەندێکەوە سەردانی دەکرێن بەبێ ئەوەی ئارەزووی ڕاستەقینەیان هەبێت بۆ سوودوەرگرتن لە کەشوهەوای بەرەکەتداریان، بۆیە هیچ شتێکی سەرنجڕاکێش لەو سەردانانە بەدەست ناهێنن

هەرکەسێک ئارەزووی بینینی خودا بکات لە هەموو شوێنێکدا دەیدۆزێتەوە خووەکانی مرۆڤ وێرانکەر و تاڵانکەر و خۆڕسکن؛ لەناو دەبەن و تێکدەدەن و لەناو دەبەن کاتی ئەوە هاتووە مرۆڤایەتی فێربێت چۆن دڵخۆش بێت و ڕازی بێت بەو شتەی کە هەیەتی نابێت زیاتر ئارەزووی هیچ شتێکمان هەبێت لەوەی کە دێتە لای ئێمە خودا بەخشندەیە؛ ئەو دەزانێت چیمان پێویستە و لە کاتی خۆیدا دابینی دەکات ئەمە بەو مانایە نییە کە پشت بە خودا ببەستین بەبێ ئەوەی هیچ هەوڵێک بدەین بە هیچ شێوەیەک مانای ئەوە نییە کە بە باشترین شێوە بەشی خۆمان بکەین و ئەوەی دیکەش بۆ خودا جێبهێڵین، کە هەرگیز بێبەشمان ناکات لەوەی کە پێویستمانە و شایەنیەتی

باشترین ڕێگا بۆ بەختەوەری هەتاهەتایی هەستکردنە بە بوونی خودا بەرزترین ئارەزومان دەبێت ناسینی خودا و بڕیاردان بێت بۆ ئەوەی لەگەڵیدا بین خودا لە پێش هەموو شتێکەوە بێت لە بیرکردنەوە و هەستەکانماندا، هەروەها پێویستە ئەو بە بەهێزترین و پتەوترین پایەی ژیانمان بزانین

(کەواتە دەست بە پەتی خوداوە بگرن، پەنا بۆ ئەو بگرن)

چونکە ئەو ستوونە ئەگەر هەموو پایەکانی تر شکستت پێبهێنن

من گەیشتوومەتە ئەو تێگەیشتنەی کە تاکە ئامانجی ژیان ناسینی خودایە کەسانێک هەن ڕەنگە قەناعەتیان نەبێت کە دۆزینەوەی خودا ئامانجی کۆتایی ژیانە بەڵام کەس ناتوانێت نکۆڵی لەوە بکات کە ئامانجی ژیان دۆزینەوەی بەختەوەرییە و بە دڵنیایی تەواوەوە دەڵێم کە خودا بەختەوەری کۆتاییە ئەو بەختەوەرییەکی باڵایە ئەو ڕەهایە، خۆشەویستی گەردوونییە ئەو ئەو خۆشییە هەمیشەییەیە کە هەرگیز لە ڕۆحی ئەو کەسانە

بەجێناهێڵێت کە لە... هاوئاهەنگی لەگەڵ ئەو کەواتە بۆچی هەوڵ نادەین بۆ بەدەستهێنانی ئەو بەختەوەرییە تەواوەیە؟ کەسی تر ناتوانێ پێمان بدات پێویستە بەردەوام لەناو خۆماندا بیچێنین و پەروەردەی بکەین هێزەکانی سروشت ماندوونەناسانە هەوڵدەدەن بۆ بەخشینی چێژە دونیاییەکان بە مرۆڤەکان، بەڵام ئەم جۆرە چێژە زوو تێپەڕن لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی پەشیمانی و تاڵیی و پەشیمانی تەنانەت بەختەوەرترین کەسیش، کە پێدەچێت هەموو شتێکی هەبێت، ڕەنگە هێشتا بەڕاستی دڵخۆش نەبێت ئەوان بۆ ماوەیەکی زۆر بە شتە زەمینییەکان ڕازی نابن چونکە ئەم شتانە نایکەن تینوێتی ڕاستەقینەی خۆیان بکوژێننەوە یان برسێتی ڕۆحییان تێر بکەن

خاوەندارێتی ماددی تەنها هەستێکی ساختەی ئارامی و ڕەزامەندییەکی زوو تێپەڕ دەکات جیهان بە گشتی لە سەرلێشێواوی و ئاژاوەدا نوقم بووە، سووتەمەنی بە ئارەزووی خۆپەرستانە و تەماحکارانە کە شەڕ پەروەردە دەکەن هیچی تر شەڕ دروست ناکات

پاڵەوانی ڕاستەقینە لە شەڕی ژیاندا ئەو کەسەیە کە خۆی داگیر دەکات و بەسەر ئارەزووەکانیدا زاڵ دەبێت پارە و ناوبانگ و شەهوەت و هەموو شتێک کە دژایەتی ئەم پرەنسیپە دەکات زیان بە ئارامی و بەختەوەریمان دەگەیەنێت ئەگەر مرۆڤەکان فێر ببن هەمیشە لە ڕووی بەها ڕاستەقینەکانی ژیانەوە بیربکەنەوە، ئەوا ئەو بەختەوەرییە دەدۆزنەوە کە بەدوایدا دەگەڕێن، بەڵام لە ئامانجەکەیان لادەدەن و بەهۆی جەریانی ئارەزووە زەمینییەکانەوە دەڕژێن کە من دۆزیومەتەوە هیچ وەسوەسەیەک ناتوانێت لەو ڕێگایە لابدات کە بۆ خۆم هەڵمبژاردووە و پەیڕەوی لێکردووم

دەمتوانی هەزاران کەس بەو هێزەی خودا پێی بەخشیووم سۆز بکەم، بەڵام ئەو ڕێگایە زیانبەخش دەبێت بۆ من لە هەر حاڵەتێکدا، من ئاواتەخوازم هەزاران کەس سیحر بکەم و مێشکیان دیل بکەم تەنها ئارەزووی ئەوەم هەیە شاگردی دڵسۆزەکان ببینم کە لە خودادا چەسپاو بن ئەوانەی خودایان خۆشدەوێت تامی ئەم بیرۆکانە دەکەن، و ئەوانەی زەوقیان بەردەوامە لە ڕێگەی ئەم فێرکاریانەوە هەست بە نیعمەت و ئامادەبوونی خودا دەکەن

مەحاڵە مرۆڤ خودا فریو بدات، چونکە هەمیشە ئامادەیە، دەزانێت چی لە مێشکیدا هەیە و ئارەزووی چی دەکات کاتێک دەستبەرداری جیهان دەبن و تامەزرۆی هاوسەنگی ڕۆحی دەبن، خودا دێتە لای کاتێک ئەو ئارەزووە ڕەگ و ڕیشەی لە دڵی ئەو کەسەدا داکوتێت کە بەدوایدا دەگەڕێت، خودا دێتە ئەو دڵە و پڕی دەکات لە چاکە و نیعمەت تاکە شتێک کە شایەنی ژیانە، هاوئاهەنگی بێت لەگەڵ خودا و بەدەستهێنانی نیعمەتی ئەو ئەو هاوئاهەنگییە دەبێت پەیمانێکی هەتاهەتایی و بەڵێنێکی نەشکاو بێت (ئەوانەی پەیمانی خودا دەپارێزن و نایشکێنن)

هەموو کەسێک ئارەزووی سامانێکی زیاترە لەوانی تر تەنانەت کاتێک بەدەستی دەهێنێت، ناڕازی دەمێنێتەوە، بۆی دەردەکەوێت کە کەسێکی تر دەوڵەمەندترە مرۆڤەکان لە تاڵاوێکی نەهامەتی خۆبەخشیدا دەژین، سووتەمەنی بە ئارەزووەکانیان دەبەخشن دەبێت بەو شتەی کە هەمانە ڕازی بین خاوەندارێتی ماددی بەختەوەری ناهێنێت؛ بەڵکو زۆرجار دڵەڕاوکێ و نیگەرانی و ترسەکان گەورەتر دەکەن

ڕێگای خودا سادەترین و ئاسانترین ڕێگایە، لەگەڵ ئەوەشدا کەم کەس پێی دەڕوات سەرەڕای چەندین ڕێورەسم و فۆرماڵیتی ئایینی باشترە دڵمان بگەڕێنینەوە بۆ خودا و داوای ئەوەی لێ بکەین کە باشترین و بەردەوامترینە بۆ ئێمە لە ڕاستیدا خودا چاوەڕێمان دەکات چونکە دەیەوێت لە خراپە و مەترسی دوورمان بخاتەوە ئەو دەیەوێت لەگەڵ خۆی لە دڵ و مێشکماندا بێت چونکە کاڵا هەرزانەکانی ئەم دونیایە ناتوانێت حەسرەتی مرۆڤ تێر بکات یان پڕی بکاتەوە ئەو بۆشاییە ڕۆحییەی کە لە قووڵایی ناخی خودا هەستی پێدەکەین هەمیشە قسەمان لەگەڵ دەکات، بەڵام کەم کەس گوێیان لە دەنگی ئەو دەبێت ئەو دەنگە بێدەنگە زۆرجار بەهۆی جەنجاڵی بیرکردنەوە ژاوەژاوەکان و ئارەزووە ئاشکراکانەوە دەخنکێنرێت بەڵام کاتێک بیرکردنەوەکان کەم دەبنەوە و ئارەزووی ئارام دەبنەوە، بە ڕوونی گوێمان لە دەنگی خودا دەبێت، هەرچەندە بێدەنگ و بێهۆش بێت بەڕاستی، خودا هەموو شتێک دەکات بۆ یارمەتیدانی مرۆڤایەتی، دەرگاکان دەکاتەوە و ڕێگاکان ڕووناک دەکاتەوە بۆ ئەوەی بتوانین لە کوێدا ببینین پێویستە هەنگاو بنێن، نەک کۆسپ یان بخلیسکین بەڵام زۆربەی خەڵک درک بەم ڕاستییە ناکەن

من نامەوێت خەڵک وا بیربکەنەوە کە دەتوانن تەنها بە گوێگرتن لە کەسانی تر یان خوێندنەوەی کتێبەکان دەتوانن زانست بەدەست بهێنن دەبێت ئەوەی دەیخوێننەوە و دەیبیستن جێبەجێی بکەن چوون بۆ شوێنە پەرستشەکان باشترە لە مانەوە لە ماڵەوە و گوێگرتن لە قسەی بێکار بەڵام تەنانەت لە شوێنەکانی پەرستشیشدا مرۆڤ دەبێت هەست بە بوونی خودا لە دڵیدا بکات و بزانێت چۆن ئەزموونی بکات تەقینەوەی سۆزداری و شیکاری عەقڵانی ناتوانێت ئەو زانستەمان پێبدات کە ڕۆحمان تامەزرۆی بۆی هەیە بەدەست هێنان

کاتێک خۆمان تەسلیمی خودا دەکەین و ماڵئاوایی لە ئارەزووە خۆپەرستەکان دەکەین و کاتێک دڵنیا دەبین کە خودا هەمیشە لەگەڵمانە و لە ڕۆحماندا نیشتەجێیە و بە بیرکردنەوە و هەستی باش و بەرز ئیلهامان پێدەدات، ئەوا خاوەنی خۆشی و ئازادی دەبین و شاهیدی هەڵهاتنی خۆری حیکمەت دەبین لە ئاسۆی ڕۆحدا

بیرکردنەوە! دەیان ساڵ لەمەودوا، خودی بوونی ئێمە دەبێتە خەونێک، هەرچی ئێستا دەیکەین دەبێتە بەشێک لەو خەونە تەنانەت گەورەترین کەسایەتییەکانی مرۆڤایەتیش دەبنە تەنها خەیاڵی وشیاری مرۆڤایەتی بەڵام ئەو کەسایەتییە گەورانە گەیشتنە ئامانجی کۆتایی خۆیان چونکە گەیشتوونەتە بەرزترین ئاست و لە ڕۆحدا بە زیندووی دەمێننەوە، بە تەواوی ئاگادار و هۆشیارن لە هەموو ئەو شتانەی کە ڕوودەدەن، چونکە لە هۆشیاری ئیلاهیدا یەکگرتوون هەرکەسێک کە... هەوڵدەدات لە ڕێگەی بیرکردنەوە و فێرکارییەکانیانەوە لەگەڵیان هاوئاهەنگ بێت بە ناچاری هەست بە بوونی ئەوان دەکات، نیعمەتەکانیان وەردەگرێت و لە قووڵایی دڵیدا دەزانێت کە بەڕاستی لە هاوبەشیدان لەگەڵیان

ژیان خەونێکی گەورەیە بەڵام کاتێک ئێستا سەیری جەستەت دەکەیت و دەیبینیت لەگەڵ ژیاندا زیندوو دەبێتەوە، بە تەواوی قەناعەتت بە واقیعی ئەم خەونە دەبێت پێت وایە دەبێت ئەم یان ئەو شتە بەدەست بهێنیت بۆ ئەوەی دڵخۆش بیت بەڵام گرنگ نییە چەند ئارەزووت بەدیبهێنیت، لە ڕێگەیانەوە بەختەوەری نادۆزیتەوە تا مرۆڤ زیاتر بەدەستبهێنێت، زیاتر ئارەزووی دەکات ئارەزووەکان دەبێت فلتەر بکرێت، و ژیان سادەتر

بکرێتەوە ئەگەر مرۆڤ بیەوێت تێیدا بژی ئاسوودەیی و ئارامی و ڕازیبوونی ناوەوە

کتێبە پیرۆزەکان دەڵێن ئەو کەسەی کە هەمیشە ئارەزووەکانی بەرەو ناوەوە (بەرەو ڕۆحی خۆیان) دەڕژێن، کەسێکی ئارامی ناوەوەی بەرزە لەمدا، وەک دەریا وان، کە هەرگیز ناگۆڕێت یان کەم نابێتەوە، بەڵکو پڕ لە ئاو دەمێنێتەوە کە بێ وەستان دەڕژێتە ناوی بەڵام ئەو کەسەی کونەکانی ئارەزووی لە خەزنەی ئارامی خۆیاندا دروست دەکات و ڕێگە دەدات ئاوە ژیانییەکان دزە بکەن و بەفیڕۆ بدرێن، هیچ لە ئاشتی ڕۆحی نازانێت و بەختەوەری ناوەوە

ئێمە پێویستمان بە ڕێنمایی ئەو کەسانە هەیە کە خودا دەناسن، کە توانای پەیوەندیکردنیان لەگەڵیدا هەیە و بە ئاگادارییەوە هەست بە بوونی ئەو دەکەن پێغەمبەران داوایان لێکردووین بەدوای خودادا بگەڕێین لە ئارامی ناوەوە، لە تەنیایی ڕۆحدا کە ڕۆحی دڵسۆز و خۆشی ڕۆحی باڵا تێیدا نیشتەجێیە مامۆستایانی ڕۆشنبیری هیندستان هەروەها پشتگیری لەم بیرۆکانە دەکەن و جەخت لەسەر گرنگی مێدیتەیشنی قووڵ دەکەنەوە بۆ هەستکردن بە خودی خودایی لە... قووڵاییەکانی ڕۆح

هەموو شتێک کە لە بووندایە، لەرزینێکی شەپۆلانەیە کە لەلایەن عەقڵی خوداوە ئاراستە دەکرێت ئەم لەرزینە زیرەکە ڕۆحی پیرۆزە، یان ڕۆحی دڵسۆز، کە مرۆڤ دەتوانێت لە ڕێگەی نوێژ و مێدیتەیشنەوە پەیوەندی لەگەڵیدا بکات

لە بێدەنگیی ڕۆحت و دارستانی عەقڵی تەرکیزکراوتدا، خۆشەویستی لەگەڵ ڕەها و بێکۆتاییدا بێکۆتایە بەڵام زەحمەتە خودا بدۆزینەوە ئەگەر سەرەتا بەدوای پارەدا بگەڕێین دەبێت خودا بکەینە بەشێکی دانەبڕاو لە ژیانمان، پاشان هەموو شتێکمان دەبێت کە پێویستمانە لەم ژیانەدا هەرکەسێک خودا بکاتە شوێنێکی هەمیشەیی لە دڵیدا، خودا پشکێکی زۆریان پێدەبەخشێت لە نیعمەتەکانی زەوی و ئاسمان، و لەبەردەمیاندا دەکاتەوە ئاسۆی بەرفراوان کە خۆری حیکمەت تیایدا دەدرەوشێتەوە، ڕێگاکانیان ڕووناک دەکاتەوە و تاریکییەکانی دەوروبەریان دەڕەوێنێتەوە خودا خۆشەویستی ئەبەدییە و هیچ خۆشییەک بۆ مرۆڤایەتی نییە تەنها کاتێک نەبێت کە خودایان خۆشدەوێت وەک ئەوەی خۆشیان دەوێت- لانیکەم- ئازیزترینیان،

چونکە بەبێ خودا، نە جەوهەری خۆشەویستیمان دەزانی، نە تامی شیرینییەکەیمان دەکرد

دەبێت فێربین کە ئیرادەی خۆمان بەکاربهێنین و مێشکمان چڕ بکەینەوە بۆ گەڕان بەدوای خودادا بە هەموو دڵمانەوە کردەوەکانی مرۆڤ بە ئارەزووەکان دیکتە دەکرێن و ئەم خووانەش بەردەوام ناچارمان دەکەن ئەو کارە بکەین کە نامانەوێت بیکەین بەڕاستی مرۆڤ دوژمنی خۆیەتی، بێ ئاگا لێی نازانێت چۆن هێمن دابنیشێت، هەروەها کات بۆ خودا تەرخان ناکات، لەگەڵ ئەوەشدا ئارەزووی بەختەوەری دەکات و گەرەنتی چوونە ژوورەوە بۆ بەهەشت بەبێ دواکەوتن ئەزموونی پیرۆز ناتوانێت تەنها بە خوێندنەوەی کتێب، گوێگرتن لە وتاری، یان ئەنجامدانی کردەوەی باش بەدەست بهێنرێت ئەمانە هەموویان بێ گومان سوودبەخشن، بەڵام بەس نین گەیشتن بە خودا پێویستی بە تەرکیزێکی ورد و تێڕامانێکی قووڵ هەیە

پێویستە سەرەتا بەدوای نیعمەتی خودادا بگەڕێین ناتوانین دڵی هەموو کەسێک ڕازی بکەین، چونکە ئەوە مەحاڵە هەوڵدەدەم کەس توڕە نەبم ئەوەی لە توانامدا بێت، و ئەوە تەنها شتێکە کە دەتوانم بیکەم تاکە ئامانجم ڕازیکردنی خودایە دەستەکانم بەکاردەهێنم بۆ ئەوەی بە خۆبەزلزانییەوە لەبەردەمیدا نوێژ بکەم، پێیەکانم بۆ ئەوەی لە هەموو شوێنێکدا بەدوایدا بگەڕێم، و مێشکم بۆ بیرکردنەوە لێی و بیرکردنەوە لە سەرسوڕهێنەرەکانی خودا دەبێت پلەی یەکەم لە دڵماندا داگیربکات بۆ ئەوەی ئێمە وەک خۆی ئەزموونی بکەین ئاشتی و خۆشەویستی و تێگەیشتن و میهرەبانی و بەزەیی و حیکمەت ئەمە و هیچی تر، ئەوەیە کە هاتووم شایەتحاڵیتان بدەم و باسی بکەم

جگە لە بیرکردنەوە، مرۆڤ دەبێت هاوڕێیەتی باش بپارێزێت نابێت بەدوای مرۆڤەکاندا بگەڕێین، بەڵکو بەدوای خودادا بگەڕێین ئەگەر سوود لەم بیرکردنەوانەدا دۆزیەوە، ئەوە بە نیعمەتێکی خودا بزانە، چونکە هەموو کریدتێک هی ئەوە لەگەڵ کەسانی تردا بەشی بکە تا ئەوان ئەوەی دەیدۆزیتەوە لەواندا بیدۆزنەوە (وە سەبارەت بە نیعمەتی پەروەردگارت، باسی لێوە بکە) وە بیرت نەچێت هەموو ڕۆژێک یارمەتی کەسێک بدەیت بەپێی توانای خۆت تا ئەو کاتەی پارەم لە گیرفانی خۆمدا

هەبێت، من واز لە بەخشین ناهێنم، بۆ خۆم سەرچاوەیەکی نەبڕاوە و هەمیشە ڕژاو خودایە
لە کۆتاییدا دەبێت وەک گەورەکان خودا بناسین ئەمە لە ڕێگەی تێڕامان و هەوڵی کەسییەوە دەکرێت
جارێک، لە دەرەوەی دەروێشەکە دەڕۆیشتم، بیرم لە مامۆستا گەورەکەم دەکردەوە، سری یوکتیسوار، کە چەند ساڵێک پێش ئەوەی هەست بە حەسرەتێکی سەرسەختی بکەم بۆی کۆچی دوایی کردبوو و دڵتەنگ بووم کە لەگەڵم نەبوو بۆ ئەوەی چێژ لە جوانی و کەشوهەوای دەروێشەکە وەربگرم لەناکاو، لە ئاسمانەوە بۆم دەرکەوت و وتی: "پێتوایە تۆ تاکە کەسیت کە چێژ لەم شوێنە جوانە وەردەگریت؟ منیش وەک تۆ چێژ لەوە وەردەگرم!"
ئەو گەڕانەی کە ئارەزووی یەکگرتن لەگەڵ خودا دەکات، دەبێت لە ڕێگەی پراکتیزەکردنی ڕۆژانەی مێدیتەیشن و خۆشویستنی ئەوەوە هەوڵبدات، و درێژکردنەوەی ئەو خۆشەویستییە بۆ هەمووان ئەمە تاکە ڕێگایە بۆ دوورکەوتنەوە لە ململانێ هاوکاری ڕۆحی جەوهەرییە بەبێ ڕۆحانییەتی ڕاستەقینە، هیچ بەختەوەرییەکی تاکەکەسی یان گشتگیر نییە هاوئاهەنگی پیرۆز تاکە چارەسەرە بۆ هەموو کێشە جەستەیی، دارایی، هاوسەرگیری، ئەخلاقی و ڕۆحی
خۆشبەختی لە هەستکردن بە نزیکبوونەوە لە خوداوە دێت مرۆڤایەتی خۆی لە پشت مێزی نەفامیەوە زیندانی کردووە، وە کاتی ئەوە هاتووە لەم زیندانە زەلیلکەرە ڕزگاری بێت ئەقڵ هەمیشە دەبێت ڕوو لە خودا بکرێت، هەر بارودۆخێک بێت، ئەو کاتە ئارامی و شادییەکی گەورە ئەزموون دەکەیت
ئەوانەی تامەزرۆی خودان و بوونیان بۆ ئەو تەرخان دەکەن، هاندەر و ڕۆشنگەری یەکترن و بەردەوام یادی خودا دەکەن، ئەوانەن کە دڵخۆشن لە دونیا و براوەی بەختەوەریی قیامەتن
سڵاوی خواتان لێ بێت

پەردەکە بەرز دەبێتەوە و پاک دەبێتەوە

هەریەکەمان بە وێنەی خودا دروست بووە کە لە ڕۆحی ئیلاهی ئەوەوە سەرچاوەی گرتووە و جەوهەرەکەی لەناو ئێمەدا نیشتەجێیە بە هەموو پاکی و

شکۆمەندی و بەختەوەرییە تێپەڕێنراوەکەیەوە ئەم میراتە پیرۆزە قەڵایەکی داگیرنەکراوە بۆ کەسێک کە خۆی وەک گوناهبارێک مەحکوم بکات، لە ڕێگاکانی گوناهدا دەخولێتەوە، یەکێکە لە گەورەترین گوناهەکانی هەمووان چونکە بەم کارە خۆیان مەحکوم دەکەن بۆ بێدەسەڵاتی و نائومێدی و بێتوانایی لە هەڵسانەوە و بەرزبوونەوە ڕاستە مرۆڤ ڕەنگە کردەوەی پێچەوانەی یاسا سروشتی و ئیلاهییەکان ئەنجام بدات، بەڵام دەبێت یەکسەر ڕێڕەو بگۆڕێت و ڕوو لە ڕێگای ڕاست بکات لە سروشتی پاکی خۆیدا مرۆڤ پەرستگایەکی پیرۆزە و ڕۆحی ئیلاهی لەناویاندا نیشتەجێیە

دەبێت هەمیشە لەبیرمان بێت کە خودا بە پاکی و بێ مەرج خۆشی دەوێت بەڵام بەو پێیەی هەڵبژاردەی ڕەهای پێداوین کە لێی نزیک ببینەوە یان لێی دوور بکەوین، چاوەڕێی ئەوەمان دەکات کە ئارەزووی خۆمان بۆ خۆشەویستییەکەی دەرببڕین پێش ئەوەی بێتە لام

جارێکیان گوێم لە دەنگی بوو کە لە کاتی مێدیتەیشندا چرپەی دەکرد: "تۆ دەڵێیت کە من لەگەڵت نیم، بەڵام تۆ سەیری ناوەوەت نەکردووە هەرگیز بۆ یەک سات بەجێت ناهێڵم بچۆرە ناو پەرستگای ڕۆح و دەمبینیت چونکە هەمیشە لێرەم، بۆ ئەوەی پێشوازیت لێ بکەم و بە سڵاوی خۆشەویستی ئیلاهی سڵاوت لێ بکەم"

ئیخلاسی قووڵ لەسەر ڕێگای ڕۆحی جەوهەرییە لە پاکی و ڕاستیدا، بەیانی ڕۆح هەڵدەقوڵێت

حیکمەتی مرۆڤایەتیمان هیچ نییە بە بەراورد بە خودا تاکە ڕێگەیەک کە دەتوانین لێی نزیک ببینەوە، پێدانی هەمان ئەو خۆشەویستییە پاکەیە کە ئەو بەسەرماندا دەبەخشێت

هەموو کەسێک لە کۆتاییدا ڕزگاری دەدۆزێتەوە، بەڵام ئەوانەی لە ڕێگادا دەلەرزن دەکەونە ناو کۆتایی بێباکییەوە بێباکی ڕێگریمان لێدەکات لە درککردن بە گرنگییەکی چارەنووسساز بۆ دۆزینەوەی خودا لە ئێستادا، هەر لەم ساتەدا هەسارەی گەورەی زەویمان، کە لە بۆشایی ئاسماندا هەڵدەفڕێت، و ناسنامەی مرۆییمان، پێمان نەدرا چەند ساڵێک لێرە بەسەر بەرین و دواتر لەناو هیچدا بمێنینەوە بەڵکو، ئێمە مەبەستمانە بە قووڵی ڕەنگدانەوەی هەبێت و لە... نهێنی بوون ژیان بەبێ تێگەیشتن لە ئامانجی ژیان گەمژەیی و گەمژەیی و کات بەفیڕۆدانی نهێنییەکانی ژیان لە هەموو لایەکەوە دەوریان داوە، خوداش زیرەکی پێبەخشیوین بۆ دۆزینەوەی چارەسەرەکانیان

لە گەڕانم بۆ خۆشەویستی بەردەوامدا، تێگەیشتم کە خودا بە هەموو شێوەیەک خۆشی دەویستم کە خەیاڵم پێیدا دەهات وەک دایک و باوک و هاوڕێیەک خۆشی دەویستم

لە هەموو هاوڕێیان زیاتر بەدوای ئەو هاوڕێ هەمیشەییەدا گەڕام،

وە دەربارەی ئەو خۆشەویستە گەورەیەی کە ئێستا دەیبینم لە هەموو ڕووخسارێکی میهرەبان و خۆشەویستدا دەدرەوشێتەوە ئەو هاوڕێ ئیلاهییە هەرگیز بێ هیوای نەکردووم، نە هەرگیز بێهیوای کردووم

خودا لە پشت هەموو ئەو شتانەیە کە هەیە پێویستە ڕێز لە دایک و باوکمان بگرین و بە میهرەبانی مامەڵە بکەین، بەڵام دەبێت بە هەموو دڵ و گیانمانەوە خودامان خۆش بوێت دەبێت گرنگی پەیوەندییەکی ژیانی لەگەڵیدا بناسین، بەبێ ئەوەی کاتێکی زیاتر بەفیڕۆ بدەین

کاتێک دەخەوین، نازانین لە خەو هەڵدەستین یان نا ئێمە یەک بە یەک ئەم زەوییە بەجێدەهێڵین بەڵام ئەم بیرکردنەوە نابێت ببێتە هۆی دڵەڕاوکێ کاتێک دەمرین بانگ دەکرێین بۆ ئەوەی لەسەر زەوی لەدایک ببینەوە، دەست بە ژیانێکی نوێ بکەین لەو شوێنەی کە لەم زەوییەدا وازی لێهێنابووین

من ژیان وەک دروستبوون و توانەوەی شەپۆلەکان لەسەر ڕووی زەریا دەبینم شەپۆلی مرۆڤ لە کاتی لە دایکبوونیدا لە ڕووی زەریای ئیلاهییەوە هەڵدەستێت، و لە کاتی مردنیشدا، لە دڵی خودادا پشوو دەدات من دەستم بەم ڕاستییە گرتووە و دەزانم کە هەرگیز بەڕاستی نامرم، سەرەڕای مردنی جەستە چونکە ئایا لە زەریای ڕۆحی ئیلاهیدا پشوو دەدەم یان لە جەستەی فیزیکیدا بەئاگا بم، من یەکم لەگەڵ گەردوونی زەریاکە ئەو بەختەوەرییە باڵایە لە جیهاندا نادۆزرێتەوە لە هەمان کاتدا، پێویستمان بە هەڵاتن نییە بۆ ناو دارستان بۆ گەڕان بەدوای ئامانجدا دەتوانین خودا لەم جەنگەڵانەی ژیانی ڕۆژانەدا بدۆزینەوە- لە قووڵایی ئەشکەوتی بێدەنگیدا

مرۆڤ ڕەنگە هەڵەی زۆر بکات، بەڵام بە وێنەی ڕۆحی ئیلاهی لە قاڵب دراوە خودا ئەم جیهانە وەهمییەی چێژە زەمینیەکانی دروستکردووە تەنها بۆ یەک مەبەست: بۆ ئەوەی مرۆڤایەتی بزانێت تەنها درامایەکی گەردوونییە، وەهمەکان بەجێبهێڵێت و تەنها خودای خۆشبوێت ئەمە ڕاستییەکە، و ناتوانرێت بە پێچەوانەوە بێت بۆچی خودا ئێمەی دروستکردووە تا ئەندامانی خێزانەکەمانمان خۆشبوێت تەنها بۆ ئەوەی ببینین یەک بە یەک لە ئێمە جیاببنەوە؟ ئەم ڕووداوانە بۆ ئەوە ڕوودەدەن کە بزانین ئەوە خودایە کە بەڕاستی خۆشی دەوێت، لە دەرەوەی هەموو ئەوانەی خۆشمان دەوێن

ژیان کۆمەڵێک وێنەی جوڵاوە، بەڵام تێگەیشتن لەم ڕاستییە ئەستەمە چونکە وەهمەکان واقیعی دەردەکەون و واقیعەکان وەک وەهم دەردەکەون

جیهان هەر شەوێک لەگەڵ خەوتنماندا لە هۆشی ئێمەدا کاڵ دەبێتەوە، ڕەنگە بۆ ئەوە تێبگەین کە گەردوونی فیزیکی ڕاستەقینە نییە

ئەم وانەی خەو بۆ ئەوە نییە کە ئێمە بترسێنێت، بەڵکو بۆ ئەوە دێت کە تامەزرۆی حەقیقەتی خودا بین هیچ شتێک ناتوانێت ڕۆح ڕازی بکات جگە لە خودا و خۆشەویستییەکەی ڕۆحی خودا ڕاستییە بێهاوتاکە شتێک نییە بە ناوی ناڕاستەقینە، و ئەوەی ڕاستەقینە بێت ناتوانێت ناڕاستەقینە بێت داناکان لەم ڕاستییە دەروشاوە تێدەگەن

ساڵانێکی زۆر لە ژیانمان تێپەڕیوە و تەنها ساڵ و هەفتە و ڕۆژ و سەعات ماوە بۆچی کات بەفیڕۆ بدەین لەسەر ئەو شتانەی کە سودیان نییە؟ پێویستە شەو و ڕۆژ ئارەزووی پەیوەندیکردنمان لەگەڵ خودادا هەبێت، و پێش ئەوەی کاتێکی دیاریکراوی ژیان تەواو بێت و ئەم زەوییە بەجێبهێڵین بەبێ ئەوەی هیچ شتێکی سەرنجڕاکێش بە ئەنجام بگەیەنین، بە تەواوی دڵسۆز بین لەم ئارەزووەدا

هەر لەو ساتەدا، بینیم ڕووناکی گەورەی خودا هەموو دروستکراوەکانی گرتەوە چ خۆشییەکی سەرسەخت! چ ڕووناکییەکی سەرسوڕهێنەرە!

خودایە گیان سوپاست دەکەم و سەرت بۆ دادەنێم بۆ ئەم نیعمەتە زۆرانەی هەستکردن بە بوونی خۆت

نیعمەت لەسەر هەمووان بە هەمان شێوە، بۆ ئەوەی بزانین کە تۆ کۆتا ڕاستی لە گەردووندا و تۆ ئامانجی کۆتایی ئێمەیت، لەودیوەوە هیچ ئامانجێکی تر نییە

پێویستە لە هەر چرکەیەکی ژیانماندا خۆشمان بوێت و لەگەڵیدا قسە بکەین- لە کاتی کار و پشوودان، لە جووڵە و بێدەنگیدا- بە دوعای قووڵ و حەسرەتی سووتێنەرەوە ئەوکات دەبینین پەردەی وەهم هەڵدەستێت و بڕەوێنێتەوە خودا لە هەموو ساتێکی ژیانماندا لەگەڵمانە ئەوانەی بیرکردنەوە و هاوئاهەنگی لەگەڵیدا دەکەن، لە جوانی گوڵەکاندا دەیبینن، ئاغای ڕۆحە میهرەبانەکان، هەستە بەرزەکان و هەستە بەرزەکان، و خەونە جوانەکان لە کۆتاییدا، لە پشت پەردەی ئەستوورەوە دێتە دەرەوە تا بە هەموو گەڕانێکی دڵسۆز بڵێت:

"دەمێکە لەیەکتر جیا بووینەوە، چونکە ویستم خۆشەویستی خۆتم پێ بدەیت بەئارەزووی خۆم بەوێنەی خۆم دروستم کردوویت، و چاوەڕێ بووم تا ئازادیی خۆت بەکار هێنا و بە ئارەزووی خۆت خۆشەویستی خۆتت پێدام".

دەبێت داوا لە خودا بکەین کە بەخششێکی هەمیشەیی و هەمیشەیی خۆشەویستی ئیلاهی خۆیمان پێ ببەخشێت بەڵام کێ دەتوانێت ئەم خودایە خۆشەویستە بەبێ هەوڵدان بدۆزێتەوە؟ ئەگەر لەسەدا ٢٥ی ماندووبوونەکەت بخەیتە گەڕ، ئەوەی تر پەیوەستە بە خودا و ڕێبەرە ڕۆحییەکانتەوە من داوای

هیچ بۆ خۆم ناکەم، چونکە هەموو شانازییەک بۆ خودایە، سەرچاوەی هەموو چاکە و نیعمەتێک نیعمەتی ئەو یاوەرت بێت، هۆشیارییەکەی لەگەڵت بێت، وە هەست بە زۆری ئامادەبوونی ئەو بکەیت لەناو خۆت و هەموو دەوروبەرت

خودا یەکسەر وەڵاممان ناداتەوە چونکە ئێمە دوودڵ دەبین لە نیشاندانی ئەوەی کە چەندە ئارەزووی دەکەین نابێت بترسین لە نزیکبوونەوە لێی، بەڵکو بە هی خۆمان و خۆشەویستەکەی خۆمان بزانین و بێ وەستان بە بیرکردنەوە و کردار و دڵ و دەروونمانەوە بەدوایدا بگەڕێین و ئەویش وەک گەورەترین پەناگەی ئاسایش و ئارامی لەم بوونەدا دەیدۆزینەوە

ئەی پەروەردگار، ئەم چەپکە گوڵە ڕۆحە چاکانەت پێشکەش دەکەم، تا پەرستگای حزوورت بڕازێننەوە یاوەری ئەم ڕۆحانە بکە، کە بنەماڵەی تۆن و خۆشەویستەکەتن ئێمە گۆرانی بە ناوی پیرۆزت دەڵێین تاریکی نەزانی بە ڕووناکی پیرۆزەکەت بڕەوێنە تاریکی لە مێشکمان دەربکە بە ڕووناکی درەوشاوە و بێ سنووری بوونت ئێمە هی تۆین، هەر بارودۆخێکمان هەبێت خۆتمان بۆ ئاشکرا بکە ئەی پەروەردگاری شکۆمەندی و بەخشندەیی هەر یەکێکمان بەرەکەتدار بکە چرپەی بیرکردنەوە تامەزرۆییەکانمان و لێدانی تامەزرۆیی دڵە خۆشەویستەکانمان قبوڵ بکە هەموو خۆشەویستی و شەرەف و حەسرەتێک پێشکەش بە تۆ دەکەین، چونکە تۆ خۆشەویستمانیت و هەموو ئەو شتانەی کە لەم گەردوونەدا خاوەنمانن

بە نیعمەتی خۆت بەرەکەتمان پێ بدە دیوارەکانی ئارەزوەکان بشکێنە کە لە تۆ جیامان دەکەنەوە پادشای ئیلاهی، بە لەسەر تەختی هەموو ئاواتەکانمان دانیشتووە ڕووناکی شکۆمەندیت بە هەموو جیهانی فراواندا بڵاوبێتەوە هەموومان بەرەکەتدار بکە بە بۆنی بوونی خۆت پڕمان بکە و با هەمیشە زیاتر درک بەوە بکەین کە تۆ هەمیشە لەگەڵمان بوویت، ئێستا لەگەڵماندایت، و بۆ هەمیشە لەگەڵمان دەبیت

سوپاسی تۆ دەکەین بۆ ئەو نیعمەت و خۆشەویستییەی کە بەخشیوتە شوێنکەوتە دڵسۆزەکانت کە تامەزرۆی نزیکیی تۆن و بە تامەزرۆییەوە چاوەڕێی ئامادەبوونت دەکەن هیوادارین بازنەی شاگردەکانت گەشە بکات تا ئێمە ئاهەنگ بگێڕین بۆ ئامادەبوونی پڕ لە خۆشی تۆ و بە نزیکیی تۆ شاد بین

بەرەکەتمان پێ ببەخشە تا دڵمان بۆ یەکتر بکەینەوە و مەبەستمان پاک بکەینەوە، تا شایستەی پاراستن و خەمخۆری تۆ بین خۆت ئاشکرا بکە، لە ناوەوە و دەرەوە هەموومان یەکبخە و لە ژێر ڕۆشنایی ئەو یەکگرتووییەدا، با دان بە بوونی ناوازەی تۆدا بنێین

بە دڵسۆزی دڵە یەکگرتووەکانمان و حەسرەتی ڕۆحی هاوسەنگمان، سوجدە دەبەین لەبەردەمتدا، بەدوای یارمەتی و ڕێنمایی و هۆشیاری بەردەوامی تۆ لە ڕۆحماندا دەگەڕێین

ئاگری ئەبەدی خۆشەویستی بە گەشاوەیی لە دڵماندا بسوتێت و ئێستا و بۆ هەتا هەتایە هەست بە نزیکیی تۆ لە ئێمە بکەین ئەی پەروەردگارمان ئەی خۆشەویستمان!

ئارەزووی باڵا و کەپسولی دەروونی

گەورەیە شکۆمەندی خودا ئەو جەوهەری حەقیقەتە و دەتوانرێت لەم ژیانەدا بدۆزرێتەوە لە دڵی مرۆڤەکاندا چەندین دوعا و پاڕانەوە هەیە: بۆ پارە، ناوبانگ، تەندروستی- دوعا بە هەموو جۆرە بەڵام ئەو دوعایەی کە دەبێت لە پێش هەموو شتێکەوە بێت لە هەموو دڵێکدا بۆ هەستکردن بە بوونی خودایە لە کاتێکدا بە بێدەنگی و دڵنیاییەوە بە ڕێگاکانی ژیاندا دەڕۆین، دەبێت بزانین کە خودا ئامانجی کۆتاییە کە دەتوانێت ڕازی بکەین ئێمە و ئارەزووەکانمان بەدی بهێنن، چونکە وەڵامی هەموو حەسرەتێکی دڵ لە خودادایە

کاتێک لە ڕێگەی هەوڵەکانی خۆتەوە ناتوانیت ئارەزوویەک بەدیبهێنیت، لە نوێژدا ڕوو لە خودا دەکەیت بەم شێوەیە هەر دوعایەک کە دەیڵێیت حەسرەتێکی شاراوە لە ناوەوە ئاشکرا دەکات بەڵام کاتێک خودا دەدۆزیتەوە، هەموو ئارەزووەکان کاڵ دەبنەوە، و هەموو ئاواتەکان بەدی دێن

ئارەزووە دونیاییەکان لە تێڕوانینە هەڵەکانەوە سەرهەڵدەدەن سەبارەت بە ئامانجی ژیان ئەم زەوییە ماڵی ڕاستەقینەی ئێمە نییە کتێبە پیرۆزەکان پێمان دەڵێن کە ئێمە سەر بە خوداین، کە ئێمە بە وێنەی ئەو دروست بووین، وە ویستی ئەو ئەوەیە کە ئێمە بگەڕێینەوە بۆ بنەچەی ئیلاهیمان <u>**ئەوەی مرۆڤایەتی شکست دەهێنێت لە درککردن ئەوەیە کە تا نەگەڕێتەوە بۆ سەرچاوە ئیلاهییەکەی، ناچار دەبێت خەبات بکات بۆ بەدیهێنانی ئارەزووی بێشومار کە! ڕاستە مرۆڤ ناتوانێت خۆی بپارێزێت و ئارەزووی هەبێت، وە هیچ شتێکی خراپ نییە لە هەبوونی بەڵام زۆربەی حەسرەتەکانی مرۆڤ ڕێگرن لە بەدیهێنانی ئارەزوی کۆتایی گەڕانەوە بۆ لای خودا بەم شێوەیە ژیان بە بەختەوەری مرۆڤ دەگەیەنن مەگەر مرۆڤایەتی ئارەزووی خودا نەکات و بیدۆزێتەوە، بەردەوام دەبێت لە سووتانی بە تامەزرۆییەوە بۆ ئەوەی هەرچی پێی وایە بەختەوەری بۆ دەهێنێت بەڵام بەدیهێنانی دەستبەجێی هەموو**</u>

ئارەزووەکان دێت بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بۆ ئەوانەی خودا دەدۆزنەوە

دوو پۆلی ئارەزوەکان هەن: ئەوانەی پارمەتیمان دەدەن بۆ دۆزینەوەی خودا، و ئەوانەی کە ڕێگریمان لێدەکەن لە دۆزینەوەی خودا بۆ نموونە ئەگەر کەسێک ستەم لە تۆدا بکات، لەوانەیە هەست بە حەزی تۆڵەسەندنەوە بکەیت بەڵام ئەگەر بە بەکارهێنانی هێزی بەرزتر و قبوڵکراوتری خۆشەویستی بەسەر ئەم حەزەدا زاڵ بوویت، ئەوا هەر ئەو ئامرازەت بەکارهێناوە کە یارمەتیت دەدات بۆ دۆزینەوەی خودا هەموو ئارەزووەکان پێویستە بە شێوەیەکی بەرز بەدیبهێنرێن، چونکە کاتێک لە ڕێگەی ئامرازە دونیاییەکانەوە بەدی بهێنرێت، ئارەزووەکان multiply, along with troubles and suffering **ئەگەر فێربین هەموو حەسرەتەکانمان پێشکەش بە خودا بکەین، ئەوا کاردەکات بۆ بەدیهێنانی ئارەزووە باشەکانمان و بنبڕکردنی ئارەزووە زیانبەخش و وێرانکەرەکانمان** **هیچ پارێزگارییەکی گەورەتر لە ویژدانێکی ڕوون نییە، و هیچ بەرگرییەکی باشتر لە بەرامبەر لێدانی ژیان لە خاوەندارێتی ئارەزووی بەرز و بەرز نییە**

کاتێک تێدەگەین کە وێنەی تەواوەتی خودا لەناو ئێمەدا نیشتەجێیە، هەموو ئارەزووەکانمان بەدی دێت لەو هۆشیارییە پیرۆزەدا، کە لە هەموو گەنجینەی زەمینی و دەوڵەمەندییەکان تێدەپەڕێت، تۆ نالەرزیت تەنانەت ئەگەر هەموو جیهانیش بدرێتێ نە ستایش شانازیت بۆ دەچێنێت، نە تاوانبارکردن زیانت پێدەگەیەنێت، چونکە تامی خۆشی خودا لەناو خۆتدا دەکەیت، و ئەوەش گرنگترین ڕەچاوکردن دەبێت لە ژیانتدا

پێویستە پێش هەموو شتێک داوای ڕێنمایی خودا بکەین لە هەوڵەکانماندا بۆ گەیشتن بە ئارەزووە ڕەواکانمان، و ئەوەش باشترین ڕێگایە بۆ بەدەستهێنانی وەڵام بۆ هەموو دوعاکانمان **بەڵام دەبێت دوعاکردن لە نوێژ دوور بخرێتەوە دەبێت شێوازی کۆنی نوێژکردن بگۆڕدرێت، و دەبێت بە متمانەیەکی تەواو و باوەڕێکی نەپراوە ڕوو لە خودا بکەین کە گوێمان لێدەگرێت و داواکارییەکانمان بەدی بهێنێت** **خودا نایەوێت دەستبەرداری ویستی خۆمان بین- تەنانەت کاتێک نوێژ دەکەین بۆ ئەو- چونکە ئەو ئیرادەیە بەنرخترین دیارییە کە لە دەستی بەخشندەی ئەوەوە وەرمانگرتووە، مافێکی پیرۆزە کە لە ساتەوەختی دروستبوونمانەوە بۆی مەبەستی بووە**

سروشتییه مرۆڤ دەبێت جیاوازی بکات لە نێوان دوعا و ئارەزووی مەعقول و ناعەقڵانیدا لەبیرت بێت کە ئارەزووی دەسەڵاتە؛ ئەگەر خۆت بە ئارەزویەکەوە گرێ بدەیت- جا باش بێت یان خراپ، سوودبەخش بێت یان زیانبەخش- و شەو و ڕۆژ لەسەری نیشتەجێ بیت، لە کۆتاییدا دێتە دی بۆیە پێویستە مرۆڤ وریا بێت و خۆی لە داڵدەدانی ئارەزووە زیانبەخشەکان بەدوور بگرێت، چونکە بەدی دێت و زیانێکی بێئەندازە و نەهامەتییەکی بێ ئیرەیی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت

بە تێپەڕبوونی کات، بۆت دەردەکەوێت کە هەرچەندە ئارەزووەکانت بەدی دێن، دڵت بە بەتاڵی دەمێنێتەوە، و تووشی یاخیبوونی ناوەوە دەبیت بیهێنە بەرچاوت کۆئەندامی هەرسەکەت لاوازە، لەگەڵ ئەوەشدا ئارەزووی خواردنی سورکراوە دەکەیت بێگومان، هەست بە ئازار دەکەیت هەر جارێک کە دەیانخۆیت، سەرەڕای ئەو چێژەی کە هەستی پێدەکەیت لەکاتی خۆبەخشین و بەم شێوەیە، هەست دەکەیت هەڵەیەکت کردووە حیکمەت فەرمان دەکات بە بەکارهێنانی تێگەیشتن بۆ جیاکردنەوە لە نێوان ئارەزووی باش و خراپدا و کاتێک ئەمە بەدەست هات، نابێت ئەو ئارەزووە هەڵانە بەدی بهێنرێن مرۆڤ خاوەنی هێزی ناوەوەی تێگەیشتنە و پێویستە هەمیشە بەکاری بهێنێت، بەپێی دیکتاتۆری ویژدان، کە دەنگی خودایە، ژیانی خۆی ڕێنمایی بکات

ئارەزووە بەدی نەهاتووەکان لە دڵدا دەمێننەوە چ زیانێکی هەیە لە پەنادانیان لەوێ؟ لێرەدا وەڵامەکەی دەخەینەڕوو:

هەموو ئارەزوویەک لە هێزی تایبەت پێکهاتووە: یان چاکە یان خراپە، یان هەردووکیان کاتێک مرۆڤ دەمرێت- خوا ڕەحمەتی پێبدات- ئەم هێزانە سەرەڕای شیبوونەوە و خراپبوونی جەستە نامرن بەڵکو لەگەڵ ڕۆحدا دەبن بۆ هەر شوێنێک بچێت بە شێوەی کەبسولی ڕۆحی چڕ کاتێک کەسەکە لە جەستەیەکی نوێدا لەدایک دەبێتەوە، ئەم کەبسولانە یان حەبەکانی دەروونی وەک ڕەفتاری دەردەکەون بەم شێوەیە، کەسێک کە بە مەیخۆرەوە مردووە، مەیلی بەرەو کحول لەگەڵ خۆی دەهێنێت کاتێک لەدایک دەبێتەوە و ئەم مەیلە بەردەوام دەبێت تاوەکو ئارەزووی کحولی زاڵ دەبێت ئەمە بۆ شتەکانی دیکەش دەگونجێت

تەنانەت بچووکترین منداڵەکانیش ئەو سیفەتانە پیشان دەدەن کە لە ژیانی ڕابردوودا بەدەستیان هێناوە هەندێک منداڵ بەدەست توڕەیی توندەوە دەناڵێنن هەندێکی تر توڕەیی خراپیان هەیە بێگومان خوا بەم شێوەیە دروستی نەکردووە ئارەزووە بەدینەهاتووەکانی ژیانی ڕابردوو ئەم مەیلە دەروونیانەیان لە قاڵب داوە و بەهۆی ئەوانەوە ڕۆح تا ڕادەیەک نامۆ دەردەکەوێت، هەرچەندە بە وێنەی پاکی خودا دروستکراوە ئەگەر مرۆڤ لەم ژیانەدا، چ بە توڕەیی، ترس، a... وێنەی خودا لەناو یان شەهوەت، و ئەم سیفەتانە ئێستا زاڵ نەبن، ئەوا لەگەڵیاندا لەدایک دەبنەوە (یان لەگەڵیاندا لەدایک دەبنەوە)، بارگرانی ئەم مەیلە نەگبەتانە هەڵدەگرن تاوەکو لەم جەستەبوونە یان لە جەستەی داهاتوودا زاڵ دەبن بەسەریاندا هیچ دەربازبوونێک نییە لێیان تا زاڵبن

بۆیە باشترە ئێستا هەموو ئارەزوەکان بەدی بهێنیت یان داگیریان بکەیت

باشترین ڕێگا بۆ ڕزگاربوون لەم جۆرە ئارەزووانە بۆ یەکجارەکی و بۆ هەمیشە ئەزموونکردنی خۆشی باڵای ئیلاهییە ئەگینا ئەم ئارەزووە سەرکوتکراو و حەسرەتە بەدینەهاتووانە ڕۆح دەگرن و ئازاریان دەدەن

مرۆڤ دەبێت لە ڕێگەی تێگەیشتن و حیکمەتەوە بزانێت کە خودا بە تەنیا توانای بەخشینی بەختەوەری پاک و بەردەوامی هەیە

زۆربەی کات، ئارەزووەکان لە نائاگادا بە شاراوەیی دەمێننەوە ڕەنگە وا بیر بکەیتەوە کە کاڵ بوونەتەوە، بەڵام کاڵ نەبووەتەوە؛ ئەمە یەکێکە لە نهێنییەکانی ژیان کە خۆی نهێنییەکی گەورەیە

بەڵام نهێنییەکە دەڕوخێت کاتێک ژیان شی دەکەینەوە و بیر لە ماناکەی دەکەینەوە ئەگەر ڕۆژانە بۆ ماوەیەکی کورت بە بێدەنگی دابنیشیت و لە خۆتدا بپشکنیت، بۆت دەردەکەوێت کە خاوەنی چەندین ئارەزووی بەدینەهاتوویت ئەم ئارەزووانە وەک میکرۆبی کوشندە وان کە مرۆڤ لە هەر شوێنێکدا بچێت لەگەڵ خۆیدا هەڵیدەگرێت، چ لەم ژیانەدا و چ لە ژیانی دواتردا

باشترین ڕێگا بۆ بێشەوە ئەوەیە کە - لە ڕێگەی هەڵبژاردنی ژیرانە- ئارەزووە زیانبەخشەکانی ئەم ژیانە تێبگەیت و هەوڵەکانت لەسەر بەدیهێنانی ئارەزووە باشەکانت چڕ بکەیتەوە

ئەگەر هەستت بە ئیرادەی خۆکوشتن یان هەر کارێکی هەڵە کرد، دەبێت ئەو پاڵنەرە دەربکەیت ئێستا خۆت قەناعەت پێبکە، لە بیرکردنەوە و کرداردا، کە تۆ خاوەنی پریشکێکی خوداییت لەناو ڕۆحتدا، و لەبیرت بێت کە تۆ لە وێنەی خودای گەورەدا دروست بوویت، و بۆیە تۆ هێزی ئەوەت هەیە کە سروشت و خووەکانی جەستەیی خۆت تێپەڕێنیت

کەمتر وابەستەی شتە گرانبەهاکان بە و زیاتر لە ئارەزووەکان دابپڕە، وە لە شەڕی ژیاندا سەردەکەویت ئەگەر بەدەست ئازارێکی چارەسەرنەکراوەوە دەناڵێنیت، تا دەتوانیت هەوڵبدە خۆت لە هۆشیاری جەستەیی دابپڕیت لە ڕێگەی تێگەیشتنەوە، دەتوانیت بەسەر هەستەکاندا زاڵ بیت تێگەیشتنی ژیرانە ئەو ئاگرەیە کە ئارەزووی زیانبەخش و ئارەزووی وێرانکەر دەسوتێنێت، دەیانکاتە خۆڵەمێش

کارێکی باو و ئاساییە کە مرۆڤەکان کەلوپەلی کۆن و کۆن و کۆن و ناپێویست لە گۆشەیەکی ماڵدا هەڵبگرن، هەروەها ناوبەناو ماڵەکە ڕێک و پێک و پاک بکەنەوە بە هەمان شێوە لە گۆشەی مێشکی نائاگایتدا چەندین ئارەزووی لەگەڵ زیانێکی شاراوەدا کەوتوون، کە ڕەنگە ڕۆژێک کێشەی بەرچاوت بۆ دروست بکات ئەگەر بە باشی مامەڵەیان لەگەڵ نەکەیت

خۆ شیکردنەوە لەسەر ڕێگای ڕۆحی زۆر گرنگە لەوانەیە ڕقت لێبێت، تووڕە بیت، یان زوو تووڕە بیت ئەگەر وایە، ئەم سیفەتانەی لە هۆشیاریتدا هەڵگیراون، دەرئەنجامی کردارەکانی ڕابردووتە بۆ پاککردنەوەی دەروونت لەم مۆبیلیاتە شلۆق و کۆنە، پێویستە بە کردارە ئەرێنی و بنیاتنەرەکان دەست پێبکەیت و سۆز بۆ کەسانی تر چێنیت تا زیاتر مرۆڤەکانت خۆشبوێت، ئەوان زیاتر خۆشیان دەوێیت، و هەست بە خۆشەویستیەکەیان دەکەیت بەڵام ئەگەر ڕەخنەیان لێ بگریت، تەنانەت بۆ خۆت، هەست بەو ڕەخنەیە دەکەن و بە گەورەتر دەیگەڕێننەوە بۆت!

گریمان دوژمنێکی کۆن مردووە، لەگەڵ ئەوەشدا تۆ هێشتا ناڕەزایی و ڕق و کینە بەرامبەری هەڵدەگریت لە ئەنجامی ئەم تاڵییەدا ئازار دەچێژیت، و کاریگەرییە زیانبەخشەکانی لە جەستە و دەروونتدا دەردەکەون باشترە لە پێناو خودا لێی خۆش بیت، چونکە بەم کارە، خۆت لە ئارەزووە خراپەکانی تۆڵەسەندنەوە ڕزگار دەکەیت کە ئارامی دەروونیت لەناو دەبات و ئارامییەکەت دەشکێنیت ڕق لەسەر ڕق، یان وەڵامدانەوەی دوژمنایەتی بە

ڕق، نەک هەر دوژمنایەتی دوژمنەکەت بەرامبەرت توندتر دەکات بەڵکو جەستە و هەستەکانی خۆت ژەهراوی دەکات لە ئەنجامدا بۆیە بە لێبوردنێکی جوان ببورە

جار جار مرۆڤ دەبێت هەموو شتێک بەجێبهێڵێت بۆ ئەوەی تەنیا لەگەڵ خۆیدا بێت، بۆ ئەوەی بیر لە ئامانجی ژیان بکاتەوە زۆربەی مرۆڤەکان لەناو ڕەوتی نەریت و مۆدەکاندا دەسوڕێنەوە لە واقیعدا هەرگیز بەڕاستی ژیانی خۆیان نەژیاوە، بەڵکو ژیانی جیهانە چییان بەدەستهێناوە، و لە کوێ کۆتاییان هاتووە؟

بۆیە ژیرانەیە مرۆڤ ناوبەناو خۆی لە سەرقاڵی و "ئەرکەکانی" ڕۆژانە دوور بخاتەوە بۆ ئەوەی گێژاوی مێشکی هێور بکاتەوە و هەوڵی تێگەیشتن لە جەوهەرەکەی بدات و ئەو ئامانجە دیاری بکات کە دەیەوێت بەدەستی بهێنێت

لەبیرت بێت کە گەورەترین شایەتحاڵی کە دەتوانیت وەریبگریت هی ویژدانتە: دەنگی بێ هەڵە و بێ هەڵەی ڕۆحت ئەوەی ویژدانت بێت دەڵێت ئەوەیە کە تۆ بەڕاستی کێیت، بەبێ ڕازاندنەوە و بۆشینی جلوبەرگ

بیر لە هێزی عیسا مەسیح بکەرەوە کە وتی: باوکە، لێیان ”خۆشبە، چونکە نازانن ئەوەی نازانن چۆن بیکەن

وە بیر لەو پێغەمبەرە گەورەیە بکەرەوە کە فەرموویەتی: ئایا پێتان ناڵێم چی پلە و پایە بەرز دەکاتەوە؟ وتیان: بەڵێ ئەی پێغەمبەری خودا فەرمووی: سەبر بگرە بەرامبەر بەو کەسەی کە نەزانە بەرامبەرت، ببەخشە بەو کەسەی لێت دەپارێزێت، پەیوەندی لەگەڵ ئەو کەسەدا بپارێزە کە پەیوەندیت لەگەڵدا دەبڕێت و لەو کەسە خۆشبە کە ستەمت لێدەکات.

گوێگرتن لە دەنگی ویژدانی ڕۆشنگەرەکەت، ڕووناکی بۆ ڕێگاکەت دەهێنێت و نیعمەت بۆ ژیانت کاتێک هەست بە باڵنەرێکی بەهێز دەکەیت لە دڵتدا بۆ بەدیهێنانی ئارەزوێک، تێگەیشتنەکەت بەکاربهێنە و لە خۆت بپرسە: "ئایا خواستێکی "باشە یان خراپە کە من بەدوای بەدیهێنانیدا دەگەڕێم؟

زۆر هۆکار سووتەمەنی ئارەزووەکانی مرۆڤ دەدەن کاتێک کەسێک ئۆتۆمبێلێکی مۆدێلی نوێ دەبینێت، دەیەوێت ببێتە خاوەنی ئۆتۆمبێلێکی وەک ئەو کاتێک خانوویەکی ستایلی نوێ دەبینێت، دەیەوێت ببێتە خاوەنی خانوویەکی هاوشێوەی ئەو

ڕەوتێکی نوێی مۆدە بەناوبانگ دەبێت، و خەڵک تامەزرۆی کڕین و لەبەرکردنی ئەو ستایلەن!

ئارەزووەکان لە کوێوە سەرچاوە دەگرن؟ چەندین کاتژمێرم بەسەر برد لە بیرکردنەوە لەم بابەتە دەتوانیت هەموو ئارەزووەکانت پۆلێن بکەیت؟ توانیم هەموویان ڕیز بکەم و تەنها باشەکان بهێڵمەوە و کاتێک گەیشتمە هاوبەشی خودایی، بۆم دەرکەوت کە هەموو ئارەزووە باشەکانم بە یەکجار بەدی هات ئەمڕۆ تۆ ئارەزووی شتێک دەکەیت، و سبەی ڕۆحت تامەزرۆی شتێکی ترە مێشکت کە لە خودای گەورەوە سەرچاوەی گرتووە، ناتوانێت بە کاڵاکانی ئەم جیهانە تێر بێت، و هەرگیز نابێت، چونکە، هاوڕێی ئازیزم، تۆ بەنرخترین و... گەنجینەی بەنرخی ڕۆحت، ئەو کەسەی کە بە تەنیا هێزی تێرکردنی حەسرەت و بەدیهێنانی ئارەزووەکانت هەیە ئەو گەنجینەی لەدەستچوو خودایە

ڕاستە هەندێک ئارەزووی باش یان پێویست هەیە، وە پێویستە کار بکەیت بۆ بەدیهێنانی بەڵام لەکاتێکدا هەوڵدەدەیت بۆ بەدیهێنانی ئارەزووە بچووکەکانت، بیرت نەچێت سەرەتا گەورەترین ئارەزووی خۆت بەدیبهێنیت بەرامبەر بە خودا ئەو قەناعەتە کە ئارەزووی بچووکتر و ئەرکە بچووکەکان دەبێت سەرەتا بەدیبهێنرێت، وەهمێکە و فێڵێکە کە هێشتا لەبیرمە لە سەرەتای گەشتە ڕۆحیەکەمدا کە من دواکەوتوو بووم و نەمکرد بە بەردەوامی مێدیتەیشن بکەم، هەرچەندە بەردەوام بە خۆمم دەگوت کە کات بۆ ئەوە دادەڕێژم ساڵێکی تەواو بەم شێوەیە تێپەڕی پێش ئەوەی بزانم ئەوەی بەڵێنم بە خۆم دابوو نەمکردووە یەکسەر سوێندم بە خۆم دا کە یەکەم شت کە بەیانیان بیکەم شوشتنە و پاشان مێدیتەیشن لە خودا ئەرکەکانی ڕۆژانە زۆر بوون لەو کاتەدا، و ئاسان نەبوو لێیان ڕزگارم بێت، تەنانەت بۆ ماوەیەکی کورتیش بۆیە بڕیارمدا ئەنجامی بدەم ئەرکە ڕۆحییەکانم یەکەمجار و بەم شێوەیە، وانەیەکی گەورەم فێربوو: ئەرکی من بەرامبەر بە خودا لە پێش هەموو شتێکەوەیە، و تەنیا ئەو کاتە گرنگی بە ئەرکەکانی دیکە و کەمتر گرنگ دەدەم

بۆچی خودا دەروازەکانی ئەبەدیەت بەڕووی مرۆڤایەتیدا بکاتەوە ئەگەر مرۆڤایەتی ئەرک و ڕەچاوکردنی تری لە پێشینەی خودادا دابنێت؟ خودا باڵە ڕۆحییەکانی لەناو ئێمەدا داناوە و چاوەڕێی ئەوەمان دەکات لە کایەکانی ڕۆحدا هەڵفڕین ئەم

باڵانە حەسرەتی ڕۆحیمانن، بیرکردنەوە بەرزەکانمانن و تامەزرۆیی دڵسۆزانەمانن بۆ سەرچاوەی خودایمان

با سەرەتا بەدوای خودادا بگەڕێین ناژیرانە ئەوپەڕی گرنگیدان بە ئەرکە زەمینییەکان، چونکە ڕەنگە ئەزرائیل لە هەر ساتێکدا ڕۆح بانگ بکات، ئینجا هەموو ئەرک و پابەندبوون و نیگەرانییەکان و پابەندبوونەکان یەکجار و بۆ هەمیشە کۆتاییان دێت و کۆتاییان دێت کەواتە بۆچی ئەوەندە بە توندی بە ژیانەوە بچەسپێنین؟

مرۆڤ وا بیردەکاتەوە کە چێژ لە ئاسایش و ئارامی دەروونی وەردەگرێت، دواتر لەناکاو کەسێکی ئازیزەکەی لەدەست دەدات، یان تەندروستی یان کارەکەی لەدەست دەدات، ئاسایش و ئارامی دەروونیش بەفیڕۆ دەچێت!

خۆشەویستی من بۆ دایکم چەندە گەورە بوو! پێم وابوو هەمیشە لەگەڵم دەبێت، بەڵام لەناکاو بۆم دەرکەوت کە منداڵ بووم بەجێی هێشتم! نابێت لە مردن بترسین، بەڵکو ئامادە بین بۆی

ژیان بەو شێوەیە نییە کە پێدەچێت متمانەی پێ مەکە، چونکە چەقەڵ و فریودەر و پڕە لە نائومێدی و هیوای لەت و شکاو لێرەدا کامڵبوون نادۆزرێتەوە نامەوێت وێنەیەکی ناواقیعی ژیانت پێ بدەم ئەم جیهانە بەهەشت نییە تاقیگەیەکی ئیلاهییە کە خودا ڕۆحەکان تاقیدەکاتەوە بۆ ئەوەی بزانێت ئایا بە چاکە بەسەر ئارەزووە خراپەکاندا زاڵ دەبن و دەیکەن- واتە، بیکە خودا- گەورەترین ئارەزووی ئەوان، بۆ ئەوەی بگەڕێنەوە بۆ شانشینی ئەو

ژیان پڕە لە هەموو جۆرە کارەسات و کۆمیدییەک، بەڵا و خۆشی تابلۆیەکی فراوان و هەمیشە گۆڕاو و زیندوو و پڕ لە فۆرمی بێشومار هیچ دوو شت بە تەواوی لەیەک دەچن ژیانی هەر مرۆڤێک ناوازەیە هەر تاکێک تایبەتمەندی جیاوازی هەیە، بیرکردنەوەیەکی جیاواز و ئارەزووی جیاوازی هەیە ئەگەر ڕۆژانە تووشی هەمان تاقیکردنەوە بووین، ماندوو و بێزار دەبووین تەنانەت بەهەشت، ئەگەر هەمیشە وەک یەک بووایە، سەرنجڕاکێشیی خۆی لەدەست دەدا ئێمە جۆراوجۆری و هەمەچەشنیمان خۆشدەوێت چەمکی نەریتی باوی بەهەشت بە تەواوی هەڵەیە ئەگەر بەڕاستی ماندووکردن بووایە، پیرۆزەکان و پیاوە پیرۆزەکانی خودا دوعایان دەکرد بگەڕێنەوە سەر زەوی

بۆ ئەوەی خۆیان بەسەر بەرن! بەهەشت بەردەوام بە
دڵخۆشکەرترین شێوە نوێ دەبێتەوە، لە کاتێکدا زەوی زۆرجار
بەردەوام نوێ دەبێتەوە، بەڵام بە شێوەیەکی ماندووکردن و
ناخۆش

بەڵام سەرەڕای ئەوەی ژیان ماندووکردن و سەختە،
زۆربەی مرۆڤەکان لەگەڵیدا ڕادێن، پێیان وایە هیچ ڕێگەیەکی تر
نییە بۆ ژیان ناتوانن ئەم ژیانە بە ژیانی ڕۆحی بەراورد بکەن،
شکست دەهێنن لە درککردن بە ڕادەی ئەو ئازار و ماندووبوونەی
کە لەناو چەمانەوەی ئەم جیهانەدا شاراوەتەوە

لە ڕاستیدا ژیان واقیعی نییە تەنها کات بەسەربردنە، هیچی
زیاتر نییە هەروەک چۆن فیلمە کۆنەکان جار و بار دووبارە
بڵاودەکرێنەوە، بە هەمان شێوە هەمان ڕووداوە کۆنەکان بە
شێوەی جیاواز خۆیان دووبارە دەبنەوە و سەرەڕای بەردەوامیی
بێکۆتایی ژیان، هەمان ئەو بابەتانەی لە فیلمەکانی ڕابردوودا
خراوەتەڕوو، یەک لە دوای یەک دووبارە نمایش دەکرێنەوە
بەڕاستی، مێژوو خۆی دووبارە دەکاتەوە، و مرۆڤەکان تەنها
شوێنەوارن لە مۆزەخانەکانی کاتدا

بۆ ئەوەی ژیان سەرسوڕهێنەرەکانی ئازاد بکات، بە خۆشی
و بابەتیی و داپڕانییەوە قبوڵیان بکە، بێ کاریگەری هەست و
سۆز، وەک ئەوەی سەیری فیلمێک بکەیت پێکەنینێکی دڵسۆزانە
چارەسەرێکی نایاب و سەرنجڕاکێشە بۆ هەموو نەخۆشییەکانی
مرۆڤ

دەبێت بە ئاسانی و ئاسوودەیی لە ژیان نزیک ببیتەوە ئەمە
ئەوەیە کە لە مامۆستاکەمەوە فێربووم لە سەرەتای ڕاهێنانی
ڕۆحیم لە دەروێشەکەیدا، بە ڕووخسارێکی ڕژاوەوە ئەرکەکانم
ئەنجامدا، هەرگیز زەردەخەنەیەکم نەدەکرد ڕۆژێک مامۆستاکەم
سەرنجی ئەمەی دا و تێبینی کرد، "ان شاءالله، هەموو شتێک
باشە! ئایا تۆ لە پرسەیەکدایت؟ ئایا نازانیت کە دۆزینەوەی خودا
بە واتای کفنکردنی نیگەرانییەکان و ناشتنی هەموو خەمەکانە؟
"ژیان بەو شێوەیە وەرمەگرە". بە جددی

فێری کردم کە ئەرکی مرۆڤە عەقڵی خۆی لە سەرووی
هەموو سەرقاڵکردن و ناڕەحەتییە زەمینییەکانەوە بەرز بکاتەوە
بۆ ئەوەی ئازادییەکی تەواو لە خودادا بدۆزێتەوە

مرۆڤ دەبێت هاوسەنگی لە خۆشی و ناخۆشی، قازانج و زەرەر، سەرکەوتن و شکستدا بپارێزێت بۆ ئەوەی بە بوێری و متمانە بەخۆیەوە ڕووبەڕووی تەحەددیاتی ژیان ببێتەوە

پاراستنی ئارامی ناوەوە سەرەڕای هەموو ڕووداوەکان باشترین ڕێگایە بۆ زاڵبوون بەسەر ئارەزووە فریودەرەکان ئەمە ئەوەیە کە لە گەورەکان فێری بووم کە کاریگەری گۆڕانکارییەکانی سەردەمیان لەسەر نەبوو، بەڵام تا کۆتایی بە چەقبەستوویی و نەگۆڕ مانەوە تەنانەت پێغەمبەرەکان، کاتێک ئەشکەنجە دەدران، هۆشی پیرۆزی خۆیان لەدەست نەدا، نە ڕێگەیان بە کەس نەدا خۆشەویستی خودایان لێ بدزێت ڕۆحی خۆشی خۆی پاراستنێکی پڕ بەرەکەتە و گەورەترین قەڵای هەمووانە لەناو تاقیکردنەوە و تەنگانەدا، ئەو نیعمەتانە لەبیر بکە کە خودا پێی بەخشیویت ڕۆحت پەرستگایەکی پیرۆزی خودایە نابێت ڕێگە بدەیت تاریکی نەزانی ئەو شوێنە پاکە پیس بکات چەند نایاب و سەرنجڕاکێشە لە حاڵەتێکی هۆشیاری ڕۆحی و شەرەفمەند و کەرامەت و سەلامەت و ئارامیدا بیت! لە هیچ مەترسە و ڕقت لە کەس نەبێت خۆشەویستی خۆت بدە بە هەمووان هەست بە خۆشەویستی خودا بکە و بوونی ئەو لە هەموو مرۆڤەکاندا ببینە، و با بەهێزترین ئارەزووت بوونی بەردەوامی ئەو بێت لە دڵتدا ئەمە ڕێگای ژیانە بە ئارامی و ئارامی لە دونیادا بەڵام سەختە تامی ئەم خۆڕازیکردنە بکەیت بە مەرجێک بای توندی ئارەزووەکان لە وەحشەتەکەی دڵدا هەڵدەفڕن و بە توندوتیژی دارەکانی دەلەرزن

ئارەزووەکان لە لایەن ژینگەی مرۆڤەوە لە قاڵب دەدرێن لە تێگەیشتنە هەستیارەکانمانەوە لەدایک دەبن و سنووردار دەبن بەهۆی سنووردارбوونی ئەو تێگەیشتنانە بەشداریکردن لە پێشانگای گوندنشین ئارەزووی هەندێک وروژاندن بەدی دێنێت، بەڵام دوای سەردانیکردنی پێشانگایەکی ئاست جیهانی و بینینی هەموو نمایشە جیاوازەکان، پێشانگای بچووک سۆز و سەرنجڕاکێشی خۆی لەدەست دەدات بەم شێوەیە، دەبێت سەرەتا ئەزموونی خۆشی هاوبەشیکردن لەگەڵ خودا بکەین بۆ ئەوەی بتوانین ئەو خۆشییە بەراورد بکەین بە چێژە زەمینییە کەمترەکان ئەوا، ئارەزووەکان سروشتێکی بەرزتریان دەبێت ئارەزووی بێکۆتایە؛ هەر زوو ئارەزوێک بەدیهات، ئارەزوێکی تر جێگەی خۆی دەگرێت بەڵام کاتێک خودا دەدۆزیتەوە، هەموو

ئارەزووەکانت بەدی دێت "سەرەتا بەدوای شانشینی خودا و ڕاستودروستییەکەیدا بگەڕێ، هەموو ئەمانەتان پێدەدرێت (وە ئەوەی لای خودایە باشترە و بەردەوامترە)"ـ کەواتە بۆچی سەرەتا بەدوای بەدیهێنانی ئەو گەورەترین ئارەزووەدا نەگەڕێیت و لە دەستی بەخشندەی خودا باشترین و خۆڕاگرترین شت وەرنەگریت؟

کاتێک خودا وەڵامی دوعای گەڕانی دایەوە بۆ ناسینی، هەموو ئارەزووەکانی تری یەکسەر و بۆ هەمیشە بەدی دێت

!Fine هەندێک کەس پێیان وایە هیچ ئارەزووی خۆیان نییە

سەرنجم داوە زۆرجار کاتێک مرۆڤەکان دەچنە بازاڕ چی ڕوودەدات لەوانەیە ئارەزووی کڕینی دیاریکراویان نەبێت، بەڵام لەناکاو شتێک چاویان دەگرێت و بیردەکەنەوە "ئۆە بەڵێ، دەبێت بیکرم!"

تەنانەت ئەگەر یەکسەر نەیکڕن، شەو و ڕۆژ لە بیرکردنەوەکانیاندا دەمێنێتەوە تا دواجار دەیکەن، تەنانەت ئەگەر ناچاریش پارە قەرز بکەن بۆ ماوەیەک چێژ لەوە وەردەگرن، بەڵام وردە وردە سەرنجڕاکێشیەکەی کاڵ دەبێتەوە و خۆشی خاوەندارێتی کەم دەبێتەوە، بۆیە ئارەزووی شتێکی تر دەکەن و هتد

هەندێ جار کەسێک دەناسین کە دەڵێت: "ئاە، ئەگەر فڵان پارەم هەبوایە (یان ئۆتۆمبێلێکی مۆدێلی تایبەت یان مەلەوانگەیەک یان یان)" و هەر کە ئەو ئاواتە هاتەدی، حەسرەتێکی دیکە بۆ شتێکی نوێ سەرهەڵدەدات

ئارەزووەکانی مرۆڤ لە بنەڕەتدا ناتەواون، هەر بۆیەش بێتوانایە لە بەدەستهێنانی بەختەوەرییەکی تەواو بۆ خاوەنەکانیان

دونیا هەوڵ دەدات سەرقاڵت بکات لە بیرهێنانەوە کە تاکە ئارەزووی بەڕاستی شایستە دۆزینەوەی خودایە بەڵام دەبێت هەموو ڕۆژێک ئەمە خۆت بیر بخەیتەوە کاتێک مرۆڤ بڕیار دەدات واز لە جگەرەکێشان بهێنێت، واز لە زیادەڕۆیی لە خواردن بهێنێت، واز لە درۆکردن بهێنێت، یان واز لە فێڵکردن بهێنێت، دەبێت ئیرادە بێت لە بڕیارەکەیدا و نەلەرزین ژینگەیەکی خراپ ئیرادە ئاوڕژێنێت و لاوازی دەکات، ئارەزووی درۆینە لەناو کەسێکدا دروست دەکات باشترینی لێ وەردەگرێت و خراپترینی پێدەبەخشێت ئەوانەی کە... ژیان لەگەڵ دزەکان پێیان وایە ئەوە

تاکە ڕێگایە بۆ ژیان بەڵام پەیوەندیکردن لەگەڵ مرۆڤە باشەکان دەروون ئاراستە دەکات بەرەو شتە باڵاکان، بەجۆرێک ئارەزووی درۆینە چیتر نەتوانێت مرۆڤ وەسوەسە بکات هەموو شتێک لەم ژیانەدا تووشی گۆڕانکاری و هەڵچوونە بەڵام چەند ساتێک لە تێڕامان و تێڕامانێکی قووڵ یان خوێندنەوە و بیرکردنەوە لە بابەتەکانی ڕۆحی پاک دەبێتە سەرچاوەی ئیلهام، هەڵگرتنی گەڕانی بەئەمەک بۆ ئەودیوی زەریای فریودان و... وەهم بۆ کەناراوەکانی ئیلاهی کە "هیچ ماندووبوونێک دەستیان لێ نادات، نە لێیەوە دەرناکرێن".

گەورەترین پشوو بۆ ئەوانەی زەحمەتکێشان ئامادە کراوە،)

ئەو کەسەی لە گەڕان بە دوای حەقیقەتدا هیچ

(ماندووبوونێکی نەپاراستووە، بەدەستی هێناوە

بەختەوەری ڕاستەقینە لە حەسرەتی خودا و بەردەوام بیرکردنەوەدایە بە کۆڵنەدان، کاتێک دێت کە ئەو بیرکردنەوە ئەوەندە چەسپاو و بێ چەواشەکاری دەبێت کە هیچ ناخۆشییەکی جەستەیی و دەروونی و سۆزداری ناتوانێت هۆشیاریت لە خودا لابدات ئایا سەرسوڕهێنەر نییە لەگەڵ ئاگاداری خودادا بژیت، بیری لێبکەیتەوە و هەستی پێبکەیت لە هەموو کاتێکدا، و لە پیرۆزگای هێرشنەکراوەکەیدا بمێنیتەوە ئامادەبوون، کە نە مردن و نە هیچ شتێکی تر ناتوانێت ئارامی ناوەوەت بدزێت؟ (ئەوانەی باوەڕیان هێناوە و دڵیان لە یادی خودادا ئیسراحەت وەردەگرێت بەڕاستی، لە یادی خودادا دڵەکان پشوو وەردەگرن)

کاتێک بەرگری لە هەموو ئارەزووەکان دەکەیت، چێژ لە ئامادەبوونی ئەبەدی وەردەگریت

ژیان بەڕاستی سەیرە، چونکە هەموو شتێک ملکەچی گۆڕانکارییە بۆیە نابێت مرۆڤ کەشتیی بەختەوەری لەسەر ڕیشاڵی گۆڕاوی ئەم ژیانە لەنگەری بکات سەردەمی ئێمە تێدەپەڕێت، و ئەوەی ئێستا دەیبینین ڕۆژێک نامێنێت گۆڕانکاری قبوڵکراوە بە مەرجێک ڕێگە نەدەیت زیانت پێ بگەیەنێت و کاتێک زیانت پێ بگەیەنێت، ئەو گێژاوەی ناوەوەی کە تووشی دەکەیت پەیامێکە بۆ تۆ کە خاوەنی ئارەزووەکان نەبیت کاتێک لە ئیلاهییدا دڵنیا دەبیتەوە ڕۆح، چێژ لە هەموو شتێک وەردەگریت بەبێ وابەستەبوون یان وابەستەیی بۆیە هەوڵدان بۆ ناسینی ئەو لە هەموو شتێک گرنگترە بۆ ئەوانەی گرنگی پێدەدەن؛ ئەگەرنا ژیان

نائومێدییەکی وێرانکەر دەبێت، هیواکان بە شێوەیەکی ترسناک دەچەوسێنێتەوە

کاتێک لە ساڵی ١٩٣٥ گەڕامەوە بۆ هیندستان، هیوای ئەوەم دەخواست سەردانی ئەو شوێنانە بکەم کە لە منداڵیدا خۆشم دەویست، بەڵام لەگەڵ گەیشتنم، بۆم دەرکەوت کە هەموو شتێک گۆڕاوە قۆناغی ژیان بە شێوەیەکی جیاواز ڕێکخرابووەوە گەورەترین نائومێدی و شۆک کاتێک هات کە سەردانی ماڵە کۆنەکەمم کرد لە ئایکاپور، کە پێشتر یاریم دەکرد و سەیری باڵندەکانم دەکرد تەنها یەک درەخت مابووەوە لە هەموو ئەو شتانەی کە لەبیرم بوو ژیان بەم شێوەیە! شتە ئاشنا و بەنرخەکان یەک بە یەک لە چاومان دەخلیسکن من ئامادە بووم هەر شتێک بدەم بۆ ئەوەی ماڵەکەمان وەک چۆن لە منداڵیدا ببینم و لەگەڵ ئەوەشدا، خودا ئاواتی منی بەدیهێنا، چونکە دواتر ماڵەکەم لە بینینێکدا بینی، کە لەناو حەوزەکەدا مەلەمان دەکرد، و دواتر چوومە سەرەوە، لەسەر جێگاکە پاڵکەوتم و بامێم خوارد، هەروەک چۆن ساڵانێکی زۆر پێشتر کردبووم

ئێستا دەبێت ئارەزووەکان زۆر بە وردی بپشکنرێن و لێیان بکۆڵرێتەوە، بە باشی ڕیزبکرێن و تەنها باشەکان بپارێزرێن و تەنانەت ئەو ئارەزووە باشانەش ڕێگەیان پێنەدرا گرنگترین ئارەزووی خودا بخنکێنن

ئەو ئارەزووە دەبێت بە زیندوویی و سووتاوی بمێنێتەوە، و نابێت ڕێگە بدرێت کاڵبێتەوە یان بمرێت مرۆڤ لە ژێر وەهمێکی گەورەدایە کاتێک داوای لە خودا دەکات ئارەزووە زەمینیەکانی بەدی بهێنێت بەڵام داوای لێناکات خۆی بۆی ئاشکرا بکات بیهێنە بەرچاوت منداڵێک کە بەردەوام داوای ئەوە دەکات کە دایک و باوکی داواکارییەکانی بەدی بهێنن، و بە پێچەوانەوە نە پرسیاریان لێدەکات و نە بیریان لێدەکاتەوە ئەوە بێ منەتی و ئینکاری لە میهرەبانییەکەی خۆیانە، و لەوەدا کە وانەیەک هەیە بۆ ئەوانەی بیردەکەنەوە

کاتێک ئەم کتێبە ژیانە جێبەجێ دەکرێت، مرۆڤ تەنها ئەو زانستە ڕۆحییەی لەگەڵدا دەبێت کە لە کاتی مانەوەی زەمینیدا بەدەستی هێناوە بۆیە دەبێت خودا هەمیشە لە مێشکیدا ئامادە بێت، بەردەوام بانگەوازی بۆ بکات و هەرگیز لەبیری نەکات ئەگەر مرۆڤ بەڕاستی خەمی داهاتووی ڕۆحی خۆی بێت کاتێک لە هاوبەشی لەگەڵ خودادایین، بۆمان دەردەکەوێت کە هەموو

ئارەزووەکان بە شێوەیەکی نهێنی بەدی دێت بەڵام دەبێت
بەدوای خودادا بگەڕێین سەرەتا بەخشندەیە و هەموو شتێکی
پێبەخشیوین، بەڵام تەنها کاتێک دەیدۆزینەوە کە بە
بەخششەکانی ڕازی نەبین بەڵام ڕوو لە خودی بەخشەرەکە
بکەین ئێمە دەناسین تا ئەو کاتەی دڵسۆز بین لە شوێنکەوتنمان،
جددی لە ئارەزووی نزیکبوونەوەمان لێی و ئەزموونی
ئامادەبوونی پڕ لە خۆشی ئەو

گەورەترین ئاستەنگ کە مرۆڤ ڕووبەڕووی دەبێتەوە خودی
خۆیەتی کاتێک هەوڵ دەدات بە هێمنی دابنیشێت و بیر لە بابەتە
ڕۆحییەکان بکاتەوە، لەناکاو بیری دونیا سەرهەڵدەدات،
سەرقاڵیان دەکات و ڕێگری دەکات لە گەیشتن بە ئامانجەکەی
دەبێت خۆیان ڕابهێنن بۆ کۆنترۆڵکردنی بیرکردنەوە و جەستەی
خۆیان، و لەم کارەشدا، بەهەشتێکی گەورە لە ناو ڕۆحیدا
هەڵدەگرن لە ژیان یان مردن، لە بەهەشت یان دۆزەخدا، ئەو
بەختەوەرییە باڵایە ئیرادە دەکات یاوەرییان بکەن

دەبێت بە قووڵی لە خودا بپاڕێینەوە، حەسرەتی گەورەمان
پڕێژین، بە زمانی دڵ و تامەزرۆیی ڕۆح و چرپەی ویژدان داوای
لێبکەین، بۆ ئەوەی گوێمان لێبگرێت و وەڵامان بداتەوە بەڵام
ئەگەر کەسێک بە نیوە دڵ نوێژ بکات و لە هەمان کاتدا بیر لە
شتێکی تر بکاتەوە- شتێک کە خودا دەزانێت خەمی سەرەکی ئەو
کەسە نییە- وەڵامی ناداتەوە

دەبێت سەرەتا خودامان هەبێت کاتەکە ئێستایە نابێ
چاوەڕێ بین، چونکە وەهمەکان زۆر بەهێزن ژیان زوو
تێدەپەڕێت، وە شەرمەزارییە ئەم دونیایە بەجێبهێڵین بەبێ
ئەوەی ئامانجی ژیان بزانین پێویستە بیربکەینەوە هەرکاتێک
ساتێکی بەتاڵمان هەبوو تەنانەت ئەگەر دوعاکانت لە سەرەتاوە
وەڵام نەدرایەوە، بێهیوا مەبە لە ڕەحمەتی خودا، بەڵکو بەردەوام
بە لە دوعاکردن بە دڵسۆزیەوە دوعا بکە و متمانەت هەبێت کە
دوعاکەت وەڵام دەدرێتەوە

من لە ژیانمدا شایەتحاڵی گەورەترین بەڵگە بووم لەسەر
وەڵامدانەوەی خودا بۆ نوێژ بەڵام وەڵامێکی لەو شێوەیە
پێویستی بە هەوڵدان هەیە، چونکە هیچ شتێکی گرنگ بەبێ
هەوڵدان نایەت مێدیتەیشن شتێکی بنەڕەتییە بۆ پەردەلادان
لەسەر نهێنییەکانی ژیان و چوونە ناو شانشینی خودا

خووی خراپ و سەرقاڵکردنی تر هەوڵ دەدات هەوڵەکانت تێکبدات و ئیرادەت لاواز بکات بەڵام ئەگەر دەتەوێت دڵخۆش بیت، بیرکردنەوەکانت بەرەو خودا بگۆڕە، ئینجا دەیدۆزیتەوە لە نزیک خۆتەوە

ئارەزووی چێژە زەمینییەکان ڕاکێشانێکی موگناتیسی دروست دەکات کە مرۆڤ بۆ ئەم زەوییە ڕادەکێشێت، ژیان لە دوای ژیان گەڕانەوە بۆ گۆشت دەبێتە شتێکی ناپێویست بۆ ئەوانەی ئارەزووی خۆیان لە خودادا دۆزیوەتەوە هەرکاتێک ئارەزووی بەدیهێنانی هەر ئارەزوویەک دەکەن، بیری لێدەکەنەوە، و لەبەردەمیاندا دەردەکەوێت دایکم دوای مردنی بۆم دەرکەوت، و منیش دڵنەوایی بووم بە بینینی ئەو و سوپاسی خودام کرد بۆ چاکەی بەڕاستی، ئەو زۆرترینە بەخشندە و میهرەبان ئەو ئارەزووەکانمان بەدی دێنێت بۆ ئەوەی خۆشەویستی و سوپاسگوزاری خۆی بۆمان نیشان بدات کاتێک لە دڵماندا پلەی یەکەمی پێدەدەین

<u>کاتێک مرۆڤ دەگاتە لای خودا، دەبێتە وەستای ژیان و چارەنووس</u> نابێت پشوو بدەین تا ئامادەیی ئیلاهی بە توندی لە ژیانماندا جێگیر دەبێت ئەو هەموو ئەو شتانەمان پێدەبەخشێت کە تامەزرۆین و تاقیمان دەکاتەوە

تاقیکردنەوە و ئاستەنگەکانی سەر ڕێگای ڕۆحی زۆرن و گەورەن، بەڵام لەگەڵ تێپەڕین بەو تاقیکردنەوانەدا و بەسەر ئەو ئاستەنگانەدا تێدەپەڕین، دەبێت بڵێین: (پەروەردگار، تۆ وەڵامی دوعاکانم دایەوە و گەورەترین ئاواتەکانم بەدیهێنا، بۆیە دڵم بە ئامادەبوونی تۆ دەوڵەمەند بووە و ڕۆحم بە ڕووناکی تۆ دەدرەوشێتەوە". سڵاوی خواتان لێ بێت

خۆبەخشی هۆشیاری فراوانتر دەکات

کاتێک نیازپاکی بۆ کەسانی تر دەنێری، هۆشیاریت فراوان دەبێت کاتێک بیر لە دراوسێکەت دەکەیتەوە، بەشێک لە بوونت لەگەڵ ئەو بیرکردنەوەدا ئازاد دەبێت بەڵام بیرکردنەوە بە تەنیا بەس نییە؛ دەبێت ئامادەبین بیرکردنەوە بخەینە بواری جێبەجێکردنەوە

هاوسەرگیری وانەیەک لە خۆبەخشی دوو کەس هەوڵدەدەن ژیان لەگەڵ یەکتردا هاوبەش بکەن پاشان منداڵەکان دێنە پێشەوە، دایک و باوکەکەش ئەوەی هەیانە لەگەڵیاندا بەشی دەکەن بەڵام بیرکردنەوە تەنها لە خێزانی نزیک و کەسی تر (واتە من و تۆ یان تەنها ئێمە) جۆرێکە لە خۆپەرستی

کاتێک دێت کە ئازیزانمان جێمان دەهێڵن؛ ئەوە شێوازی ژیانە ئەمە ئەوەمان بیردەخاتەوە کە ئامانجی کۆتایی مرۆڤایەتی فراوانکردنی سنووری هۆشیاریمانە بە کارکردن بۆ ئەوانی تر و هاوبەشکردنی نیعمەتەکانی ژیان لەگەڵیان

خۆبەخشی چەندین نیعمەت و بەختەوەرییەکی گەورە بە خاوەنەکەی دەهێنێت، چونکە لە ڕێگەی خۆبەخشییەوە مرۆڤ بەختەوەری خۆی دەپارێزێت ئامانجی من دڵخۆشکردنی ئەوانی دیکەیە، چونکە بەختەوەری من لە خۆشبەختی ئەوانەوە سەرچاوە دەگرێت

ئێمە ناتوانین بەڕاستی تامی دەستکەوتەکان تام بکەین مەگەر خۆشبەختیەکانمان لەگەڵ کەسانی تردا دابەش نەکەین من تەنها ئاماژە بە ئەندامانی خێزان ناکەم، بەڵکو بۆ هەموو مرۆڤەکان

پێویستە بیر لە کەسانی تر بکەینەوە و بە باشترین شێوە یارمەتیان بدەین ئەمە بە مانای هەژارکردنی خۆمان نییە، بەڵکو نیشاندانی خەمی ڕاستەقینە و دۆستانە بۆ ئەوانی تر و ئامادەیی بۆ هاوبەشیکردن

سەرەتا دەبێت بنەماکانی ڕاستی بۆ خۆمان جێبەجێ بکەین ناتوانین فێری خۆبەخشی بکەین بۆ ئەوانی تر ئەگەر خۆمان خۆبەخش نەبین ئەگەر لە خۆمانەوە دەست پێ بکەین، دەبینە نموونەیەکی باش بۆ ئەوانی تر

ژیانم تەرخان کردووە بۆ خزمەتکردن و سوودگەیاندن بە کەسانی تر گەشتێکی زۆرم کردووە و وتارم پێشکەش بە ئامادەبووانی زۆر کردووە بەڵام دەزانم کە لە ڕێگەی نووسین و فێرکارییەکانمەوە باشترین خزمەت بە کەسانی دیکە دەکەم

قەرەباڵغی دێن بۆ گوێگرتن لە وتارەکان، مەرج نییە لە خۆشەویستی ڕاستەقینەوە خەڵک دێن بۆ ئیلهام و ئاسوودەیی ڕۆحی بەڵام من ڕۆحێکم دەوێت کە بەدوای ڕاستیدا دەگەڕێن، کە خودایان خۆشدەوێت هەر بۆیە من سەرنجم خستۆتە سەر، و بەردەوامم لە سەرنجدان، لەسەر پێویستی مێدیتەیشن لە خودا

هەموو گەڕان بەدوای جدی و بەردەوام لە بەدواداچوونی ڕۆحی خۆیاندا تاجی سەرکەوتنیان لەسەرە ئەگەر بەردەوام بن لە بەردەوامبوون لە ئارەزوو و کۆشش

دەبێت خودا بە هەموو دڵ و دەروون و ڕۆح و هێزمان خۆش بوێت و دراوسێمان وەک خۆمان خۆش بوێت

مەبەست لە خۆشویستنی خودا بە هەموو دڵ و دەروون و ڕۆح و هێزەوە چییە؟

دڵ واتە هەستکردن، عەقڵ بە واتای تەرکیزکردن، ڕۆح واتە هاوئاهەنگییەکی قووڵی ڕۆحی لە مێدیتەیشندا، هێز واتە ئاراستەکردنی هەموو وزەمان بەرەو خودا

ئەمەش بە واتای خۆشویستنی خودا بە هەموو هەستەکانی مرۆڤ، بە هەموو تەرکیزەکانی مرۆڤ لە مێدیتەیشندا، بە ئاڕاستەکردنەوەی وزە یان هێزی ژیان لە ماددەیەکەوە بۆ ڕۆح، و بە گواستنەوەی سەرنج لە جەستەوە بۆ خودا

بەبێ تێڕامان ناکرێ خودامان خۆش بوێت، چونکە تەنها لە ڕێگەی تێڕامانەوە دەتوانین سروشتی ڕۆحی خۆمان وەک ڕۆحێک بۆ هەمیشەیی و

بۆ هەمیشە بەستراوەتەوە بە خوداوە کە بە وێنەی خۆی دروستی کردووە، بەدی بهێنین

دەبێت لەناو خۆماندا تەختێک بۆ خۆشەویستی بەرزی خودا دروست بکەین هیچ شتێک لە ژیاندا گرنگتر نییە هیچ تەماحێکی باڵاتر نییە لەوەی خۆشمان بوێت، باسی بکەین و کەسانی دیکە ڕۆشنبیر بکەین بۆ ئەوەی بێنە ناسینی من هیچی تر لە مرۆڤەکانم ناوێت

خۆشحاڵییە کە ئەزموونی ڕۆحی خۆم لەگەڵ ئەو کەسانەدا بەشی بکەم کە لە دڵەوە بەدوایدا دەگەڕێن هیچ شتێک لەوە زیاتر خۆشحاڵیم بۆ ناهێنێت کە باسی خودایان لەگەڵ بکەم و یارمەتیان بدەم بۆ ئەزموونکردنی بوونی ئەو

خۆشەویستنی خودا و خۆشویستنی بەندەکانی زۆر نایاب و سەرنجڕاکێشە کاتێک دەیدۆزینەوە هەست بە خۆشەویستی ئەو دەکەین لە هەموو کەسێکدا هیچ هێزێک لە هێزی خۆشەویستی گەورەتر نییە لە گەردووندا

من پەروەردگاری بەرز دەبینم کە لەسەر ئاسمانەکان و زەریاکان دانیشتووە و لەسەر تەختی هۆشیاریم دەیبینم کە لە ناو خۆم و لە ڕۆحی هەمووواندا ئامادەیە و بە هەموو فۆرم و دەرکەوتنە بێکۆتاکانی لە دروستکردندا لە باوەشی دەگرم

ئەگەر خۆپەرستی نەبوایە دونیا بەهەشت دەبوو

ئەگەر دونیا دەستبەرداری خۆپەرستی خراپەکەی بوایە، ئێمە لەسەر ئەم زەوییە بەهەشتمان دەبینی

تۆوی شەڕ لە دڵی خۆپەرستی خراپەکاردایە مرۆڤە سەرەتاییەکان سەرەتا بۆ پاراستنی خۆپەرستی خۆیان لە خۆپەرستی کەسانی دیکە کەڵکی بەردیان بەکارهێناوە، کە دواتر پەرەی سەندووە بۆ کەوان و تیر، دواتر تفەنگ و دەمانچە داهێنرا، پاشان دۆشکە و دواتر بۆمب و گازی ژەهراوی- هەموو ئەمانەش بۆ پاراستنی خۆپەرستی کۆمەڵێک مرۆڤ لە خۆپەرستی گروپێکی دیکە

توانای وێرانکەری مرۆڤایەتی زیاتر لە توانای بنیاتنەرەکەی گەشەی کردووە و گەشەی کردووە ئەم کوڵاوە شێرپەنجەییە- کوڵاوی خۆپەرستی خراپەکارانە- لە کۆتاییدا دەتەقێتەوە بەڵام بەداخەوە زۆرێک لە ژیان لەناو دەچن پێش ئەوەی مرۆڤایەتی بەئاگا بێتەوە و بزانێت خۆپەرستی نەتەوەپەرستانە لە خۆپەرستی کەسی کەمتر زیانی نییە نەتەوەیەک لە بنەڕەتدا لە گروپی بچووک پێکهاتووە و ئەو گروپانە لە تاکەکان پێکهاتوون؛ مرۆڤ دەبێت لە خۆیەوە دەست پێ بکات

لە ئەنجامی ئەم خۆپەرستییە قێزەونەدا، شەڕەکان هەڵدەگیرسێن و هاوسەنگی ئابووری تێکدەچێت و پاشەکشە و دواتر خەمۆکی جێگەی خۆی دەگرێتەوە

سنوورەکانی نێوان وڵاتان جێگیر نین و حکومەتەکانی جیهان گۆڕانکاری بەردەوامیان بەسەردا دێت

خۆپەرستی کە بە دوای بەختەوەریدا دەگەڕێت بەبێ گوێدانە ماف و بەختەوەریی ئەوانی تر، یان بۆ مەبەستی خۆی ماف و بەرژەوەندییەکانی ئەوانی تر لە پێ دەدا، هەژاری و ناخۆشی و نەهامەتی دروست دەکات

خۆ دەوڵەمەندکردن لەسەر حیسابی ئەوانی تر هەڵەیەکی گەورەیە کۆمۆنیزم کە لە دەرەوە بەڵێنی زۆری و خۆشگوزەرانی بە جەماوەر دەدات، سەرکەوتوو نابێت و ڕۆژێک دەڕوخێت چونکە لەسەر بنەمای زۆرەملێ و سەرکوتکردنی ئازادییە کەسییەکان دامەزراوە (تێبینی: ئەم وتارە لەلایەن مامۆستا پارامهانسا لە ساڵی ١٩٣٧ پێشکەش کراوە!) و بەڕاستی ئەم ئەنجامە هاتۆتە دی

مرۆڤە گەورەکان بانگەشە بۆ خۆبەخشی دەکەن کە لەسەر بنەمای خواستێکی ڕۆحی دڵسۆزانە بۆ بەخشین

ئەگەر مرۆڤ تەنها سەرنجی لەسەر دەست و پێیەکانی بێت و سەری پشتگوێ بخات، مێشک کارناکات بۆ ڕێنماییکردنی تواناکانی جوڵە دەبێت هەموو کارەکانی جەستە هەماهەنگ بن بە هەمان شێوە دەبێت عەقڵ (بڕیاردەرەکان) لە گەلان و کۆمەڵگاکاندا بە هەماهەنگی لەگەڵ دەست و قاچ (هێزی کار) کاربکەن، چونکە ئەگەر بەرژەوەندییەکان بەریەککەوتن، ڕێکوپێکی تێکدەچێت، ئاژاوە زاڵ دەبێت، و ئازاریش لە ئەنجامدا دەبێت

دوو مامۆستا هەیە لە دونیادا ئەو کەسەی خودا بە ڕێبەر و ڕاهێنەری خۆی وەردەگرێت هیچی لێ نەترسێت ئەو کەسەی شەیتان دەکاتە سەرکردە و ڕێنوێنی خۆی ئازارێکی زۆری دەچێژێت

وشەی سەرەکی بۆ زۆربەی مرۆڤەکان لەم ژیانەدا "من" ئەوانەی مەیلی ڕۆحی و مەیلی ڕۆحییان هەیە هێندەی بیر لە خۆیان دەکەنەوە ئەوانەی تەنها بیر لە خۆیان دەکەنەوە دوژمنایەتی و ناڕەزایی دەوروبەریان دەهێننە سەر خۆیان بەڵام ئەوانەی هەست و بەرژەوەندییەکانی ئەوانی تر لەبەرچاو دەگرن بۆیان دەردەکەوێت کە ئەوانی تر بیریان لێدەکەنەوە و هەستەکانیان لەبەرچاو دەگرن

ئەگەر لە شارۆچکەیەکدا سەد کەس هەبن، و هەریەکەیان هەوڵی وەرگرتن لەوانی تر بدات، ئەوا هەریەکەیان نەوەد و نۆ دوژمنی دەبێت بەڵام ئەگەر هەریەکەیان هەوڵی یارمەتیدانی ئەوانی تر بدات، ئەوا هەریەکەیان نەوەد و نۆ هاوڕێی دەبێت

من بەو شێوەیە ژیام و هیچم لەدەست نەدا بە بەخشین بە کەسانی تر لە ڕاستیدا هەموو شتێک کە پێم بەخشی بە نیعمەتی خودا چەند هێندە بوو بۆم گەڕایەوە ئێستا تامەزرۆی هیچم نییە چونکە ئەوەی لە قووڵایی ناومدا خاوەنیم گەورەتر و بەنرخترە لە هەموو شتێک کە جیهان بتوانێت پێشکەشی بکات ئەوەی مرۆڤ بەڕاستی بەدوایدا دەگەڕێت بەختەوەرییە، وە کاتێک بەختەوەری بەدەست هات، پێویستی بەو بارودۆخانە نامێنێت کە دەبنە هۆی ئەوەی بۆی بێت

من حسابی بانکیم نییە چونکە تاکە گەرەنتی من لەم دونیایەدا ئەو هەستە خۆشانەیە کە مرۆڤەکان بەرامبەرم هەیانە باوەڕم بە هیچ گەرەنتییەکی زەمینی تر نییە سامانی ڕاستەقینە لە ژیاندایە لە دڵی برا و دۆستەکانی مرۆڤدا

کاتێک ئێمە خۆبەخشین، دڵخۆش دەبین و ئەگەر ئەم ڕێبازە بگرینەبەر، ئەوانی دیکەی دەوروبەرمان لە ژێر کاریگەری ڕەفتارەکانمان دەبن و هەوڵدەدەن تەقلیدی ئێمە بکەن <u>دەبێت خۆپەرستی نەهێڵین، کە ڕەگی هەموو خرابەکارییە تاکەکەسی و نەتەوەییەکانە</u>

پیرۆزەکە لە هەوادا بەرز بووەوە

لە کتێبی "فەلسەفەی هیندستان لە ژیانی یۆگییەکدا" وەرگیراوە.

" دوێنێ شەو بینیم یۆگیا چەند پێیەک لە هەوادا "هەڵواسراوە

بەو دەستەواژە سەرنجڕاکێشە، هاوڕێم ئوپێندرە موهان چاودری دەستی بە قسەکانی کرد

بە جۆش و خرۆشەوە زەردەخەنەی کرد و وتی: ڕەنگە ناوەکەیت پێشبینی کردبێت: مەبەستت بەدوری مەهاسایە نییە که لەسەر ڕێگای سەرەوەی بازنەیی دەژی؟

ئۆپێندرە سەری لە سەری خۆی دانا، هەرچەندە کەمێک بێ هیوا بوو لەوەی کە هەواڵەکە لە ڕێگەی ئەوەوە بۆم نەهاتووە هاوڕێکانم دەیانزانی کە چەندە کنجکۆڵم لە پیرۆزەکان، هەمیشەش دڵخۆش بوون بە ناساندنی کەسێکی نوێم بەردەوام بووم و گوتم " شوێنی نیشتەجێبوونی یۆگی زۆر ".نزیکە لە ماڵەکەمانەوە، منیش بە بەردەوامی سەردانی دەکەم

قسەکانم سەرنجی زۆری بۆ ئۆپێندرە وروژاند، وەک چۆن :ئەو حەزە لە ڕووخساریدا دیار بوو و منیش زیادم کرد

" بینیم کارە موعجیزەئامێزەکانی ئەنجامدا ئەو شارەزا بوو لە هەشت تەکنیکەکانی هەناسەدان [1] ی یۆگای کۆن وەک

لەلایەن حەکیم پاتانجالی تۆمارکراوە [2] ڕۆژێک، بەدوری مەهاسایای بەستریکا پرانایامای لەبەردەممدا ئەنجامدا بە هێزێکی هێندە سەرسوڕهێنەرەوە کە هەستم کرد وەک ئەوەی زریانێکی بەهێز لەڕاستیدا ژوورەکەی گرتبێتەوە! دوای ئەوە، ئەم هەناسە تۆفاناوییەی ئارامکردەوە و... لە حاڵەتێکی هۆشیاری بەرزدا بێ جووڵە مایەوە [3] کەشوهەوای ئارامی کە دوای ئەم زریانە هات ئەوەندە ڕوون و لەبیرنەکراو بوو".

دەنگی ئۆپێندرە ڕەنگی بێباوەڕی بوو کاتێک دەیگوت "بیستوومە کە پیرۆز هەرگیز ماڵەکەی بەجێناهێڵێت، ئایا ئەوە ڕاستە؟"

منیش لە وەڵامدا گوتم: "بەڵێ ئەوە ڕاستییەکەیە! ئەو لە بیست ساڵی ڕابردوودا لە ماڵەکەی خۆیدا قەتیس ماوەتەوە لەگەڵ ئەوەشدا، سنووردارکردنی ئەم یاسایە توندەی کە لە جەژنە پیرۆزەکانماندا بەسەر خۆیدا سەپاندووە، شل دەکاتەوە، و بە پێ دەڕوات بۆ ئەو ڕێگا لاوەکییەی کە سواڵکەرەکان تێیدا کۆدەبنەوە، چونکە بەهادوری پیرۆز بە دڵە میهرەبانەکەی ناسراوە".

وتی: بەڵام چۆن پیرۆز بە هەڵواسراویی لە هەوادا دەمێنێتەوە و سەرپێچی یاسای کێشکردن دەکات؟

لە وەڵامدا گوتم: "جەستەی یۆگی بە ئەنجامدانی هەندێک ڕاهێنانی هەناسەدانی پرانایما چڕی لەدەست دەدات، پاشان دەتوانێت وەک چۆلەکە بفڕێت یان باز بدات تەنانەت ئەو پیرۆزانەی کە یۆگای نەریتی ناکەن لە هەوادا دەسوڕێنەوە کاتێک دەچنە ناو حاڵەتە بەرزەکانی زیادبوونی حەسرەت بۆ خودا".

کنجکاوی لە چاوەکانی ئۆپێندرەدا چرپاند و وتی: حەز دەکەم زیاتر دەربارەی ئەم پیاوە دانایە بزانم ئایا بەشداری کۆبوونەوەکانی ئێوارانی دەکەیت؟

گوتم: بەڵێ، زۆرجار سەردانی دەکەم، زۆر سەرسامم بە ژیری خێرا و حیکمەتە سەرسوڕهێنەرەکەی هەندێک جار پێکەنینەکانم ڕێوڕەسمی کۆبوونەوەکە تێکدەدەن هەرچەندە پیرۆزەکە بەم شتە بێزار نابێت، بەڵام شاگردەکانی بە تووڕەییەوە سەیری من دەکەن!

لە ڕێگای گەڕانەوەم بۆ ماڵەوە لە قوتابخانە ئەو پاشنیوەڕۆیە، لە لای ماڵی بەدوری مەهاسایا وەستام و بڕیارمدا سەردانی بکەم یۆگیەکە لە گۆشەگیریدا دەژیا، لەلایەن

شاگردێکەوە لە نهۆمی خوارەوە پاسەوانی دەکرا ئەم شاگردە زۆر تایبەت بوو سەبارەت بە سەردانکەران و پرسیاری ئەوەی لێکردم کە ئایا کاتێکم لەگەڵ مامۆستاکەیدا هەبووە بەڵام مامۆستاکە یەکسەر دەرکەوت، چاوەکانی درەوشاوە بوون، بەم شێوەیە منی لە فڕێدانی دەرەوە لە شوێنی خۆی ڕزگاری بوو ئەو بە وت شاگرد: ١.

" با موکاندا هەرکاتێک ویستی بێت یاسای جیابوونەوە بۆ ئاسوودەیی من نییە بەڵکو بۆ ئاسوودەیی کەسانی دیکەیە مرۆڤە دونیاییەکان ئاسوودە نین لەگەڵ ڕاستگۆیی ئێمە، ئەمەش شانازییان دەشکێنێت پیرۆزەکان نەک هەر دەگمەنن بەڵکو سەرلێشێواون تەنانەت لە کتێبە پیرۆزەکانیشدا، هەندێکجار دەبینین کە دەبنە هۆی شەرمەزاری کەسانی دیکە".

من بەدوای بەدوری مەهاسایادا ڕۆیشتم بۆ شوێنی نیشتەجێبوونی سادەی نهۆمی سەرەوەی، کە بە دەگمەن جێی هێشت وەستاکان بە شێوەیەکی گشتی چاوپۆشی لە بریقە و زەوق و زەوقی جیهان دەکەن بە کشانەوە لە دیدگای گشتی جیهان بە دەگمەن هیچ گرنگییەکیان پێدەدات تاوەکو بە توندی لە مێژووی کاتەکاندا جێگیر دەبن، چونکە هاوچەرخەکانی حەکیمەکە سنووردار نین بەو کەسانەی کە لە سنوورە تەسکەکانی ئێستادا دەژین

گوتم: حەکیمی گەورە، تۆ یەکەم یۆگی کە ناسیومە و بەردەوام لە ناوماڵەکەیدا دەمێنیتەوە.

لە وەڵامدا وتی: هەندێک جار خودا پیرۆزەکانی لە خاکێکی چاوەڕواننەکراودا دەچێنێت بۆ ئەوەی پێمان وا نەبێت بتوانین بیانخەینە ژێر حوکمێکی دیاریکراوەوە.

پیرۆزەکە قاچەکانی بڕاو لە بیرکردنەوەدا دانیشتبوو، جەستەی زیندووەکەی لە دۆخی نیلوفەردا پشوو دەدا هەرچەندە تەمەنی لە حەفتا ساڵ زیاتر بوو، بەڵام جەستەی هیچ نیشانەیەکی پیربوون یان شلبوونەوە لە دانیشتنی درێژخایەن نیشان نەدەدا بەهێز و باڵابەرز بوو، بەڵام لە هەموو ڕوویەکەوە تەواو بوو دەموچاوی سیماکانی ئەو حەکیمەی هەڵگرتبوو کە لە کتێبە پیرۆزەکاندا بە سەری بەرز باسکراوە، بە سمێڵێکی پڕەوە، هەمیشە ڕاست دانیشتبوو، چاوە ئارامەکانی جێگیر بوون لەسەر ئامادەبوونی ئیلاهی

لەگەڵ پیرۆزەکەدا دانیشتم لە مێدیتەیشندا، دوای کاتژمێرێک دەنگە نەرمەکەی لە خەو هەڵسام.

" زۆرجار دەچیتە حاڵەتی بێدەنگی، بەڵام ئایا گەیشتووی بە حاڵەتێکی هۆشیاری ڕاستەقینە لە خودا؟"

مەبەستی پیرۆزەکە ئەوە بوو بیرم بخاتەوە کە خودام خۆش بوێت زیاتر نەک مێدیتەیشن، و زیادی کرد: "ئامرازەکان لەگەڵ ئامانجتان مەکەنە ئامرازەکان مەکەن، وە تێکەڵ کۆتایی".

هەندێک بامێی پێشکەش کردم و بەو ژیرییە خێراکەی کە سەرەڕای سروشتی جدییەکەی بە پێکەنیناویم زانی، وتی:

" حەسرەتی مرۆڤ بۆ یەکگرتن لەگەڵ خواردن زۆر گەورەترە لە حەسرەتی یەکگرتن لەگەڵ خودا"

ئەم قسە زلە پێکەنینێکی بەرزی لە منەوە هێنایە ئاراوە و نیگاکانی لە سۆزدا نەرمتر بووەوە کاتێک دەیگوت "چ پێکەنینێکە!"۔ دەموچاوی جدی بوو بەڵام زەردەخەنەیەکی بەختەوەری هەبوو چاوە گەورە و نیلوفەرەکانی زەردەخەنەیەکی پیرۆز و ناوەکییان شاردەوە

پیرۆزەکە ئاماژەی بە کۆمەڵێک زەرفی ئەستوور لەسەر مێزێک کرد و وتی: "ئەم نامانە لە ئەمریکای دوورەوە بۆم هاتوون من نامە دەنێرم لەگەڵ کۆمەڵێک کۆمەڵگا کە ئەندامەکانیان ئارەزووی یۆگا نیشان دەدەن ئەوان بە تێگەیشتنێکی باشتر لە کۆلۆمبۆس هیندستان دەدۆزنەوە! خۆشحاڵم کە یارمەتیان دەدەم، چونکە زانینی یۆگا ئازادە، وەک ڕووناکی خۆر، بۆ هەموو ئەوانەی بەدوایدا دەگەڕێن".

" ئەوەی داناکان بەپێویستیان زانیوە بۆ ڕزگاری مرۆڤایەتی، نابێت لە پێناوی ڕۆژئاوادا شل بکرێتەوە ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا سەرەڕای ئەزموونە دەرەکییە جیاوازەکانیان لە ڕووی ڕۆحییەوە لەیەک دەچن، و هیچ هیوایەکیان بە پێشکەوتن و خۆشگوزەرانی نییە بەبێ ئەوەی یەکێک لە ڕێگا ڕۆحییەکانی یۆگا پراکتیزە بکەن".

پیرۆزەکە لە نیگای ئارامەکەیدا منی گرت و ئەو کاتە درکم بەوە نەدەکرد کە قسەکانی پێشبینییەکی پەردەپۆشن ئێستاش کە ئەم وشانە دەنووسم، بە تەواوی مانای ئەو ئاماژە بێ زیانانەی ئەوم تێنەگەیشتووە کە ڕۆژێک دێت فێرکارییەکانی هیندستان دەهێنمە ڕۆژئاوا

گوتم: ئەی حەکیمی گەورە، چەندە نایاب دەبێت ئەگەر
کتێبێک لەسەر یۆگا بنووسیت بۆ سوودی مرۆڤایەتی!
لە وەڵامدا وتی "من فێرخوازان ڕادەهێنم کە شانبەشانی
خوێندکارەکانیان دەبنە کتێبی زیندوو کە بەرگەی خراپبوون و
گۆڕانکارییە سروشتییەکانی کات و لێکدانەوە ناسروشتییەکانی
ڕەخنەگران بگرن".
ئێمە بە تەنیا لەگەڵ یۆگیداماینەوە تا ئێوارە شاگردەکانی
گەیشتن، کاتێک یەکێک لە وتارە بێهاوتاکانی پێشکەش کرد وەک
لافاوێکی نەرم، داروپەردووی دەروونی و پاشماوەی
گوێگرەکانی ڕشت و بەرەو خودا بردیانن مەتەڵە
سەرسوڕهێنەرەکانی بە زمانی بەنگالی بێ کەموکوڕی پێشکەش
کران
ئەو ئێوارەیە، بەدوری لایەنە فەلسەفییە جۆراوجۆرەکانی
ژیانی شازادەیەکی سەدەی ناوەڕاستی ڕاجپوت بە ناوی میرابای
کۆڵیەوە، کە دەستبەرداری ژیانی دەوڵەمەندی کۆشکەکەی بوو
بۆ ئەوەی بەدوای پیرۆزییدا بگەڕێت، سەرەتا زاهیدێکی دیار،
ساناتنا گۆسوامی، ڕەتیکردەوە وەک شاگرد وەریبگرێت، چونکە
ژن بوو، بەڵام وەڵامەکەی هێنایە سەر ئەژنۆی کاتێک وتی:
" بە مامۆستا بڵێ من هیچ نێرێک لە گەردووندا ناناسمەوە
جگە لە خودا ئایا هەموومان پێش ئەو مێین نین؟"
(بیرۆکەیەکی پیرۆز هەیە کە خودا تاکە بنەمای ئەرێنی و
داهێنەرە لە گەردووندا، و دروستکردنی ئەو جگە لە وەهمێکی
نەرێنی هیچی تر نییە)
میرابای شاعیر بوو، و چەندین شیعری پڕ لە شادیی ڕۆحی
نووسیوە کە تا ئێستاش لە ڕیزی گەنجینەی ئەدەبی هیندستان
دادەنرێت لێرەدا یەکێکیان وەردەگێڕم بۆ زمانی ئینگلیزی
(لەلایەن مەحمود عەباس مەسعوودەوە وەرگێڕدراوە بۆ بەیتی
عەرەبی):
ئەگەر هەمیشە جەستە بشۆردرێت ئەوە دەزانرێت
لە ناوەڕاستی دەریاکاندا دەبووم بە شێر
ئەگەر ڕووەکەکە بخوات، بە دڵنیاییەوە درکی
پێدەکات
بە شانازییەوە شێوەی بزنم دەگرت
ئەگەر ژمارەی تەسبیحەکان هەژمار بکرایە دەرکەوت
بە دەنکۆڵەی گەورە ستایشی خودام دەکرد

ئەگەر بتەکان سوجدەیان ببردایە
کڕنۆشم بۆ شاخ و بەردەکان دادەنا
ئەگەر تەنها شیر بخورێتەوە
بۆ ئەوەی گوێدرێژ و بەچکەکان تامی بکەن
ئەگەر وازهێنان لە ژنەکەی هێنایە ئاراوە
هەزاران کەس یەکسەر بە هەڵبژاردن کاستر
دەکران
هەموو ئەمانە بەس نین بۆ ئاشکراکردنی
نەخێر، وە هەرگیز ناتوانێت پەردەکە بەرز بکاتەوە
خودا بە یەک مەرج دەردەکەوێت:
خۆشەویستی و حەسرەتی دڵێک وەک ئاگر

هەندێک لە خوێندکاران ڕوپیەیان لە پێڵاوی بەدوری دانا، کە لە تەنیشتی کەوتبوو کاتێک لە پۆزی یۆگادا دانیشتبوو ئەم پێشکەشکردنە نەریتییە لە هیندستان دەربڕینی ڕێز و پێزانینە، ئەمەش ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە خوێندکارەکە کەلوپەلی ماددی خۆی دەخاتە بەر پێی مامۆستاکەی هاوڕێ بەخشندەییەکان دەرکەوتنی گرنگیدان و پاراستنی خودان بۆ ئەوانەی خۆشیان دەوێت

یەکێک لە شاگردەکان بە تامەزرۆییەوە سەیری مامۆستا ڕێزدارەکەی کرد کاتێک مۆڵەتی وەرگرت و وتی: "بەڕاستی تۆ سەرسوڕهێنەری مامۆستا! تۆ سامان و ئاسوودەیی کەسی وازت لێهێناوە بۆ ئەوەی بەدوای خودادا بگەڕێیت و حیکمەتمان پێ ببەخشیت" (چونکە بەباشی زانرا کە بەدوری مەهاسیا لە گەنجیدا وازی لە سامانێکی فراوانی خێزانیی هێنابوو کاتێک بڕیارێکی پتەوی دا بۆ شوێنکەوتنی ڕێگای یۆگا)

پیرۆزەکە لە وەڵامدا وتی: بەڵام تۆ پێچەوانەکەی دەکەیت! سیماکانی مامۆستا گوزارشت لە سەرزەنشتێکی نەرم و نیان دەکرد، ئەویش لە درێژەی قسەکانیدا وتی: "من دەستبەرداری چەند ڕوپیەیەک و چێژێکی زوو تێپەڕ و بێ بایەخ بووم بۆ خۆشەویستی شانشینییەکی گەردوونی کە بەختەوەرییەکەی بێ سنوور و بێکۆتایە کەواتە چۆن دەتوانی بڵێی کە من خۆمم لە هیچ شتێک بێبەش کردووە؟ ئەوە مرۆڤە کورتبینەکانی ئەم دونیایە کە بەڕاستی دەستبەردارن! ئەوان دەستبەرداری شانشینییەکی پیرۆزن کە هیچی نییە." یەکسان، تەماحی چێژە

زەمینییە کەمەکان کە نە خۆراک دەدەن و نە برسێتی تێر دەکەن!"
پێکەنینم بەم تێڕوانینە دژبەیەکەوە بۆ زاهید و زاهید: لە کاتێکدا یەکێکیان پیرۆزی هەژار لە کرۆسۆس دەوڵەمەندتر و جیاوازتر دەکات، ئەوی دیکەیان گەورەترین ملیۆنێرەکانی جیهان دەکاتە هەژارێکی بێبەش کە نازانن بەدەست زەلیلبوونی هەژارییەوە چی دەناڵێنن
مامۆستا لە کۆتایی قسەکانیدا بە هاندانی ئیمانێکی بێ چەواشەکاری و وتی: سیستەمی ئیلاهی کاروبارەکانمان بەڕێوەدەبات و بە حیکمەتێک کە لە کۆمپانیاکانی بیمە دابینی دەکات تێدەپەڕێت جیهان پڕە لە کەسانی دڵەڕاوکێ کە متمانەیان بە ئامرازە دەرەکییەکانی پاراستن دادەنێن بیرکردنەوە ئازاربەخشەکانیان وەک پەڵەی سەر پێشەوەیان وایە ئەو یەک و تاکە، کە لە ساتەوەختی لەدایک بووین هەوا و شیری پێبەخشین، دەزانێت چۆن ڕۆژ بە ڕۆژ هەموو شتێک بۆ پەرستیارەکانی دابین بکات کە لە ژیانیاندا پێویستیان پێیەتی"
دوای کۆتایی هاتنی کۆبوونەوەکانی خوێندن بەردەوام بووم لە سەردانەکانم بۆ لای پیرۆزەکە، و بە جۆش و خرۆشێکی بێدەنگەوە کە یارمەتیم دا بۆ درککردن بە بوونی خودایی ڕۆژێک پیرۆزەکە ڕووی لە ڕێگای ڕام موهان ڕۆی کرد، دوور لە ماڵەکەمان لە ڕێگای گوربار، لە کاتێکدا شوێنکەوتە خۆشەویستەکانی دەروێشەیەکی نوێیان بۆ دروست کرد کە بە تاجێندرامات ناسراوە [٤]
هەرچەندە ئەوەی خەریکە دەیگێڕمەوە لەم بیرەوەرییەدا پێشوەختە، بەڵام لێرەدا باسی ئەو وشە کۆتاییانە دەکەم کە بەدوری مەهاسیا لەگەڵمدا قسەی کردووە کەمێک پێش ڕۆشتنم بۆ ڕۆژئاوا، چووم ماڵئاوایی لێ بکەم و بە خۆبەزلزانیەوە کڕنۆشم لەبەردەمیدا برد، داوای نیعمەتی جیابوونەوەیم دەکرد ئەو وتی:
" کوڕەکەم، بە نیعمەتی خودا بڕۆ دەرەوە، و شکۆمەندی هیندستانی کۆن وەک قەڵغانی پاراستنت وەربگرە سەرکەوتن لەسەر پێشەوەت نووسراوە، ئاغاکانی دووریش بە باشی پێشوازیت لێدەکەن".
سەرچاوە: ژیاننامەی یۆگی (فەلسەفەی هیندی لە ژیانی یۆگیدا)

________________________ .

تێبینییەکانی ژێرەوە

(1) ئەم تەکنیکەی هەناسەدان بە پرانایما ناسراوە، کە بریتییە لە کۆنترۆڵکردنی هێزی ژیان یان چالاکیی (پرانا) بە ڕێکخستنی پرۆسەی هەناسەدان پرانایاما بەستریکا ("زەنگ":) کاردەکات بۆ هێورکردنەوەی دەروون

(٢) پاتانجالی گەورەترین شرۆڤەکارانی کۆن و کۆنە لەسەر یۆگا

(3) پرۆفیسۆر جوڵس بۆیس لە ساڵی 1928 لە وتارێکدا لە سۆربۆن ڕایگەیاند کە زانایانی فەرەنسی تاقیکردنەوەیان لەسەر هۆشیاری باڵا ئەنجامداوە و دانیان بە بوونی ئەودا ناوە ئەو بە "هاوتای عەقڵی نائاگا لە چەمکی فرۆیددا وەسفی کردووە ئەم هۆشیارییە باڵایە ئەو بەهرە و سیفەتانە دەگرێتەوە کە مرۆڤ دەکاتە مرۆڤی ڕاستەقینە، زانای فەرەنسی ڕوونی "animal ." نەک تەنها کەسێکی پەرەسەندوو کردەوە کە بەئاگاهاتنەوەی هۆشیاری باڵا "دەبێت لە پێشنیار یان هیپنۆزی جیا بکرێتەوە بوونی هۆشیاری باڵا لە ڕووی فەلسەفییەوە ناسراوە، و لە جەوهەردا ئەو خودە باڵایە کە ئیمێرسۆن وەسفی کردووە، کە زانست تەنها لەم دواییانەدا دانی پێدا ناوە" ئیمێرسۆن لە وتارەکەیدا (ڕۆحی باڵاتر) دەڵێت: "مرۆڤ ڕووخساری... پەرستگایەک کە هەموو حیکمەت و چاکەیەک تێیدا هەڵکەوتووە و بەزۆری ئەوەی ئێمە پێی دەڵێین مرۆڤ: پیاوی خواردن و خواردنەوە و چاندن و حیسابکردن وێنەیەکی ساختە لە واقیعی جەوهەری خۆی دەدات بەڵام ئەو ڕۆحەی کە ئامراز و دەربڕینییەتی ئەگەر ڕێگەی پێبدرایە لە ڕێگەی بیرکردنەوە و کردارەکانییەوە دەربکەوێت، ناچار دەبووین کڕنۆش دابەزێنین چونکە ئەو کاتە لەبەردەم سروشتی ڕۆحیدا دەوەستین، و لەبەردەم هەموو سیفەتە ئیلاهییەکاندا”

(4) His full name was Tajnaramath Bhaduri, and "math" in Hindi means place of worship, often referring to a hermitage or monastery Among the saints who "floated in space" was Saint Joseph of Cupertino, a 17th-century saint whose extraordinary experiences were documented by witnesses Saint Joseph displayed a state of awe and wonder at the world, which was in reality یادکردنەوەیەک بۆ خودا و پەیوەندییەکی قووڵ لەگەڵیدا براکانی لە خانەقاکە ڕێگەیان پێنەدەدا لەسەر مێزی کۆمەڵایەتی خزمەت بکات نەک لەگەڵ چیندا بفڕێت بەڕاستی، پیرۆزەکە بەهۆی بێتوانایی لە ئەنجامدانی ئەرکە دونیاییەکان بێتوانا بوو بۆ ماوەیەکی زۆر لە زەویدا بمێنێتەوە! هەندێک جار، تەنها بینینی پەیکەرێکی پیرۆز بەس بوو بۆ ئەوەی بیباتە ناو فڕینی ڕاستەوە، کە دواتر شایەتحاڵی دوو پیرۆزەکە بوو - پیاوەکە و بەردەکە - کە بە ئاسمانەکاندا هەڵدەفڕین

هەروەها سانت تێرێزا لە ئاڤیلا، پیرۆزێکی بەرزی ڕۆحی، بەرزبوونەوەی جەستەیی بە نائارامکەر زانی بەهۆی بارگرانییەکی زۆرەوە بە چەندین ئەرکی کارگێڕی، هەوڵیدا سەرکەوتوو نەبوو تاقیکردنەوەکانی فڕین بوەستێنێت، لەم بارەیەوە نووسیبووی: "ڕێوشوێنەکان بێسوودن ئەگەر خودا بە پێچەوانەوە بیەوێت" تەرمی سانت تێرێزا کە لە کڵێسایەکدا لە ئەلبای ئیسپانیا نێژرابوو، بۆ ماوەی چوار سەدە بە بێ گەدە مایەوە، بۆنەکەی وەک بۆنەکەی ئەوەی گوڵەبەڕۆژەیە و موعجیزە بێشومارەکانی بۆ دەگەڕێنرایەوە

هەروەها ئەم موعجیزانە ئەو شتانەمان بیردەخەنەوە کە لە قورئانی) پیرۆز و نەریتە بەرزەکانی پێغەمبەرایەتیدا باسکراوە، وەک چیرۆکی ئەهلی ئەشکەوت و داواکردن لە مەریەم سەلامی خوای لەسەر بێت، بۆ ئەوەی چەقۆی وشکی دارخورماکە بلەرزێنێت بۆ ئەوەی خورمای پێگەیشتوو لە وەرزی دەرچوون لێی بکەوێت، هەروەها چۆن خودا بۆ مەریەم دابین کردووە، بەپێی ئەوەی لە سورەتی المران (هەموو شتێک)دا باسکراوە کاتێک زەکەریا لە پیرۆزگاکەدا هاتە سەری، لەگەڵ ڕزق و ڕۆزییەکەی دۆزیەوە وتی: "ئەی مەریەم، ئەمە لە کوێوە بۆ تۆ؟"

هێزی ئیرادە و کاریگەری ژینگە

ناڕەحەتی و سەختییەکان لە هۆشیاری نەبوونی مرۆڤ لە کردەوەکانی ڕابردووی سەرهەڵدەدەن، کە لە کات و شوێنێکی دیاریکراودا ئەنجامی داوە ئازارەکانی ئێستایان لە بیرکردنەوە و کردارەکانەوە سەرچاوەی گرتووە کە گوتوویانە، کە لە خاکی هۆشیاریدا ڕەگیان داکوتاوە، هەڵوەرین و بەرهەمی هەمان جۆری ئەو بیر و کردارانەیان گرتووە

بۆ خودا بەتەنها من دەژیم و کار دەکەم هیچ وەسوەسەیەکی زەمینی و وەهمێک نییە بۆ ئەوەی ڕابکێشم بە چاوی حیکمەت و تێڕوانین سەیرم کردووە و پەردەی فریو و وەهمم کون کردووە تۆش دەبێت بزانیت کە سەردانەکەت بۆ ئەم خاکە کاتییە تۆ لێرەیت بۆ یەک مەبەست: فێربوونی وانە پێویستەکان و یارمەتیدانی هەموو ئەوانەی لە ژیاندا ڕێگاکەت ببڕن

هەموو بەیانیەک داوا لە خودا دەکەم پێم بڵێت کە دەیەوێت چی بکەم، دواتر دەبینم لە ڕێگەی دەستەکانم و مێشکمەوە کاردەکات و هەموو شتێک بەپێی ویستی ئەو دەڕوات

تاقیکردنەوە و تەنگانە نایەت بۆ شکاندنی مرۆڤ یان ئیفلیجکردنی ئیرادە، بەڵکو بۆ ئەوەی وایان لێبکات قەدری گەورەیی خودا بزانن و ڕێز لە یاساکانی بگرن، کە لە ڕێگەیەوە دەتوانن بەختەوەری ڕاستەقینە

بەدەستبهێنن خودا ئەم تاقیکردنەوە سەختانە نانێرێت چونکە بە پلەی یەکەم لە دروستکردنی مرۆڤن هەموو ئەوەی لە مرۆڤایەتی دەخوازرێت ئەوەیە کە هۆشیارییەکەی لە خەوی بێباکییەکەی بەئاگا بهێنێتەوە و لە تاریکی نەزانییەوە دەربچێت بۆ ناوەوە ڕووناکی زانین

خۆت ڕابهێنە بۆ ئەوەی هەست بە ئارامی بکەیت، چونکە تا زیاتر ئەو کارە بکەیت، زیاتر هەست بەو دەسەڵاتە دەکەیت لە ژیانتدا

هێزێکی باڵاتر هەیە کە ڕێگاکەت ڕۆشن دەکاتەوە و تەندروستی و بەختەوەری و ئارامی و سەرکەوتنت پێدەبەخشێت ئەگەر ڕوو لەو ڕووناکی ئیلاهییە بکەیت

زۆربەی کات هەستەکانمان بەڵێنی چێژە زوو تێپەڕەکانمان پێدەدەن بەڵام لە کۆتاییدا ئازار و ناخۆشییەکی درێژخایەنمان بۆ دەهێنن فەزیلەت و بەختەوەری ڕاستەقینە، لەگەڵ ئەوەشدا بەڵێنی کەممان پێدەدەن، بەڵام لە کۆتاییدا خۆشییەکی پاک و بەردەواممان پێدەبەخشن هەر لەبەر ئەمەشە کە من بەختەوەری ناوەکی و بەردەوام بە خۆشی ڕاستەقینە و چێژە هەستیارەکانی کاتی بە چێژێکی تەنها دەزانم

ئەگەر کەسێک خوویەکی خراپی هەبێت کە بێزاری بکات و شەوانە بەخەبەر بیهێڵێتەوە، دەتوانێت ڕزگاری بێت لێی بە دوورکەوتنەوە لە هەر شتێک کە ڕەنگە ببێتە هۆی هاندانی یان هاندانی، بەبێ ئەوەی سەرنجی لەسەری بێت لە هەوڵێکدا بۆ سەرکوتکردنی ئەمە ڕێگەیەکی ناڕاستەوخۆیە بۆ بەرەنگاربوونەوەی بەڵام ڕێگەیەکی ڕاستەوخۆ و ئەرێنی هەیە: بە ئاراستەکردنی بیرکردنەوەکانی مرۆڤ بەرەو خوویەکی باش و کارکردن بۆ چاندنی تا دەبێتە بەشێک لە ژیانی خۆی کە بتوانێت پشتی پێ ببەستێت و پشتی پێ ببەستێت بەگوێرەی

کەسانی خاوەن کارەکتەری باش بەزۆری دڵخۆشترینن ئەوان کەس تاوانبار ناکەن بۆ ئەو ناخۆشی و کێشانەی کە ڕووبەڕوویان دەبێتەوە؛ بەڵکو دەیانگەڕێننەوە بۆ خۆیان و خۆیان بە بەرپرسیاری کەسی دەزانن ئەوان بە تەواوی ئاگادارن کە کەس هێزی ئەوەی نییە دڵخۆشیان بکات یان دڵتەنگیان بکات مەگەر ڕێگە نەدات کردارـ و قسە و بیرکردنەوەی کەسانی دیکە کاریگەرییان لەسەر دروست بکات، چ بە شێوەیەکی ئەرێنی یان نەرێنی

ئەو کەسانەی کە ڕەقن دڵخۆش نین بەتەواوی بێبەشن لە هەست، هەروەک بەرد پێویستە مرۆڤ بە هەموو بیرکردنەوە و هەست و تێڕوانینەکانیەوە بژی، و وریا و ئاگاداری هەموو ئەو شتانە بێت کە لە دەوروبەری دەگوزەرێت، هەروەک فۆتۆگرافەرێکی لێهاتوو کە چاوەڕێی باشترین دەرفەت دەکات بۆ گرتنی نایابترین وێنەی جوانترین دیمەنەکان

بەختەوەری ڕاستەقینەی مرۆڤ لە ئامادەیی بەردەوامی مرۆڤدایە بۆ فێربوون و مامەڵەکردن بە شێوەیەکی دروست و ڕێزدار تا مرۆڤ زیاتر خۆی باشتر بکات، زیاتر بەشداری دەکات لە پێشکەوتن و بەختەوەری کەسانی دەوروبەری

کەم کەسن کە بارودۆخی خۆیان شی بکەنەوە و بڕیار بدەن کە بەرەو پێشەوە یان دواوە دەڕۆن وەک مرۆڤێکی بەخشراو بە تێگەیشتن و حیکمەت و تێگەیشتن، گەورەترین ئەرکمان ئەوەیە کە حیکمەت و تێگەیشتنەکانمان بە دروستی بەکاربهێنین بۆ ئەوەی بزانین بەرەو پێشەوە یان دواوە دەڕۆین و ئەگەر شکست دووبارە و سێبارە لێمان بدات، نابێت بێهیوا بین یان هیوا لەدەست بدەین

شکست وەک کاتالیستێک کار بکات نەک ڕێگرییەک، بۆ گەشەکردنی جەستەیی و ڕۆحیمان

شکست باشترین و گونجاوترین وەرزە بۆ چاندنی تۆوی سەرکەوتن

مرۆڤ نابێت لەسەر دۆڕان و شکست دانیشتبێت، بەڵکو دووبارە هەوڵبدات، هەرچەندە هەوڵەکانی پێشوو چەندە زۆر و تاڵ بن، پێویستە هەموو هەوڵێکی نوێ دوای شکستێک بە باشی پلانی بۆ داڕێژراو و هاندەری فیکری بێت جگە لەوەش، پێویستە هاوسەنگییەک لە نێوان ئاواتەکانی ماددی و حەسرەتەکانی ڕۆحیدا دروست بکرێت، بەبێ ئەوەی ڕێگە بدرێت یەکێکیان سێبەری ئەوی دیکەیان بکات

هیچ مرۆڤێکی ڕۆحی ڕاستەقینە ناتوانێت بەبێ سەرکەوتنی ماددی کار بکات و خەمی ماددی کەس ئەوەندە سەرسەخت نییە کە ڕێگری بکات لە بیرکردنەوە لە خودا و تەرخانکردنی کاتە پێویستەکان بۆ تێڕامان و خزمەتکردن و ئەرکە ڕۆحییەکان

شکستی درێژخایەن هێشتا وانەی ژیانی فێر نەبووە و ڕۆحانیە خۆپەرستەکە بە هۆی بێبایەخکردنی ژیانی ماددی بە لەدەستدانی هاوسەنگی دەروونی خۆی سزا دەدات

ئەگەر کەسێک هەموو کار و چالاکییەکانی بۆ خزمەتکردنی کەسانی دیکە تەرخان بکات و بە بیرکردنەوەیەکی ڕازییەوە بە ئەنجام بگەیەنێت، ئەوا بەڕاستی شایەنی ڕەچاوکردن و سوپاسگوزارییە

نابێت یەکلایەنە بین؛ بەڵکو پێویستە هاوسەنگی لە نێوان چالاکییەکانماندا دابنێین و ئەرک و ئەرکەکانمان بەپێی گرنگییەکەی ئەولەویەت دابنێین ئەرک ئەوەیە کە مرۆڤ بە خۆشییەوە ئەنجامی دەدات، نەک بۆ قازانجی ماددی ئەرکی ڕۆحی و ئەخلاقی لە ژیاندا لە پێش هەموو شتێکەوە بێت

هەموو مرۆڤێک توانای بەکارنەهێنراوی هەیە خاوەنی هەموو خاڵە بەهێزە پێویستەکانن خودی عەقڵ هێزێکی باڵایە، و دەبێت لە خوو و چەمکە بەسەرچوو و سنووردارەکان ڕزگاری بێت

بیرکردنەوە خراپەکان دەتوانن مرۆڤ بەرەو ژینگەیەکی زیانبەخش ببەن کە بتوانێت بە ئارەزووی خۆی خۆی دەربپڕێت لەگەڵ ئەوەشدا مرۆڤ دەتوانێت لە ڕێگەی ئیرادە و لە ئەنجامدا ژینگەکەی بگۆڕێت ئەگەر مرۆڤ لە ژینگەیەکی زیانبەخشدا بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بمێنێتەوە، ئەو ژینگەیە دەست دەکات بە کاریگەری نائاگایی لەسەری بە تێپەڕبوونی کات، لە کۆتاییدا ئازادی خۆی لەدەست دەدات بۆ هەڵبژاردنی ژینگەیەکی تەندروست و تەندروست و دەبێتە ملکەچی کاریگەرییە نەرێنییەکانی ئەو ژینگە زیانبەخشە ژینگە

کاریگەری هەسارە و ئەستێرەکان لەسەر ژیانی مرۆڤ لە یاری نێوان هەسارەکان و جەستەی مرۆڤەوە سەرچاوە دەگرێت ئەوانەی ئیرادەی بەهێزیان هەیە لەگەڵ خودادا هاوتەریبن و چاوەڕێی ئەوە ناکەن هەسار و ئەستێرەکان نیعمەتەکانیان ببەخشن بەڵکو وەک نەیزەکێکی کونکەر درێژە بە گەشتەکەیان دەدەن، کاریگەرییان لەسەر نییە جگە لە ئەستێرەی ڕێنمایی خودا کە خۆری خۆر و پەروەردگاری یاسا و لە... ڕۆحەکان

نامە بۆ مامۆستا پاراماهانسا لە شاگردەکانیەوە

لە بەرگی چواردەهەمی گۆڤاری ڕۆشنبیری ناوەوە

ئەو نامانەی کە لەلایەن نووسەرەکانیانەوە لە وڵاتانی جیاوازەوە نێردراوە، کە ئەمانەی خوارەوە لێ دەردەهێنین:

ئاگادارتان دەکەمەوە کە لە ڕێگەی خوێندنەوەی بیرکردنەوەم بۆ فێرکارییەکانتان

ڕۆشنگەری ڕۆحیم وەرگرت

ئەوی کە هەمیشە بەدوایدا گەڕام

فێرکاریەکانت دەرگای بەختەوەرییان بۆ کردمەوە

* * *

من ڕۆژانە دووپاتکردنەوە ڕۆحییەکانتان پراکتیزە دەکەم

بۆم دەردەکەوێت کە بیرکردنەوە نەرێنییەکان وردە وردە کەم دەبنەوە

ترسەکان لەناوچوون

چێژ لە هەموو ساتەکانی ژیانم وەردەگرم

سوپاس بۆ هاوکاریتان

* * *

زۆر نیعمەت وەردەگرم

لە فێرکارییە ڕۆحییەکانتەوە

بە تامەزرۆییەوە چاوەڕێی خوێندنەوەی بیرکردنەوەکانتانم

هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ ئەوەی لە ژیانمدا بیخەمە ڕوو

فێرکارییەکانتان جوان و سوودبەخشن

* * *

لە فەلسەفە نایابەکەتدا دەیدۆزمەوە

ئەوەی ئیلهام بەخشە بۆ سەرسامی و ئیلهام

سوپاس و پێزانینی قووڵم بۆ هەموو ئەو شتانەی کە پێت بەخشیووم

لە هاوکاری و ئاسوودەیی دەروونییەوە

* * *

هەستێکی سەرسەختم هەیە کە هەفتانە بەدەستی دەهێنم

لەسەر وانەیەکی نوێ لە فێرکارییەکانتان

چێژ و ڕۆشنگەری لە هەموو وانەیەکدا دەبینمەوە

* * *

لە دڵەوە سوپاس

بۆ ئەوەی یارمەتیم بدات لە ناوەوەم تێبگەم

وە بۆ ئەوەی ئاگادارم بکاتەوە لە هێزە شاراوەکانی ناو خۆم

وە بۆ ئەوەی ڕووناکی خودا پیشانی تێڕوانینم بدەم

لە ڕێگەی ئەو فێرکاریانەی کە لە ئێوە وەرمگرت

* * *

ئێستاش سەردانەکەم بۆ لای ئێوە لەبیرە

چوار ساڵە لە بیرکردنەوەکانمدا دەژی

ئێستاش باوەڕی تەواوت بە خودا لەبیرە

وە خۆشەویستیت بۆ مرۆڤایەتی

یارمەتیم دا خۆم بناسم

کاتێک پێم وابوو تەنیام

من هیچ هاوڕێیەکم نییە و کەسیش هاوسۆزیم لەگەڵدا نییە

متمانەی بەخۆم پێبەخشی و مۆڕاڵم بەرزکردەوە

ئیلهامبەخش بوو بۆ ئەوەی بوێر بم لە ڕووبەڕووبوونەوەی بارودۆخی ژیاندا

* * *

بۆ ماوەی چل ساڵ

لقە جۆراوجۆرەکانی زانست و زانستم خوێندووە

بەڵام لەو هەموو خوێندنەوە هیچم دەست نەکەوت

لەسەر شتێک کە بەراورد بکرێت بەو شتانەی کە لە فێرکارییەکانی تۆ فێربووم

* * *

لە خوێندنەوەی فێرکارییەکانتان سوودێکی زۆر وەردەگرم

ئەگەر ژمارەیەکی زۆرتر لە خەڵک

بیرۆکەکانت دەخوێنن و جێبەجێی دەکەن

ئەو جیهانەی ئێمە تێیدا دەژین، دەبوو

باشتر لەوەی کە هەیە

* * *

لە دڵەوە سوپاسی ئێوە دەکەم

بۆ ئەو نیعمەتانەی کە هاتوونەتە ژیانمەوە

لەوەتەی بە فۆکەس و سەرنجەوە دەستم بە خوێندنەوەی فێرکارییەکانتان کردووە

سوپاس، و خوای گەورە هەوڵە نایابەکانتان بپارێزێت

وە کارەکانتان تایبەت بە خزمەتکردنی مرۆڤایەتی

* * *

لەوەتەی داوام لێکردوون دوعا بۆ سەرکەوتنم بکەن

دۆخەکەم بە شێوەیەکی بەرچاو باشتر بووە

سوپاس و پێزانینی قووڵم و هیوادارم بەردەوام بن لە دوعاکردن

* * *

کاتێک دوا پەیامت پێگەیشت

هێشتا لە کێوی تاریکی گوماندا سەرگەردان بووم

وە نەیتوانی ڕێگای دەرچوون لەو دارستانە ببینێت

بەڵام سوپاس بۆ خودا، و دوعا تایبەتەکانتان

ڕێگاکە ڕوونتر بووەوە و باوەڕم بە خودا بەهێزتر بوو

دۆخەکەم لە هەموو ڕوویەکەوە باشتر بوو

وە تکایە هەمیشە لە دوعا وەڵامدراوەکانتاندا لەبیرم بکەن

* * *

فێرکارییەکانتان زۆر یارمەتیدەرم بوون

وە سوودێکی بێئەندازەم لێی بەدەستهێنا

وە بە بەڵگەی یەکلاکەرەوە بۆم سەلمێندرا

کاریگەری دووپاتکردنەوە ڕۆحییەکانت و بیرکردنەوەی ئەرێنی

من لە سوپاسگوزاریدا سەرم سوڕماوە

بەهۆی ئەو تەندروستی و خۆشی و ئارامییەی هەستی پێدەکەم

هەست دەکەم کە ڕۆژانە لە مێدیتەیشندا پێشکەوتن بەدەست دەهێنم

* * *

ئەگەر فێرکارییە نایاب و ئیلهامبەخشەکانت نەبوایە

ژیانم لەم ئاستە زەمینییەدا لەڕادەبەدەر سنووردار دەبوو

سوپاسی گرنگیدانتان دەکەم

کە لە ماوەی سێ ساڵی ڕابردوودا پێی بەخشیووم

* * *

سوپاس بۆ گۆڤاری ڕۆحانی ڕۆحی

کە تێیدا هەموو ڕۆژێک نیعمەت و خۆراک بۆ ڕۆح دەدۆزمەوە

سوپاسی خودا دەکەم کە منی بە ئێوە و فێرکاریەکانتان ناساند

* * *

سوپاسی نامەکانی مانگانەتان دەکەم

دوا پەیامم دۆزیەوە کە پڕ بوو لە ئیلهام

بۆ ئەوەی لە پۆلی ئەدەبیات بۆ قوتابیەکانم بیخوێنمەوە

وەڵامی ئەرێنییان بۆ ناوەڕۆکەکەی دایەوە

بۆنەیەکی خۆش بوو بۆ هەموومان

زۆر کاریگەر بووم بەو بیرۆکانەی کە لە نامەکەدا خستووتە ڕوو

ئەوەندە کە ویستم لەگەڵ خوێندکارەکانمدا بەشی بکەم

ئەم پەیامە دۆخێکی بیرکردنەوەی قووڵی لێکەوتەوە

وە خۆڕاگری لە نهێنییەکانی ڕۆح

هەست دەکەم یارمەتیم دەدات بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان

وە بۆ مامەڵەکردنی ژیرانە و ئەرێنی لەگەڵ ئەزموونەکانی ژیان

* * *

فێرکارییەکانتان بێ نرخن

نامەوێت یەک وانەکانت لەدەست بدەم